

SP



CÂNCER
Kids

Ano 7 | nº 25 | Novembro/Dezembro de 2017



EDUCAR É PREVENIR



Alimentação equilibrada, prática de esportes e cuidados com exposição solar. Estimular e manter hábitos saudáveis desde a infância contribuem para a redução considerável da incidência do câncer

ENTREVISTA

*Coordenador clínico do Itaci,
Vicente Odone, aborda
tratamento do câncer pediátrico*

ICESP EM DESTAQUE

*Conheça o trabalho dos cientistas do
Icsp no Centro de Investigação
Translacional em Oncologia (CTO)*

É PRECISO FALAR SOBRE PREVENÇÃO



O futuro do tratamento do câncer está na prevenção, com atitudes muito simples que podem evitar o surgimento da doença, mantendo um estilo de vida mais saudável, não somente das crianças, mas de todos. É importante conscientizar as pessoas de que o câncer é algo que se forma ao longo dos anos, por isso salientamos a importância de começar a prevenir desde muito cedo. A mudança de hábitos leva a uma redução considerável da incidência de câncer.

Toda essa preocupação reflete diretamente o trabalho dos cientistas e professores chefes do grupo de pesquisa do Icesp no Centro de Investigação Translacional em Oncologia (CTO), que sempre estão em busca de novas descobertas para auxiliar o tratamento do câncer.

Esta edição especial da nossa revista, voltada para o público infanto-juvenil, aborda temas importantes como o tratamento do câncer pediátrico com Vicente Odone, coordenador clínico do Instituto de Tratamento do Câncer Infantil. A desmistificação da vacinação preventiva contra o HPV, com Luisa Lina Villa, chefe do Laboratório de Inovação em Câncer do Icesp, e ainda traz dicas de como driblar efeitos colaterais do tratamento com a nutricionista do Instituto da Criança do HCFMUSP, Bianca Stachissini Manzoli.

Na seção Minha História, a publicitária Simone Mozzilli, fala sobre a superação de um câncer e de como sua vida foi transformada através do Instituto Beabá e de como está modificando a história de vida de muitas crianças no Brasil e no mundo.

Boa leitura!

Paulo M. Hoff — diretor geral do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo Octavio Frias de Oliveira.

BATE-PAPO

ENTREVISTA COM COORDENADOR CLÍNICO DO INSTITUTO DO TRATAMENTO DO CÂNCER INFANTIL (ITACI), VICENTE Odone, ABORDA TRATAMENTO DO CÂNCER PEDIÁTRICO

04

ICESP EM DESTAQUE

O TRABALHO DOS CIENTISTAS E PROFESSORES CHEFES DE GRUPO DE PESQUISA DO ICESP NO CENTRO DE INVESTIGAÇÃO TRANSLACIONAL EM ONCOLOGIA (CTO)

08

ESPECIAL

O DIRETOR GERAL DO ICESP, PAULO M. HOFF, FALA DA PREVENÇÃO AO CÂNCER COM ALGUMAS ATITUDES DESDE A INFÂNCIA

10

FIQUE POR DENTRO

A CHEFE DO LABORATÓRIO DE INOVAÇÃO EM CÂNCER DO ICESP, LUISA LINA VILLA, DESMISTIFICA A VACINAÇÃO PREVENTIVA CONTRA O HPV

14

EM FOCO

NUTRICIONISTA DO INSTITUTO DA CRIANÇA DO HCFMUSP, BIANCA STACHISSINI MANZOLI DÁ DICAS DE COMO DRIBLAR EFEITOS COLATERAIS E MANTER UM BOM ESTADO NUTRICIONAL

17

MINHA HISTÓRIA

PUBLICITÁRIA SIMONE MOZZILLI CONTA COMO SUA VIDA FOI TRANSFORMADA ATRAVÉS DE UM PROJETO QUE REVOLUCIONOU A FORMA DE SE COMUNICAR COM CRIANÇAS

20

ESPAÇO CIDADÃO

PALAVRAS CRUZADAS

23

Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo
Diretor – José Otávio Costa Auler Júnior

Fundação Faculdade de Medicina
Diretor Geral – Flávio Fava de Moraes

Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP
Diretora Clínica – Eloísa Silva Dutra de Olivera Bonfá
Superintendente – Antonio José Pereira

Instituto do Câncer do Estado de São Paulo Octavio Frias de Oliveira
Presidente do Conselho Diretor – Roger Chammas
Diretor Geral – Paulo Marcelo Gehm Hoff
Diretora Executiva – Joyce Chacon Fernandes
Diretora Administrativa – Denise Barbosa Henriques Kerr
Diretora Geral de Assistência – Maria Rita da Silva
Diretor Financeiro, Planejamento e Controle – Ricardo Mongold
Diretor de Operações e Tecnologia da Informação – Kaio Jia Bin
Diretor de Engenharia Clínica e Infraestrutura – José Eduardo Lopes Silva
Gerente de Comunicação e Jornalista Responsável – Thais Mirotti França e Maria Fernanda Rodrigues
Matérias: Piero Caique Souza

Endereço: Av. Dr. Arnaldo, 251, Cerqueira César, São Paulo/SP
Cep 01246-000
Telefone: +55 11 3893-2000
Site: www.icesp.org.br
Ctp, impressão e acabamento – Gráfica GrafilaR

Criança tem que ser criança

ESPECIALISTA EM CÂNCER PEDIÁTRICO EXPLICA CARACTERÍSTICAS DO TRATAMENTO E IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE

Nosso bate-papo desta edição é com o coordenador clínico do Instituto do Tratamento do Câncer Infantil (Itaci), Dr. Vicente Odone, que explica as características e os cuidados com o tratamento do câncer pediátrico, mostrando que uma criança que recebe o diagnóstico da doença pode levar uma vida normal, com as limitações necessárias, mas sempre incentivando atividades cotidianas, como ir à escola e brincar com o seu animal de estimação.

O pediatra e hematologista formou-se Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (1973). Ex- fellow em Oncologia e

Hematologia Pediátrica do Hospital St. Jude em Memphis, Tennessee (1977 a 1979). É Professor Titular do Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (2009). Suas principais linhas de pesquisa são os fatores determinantes do surgimento do câncer pediátrico, megaquimioterapia com resgate hematopoético, modificadores biológicos da resposta terapêutica e a criança após o tratamento antineoplásico.

Em entrevista à SP Câncer, o Dr. Vicente Odone fala sobre a importância do diagnóstico precoce e o acompanhamento pediátrico regular, garantindo que a criança não seja excluída daquilo que faz parte de sua vida. Ele afirma que a criança é tratada para a vida e não para o momento.



SP Câncer — Quais os tipos de câncer que ocorrem com maior frequência em crianças?

Dr. Vicente Odone — Os tipos de câncer mais frequentes em idade pediátrica são as leucemias, principalmente a leucemia linfocítica aguda, que correspondem mais ou menos 75 a 80% dos casos. Secundados pelos tumores primários do sistema nervoso central, depois os linfomas e por último uma série enorme de neoplasias, muitas delas próprias de idade pediátrica.

SP Câncer — É possível prevenir o câncer na infância?

