

Leia também:



- Escoliose: atenção à coluna torta
- Carnes processadas na lista negra da OMS
- Os cuidados com o pé diabético

outubro

rosa

Todos contra o câncer de mama!

Nesta edição de outubro, a Revista MedABC destaca no artigo de capa um tema mundialmente em evidência: o Outubro Rosa – considerado mês dedicado à orientação e prevenção do câncer de mama. Trata-se de uma doença grave, mas que pode ser curada. E quanto mais cedo for detectada, maiores as chances de cura. Por essa razão, a realização da mamografia anualmente a partir dos 40 anos de idade é fundamental! Isso porque este exame permite visualizar pequenas alterações, possibilitando o diagnóstico do câncer em fase inicial, em tumores ainda não palpáveis.

O movimento Outubro Rosa surgiu em 1990 durante a primeira "Corrida pela Cura", em Nova York, que desde então promove a ação anualmente. Entretanto, somente em 1997 entidades das cidades de Yuba e Lodi, também nos Estados Unidos, começaram a promover atividades voltadas ao diagnóstico e prevenção da doença, escolhendo o mês de outubro como epicentro dos trabalhos. Hoje o Outubro Rosa é realizado em diversos países pelo mundo. No Brasil, a primeira iniciativa nesse sentido ocorreu em 2002, com a iluminação do monumento Mausoléu do Soldado Constitucionalista, na Capital. Daí em diante passou a ser repetida anualmente em vários cantos do país.

De acordo com o Ministério da Saúde, o câncer de mama é o tipo de câncer que mais acomete mulheres em todo o mundo, tanto em países em desenvolvimento quanto em países desenvolvidos. Representa cerca de 25% de todos os tipos de câncer diagnosticados nas mulheres e é o tumor mais comum entre as brasileiras, com exceção do câncer de pele não melanoma.

Expediente

A Revista MedABC é um informativo mensal da Fundação do ABC/Faculdade de Medicina do ABC, de distribuição gratuita e tiragem de 75.000 exemplares.

Diretor da FMABC

Dr. Adilson Casemiro Pires

Vice-Diretor

Dr. Fernando Luiz Afonso Fonseca

Produção: Diretoria de Comunicação da Fundação do ABC e Comunicação e Marketing Educacional da Faculdade de Medicina do ABC.

Textos e Fotos: Joaquim Alessi e Eduardo Nascimento.

Artes e Edição Eletrônica: Fernando Valini.

Endereço: Av. Príncipe de Gales, 821, Bairro Príncipe de Gales, Santo André - SP. CEP: 09060-650.

Contatos: noticias@fuabc.org.br / (11) 2666-5431.

Endereço eletrônico: www.fmabc.br e www.fuabc.org.br.

QUANTO CUSTA UM SORRISO?

Ajude a Faculdade de Medicina do ABC a continuar proporcionando sorrisos a crianças e adolescentes com câncer



Agora você pode "Doar Sem Gastar"! O Ambulatório de Oncologia Pediátrica da Faculdade de Medicina do ABC foi credenciado e já pode receber recursos via FUMCAD, o Fundo Municipal da Criança e do Adolescente de Santo André. Isso significa que cidadãos e empresas podem destinar parte do Imposto de Renda para o tratamento de crianças e adolescentes com câncer. Pessoas físicas podem doar até 6% do imposto, enquanto empresas podem direcionar até 1%. Não custa nada a mais para você, mas para nossas crianças e adolescentes, essa ajuda é essencial. Fale com o seu contador e PARTICIPE!

Considerado referência no tratamento do câncer infantil-juvenil, o Ambulatório de Oncologia Pediátrica da FMABC realiza em média 200 consultas mensais e conta atualmente com cerca de 30 crianças em quimioterapia ambulatorial. Com tratamentos 100% gratuitos, via Sistema Único de Saúde (SUS), o local recebe crianças e adolescentes de todo o país.



