

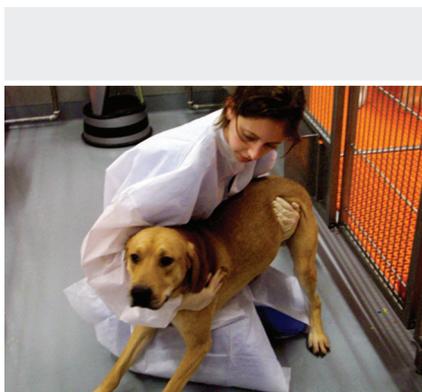


HOSPITAL CASA DE PORTUGAL

Outubro Rosa: campanha adquire abrangência nacional e cumpre o papel de divulgar medidas de prevenção

O câncer de mama tem tido cada vez mais atenção da comunidade médica. Segundo tipo mais frequente no mundo, é o mais comum entre as mulheres, respondendo por 22% dos casos novos a cada ano. Se diagnosticado e tratado oportunamente, o prognóstico é relativamente bom. No Brasil, as taxas de mortalidade continuam elevadas, muito provavelmente porque a doença ainda é diagnosticada em estágios avançados. Para mudar esse quadro e estimular a detecção precoce do câncer de mama, o Ministério da Saúde deu início à campanha para conscientização das mulheres sobre o tema, reforçando as ações do movimento Outubro Rosa.

NESTA EDIÇÃO



Uso de animais em pesquisas científicas

O caso dos ativistas que invadiram laboratório reacende debate sobre pesquisas usando animais. Veja, na opinião de especialistas, os prós e contras sobre essa questão.

| PÁGINA 3



Mensagens no celular e direção: uma combinação perigosa

Estudo americano comprova uma prática cada vez mais difundida entre os jovens: a leitura e até mesmo digitação de mensagens de texto no trânsito. Veja os resultados desse desastrosa combinação.

| PÁGINA 4

Como surgiu o movimento

O movimento é mundial. O nome remete à cor do laço rosa que simboliza a luta contra o câncer de mama e estimula a participação da população, empresas e entidades. Este movimento começou nos Estados Unidos, onde vários Estados tinham ações isoladas referente ao câncer de mama e/ou mamografia no mês de outubro. Posteriormente com a aprovação do Congresso Americano o mês de Outubro se tornou o mês nacional (americano) de prevenção do câncer de mama.

A ação de iluminar de rosa monumentos, prédios públicos, pontes, teatros e etc. surgiu posteriormente. A popularidade do Outubro Rosa alcançou o mundo de forma bonita, elegante e feminina, motivando e unindo diversos povos em torno de tão nobre causa. Isso faz que a iluminação em tons de rosa assumam importante papel, pois tornou-se uma leitura visual, compreendida por todos.

Divulgação nas mídias sociais

A conscientização foi o grande destaque nas redes sociais durante o Outubro Rosa. De acordo com levantamento feito pela agência A2 Comunicação em parceria com a plataforma Scup, as postagens de maior sucesso estavam relacionadas a alertas sobre a doença, depoimento de pessoas que venceram o câncer e a participação de celebridades. No Twitter, essa tomada de consciência deixou os descontos e campanhas promocionais de empresas usando a cor rosa em segundo plano. O monitoramento analisou mais de 53 mil mensagens em Facebook, Instagram e Twitter. Em outras palavras: a campanha ganhou as ruas e atingiu as pessoas. E essa é a nossa maior arma no combate ao câncer de mama.



O Rio de Janeiro cumpriu o seu papel e iluminou de rosa o seu maior monumento, o Cristo Redentor. No detalhe, o exame de mamografia. A realização periódica desse exame, seguindo as orientações de seu médico, é uma das mais eficazes armas no combate ao câncer de mama





O cavalo, a rédea, os desafios da vida e 2014

Você deve estar se perguntando o que significa esse título aí de cima. Vida, cavalo, desafios, 2014; tudo na mesma frase! Uma miscelânea aparentemente sem sentido, mas que trata de assunto caro para mim: o rumo que damos às nossas existências. Nesse artigo peço licença aos temas que geralmente trato aqui: gestão hospitalar e saúde pública e privada. Quero falar sobre a vida, as oportunidades que aparecem ao longo dela e a forma como lidamos com essas oportunidades.