Dr. Vicente Odone — Ao contrário do que poderia em princípio parecer o câncer pediátrico tem uma situação de relação a fatores predisponentes e fatores de relação genética ou hereditária muito limitada. Em apenas cerca de 4% dos casos, nós podemos reconhecer um componente óbvio para o desenvolvimento de uma Neoplasia maligna pediátrica, portanto a maior parte dos casos, fundamentalmente, depende não tanto de medidas preventivas, mas de medidas de acompanhamento, medidas de atenção médica, por que a maior parte das Neoplasias malignas pediátricas apresentam condições corriqueiras na infância, então dar atenção a essas condições percepção de que sua evolução está ocorrendo de uma maneira diferente daquela esperada por uma situação simples, da persistência do problema, da ausência de uma causa óbvia justificável, que tudo isso a pesquisa precoce para o diagnóstico do câncer.

SP Câncer — Existem sinais precoces do câncer infantil? Quais os sintomas para os pais ficarem atentos?

Dr. Vicente Odone — Ao contrário também do que a maioria das pessoas acredita, que o câncer pediátrico tem uma apresentação absolutamente típica, que é só olhar e o diagnóstico está feito, o câncer pediátrico via de regra em sua apresentação simula situações pediátricas corriqueiras, a exemplo das leucemias linfocíticas agudas, tipo mais comum de câncer na infância, tem como sinal mais frequente a febre. A febre que está presente em tantas e tantas infecções pediátricas. Não devemos ter medo de fazer diagnóstico do câncer, e atrás dessa possibilidade se um sintoma aparentemente simples persiste ou torna-se mais intenso.

SP Câncer — Existe faixa etária mais propensa ao desenvolvimento de câncer?

Dr. Vicente Odone — As faixas etárias predominantes para o surgimento de um determinado tipo de câncer dependem justamente desse tipo de câncer, por exemplo, Neuroblastoma, é uma doença que representa o tipo de câncer mais comum em tenra idade, nos primeiros seis meses

“Tratamos a criança para a vida, não para o momento!”

de vida, é o tipo de tumor mais comum nessa faixa etária e a imensa maioria dos casos situa-se antes dos três anos de idade. Pegamos outra doença, por exemplo, como os tumores primários do sistema nervoso central, que tem dois picos etários, um próximo aos dois anos e outro próximo aos oito anos, dentro da faixa etária pediátrica.

SP Câncer — Algumas crianças podem ter uma chance maior de desenvolver um tipo específico de câncer por fatores hereditários?

Dr. Vicente Odone — Em relação à natureza hereditária do câncer, apenas 4% dos casos nós podemos reconhecer no câncer pediátrico um claro fator predisponente. Existem situações hereditárias que trazem uma clara predisposição. Síndromes familiares como a Síndrome de Li-Fraumeni, são também uma realidade em câncer infantil. Todavia, como dissemos são situações raras, então ao contrário do que se possa esperar a situação hereditária não é predominante no câncer infantil, correspondendo a uma grande minoria de casos.

SP Câncer — O tratamento do câncer em crianças é diferente de adultos?

Dr. Vicente Odone — Há necessidades especiais, evidentemente todas as crianças devem ter uma atenção e a manutenção de sua estrutura global, nutricional, a sua sustentação psicológica, proteção quanto a agentes infecciosos e etc. De certa forma essas preocupações são comuns a qualquer pessoa, criança ou adulto, que venha a ter algum tipo de tratamento de câncer. É muito importante entender o seguinte, um dos grandes sucessos do tratamento oncológico pediátrico é a possibilidade cada vez maior da criança poder manter uma rotina de vida, claro que com limitações, mas cada vez menos necessitando ser excluída daquilo que faz parte da vida da criança, a criança é tratada para a vida e não para o momento. Então quanto mais ela for integrada no dia a dia de criança, melhor vai ser para ela, melhor será em termos psicológicos, melhor será para sua evolução. Nesse mesmo contexto a frequência à



escola é algo que deve ser estimulado, é evidente que há limitações, é evidente que há momentos, ou muitos momentos, em que a saída não poderá ser feita. Então a escola com o suporte para atividades no lar, ou atividades no hospital é um elemento fundamental, nós estimulamos e procuramos fazer com que as crianças participem desse dia a dia de uma maneira muito intensa, e isso só vai fazer muito bem para elas, mas evidentemente reconhecendo as limitações e cuidados que devem ser tomados.

SP Câncer — Crianças em tratamento quimioterápico devem ficar longe do animal de estimação?

Dr. Vicente Odone — Há cada vez mais a consciência de que o animal de estimação só faz bem ao tratamento de uma criança com câncer, ou de qualquer pessoa que tenha uma forma de doença dita crônica. Os cães particularmente são muito importantes nesse sentido, não apenas trazendo a criança de volta para aquela vida, para aquelas atividades das coisas da idade pediátrica das quais ela nunca deveria ser privada, se o foi que seja transitoriamente em função de uma doença. E as preocupações com infecções, com contaminações que possam decorrer desse contato com animais, são preocupações que podem ser totalmente sobrepujadas com mínimos cuidados de higiene, limpeza e atenção, para manter o animal saudável, com as proteções vacinais adequadas, em alguns momentos pode haver os afastamentos, em função de situação particular predisposição a infecção que a criança possa ter. Mas em termos genéricos a presença do animal só faz bem, falamos em cachorros, os cachorros permitem uma condição de cuidado e de acompanhamento mais fácil do

que, por exemplo, gatos. Mas se a criança tem um gatinho e fica doente, que se cuide do gatinho, que se trate das doenças que ele possa ter, que se previna problemas potencialmente contagiosos, se é que eles existem, é a preocupação é muito grande em relação a Toxoplasmose.

SP Câncer — Como amenizar os impactos do câncer na infância?

Dr. Vicente Odone — Amenizar esses impactos é simplesmente lembrar que o tratamento por mais duro que seja, é um tratamento feito para a vida e não para o momento. E procurar fazer com a criança siga os mesmos passos de qualquer outra criança, há limitações como já dissemos, limitações que devem ser reconhecidas, as quais devemos atentar. Mas enfim, que não devem ser limitantes definitivos para que uma criança possa continuar a compartilhar daquilo que é estimado para ela, daquilo que é estimado dentro da sua vida, daquilo que é estimado no seu dia a dia.

SP Câncer — Mesmo após a alta do tratamento, o paciente pediátrico precisa continuar o acompanhamento oncológico ao longo da vida?

Dr. Vicente Odone — O acompanhamento do paciente pós-tratamento é uma regra, atenta-se às possibilidades de recorrência e atenta-se também às possibilidades de fenômenos colaterais que possam surgir. É importante nós lembrarmos que o câncer pediátrico oferece essa possibilidade de após o término do tratamento haver um retorno à vida essencialmente normal que a pessoa deve ter. Na verdade também em termos de longo prazo sequelas definitivas que possam por exemplo virem a interferir nas gerações que se seguirem elas são essencialmente inexistentes, então por exemplo, nós sabemos que a esterilidade é uma situação que pode decorrer pelo tratamento quimioterápico particularmente em câncer infantil, isso é uma realidade, embora não seja uma coisa tão frequente, embora para os programas Neoplasias mais comuns de câncer essa seja uma situação que não vai ocorrer mas é algo que pode acontecer, todavia ultrapassado a barreira da fertilidade ou da infertilidade, como dissemos é algo que ocorre na maioria das crianças, lembrar que os descendentes dessas crianças são normais, os filhos de pessoas que sofreram de câncer pediátrico, não tem nenhuma predisposição aumentada a ter qualquer outra forma de câncer ou qualquer outro tipo específico de doença. É como se o organismo que tange esse aspecto esquecesse esse tipo de problema, eliminasse esse tipo de problema, claro que existem síndromes hereditárias para o surgimento do câncer, mas aí é diferente a abordagem. ■