Confira mais informações sobre o projeto da Oncologia Infantil e participe dessa corrente do bem!
WWW.FUABC.ORG.BR/ONCOLOGIAINFANTIL



OUTUBRO ROSA

TODOS CONTRA O CÂNCER DE MAMA!



O câncer de mama é o tipo de câncer que mais acomete mulheres em todo o mundo, tanto em países em desenvolvimento quanto em países desenvolvidos. Representa cerca de 25% de todos os tipos de câncer diagnosticados nas mulheres e é o tumor mais comum entre as brasileiras, com exceção do câncer de pele não melanoma. Para estimular a detecção precoce da doença, diversos países comemoram neste mês o “Outubro Rosa” – campanha global dedicada, justamente, a conscientizar e orientar a população sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), são esperados 57.960 casos novos de câncer de mama neste ano no Brasil. A idade é um dos mais importantes fatores de risco para a doença: cerca de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos. Outros fatores que aumentam o risco da doença são fatores ambientais e comportamentais, fatores da história reprodutiva e hormonal e

fatores genéticos e hereditários.

Trata-se de doença grave, mas que pode ser curada. Quanto mais cedo for detectada, mais fácil será curá-la. O sintoma mais comum é o aparecimento de um “caroço”. Nódulos que são indolores, duros e irregulares têm mais chances de ser malignos, mas há tumores que são macios e arredondados. Portanto, é importante ir ao médico.

Se no momento do diagnóstico o tumor apresentar menos de 1 centímetro (estágio inicial), as chances de cura chegam a 95%. Quanto maior o tumor, menor a probabilidade de vencer a doença. A detecção precoce é, portanto, estratégia fundamental na luta contra o câncer de mama.

O principal método para o diagnóstico precoce é a mamografia – uma radiografia das mamas realizada por equipamento denominado mamógrafo –, que permite a visualização de pequenas alterações, possibilitando o diagnóstico do câncer em fase inicial. A finalidade do rastreamento mamográfico é justamente essa: identificar um tumor ainda não palpável, quando são elevadas as possibilidades de cura.

É importante que a mulher faça a primeira mamografia entre 35 e 40 anos. Depois dessa idade, o exame deve ser feito anualmente a partir dos 40 anos, sempre levando as mamografias anteriores para comparar possíveis alterações. Em casos específicos, o médico pode solicitar a realização do exame preventivamente para pacientes mais jovens. A história das mamas são as imagens contidas nas mamografias.



ANDREA BONVINI

Nutricionista pela Faculdade de Medicina do ABC e doutoranda em Ciência dos Alimentos e Nutrição Experimental pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo



CARNES PROCESSADAS NA 'LISTA NEGRA' DA OMS

Desde 2015, um relatório publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) relaciona o aumento do risco de câncer ao consumo de carnes processadas, como salame, salsicha, bacon, linguiça e presunto, por exemplo.

Segundo a Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC), que integra a OMS, as carnes processadas fazem parte do grupo 1 na classificação dos produtos considerados carcinogênicos. É a mesma categoria em que se encontram o cigarro e a fumaça de óleo diesel, por exemplo. Uma porção diária de 50 gramas de carne processada seria suficiente para aumentar em 18% o risco de câncer de intestino, além de também estar associada a tumores no pâncreas e na próstata.

Já sobre a carne vermelha em geral, o relatório da Organização Mundial da Saúde afirma que as evidências são limitadas, mas que o consumo é "provavelmente" cancerígeno.

Entretanto, diferentemente do cigarro, em que não existe nível seguro para consumo, as carnes processadas e os embutidos (tipo de alimento processado, obtido a partir da moagem da carne) devem ser consumidos com a menor frequência possível, mas não necessariamente abolidos. Mas, de forma alguma, a apologia a este consumo deve ser incentivada. Todavia, a redução ou retirada total desses produtos da dieta habitual é de responsabilidade da população, que precisa se conscientizar e optar por alimentos saudáveis, assim como dos produtores, que devem se adequar às legislações vigentes e melhorar a qualidade dos produtos. Esperamos que a conduta da OMS sirva de alerta para ambas as partes.