E para isso, gosto de usar a imagem do cavalo (é engraçado como as metáforas nos ajudam a ser mais diretos e claros em nossos pensamentos...). Gosto de pensar nas oportunidades que aparecem - e não são poucas - como cavalos que passam bem na nossa frente ao longo de nossa existência. Muitos deles podem nos levar diretamente para nossos objetivos. Mas para que isso aconteça, temos de reconhecer a presença do animal, ter coragem para montar, segurar o tranco e direcioná-lo. Exige olhar atento, coragem, calma e técnica. Pode parecer muita coisa, mas todos nós temos potencial para desenvolver esses atributos.

Geralmente passamos o tempo reclamando da falta de sorte, das poucas oportunidades que aparecem. Mas será que se fizermos um

questionamento sério e, na medida do possível, isento, podemos mesmo reclamar? Ou será que não soubemos reconhecer os momentos em que elas apareceram? É difícil mesmo ver o óbvio. O que está debaixo do nariz. Geralmente percebemos mais facilmente na vida dos outros, mas na nossa própria... o cavalo passa e reclamamos de ter de ir a pé.

Ou então a gente percebe o animal, mas falta disposição para montar e assumir os riscos inerentes. Afinal, as quedas são inevitáveis! Fazem parte do processo de crescimento pessoal e profissional. Mas sabe qual a boa notícia? Sempre aparece outro cavalo! E com ele a oportunidade de começar de novo. Mais experiente. Mais calejado. Vai ser cada vez mais difícil tirar a gente lá de cima...

Mas não é só coragem e técnica para subir e domar os cavalos. É preciso saber que direção tomar. De nada adianta estar em cima dele, no controle, e seguir direto para o precipício. É preciso conhecer a si próprio. Saber quais são seus reais objetivos. Muitos vão deixando a vida guiá-los, como naufragos à deriva. Quando se dão conta, veem que estão perdidos, no meio do oceano.

Precisamos treinar nosso olhar para nos guiar para o rumo que realmente diga respeito a nossas vidas.

Um caminho que funcionou bem para um amigo ou parente pode não ser o seu. Reconhecer o próprio caminho é uma tarefa que diz respeito a apenas nós mesmos; precisamos ter essa consciência.

John F. Kennedy, um dos mais respeitados presidentes da história dos EUA, tratou desse assunto em seu famoso discurso de posse, em 1960. "Não pergunte o que seu país pode fazer por você, pergunte o que você pode fazer por seu país". A frase inverte a tradicional lógica da época, que colocava o estado como tutor das pessoas, responsável pela felicidade e infelicidade alheias, e coloca o indivíduo no centro da vida pública. Ele, e ninguém mais, direciona sua própria vida de acordo com seus objetivos.

Agora chegamos em 2014. Esse papo todo era para desejar um ano novo formidável para você. Um ano em que segure firme as rédeas de sua vida e consiga atingir seus reais objetivos. Sem medos, pois quando a gente tem as rédeas nas mãos pode mudar o rumo na hora em que bem entender.

Um ótimo natal e feliz 2014!

Alta tecnologia para exames de ressonância magnética e tomografia computadorizada

Central de Atendimento **2502 0028**
Rua do Bispo, 72, Rio Comprido (anexo ao **Hospital Casa de Portugal**)

3D diagnóstico por imagem
www.3ddiagnosticos.com.br

Argumentos a favor e contra o uso de animais em pesquisas científicas

No dia 19 de outubro, um grupo de ativistas invadiu um laboratório de pesquisas científicas e levou 178 cães da raça beagle, além de sete coelhos por conta de supostos maus-tratos. A ação chamou a atenção da mídia para uma importante questão: o uso de animais em experimentos científicos. Esse debate envolve muita discussão e argumentos apaixonados de ambas as partes (o centro de pesquisa onde o caso aconteceu, em São Roque, SP, fechou as portas semanas após o episódio). Veja abaixo os argumentos de especialistas sobre os prós e contras da prática.