Ciência para todos

VAMOS DESCOBRIR QUAIS OS PROFISSIONAIS QUE ATUAM NO CENTRO DE INVESTIGAÇÃO

TRANSLACIONAL EM ONCOLOGIA (CTO) DO ICESP E QUAL A MOTIVAÇÃO PARA NOVAS PESQUISAS

“Antes de falar o que é ciência é importante explicar o que motiva um cientista. Provavelmente quando a gente pensa em cientista cada pessoa vai ter a sua figura favorita, o professor Pardal, dos quadrinhos do Tio Patinhas ou até mesmo o Laboratório de Dexter. Geralmente usando roupa branca com cabelos despenteados, eventualmente com cara de Einstein. Mas talvez o que haja em comum em todas essas figuras é que todos são curiosos e persistentes, sempre em busca de algo novo. E o que o cientista quer fazer é justamente responder perguntas, talvez pela sua natureza em interrogar o mundo, cada um em seu viés de interesse. É essa atividade do cientista que a gente coletivamente tem chamado de Ciência.”

Com esse exemplo ilustrativo começamos nossa conversa com os professores chefes de grupo de pesquisa do Icesp. A fala acima é do coordenador do Cen-

tro de Investigação Translacional em Oncologia (CTO) do Icesp, Roger Chammas. Ele explica que o trabalho realizado pelos pesquisadores do CTO é motivado por questões fundamentais, que podem partir da própria curiosidade. Porém, existem pesquisadores que por conta de sua área de formação profissional acabam encontrando em seu dia a dia a motivação para buscar novas soluções.

Para Luisa Lina Villa, chefe do Laboratório de Inovação em Câncer do Icesp, a curiosidade na pesquisa é um ponto bastante importante. A pesquisa básica é a atividade que visa estudar e buscar respostas a processos que ocorrem nas células ou tecidos. As pesquisas ajudam a responder perguntas detalhadas, desde as moléculas envolvidas nos diferentes compartimentos das células e dos tecidos, visando entender o processo que leva ao surgimento do câncer. “É fundamental a partir da pesquisa quando se consegue, por exemplo, entender claramente qual é a

causa daquela doença ou daquele câncer, você parte para procurar como combater aquela causa. Os pesquisadores nessa área também buscam desenvolver novas drogas para controlar a doença. Sem a pesquisa e sem saber as diferentes etapas é impossível criar um tratamento mágico, pois será inespecífico, e vai fazer mais mal do que bem. É o que acontece com algumas drogas que são utilizadas sem a devida comprovação científica”, explica.

A coordenadora do laboratório de Biologia Molecular, Laura Sichero, faz questão de salientar que os cientistas e os pesquisadores do Icesp possuem diferentes profissões, entre eles médicos, biólogos, bioquímicos, farmacêuticos, biomédicos, nutricionistas, enfermeiros, físicos, químicos e matemáticos. “Ou seja, uma gama ampla de profissionais, e cada um tem um papel crítico e multidisciplinar, as informações se somam, para fazer com que realmente dê resultados. Por que as pessoas pensam que só médicos podem ser cientistas em saúde, mas todos têm muito a contribuir”, explica Laura.

FUTURO

Quando perguntamos qual o futuro da pesquisa científica, o biólogo e coordenador do Laboratório de Vetores Virais do Icesp, Bryan Eric Strauss, foi categórico em afirmar que de maneira geral o futuro é o tratamento individual, não mais o coletivo. “O câncer é plural e essa heterogeneidade não só de pessoas, pacientes e células tumorais que fazem com que o foco individual e personalizado, para aquele determinado paciente pode ser mais eficaz. Esse tipo de abordagem já está começando a ser feita”, conta.

O coordenador do CTO Roger Chammas, também acredita que o método de “dividir para conquistar” é uma estratégia campeã, pois à medida que é possível classificar melhor os cânceres, melhor definimos tratamentos, mais específicos para o tipo de câncer. “A ideia é que seja uma medicina personalizada, no ponto de vista de saúde pública, vai ser um tratamento individualizado. Nossos colegas da clínica estão buscando as bases moleculares comuns para tratar os tumores dife-

rentes com as mesmas alterações moleculares. Outra abordagem é melhorar as defesas que o próprio corpo tem contra os tumores, podemos eventualmente dar uma energizada no sistema imune para que as células do tumor sejam combatidas e eventualmente eliminadas”, completou.

Para Luisa Lina Villa, o futuro também está na prevenção, pois já existem muitos casos de câncer, e a estimativa é de crescimento de casos nos próximos anos, até pelo aumento da longevidade da população humana. “A medida em que aprofundamos em pesquisas será mais fácil prevenir muitos casos, não basta melhorar o tratamento, pois mesmo que ele seja bem-sucedido, tem custos elevadíssimos e podem eventualmente não funcionar em todos os indivíduos. Então é melhor fazer um investimento em Pró-saúde, e não contra doença”, revela Luisa.

Ainda de acordo com Roger Chammas, é importante entender o que está acontecendo ao nosso redor, mas é preciso entender ainda como prevenir as doenças também, e não tem melhor momento para gente prevenir ou aprender a prevenir do que se educar desde cedo. “A criança que começa a perceber que atividade física é fundamental, para promoção da saúde, que alimentação saudável, é fundamental para produção da saúde, sexo saudável é importante para evitar a transmissão de uma série de doenças, inclusive alguns vírus que causam o Câncer. Atualmente há uma grande quantidade de informação que, se bem veiculada para criança, pode ajudá-la a ser um adulto muito mais saudável. É isso que a gente quer, quer diminuir a taxa de câncer por educação, também”, comenta Chammas.

Laura Sichero destaca que 30% dos cânceres são causados por fumo, não é só de pulmão, mas pode ocasionar a doença na bexiga, pâncreas, cabeça e pescoço e etc. Porém a mudança de comportamento, que já está acontecendo no mundo, pode ajudar a diminuir muitos casos.

“Temos que ensinar desde cedo que a prevenção sem muita complicação, dizer que hoje nós temos várias causas de câncer que podem ser preveníveis, por exemplo, proteção da irradiação solar e dos raios ultra-violeta, evitar a obesidade e não fumar”, finaliza. ■

Previna-se

Não fumar

Comer adequadamente

Proteção a exposição solar

Sexo seguro

Conhecer o próprio corpo através do autoexame

Vacinação (Hepatite B e HPV)



ENTREVISTA COM PAULO M. HOFF, DIRETOR GERAL DO INSTITUTO DO CÂNCER DO ESTADO DE SÃO PAULO OCTAVIO FRIAS DE OLIVEIRA

Há mais de 100 tipos de câncer, que têm como principal característica o aumento descontrolado do número de células em um local do nosso corpo. Elas podem ser muito agressivas e incontroláveis. O tipo de célula e o lugar do corpo onde ela se encontra é o que determina o tipo de câncer e o local em que ele estará. Quando as células doentes se multiplicam e se espalham para diversas regiões do corpo, provocam um processo que se chama metástase. Por isso, o câncer não é apenas uma doença, mas um grande e complicado conjunto de enfermidades que podem atingir os mais diversos órgãos.