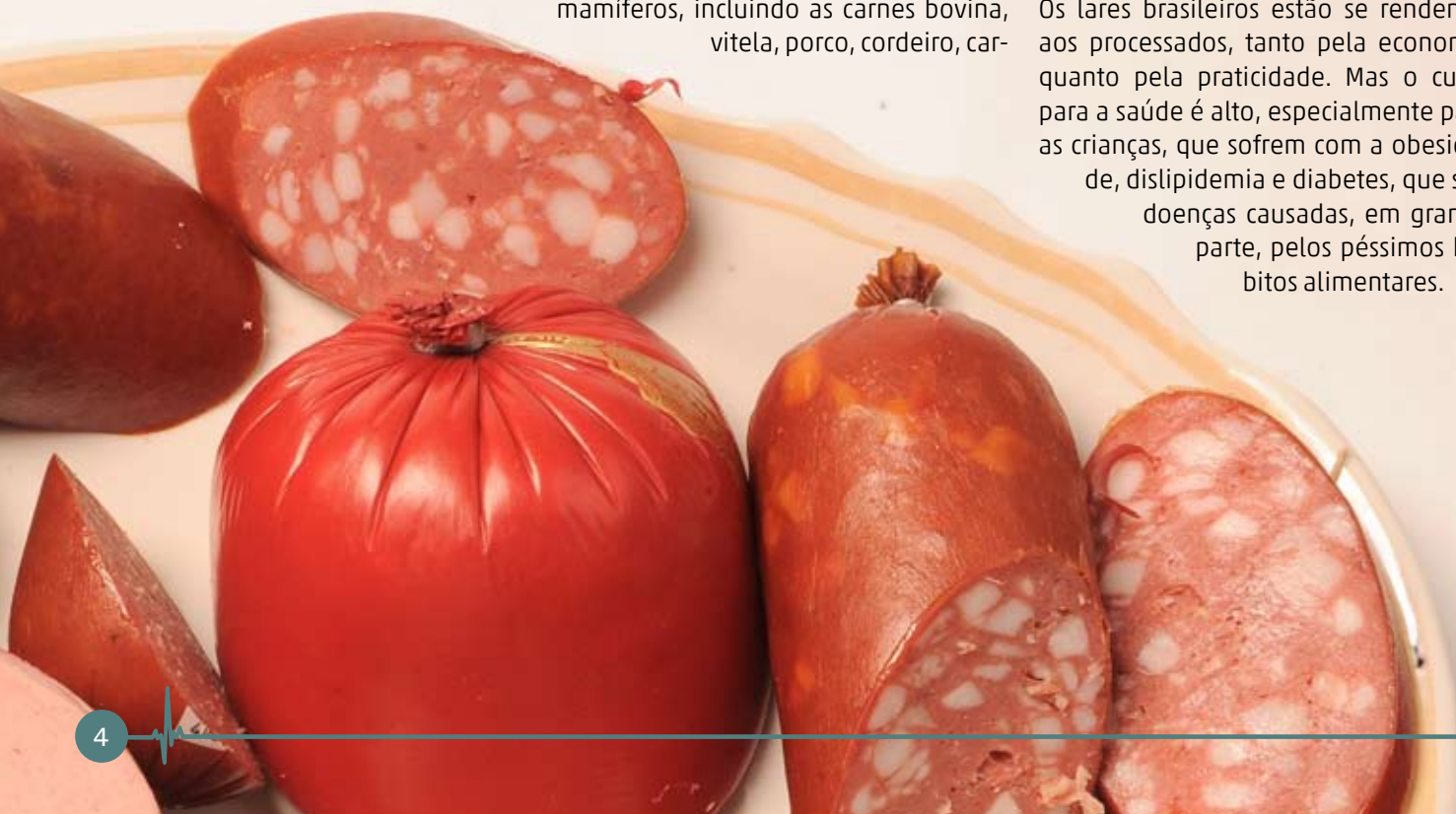
DEFINIÇÃO GLOBAL

A OMS classifica como carne vermelha toda a carne proveniente de músculo de mamíferos, incluindo as carnes bovina, vitela, porco, cordeiro, car-

neiro, cavalo e cabra. Já a carne processada é aquela que passa por transformação através de salga, cura, fermentação ou defumação, entre outros processos.