CONTRA

A FAVOR

Uso de animais em testes

Testes em laboratórios causam sofrimento, ferimentos e transtornos psicológicos nos animais. Há uma corrente de neurocientistas que sugere que animais não humanos, incluindo todos os mamíferos, aves, além dos polvos, possuem substratos neurológicos que geram a consciência e comportamentos intencionais, ou seja, eles sentem dor.

Os testes com animais são submetidos a comitês de ética. A principal ênfase é não causar sofrimento ou dor. O Conselho Nacional de Controle de Experimentação Animal (Concea) cria normas que protegem o bem-estar desses animais. O fim do uso de animais em testes no Brasil tornaria a ciência brasileira dependente da tecnologia externa.

Animais em benefício dos homens

É justo os animais sofrerem com os testes para a obtenção de medicamentos e produtos que beneficiarão o homem? Isso não é uma forma de exploração?

Os testes com animais beneficiam também os próprios animais, pois são usados no desenvolvimento de rações, vacinas e medicamentos veterinários.

Resultados em animais x resultados em humanos

Nem sempre os resultados obtidos em animais são os mesmos obtidos posteriormente em humanos. Sendo assim, não seria melhor testar os produtos diretamente nos humanos?

Antes de testar o produto em humanos, é importante testá-los em animais para evitar que voluntários humanos sejam submetidos a substâncias potencialmente perigosas.

Métodos alternativos

Há alternativas capazes de substituir o uso de animais em testes como a aplicação de modelos matemáticos e computacionais, técnicas in-vitro com tecidos de seres humanos ou animais.

Ainda não há como substituir o animal nos testes. Sempre que existir um método alternativo com eficácia comprovada, ele deve ser substituído. A ciência tem o objetivo de reduzir o uso de animais.

3D Diagnósticos por imagem: nova Ressonância e tomografia



O Serviço de Radiologia que funciona anexo ao **Hospital Casa de Portugal** está com equipamentos de última geração para realização desses exames. Dessa forma, você pode realizá-los pertinho de sua casa, com a mesma qualidade dos melhores centros de imagem.

Um quarto da população brasileira tem hipertensão, mostra estudo

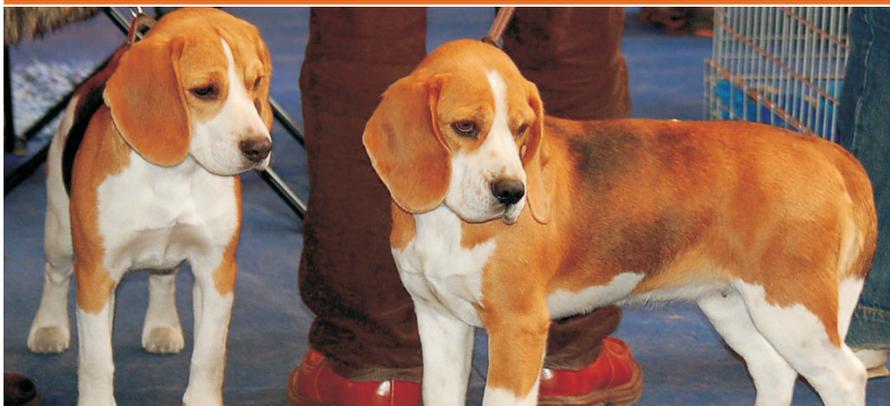
Esse foi o resultado de pesquisa realizado pelo Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico). Os dados mostram que o índice de 24,3%, obtido em 2012, é superior ao da pesquisa realizada em 2006, que era de 22,5% da população. A pesquisa revelou que a doença afeta 26,9% das mulheres e 21,3% dos homens. Mas, de acordo com análise do ministério, esse dado não reflete que as mulheres são mais suscetíveis à doença, mas sim que elas procuram mais os serviços do que os homens.

Consumo de café reduz o risco de câncer de fígado, aponta pesquisa

A bebida reduz o risco do tipo mais comum de câncer de fígado, o carcinoma hepatocelular (HCC) em cerca de 40%. Além disso, dados indicam que três xícaras de café por dia reduzem em mais de 50% os riscos de adquirir a doença. A conclusão foi publicada na American Gastroenterological Association. Segundo a pesquisa, o efeito favorável do café na prevenção do câncer de fígado pode ser mediado pela relação da bebida na prevenção — já comprovada — da diabetes. Esta última é um fator de risco para o desenvolvimento do câncer e o café possui efeitos benéficos sobre a cirrose e as enzimas hepáticas.