Quem nunca escutou o ditado “prevenir é melhor do que remediar”? De fato, a prevenção é a principal arma que uma pessoa tem contra o câncer, por isso nesta edição especial entrevistamos o Dr. Paulo M. Hoff, diretor geral do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo Octavio Frias de Oliveira, que vai falar um pouco sobre algumas atitudes muito simples que podem evitar o surgimento da doença, mantendo um estilo de vida que auxiliará na manutenção de sua saúde como um todo.

Segundo o médico oncologista, é preciso uma conscientização de que o Câncer é algo que se forma ao longo do tempo e que é preciso começar a prevenir desde muito cedo. “Não é uma mudança hoje que evita a doença amanhã, é um processo de uma década ou

mais. Por isso é necessário trabalhar para que nossas crianças e jovens tenham uma dieta mais adequada, que pratiquem exercícios e trabalhem na prevenção das doenças”, afirma Hoff.

Ele ressalta que a mudança de hábitos leva a uma redução considerável da incidência de Câncer. “Essa prevenção primária inclui a família toda, parar de fumar, fazer exercícios e ter uma dieta adequada. Comer muita fruta, verdura, limitar a quantidade de gordura, em especial gordura animal. O ideal é comer carne vermelha de duas a três vezes por semana”, diz Hoff.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Fique atento para não comer demais. Procure manter, sempre, um cardápio saudável, mesmo quando for se alimentar fora de casa. Evite frituras, empanados, fast foods, doces gordurosos e com muito açúcar, embutidos (presunto, linguiça, salsicha, mortadela) e enlatados. Além de tudo isso, prefira as carnes brancas (peixes e aves) e grãos e cereais integrais. “Lembre-se sempre do bom senso, tentar ter uma dieta saudável junto com atividade física diária, já ajuda a não ser uma pessoa sedentária”, completa Hoff.

PRATIQUE ESPORTES

A prática de atividades físicas ajuda na prevenção de vários tipos de câncer, além de ser um importan-

te aliado para o condicionamento físico e o controle da obesidade infantil. O ideal é que o exercício tenha duração mínima de 30 minutos. Caminhada, dança, pedalada e o futebol são ótimas atividades. “Realizar exercícios com frequência contribui com o aumento da imunidade, na redução da inflamação corporal e na melhora da composição corpórea, além de aumentar a autoestima, melhorar o sono e promover a sensação de bem-estar. A adoção de hábitos saudáveis, e a atividade física são grandes aliadas quando se fala em prevenção, uma vez que pode combater a obesidade infantil e auxilia no equilíbrio hormonal, que podem representar fatores de risco para o desenvolvimento de câncer”, destaca.

EXPOSIÇÃO AO SOL

Use protetor solar e evite a exposição entre 10 da manhã e quatro da tarde. Na praia ou na piscina, utilize também chapéu, camiseta e guarda-sol. Bronzeie-se com consciência. Os efeitos do sol que você toma hoje serão sentidos no futuro.

ALERTA

É importante cuidar da saúde em qualquer idade. A ida ao médico não pode acontecer apenas quando você fica doente. Procure, pelo menos uma vez por ano, checar como você está. Caso perceba algo diferente no seu corpo, não perca tempo: vá imediatamente ao hospital. Quanto mais cedo um problema é descoberto melhor. O diagnóstico precoce aumenta muito as chances de cura de muitas doenças, incluindo o câncer.

Cada doença tem um médico específico que a estudou para tratá-la. Quem cuida de problemas do coração é o cardiologista; do pulmão, o pneumologista; e do câncer, o oncologista. Ele é preparado para ajudar as pessoas que descobrem que estão com a essa doença.

HEREDITARIEDADE

Doenças hereditárias são aquelas que passam de pais para filhos. A maior parte dos cânceres não é hereditária, porém, quando isso acontece, normalmente ele aparece na infância ou na juventude. Isso porque, dentro de todas as células do nosso corpo existem genes, que são as estruturas responsáveis por definir todas as características de um ser humano, como a cor do cabelo e dos olhos. Nossos genes são a herança que recebemos dos nossos pais. O fator hereditário está mais ligado ao surgimento de cânceres de mama, cólon, ovário, retina e sangue. “A minoria dos pacientes desenvolve a doença por casos hereditários. Na maioria das vezes, aparece de maneira desconhecida”, diz Paulo Hoff. ■

Fique atento a alguns sinais do seu corpo!

- Carões (nódulos) nas mamas e na região das axilas.
- Alteração na forma e no tamanho dos seios.
- Manchas na pele, aparecimento de feridas ou nódulos que não saram.
- Indigestão ou queimação no estômago todos os dias.
- Sensação de não esvaziar a bexiga depois de urinar.
- Inchaço indolor no pescoço, braços ou na virilha.
- Tosse com catarro apresentando sinais de sangue.
- Vômitos com sangue.
- Cansaço, fraqueza e fadiga.
- Perda do apetite.
- Perda de peso não intencional.
- Sangue nas fezes.
- Sangue na urina.



Verdades

- A falta de vitamina D no corpo aumenta as chances de surgimento de câncer de mama. Esta vitamina pode ser encontrada principalmente em peixes de água salgada, como a sardinha, o arenque e o salmão.
- Possuir familiares que já tiveram câncer pode aumentar as chances de desenvolver a doença. Se o parentesco for de primeiro grau (mãe, pai ou irmãos), a atenção deve ser ainda maior.
- Câncer de mama está associado à idade: quanto mais velha a pessoa, maior a chance de desenvolver a doença.
- Ter a primeira menstruação antes dos 11 anos ou a menopausa após os 50 anos aumenta o risco para câncer de mama.
- Ter filhos depois dos 30 anos ou não ter filhos também amplia o risco para o câncer de mama.



Mentiras

- Evitar leite de origem animal cura o câncer de mama.
- Segurar xixi dá câncer na bexiga.
- Usar desodorantes pode aumentar o risco de desenvolver câncer.
- Quem não tem algum parente com a doença, nunca terá câncer.
- Próteses de silicone podem causar câncer de mama.
- Homens não podem ter câncer de mama.
- Jovem não tem câncer.
- Só devo me preocupar depois que surgirem sintomas.
- O câncer é contagioso.
- Negros não têm câncer de pele.
- Alimentos preparados no micro-ondas podem causar câncer.
- Sedentarismo e má alimentação não tem nada a ver com câncer.



JOGO da Qualidade de vida

Partida

Durante do dia, você consumiu frutas, legumes e verduras. Avance 3 casas.

Você toma refrigerante com frequência. Fique uma rodada sem jogar.

Você sempre confere a data de validade dos alimentos. Jogue o dado novamente.

Aos finais de semana, você sempre come *fast foods*. Atenção. Volte 1 casa.

A água que você bebe é filtrada ou fervida. Jogue o dado novamente.

Durante a aula de educação física, você não participa das atividades. Inicie o jogo novamente.

Você comeu hambúrguer no almoço e biscoitos recheados no lanche da tarde. Volte 2 casas.

Você sempre consome bebidas e alimentos ou muito quentes ou muito gelados. Fique 2 rodadas sem jogar.

Você pratica atividades físicas diariamente. Avance 3 casas.

Antes de cozinhar, você lava suas mãos e os alimentos. Avance 1 casa.

Você prefere o uso do elevador ao das escadas. Volte 2 casas.

Você conhece a importância do uso de preservativos. Avance 1 casa.