Resumidamente, a carne vermelha é natural, sem aditivos. Já as carnes processadas geralmente recebem adição de sais de nitrito, nitrato de sódio ou potássio, com a finalidade de conferir cor, sabor e conservar os alimentos, inibindo o crescimento e a produção de toxinas bacterianas. Entretanto, a ingestão exacerbada desses sais pode causar diversos prejuízos à saúde. Infelizmente, no Brasil, a maioria dos produtos embutidos apresenta teores de nitritos e nitratos superiores ao limite máximo estabelecido pela legislação vigente.

Para piorar, hoje é extremamente comum encontrar esses alimentos em preparações escolares e restaurantes empresariais, principalmente devido ao baixo custo e à alta durabilidade. Os lares brasileiros estão se rendendo aos processados, tanto pela economia quanto pela praticidade. Mas o custo para a saúde é alto, especialmente para as crianças, que sofrem com a obesidade, dislipidemia e diabetes, que são doenças causadas, em grande parte, pelos péssimos hábitos alimentares.





ESCOLIOSE: ATENÇÃO À 'COLUNA TORTA'

A escoliose é conhecida popularmente como coluna torta e tem como característica principal o desvio anormal da coluna vertebral para o lado esquerdo ou direito. A doença causa deformidades em diferentes graus, que podem estar associadas a dores na coluna torácica ou lombar. Casos mais avançados podem ocasionar sintomas neurológicos como perda de força muscular e da função motora ou até mesmo complicações pulmonares, colocando em risco a vida dos pacientes.

A escoliose atinge de 0,5% a

8% da população e é mais frequente em mulheres. O diagnóstico é feito através de radiografias. O exame físico com alterações de simetria do tronco pode levar à suspeita de início da deformidade. Entre os tipos mais comuns estão a escoliose idiopática (cuja causa não é totalmente conhecida), com cerca de 80% dos casos, além da degenerativa, congênita e neuromuscular.

Os tratamentos variam segundo a causa e vão desde a associação de atividade física, fisioterapia e medicamentos até casos mais graves, nos quais há

necessidade de cirurgia para correção da curvatura da coluna.

Nos últimos 10 anos, o grupo de coluna da Faculdade de Medicina do ABC tem se dedicado ao atendimento clínico e cirúrgico desses pacientes e tornou-se referência no Estado de São Paulo. Mais recentemente, teve início um projeto para estudar os diferentes polimorfismos gênicos relacionados à apresentação clínica dessas deformidades. Esse projeto genético conta com auxílio dos professores Caio Parente Barbosa e Bianca Bianco.





Fundação do ABC

Quase 50 anos dedicados à Saúde

Com perfil filantrópico e dedicada integralmente ao ensino, pesquisa e à assistência à saúde, a Fundação do ABC coloca à disposição praticamente 100% da capacidade instalada a serviço do Sistema Único de Saúde (SUS).

Pessoa jurídica de direito privado, qualificada como Organização Social de Saúde e entidade filantrópica de assistência social, saúde e educação, a FUABC foi instituída em 1967 como fundação sem fins lucrativos pelos municípios de Santo André, São Bernardo e São Caetano.

Por essa razão, a Fundação do ABC é sua, munícipe de Santo André, São Bernardo e São Caetano! Participe da vida e do dia a dia da instituição. Seja nosso parceiro e colabore com ideias, críticas e sugestões.