A pesquisa é um alento para os amantes do café



Os simpáticos cães da raça Beagle chamaram a atenção de todo o país para a questão dos testes científicos em animais

Mensagens de texto em celulares são particularmente perigosas para jovens ao volante

Trabalho publicado pelo JAMA Pediatrics mostrou que uma das formas mais comuns de condução distraída para os adolescentes de hoje são os telefones celulares e descobriu que as mensagens de texto digitadas enquanto dirigem afetam negativamente a performance de condução deles.

Digitar uma mensagem de texto no celular é um comportamento que tem potencial para criar distração visual, olhando para a tela para ler o texto; distração manual, usando as mãos para digitar o texto e distração cognitiva para o motorista se concentrar no conteúdo da mensagem.

Neste estudo, os adolescentes que digitavam durante a condução em um simulador apresentaram alterações na velocidade, bem como na posição do veículo na via. Os pesquisadores descobriram que mensagens de texto

podem triplicar o risco de conduzir o carro para fora de uma pista.

Atualmente, 77% dos motoristas falam em seus celulares durante a condução, 81% dos jovens adultos escrevem mensagens de texto enquanto dirigem e 92% dos adultos jovens leem mensagens de texto enquanto dirigem. É vinte e três vezes mais provável um motorista se envolver em um acidente de carro ao digitar uma mensagem de texto ao celular enquanto dirige.

Nesse estudo, os adolescentes com transtorno de déficit de atenção erravam mais na direção em comparação com aqueles sem o transtorno. Os adolescentes que dirigiam após o uso de substâncias como o álcool e a maconha também estavam em maior risco de um acidente de carro, o que certamente era agravado se os telefones celulares estavam

sendo usados durante a condução.

O que os pais podem fazer?

Ser um modelo de comportamento de condução segura para seus filhos. Os pais devem sempre usar o cinto de segurança ao dirigir e insistirem para que os passageiros também o façam. Os pais não devem usar seus próprios telefones celulares durante a condução. Explicar as regras de condução segura e revê-las periodicamente. Especialmente quando os adolescentes são os novos motoristas, os pais devem rever as regras de condução periodicamente. Adolescentes devem ser ensinados que os telefones celulares não podem ser usados enquanto estiverem dirigindo. Você pode orientar o seu filho adolescente com dicas práticas, tais como manter o telefone em modo silencioso durante a direção de um veículo ou colocá-lo em uma mochila ou bolsa para evitar a tentação de usá-lo. Lembre seu filho que digitar mensagens de texto enquanto dirige é ilegal.

Mostrar aos adolescentes na prática que existem consequências consistentes quando as regras são quebradas. Se o seu filho usa o telefone celular durante a condução, ele precisa saber que uma regra foi quebrada. E muitas vezes, apenas uma conversa não é o suficiente. O adolescente precisa conhecer e vivenciar as consequências que o mau comportamento pode gerar. Algumas famílias optam por não permitir que seus adolescentes dirijam por um determinado período de tempo para reforçar que o privilégio de dirigir está ligado a um comportamento de condução segura. Outros pais tiram o telefone celular de seus filhos por um tempo.



Pesquisa revela que 92% dos adultos jovens leem mensagens de texto enquanto dirigem



HOSPITAL CASA DE PORTUGAL

www.cportugal.com.br | 3987 7300

Dra. Rosângela Lopes Furtado
DIRETORA MÉDICA

Dr. Mário Heringer
DIRETOR PRESIDENTE

Jorge Lemgruber
DIRETOR ADMINISTRATIVO

Novo Hospital Casa de Portugal. Mais serviços para você. Mais segurança para quem você ama

- . Emergência 24h
- . Um dos mais modernos CTIs da cidade com 68 leitos
- . Núcleo Avançado de cirurgia de mama
- . Diagnóstico e tratamento da doença do sono
- . Moderno centro cirúrgico com 9 salas
- . Completo setor de imagem com Ressonância e Tomografia

Jornalista responsável Luiz Claudio Magalhães MBT 21291