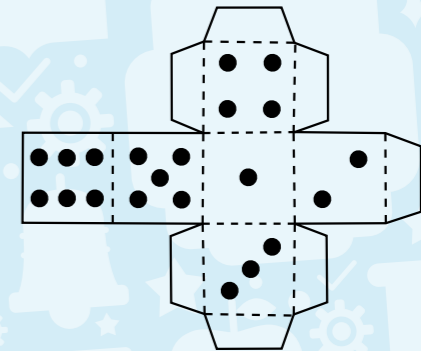
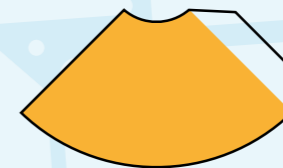
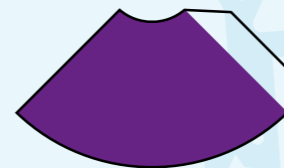
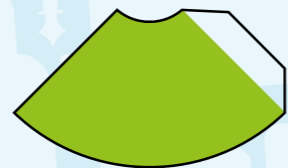
Chegada

Você evita alimentos gordurosos ou enlatados. Parabéns. Avance 2 casas.

Você sempre fica atento aos sinais do seu corpo e procura um médico quando nota algo diferente. Avance 4 casas.

Monte o seu jogo

Este material é um apoio para utilizar no jogo. Você vai precisar de tesoura sem ponta e cola. Recorte o dado e os pinos. Dobre e cole.



Vacinação preventiva contra o HPV

A IMUNIZAÇÃO EM MENINAS E MENINOS

DE 9 A 14 ANOS NÃO ESTIMULA O

INÍCIO DA ATIVIDADE SEXUAL, ELA É

INDICADA QUANDO O SISTEMA IMUNE

É MAIS VIGOROSO, GERANDO MAIS

ANTICORPOS CONTRA OS VÍRUS

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) a infecção pelo HPV (papilomavírus humano) atinge mais de 630 milhões de homens e mulheres no mundo (1 em cada 10 pessoas) e no Brasil é estimado que entre 9 e 10 milhões de pessoas sejam portadoras do vírus. Por conta desses números as doenças relacionadas ao HPV provocam grande impacto do ponto de vista individual e de saúde pública.

De acordo com Luisa Lina Villa, chefe do Laboratório de Inovação em Câncer do Icesp, a transmissão do HPV ocorre por contato direto com a pele e a mucosa infectadas. Portanto, a principal forma de transmissão é pelo contato direto na relação sexual. “Embora mais raro, o vírus pode propagar-se também por meio de contato com as mãos, objetos, toalhas, roupas íntimas e até pelo vaso sanitário. Como muitas pessoas portadoras do HPV não apresentam nenhum sinal ou sintoma, elas não sabem que têm o vírus e que podem transmiti-lo”, diz.

Luisa ressalta que as vacinas contra o HPV são pro-



duzidas por meio de uma tecnologia molecular capaz de gerar partículas semelhantes a vírus ou VLP (sigla de Vírus-Like-Particle), na qual se utiliza apenas substâncias que imitam as principais partes do vírus e que estimulam a produção de defesa (anticorpos). Estes anticorpos são específicos para cada tipo de HPV presente na vacina, prevenindo, portanto as infecções causadas por cada um deles. Como as vacinas não contêm DNA viral, não há qualquer possibilidade de causarem infecção por HPV.

“As vacinas são indicadas para prevenir o contágio pelo HPV tipos 6, 11, 16 e 18, e, conseqüentemente, as doenças relacionadas a eles. A vacina que está sendo aplicada gratuitamente no Brasil é proveniente dos Estados Unidos da América, e vem sendo utilizada em centenas de países do mundo. Portanto, não devem ser utilizadas como tratamento de doenças relacionadas ao HPV, como as verrugas anogenitais ou lesões pré-cancerosas e cânceres de colo do útero, vulva, vagina, ânus e orofaringe”, comenta.

Luisa esclarece que por ser uma vacina preventiva, idealmente a imunização deve ocorrer antes do início da vida sexual, quando aumenta o risco de aquisição desses vírus que são transmitidos por contato. É por isso que a vacina contra HPV é recomendada para administração a meninas e meninos de 9 a 14 anos de idade. Além disso, em crianças e adolescentes o sistema imune é mais vigoroso, gerando anticorpos contra os vírus em maior quantidade que em indivíduos adultos. Estes fatos reforçam a indicação das vacinas nesta faixa etária, não havendo qualquer implicação quanto ao estímulo de início da atividade sexual. Ao contrário, deveria ser visto como uma oportunidade para discutir práticas saudáveis de relacionamento e a prevenção de uma série de doenças infecciosas, incluindo aquelas de transmissão sexual.

“Em adição, já foi demonstrado que há benefício em vacinar pessoas que já foram infectadas por HPV ou até que desenvolveram alguma lesão causada por estes vírus. A proteção, apesar de menor do que nas

crianças, permitirá prevenir os adultos de novas infecções por HPV ao longo da vida. É importante destacar que a vacinação contra o HPV não substitui o exame de prevenção de câncer de colo do útero. Mesmo as mulheres que completaram o esquema de imunização (três doses) devem continuar a realizar o Papanicolaou rotineiramente”, diz

Entre os efeitos adversos mais comuns, alertados pelos médicos e constantes nas bulas das vacinas, estão a dor e inchaço no local, náusea, cefaleia, tontura e até mesmo desmaio imediato (uma resposta do corpo ao estresse pós-vacina). São reações que passam rapidamente, sem deixar vestígios. Por isso, para prevenir essas reações comuns principalmente em adolescentes, a recomendação é manter a pessoa sentada ou deitada por 15 minutos após a imunização.

O Ministério da Saúde (MS) assegura, com base na recomendação da Organização Mundial de Saúde

(OMS), que a vacina contra o HPV é segura e recomendada como medida de prevenção ao câncer do colo do útero. De acordo com o MS, durante a primeira etapa de vacinação (março/2014), quando cerca de 4,3 milhões de doses foram aplicadas em todo o país, houve apenas 911 registros de possíveis eventos. Em percentuais, foram 0,02% de eventos adversos reportados em relação ao total de meninas vacinadas, sendo somente 0,00003% de casos considerados graves – todos causados por reações alérgicas, não neurológicas.

Já na segunda etapa de vacina, houve registros de meninas com fraqueza muscular e até paralisia nos membros inferiores e superiores. Todos os casos passaram por minuciosa investigação clínica, chegando-se à conclusão de tratar-se de reação psicogênica em massa, ou seja, um evento que pode ocorrer no caso de qualquer tipo de vacinação, especialmente com crianças e adolescentes sob estresse físico e emocional. A própria Organização Mundial da Saúde define esses casos como “reação de ansiedade após imunização”.

HPV E CÂNCER

Segundo Luisa, entre os mais de 200 tipos diferentes de HPV existentes, 40 podem afetar as áreas genitais de ambos os sexos, provocando doenças como verrugas genitais e perianais, lesões pré-cancerosas e cânceres de colo do útero, vagina, vulva, ânus e pênis.

“Além disso, provocam tumores na parte interna da boca e na garganta, tanto benignos (como a papilomatose respiratória recorrente) quanto malignos, como os cânceres de orofaringe. Alguns tipos de HPV estão associados a carcinomas basocelulares que ocorrem na pele, principalmente em regiões expostas a luz solar”, complementa.