Saiba mais! Visite nosso site – www.fuabc.org.br – e confira o tamanho e a importância da sua FUABC. Hoje a instituição é parceira estratégica de prefeituras e do Governo do Estado, administrando quase 20 hospitais, a Faculdade de Medicina do ABC e mais de 40 planos de trabalho nos municípios instituidores, Mauá, Rio Grande da Serra, Franco da Rocha, Caieiras, Francisco Morato, Guarulhos, Osasco e Mogi das Cruzes, além da Capital e do Litoral – em Praia Grande, Santos e Guarujá.

COMUNICAÇÃO - FUABC

UNIDADES SOB GESTÃO DA FUABC



Faculdade de Medicina do ABC



Hospital Estadual Mário Covas



Hospital da Mulher de Santo André



Instituto de Infectologia
Emilio Ribas II - Guarujá



Hospital Estadual de
Francisco Morato



Hospital Nardini de Mauá



Centro Hospitalar do
Sistema Penitenciário



AME Santo André



AME Mauá



AME Praia Grande



Hospital Municipal de Osasco



Complexo Hospitalar de
São Bernardo



Complexo Hospitalar de
São Caetano



Complexo Hospitalar Irmã Dulce
de Praia Grande



Central de Convênios

Av. Príncipe de Gales, 821
Santo André - SP - CEP 09060-650
Tel.:(11) 2666-5400



FUNDAÇÃO DO ABC

DESDE 1967

www.fuabc.org.br



Os cuidados com o pé diabético

Estima-se que metade dos diabéticos com mais de 60 anos sofra de uma complicação crônica conhecida como pé diabético. São infecções e problemas circulatórios nos membros inferiores, cujas causas principais são a falta do controle do diabetes e a manutenção de altas taxas de glicose no sangue por tempo prolongado.

É muito importante estar atento ao início dessa complicação.

Quando examinamos o paciente, verificamos se há falha na circulação, pois nem sempre os sintomas mais comuns da obstrução estão presentes. O sintoma vascular mais comum são dores nas pernas ao caminhar. Além disso, é preciso estar atento a alguns sinais: quando notar um ferimento nos pés, dedos roxos, muito vermelhos ou muito brancos, o paciente deve procurar um médico vascular para realizar exames e consultar o endocrinologista para controlar o diabetes.

Apesar de ser uma condição prevenível, existem muitos casos de pacientes que descuidam e permitem o

avanço do pé diabético. A atenção para um ferimento nos pés de uma pessoa com diabetes é muito importante, pois o comprometimento das artérias, como obstrução, não permite a cicatrização adequada, com risco de infecção, gangrena e, em casos extremos, de amputação da área afetada.

A medida preventiva mais importante é o controle dos níveis de glicemia, mas alguns cuidados simples favorecem a circulação do sangue, como elevar os pés na hora de dormir, deixando a parte inferior da cama mais elevada. Outra dica é manter as pernas esticadas e os pés sobre uma cadeira enquanto estiver sentado. Vale lembrar que nunca se deve colocar uma almofada embaixo das pernas, pois a compressão prejudica a circulação do sangue.

O tratamento para o pé diabético é realizado pelo médico vascular. Inclui limpeza local e, quando houver

infecção, uso de antibióticos. Além disso, é muito importante o exame periódico para verificar a circulação sanguínea nas pernas, pois existem casos que necessitam de tratamento cirúrgico para correção de problemas de obstrução.

O bom controle do diabetes é fundamental para o sucesso do tratamento, pois o pé diabético pode levar à sérias complicações, como a retirada de dedos, de todo o pé comprometido e até mesmo da perna. Entretanto, se o pé diabético for bem tratado, o resultado é muito bom para o paciente. O mais importante é evitar o progresso dessa complicação. Caso ela ocorra, deve-se tratar o mais rápido possível com médicos especialistas e nunca com tratamentos caseiros.



PARA
O UNIVERSITÁRIO,
A GENTE DÁ
BOLSAS DE ESTUDOS
NO EXTERIOR.

Busque por

bolsas de estudos santander



Inscrições abertas

O QUE
A GENTE
PODE
FAZER
POR VOCÊ
HOJE?



Santander

UNIVERSIDADES