Pelo menos quatorze tipos de HPV são considerados oncogênicos (causadores de câncer), apresentando maior risco ou probabilidade de provocar infecções persistentes e estar associados a lesões precursoras. “Os HPV tipos 16 e 18 causam em torno de 70% dos casos de câncer de colo do útero em todo o mundo. Eles são responsáveis também por até 80% dos casos de câncer de ânus, até 70% dos cânceres de vagina e em torno de 40% dos casos de câncer vulvar e de pênis, além de cânceres da orofaringe. Já os tipos de HPV 6 e 11 causam aproximadamente 90% das verrugas genitais e perianais, doenças de transmissão sexual e com taxas crescentes no mundo, e cerca de 10% das lesões de baixo grau do colo do útero e a maioria dos papilomas de laringe. Não há forma mais eficiente de combater tumores causados por HPV”, finaliza Luisa. ■

Gostinho de quero mais



NUTRICIONISTA DO INSTITUTO DA CRIANÇA DO HCFMUSP, BIANCA STACHISSINI

MANZOLI DÁ DICAS DE COMO DRIBLAR EFEITOS COLATERAIS E MANTER UM BOM

ESTADO NUTRICIONAL DURANTE O TRATAMENTO

Ter uma alimentação saudável é um dos segredos para o crescimento e desenvolvimento de toda criança, em especial durante o tratamento do câncer, quando aparecem sintomas como náuseas e a comida pode ficar meio sem graça e sem sabor. Por isso conversamos com a nutricionista Bianca Stachissini Manzoli, do Serviço de Onco-Hematologia do Instituto da Criança HC-FMUSP, que vai explicar direitinho como melhorar o sabor dos alimentos e driblar os sintomas que possam aparecer.

De acordo com a especialista, os efeitos colaterais da terapia de câncer podem causar alterações nutricionais. “Alguns efeitos que podem influenciar o

estado nutricional são náuseas, falta de apetite, alterações no paladar, mucosite e a sensação de “boca seca”. Porém quando bem administrados previamente pelo profissional de nutrição e acompanhados de forma correta esses efeitos podem ser amenizados evitando perdas nutricionais”, salienta Bianca.

Com o aparecimento de sintomas como náuseas, a especialista orienta evitar cozinhar na frente das crianças e assim diminuir a sensação de náuseas com o odor do alimento, além de não oferecer alimentos picantes e evitar alimentos muito quentes. “É ótimo oferecer bolachas salgadas e sem recheio para mastigar durante as náuseas, evitar oferecer líquidos durante a refeição e se atentar da criança mastigar bem os alimentos, realizar a refeição em ambientes

EM FOCO

calmos, tranquilos e arejados e oferecer líquidos gelados, sorvete e picolé de frutas”, acrescenta.

“UMA DICA LEGAL É OFERECER SORVETE E PICOLÉ DE FRUTAS”

Alguns alimentos podem auxiliar e estimular o paladar das crianças durante a terapia antineoplásica, como é o caso dos alimentos ácidos e de sabor mais forte. É importante lembrar que nenhum alimento deve ser evitado para a criança, cada paciente possui uma necessidade específica quanto à oferta de nutrientes e isso deve ser levado em consideração. “Podemos também utilizar ervas aromáticas para temperar os alimentos e assim deixa-los mais “saborosos”. Nenhum alimento deve ser evitado. Dietas da moda nunca devem ser levadas em consideração e realizadas sem o auxílio de uma nutricionista, principalmente em crianças por falta de comprovação científica”, diz.

A nutricionista alerta que é importante sempre oferecer água para as crianças, prevenindo a desidra-

tação, evitando bebidas industrializadas. “Não existe nenhum substituto para a água. O que podemos é introduzir rodelas de frutas e hortelã para deixarmos com sabores diferentes e melhorar o consumo. Orientamos evitar refrigerantes e sucos de caixinha por conta da quantidade de açúcar, seguindo essa orientação inclusive para crianças saudáveis”, completa.

“ÁGUA COM RODELAS DE FRUTAS E HORTELÃ É UMA DICA REFRESCANTE E SABOROSA”

Sobre a ingestão de alimentos crus em fases de baixa imunidade das crianças, a especialista cita que o mais importante é sempre pensar na segurança alimentar dos pacientes. “Alguns serviços retiram todos os alimentos crus e outros liberam, mas o importante é que sempre devemos higienizar de forma correta e com hipoclorito de sódio próprio para a higienização de alimentos e com a diluição conforme o fabricante ou conforme as orientações do profissional de saúde”, finaliza Bianca.

NUGGETS DE FRANGO CASEIRO

Ingredientes:

- 500 gramas de peito de frango
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de salsa
- 1 dente de alho picado
- 1 cenoura ralada
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 ovo
- Farinha de rosca ou Panko para empanar

Modo de preparo:

- Comece triturando o peito de frango no processador ou liquidificador.
- Transfira o frango para uma tigela e misture a salsa, cebolinha, cebola, alho, sal, pimenta e misture bem.
- Adicione aos poucos a farinha de aveia até que sua massa comece a ficar mais firme sendo possível modelar bolinhas. (Atenção: quanto mais farinha é



colocado, mais seco fica, então assim que der para modelar pare de colocar).

— Modele bolinhas e faça um furo no meio, adicione um cubinho de queijo, feche e modele como desejar.

— Passe nos ovos batidos com um pouco de sal e 1 colher (sopa) de água para cada ovo, depois passe na farinha de rosca ou panko.

Receitas do Icesp

SORVETE DE FRUTAS VERMELHAS COM IOGURTE



Ingredientes:

- 340 ml de iogurte natural
- 1 xícara de morangos congelados
- ½ xícara de amoras congeladas
- 2 colheres sopa de mel

Modo de preparo:

- Coloque todos os ingredientes incluindo as frutas congeladas no mixer e bata
- Divida a mistura nas forminhas de picolé e leve ao freezer
- Depois de meia hora, coloque os palitos de picolé
- Deixe congelar antes de servir

DANONINHO DE MORANGO NATURAL E SEM CONSERVANTES



Ingredientes:

- 2 Unidades de inhame cozido
- 1/2 xícara de Morangos picados (ou amoras ou a fruta que desejar)
- Adoçar a gosto (mel ou açúcar)
- ¼ Água ou o quanto baste para alcançar a textura

Modo de preparo:

- Bata o inhame e a fruta, no liquidificador. Vá acrescentando a água aos poucos até obter o creme desejado e adoce. Coloque na geladeira e espere gelar bem. Prontinho!

COOKIE DE GOTAS DE CHOCOLATE COM MAÇÃ E AVEIA



Ingredientes:

- 2 Xícaras de farinha de aveia flocos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de água
- 1 xícara de açúcar mascavo ou mel
- 2 ovos
- ½ xícara de manteiga
- 1 Maçã picada
- 1 xícara de chocolate meio amargo picado ou gotas de chocolate
- 1 Colher de fermento químico

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes, faça pequenas bolinhas achatadas e coloque para assar em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno pré-aquecido até dourar.

MUFFIN DE LEGUMES



Ingredientes:

- ½ Cenoura ralada
- ½ xícara chá de ricota amassada
- ½ xícara chá de farinha de trigo
- ½ xícara chá de farinha de trigo integral
- ½ Colher sopa de fermento em pó
- ½ Colher chá de sal
- ½ xícara chá de leite
- 2 Colheres sopa de azeite
- 1 Ovo

Modo de preparo:

- Misture bem a ricota, a abobrinha e a cenoura. Junte aos poucos as farinhas, o fermento e o sal e mexa sem bater até obter uma massa homogênea. Reserve. Bata o leite, o azeite e as gemas com um garfo. Despeje aos poucos sobre a massa, misture e reserve novamente.
- Em uma tigela, bata as claras manualmente até obter picos firmes e misture delicadamente à massa. Preencha 12 forminhas com a mistura e arrume-as em duas assadeiras. Leve ao forno médio pré-aquecido por 25 minutos ou até que, enfiando um palito, este saia limpo.

Optimismo de A a Z



PUBLICITÁRIA FUNDADORA
DA ONG BEABÁ CONTA COMO
SUA VIDA FOI TRANSFORMADA
ATRAVÉS DE UM PROJETO QUE
REVOLUCIONOU A FORMA DE SE
COMUNICAR COM CRIANÇAS

Com um enorme sorriso no rosto e rodeada de figuras coloridas, a publicitária Simone Mozzilli, recebeu a equipe da SP Câncer, para contar um pouco de sua trajetória. Com uma história inspiradora, Simone é presidente do Beabá, uma entidade sem fins lucrativos para educação, suporte e apoio à criança com câncer. Ela revela que sempre gostou de ajudar outras pessoas, levando um pouco de carinho e atenção a lugares muitas vezes esquecidos. “Eu gostava de fazer minhas festas de aniversário em asilos, creches e presídios. Pedia ajuda pros meus amigos e minha mãe achava que eu era louca”, diverte-se.

Em 2007 ela começou a voluntariar em hospitais, exclusivamente com crianças com câncer, passava muito tempo com os pequenos e ajudou a fundar a ONG Instituto ALGUEM (Ana Luiza e Giulia Unidas em Missão), que auxiliava pais e crianças da Região Norte em tratamento em São Paulo. Em 2011, ela já sabia da existência de um cisto no ovário, com poucas chances de ser câncer, e como ela já estava dentro de um hospital oncológico decidiu tirar o cisto. “Era pra ser uma cirurgia rápida, mas eu fui sorteada, acordei na mesma UTI que

ficava acompanhando as crianças. Na hora pensei que alguma coisa tinha dado errado no procedimento, mas logo veio o médico e confirmou: Eu estava com câncer de ovário”, conta.

O conselho que ela sempre dá aos pais e pacientes é não “dar Google na doença”, mas quando recebeu o diagnóstico foi a primeira coisa que fez, buscou informação em sites especializados e órgãos do governo. “Eu fiquei em choque quando pesquisei na internet, alguns sites diziam que as minhas chances de cura eram menos de 20% e essa era a primeira informação que eles passavam. Outro site informava que esse era o tumor mais difícil de ser diagnosticado com menor chance de cura, dos ginecológicos. A única coisa que eu conseguia pensar era como isso ajudaria a mim e aos outros pacientes”, lembra Simone.

Os oito meses de tratamento, foram um intensivo de tudo o que ela poderia fazer para ajudar outras pessoas, em especial todas as crianças e adolescentes com que ela convivia. Ela observou como publicitária toda a abordagem da doença, e o que precisava melhorar para que as crianças não sofressem tanto. “Nós começamos com um grupinho de crianças, conversando e explicando cada fase da doença e do tratamento. Se



eu colocasse um cateter eu ia brincar com elas e explicava o que era aquilo, nós pegávamos informações ruins e pensávamos em como explicar isso de um jeito melhor. Os médicos e as enfermeiras sempre me chamavam quando chegava uma criança nova”.

Para Simone, todo esse trabalho ajudou a tornar o tratamento mais tranquilo e menos assustador para muitos pacientes e quando ela percebeu que realmente estava dando resultados positivos ela se uniu a uma equipe de oito médicos e decidiu que era necessário criar um guia que falasse sobre o Câncer de uma forma mais fácil para pais e crianças. “Nossa proposta era falar sobre os procedimentos de uma maneira mais otimista e mais clara. Nós tínhamos o aval dos médicos, para validar as informações que eram passadas. Eu queria mesmo ensinar tudo o que eu tinha aprendido, uma espécie de Bê-a-bá do Câncer, daí a escolha do nome”, conta Simone.

A presidente destaca ainda a atuação de outras ONGs, como os Doutores da Alegria e Hospitalhaços, que conseguem tirar os pacientes da vivência da doença. “O trabalho deles é incrível, eles levam alegria e brincadeira, então fica muito mais fácil para que a gente consiga chegar e falar sobre a doença. Eles fazem a

parte lúdica e nós falamos sobre a doença e tratamento. Os dois trabalhos se completam”, analisa.

Mesmo que a criança não tenha dimensão da morte, ela sabe todo o tratamento, sabe quais remédios está tomando, por isso é importante falar a verdade de um jeito que ela consiga entender. “Eu não acho justo enganar a criança, falar que é um remedinho que vai cair o cabelo. Nós procuramos explicar os motivos reais, para que essa criança entenda que ela vai tomar um medicamento que vai dar enjoos, vai deixar ela fraca e vai cair o cabelo por que está eliminando a doença. Quando a gente explica os sintomas ela pensa — Nossa! Então tá fazendo efeito”, comenta.

E essa é justamente a proposta do Guia Beabá do Câncer, um caderninho rápido com tudo sobre câncer, para pacientes e seus acompanhantes. Com 160 termos do ambiente oncológico, ilustrados e explicados, de uma maneira clara e objetiva, que é distribuído gratuitamente para crianças e adolescentes em tratamento. “Esse guia é incrível e foi todo feito em conjunto com crianças, adolescentes, médicos, enfermeiros e acompanhantes. Ele tem fácil aceitação pelas ilustrações e cores fortes, elas o levam para todo lugar, sempre que vão fazer um procedimento novo buscam in-

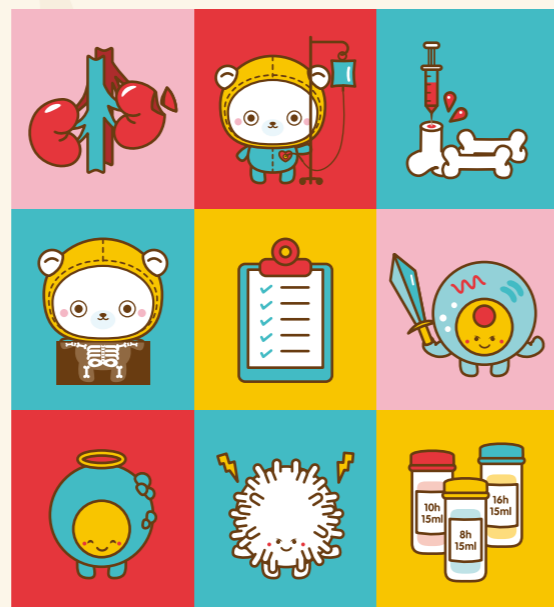
MINHA HISTÓRIA

formação no guia. Algumas levam até para escola, para que as professoras leiam para os coleguinhas também. Assim, a gente sabe que cada guia tem um alcance de cerca de oito pessoas. Já houve casos de médicos pedindo para incluir coisas no guia por que um paciente não queria tomar suplementos por que não estava na relação”, enfatiza Simone.

O guia já circula em países como Alemanha, Espanha, Japão, Estados Unidos, Angola, Peru, Chile e Nova Zelândia, e a ONG recebe diversos pedidos diariamente, porém ainda busca parcerias para uma versão bilíngue do projeto. “Nós já imprimimos cerca de 3500 guias, e vamos fazer mais uma remessa de 1000. Muitos lugares pedem o material e nós não temos muitos disponíveis, mas ainda assim, sempre damos um jeito de enviar. A cidade de Caicó no Rio Grande do Norte, por exemplo, recebeu dois exemplares, eles deixaram um no hospital e o outro na biblioteca da cidade”, comenta.

Simone conta, que com a mesma ideia do guia, a ONG lançou no ano passado, em parceria com uma empresa de games, o Alpha Beat Cancer, um aplicativo com joguinhos que além de explicar sobre a doença, tratamento e funcionamento de um hospital, ainda diverte os pequenos pacientes. O projeto deu tão certo que hoje soma mais de 10 mil downloads realizados, e chegou a ser apresentado em Nova York, no Games for

Change, um dos maiores eventos de jogos impactos do mundo. O aplicativo está disponível gratuitamente para Android e iOS. “Para a criação e validação do aplicativo nós sentamos com toda a equipe de programadores, equipe do hospital, pacientes e acompanhantes. E ouvimos todas as opiniões para tornar o jogo divertido e informativo. Colocamos situações cotidianas de um ambiente hospitalar”, explica.



Beaba
do câncer

Guia rápido do que você precisa saber sobre câncer

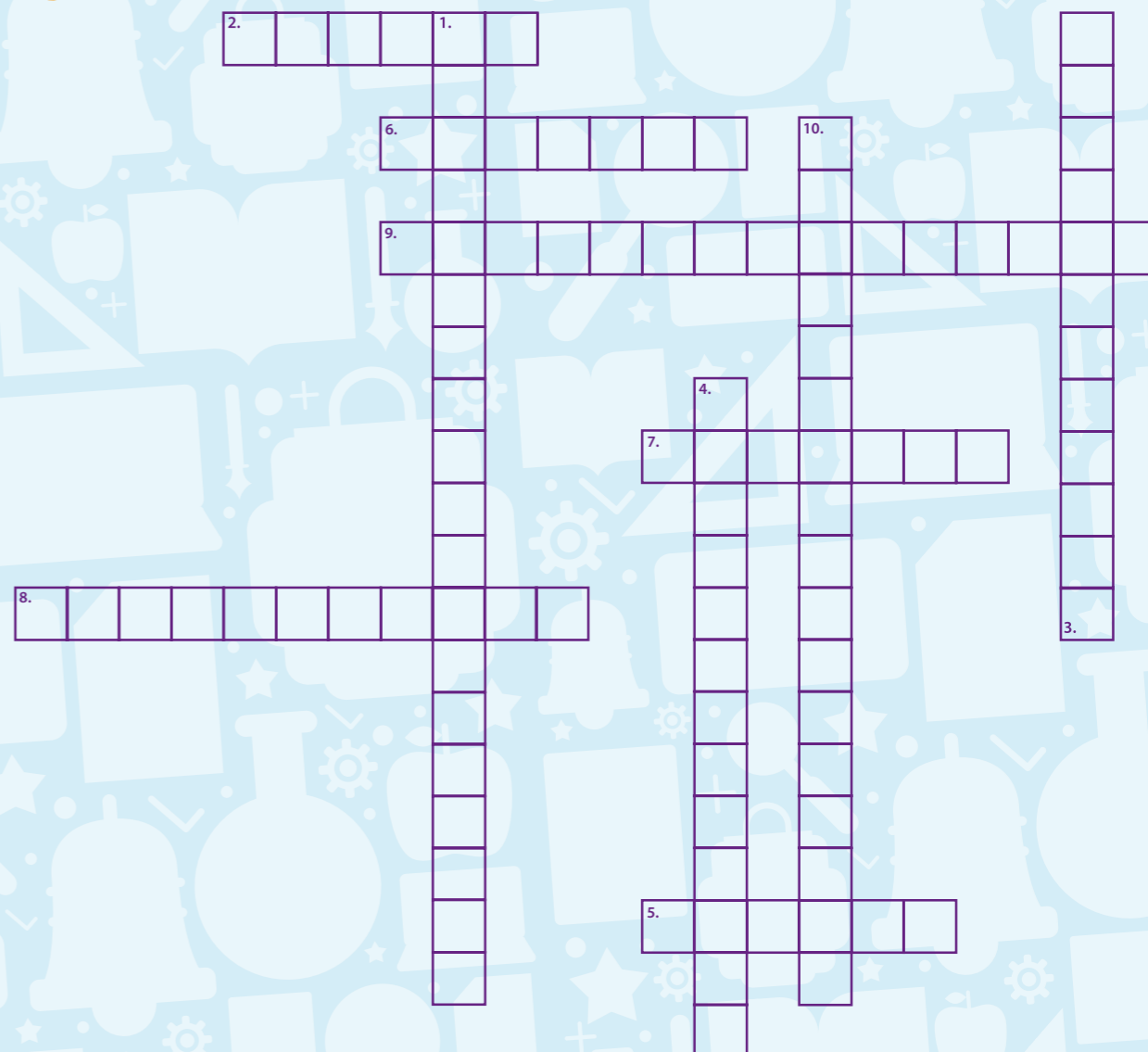
PRIMEIRO PASSO

Para Simone o primeiro passo é desmistificar a doença e falar sobre o assunto de forma clara. Receber o diagnóstico de Câncer não é fácil, mas é preciso respirar fundo, por a cabeça no lugar e manter o otimismo sempre. “Não se preocupe tanto, é óbvio que falar é fácil, mas às vezes você fica se preocupando com muitas coisas, que talvez nem aconteçam. É importante ter fé, não digo religião, mas a fé em si que é muito importante. É preciso também dar o seu melhor, fazer o tratamento direitinho. Quem disse que Deus não colocou o médico na porta do teu quarto pra te ajudar? Você também precisa procurar informação certa, por que senão você vai ler coisas que vão te deixar em pânico. Liga pro Beabá, manda um e-mail, tem milhares de ONG de informação sobre o assunto”, finaliza. ■



Palavras Cruzadas

ESPAÇO CIDADÃO



1. Hábito que ajuda na prevenção do câncer.
2. O cigarro aumenta as chances de ter câncer principalmente neste órgão.
3. Doenças (?) são aquelas que passam de pais para filhos.
4. Use para proteger sua pele.
5. Seu consumo excessivo pode causar câncer na boca, laringe, esôfago, fígado, cólon, mama, pâncreas e outras doenças.
6. Vírus sexualmente transmissíveis que aumentam o risco de câncer.
7. Diagnóstico (?): fator que aumenta as chances de cura.
8. Médico especialista em câncer.
9. Tipos de alimentos ricos em vitaminas e minerais, substâncias que protegem do câncer.
10. Prática que ajuda na prevenção do câncer.

1. Alimentação saudável | 2. Pulmão | 3. Hereditárias | 4. Protetor solar | 5. Alcool | 6. HIV e HPV | 7. Precose | 8. Oncologista | 9. Verduras e frutas | 10. Exercícios físicos.



Em 2018, o Icesp celebrará 10 anos de história. Ser reconhecido como centro de excelência, que promove ensino, pesquisa e assistência de qualidade é resultado do trabalho realizado com alegria, responsabilidade e, sobretudo, com humanização. Parabéns!



INSTITUTO DO
CÂNCER
DO ESTADO DE
SÃO PAULO
OSCAR FRIAS DE OLIVEIRA

www.icesp.org.br
www.doaricesp.org.br