



Câncer de Mama

Fatores de risco e prevenção

8 de abril é o Dia Mundial do Combate ao Câncer. Confira informações sobre o câncer de mama, com o médico mastologista Juarez Antônio de Sousa - CRM 6409.

Fatores de risco

São vários, incluindo-se antecedentes familiares, genética, mutações genéticas, nuliparidade (ausência de gestações), gestação tardia, idade avançada, menarca precoce, menopausa tardia, uso de anticoncepcionais orais, terapia de reposição hormonal, alcoolismo, radiação ionizante, obesidade, dieta rica em gordura e alterações proliferativas da mama. Vale lembrar que não se transmite de pessoa para pessoa.

Quem tem mais risco

Na pós-menopausa, o aumento do índice de massa corpórea contribui significativamente para aumentar o risco para câncer de mama. Uma primeira gravidez após os 30 anos aumenta o risco para câncer de mama em 2,29. Já com a obesidade na pós-menopausa o risco se eleva para 1,65. O uso abusivo do álcool, com três doses ou mais por dia, eleva o risco para 1,38 e a terapia hormonal, por mais de 10 anos, tem um risco estimado de 1,35. Portanto, faça dieta com baixa caloria e exercícios físicos, mantenha o peso ideal, não fume e evite bebidas alcoólicas.

A cura

Apesar de ser um tumor maligno, é curável se descoberto a tempo, o que nem sempre é possível. Alguns fatores que contribuem para o diagnóstico tardio são pobreza de sinais e sintomas na fase inicial (ausência de dor local); ausência de autoexame e mamografia de rotina, medo da mutilação pela mastectomia; desconhecimento das possibilidades de cura e do tratamento; falta de acesso ou tempo prolongado de espera nas instituições públicas para o tratamento; dificuldade de se implementar programas para o diagnóstico precoce.

Prevenção

O câncer de mama ocupa lugar de destaque na literatura médica, apresentando incidência crescente e elevada taxa de mortalidade entre mulheres brasileiras. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), no Brasil, estima-se a incidência anual de 49.000 casos novos, com cerca de 60% diagnosticados em estágios avançados e uma curva de mortalidade que se mantém numa inclinação ascendente. Não tem como prevenir, uma vez que a doença já é predeterminada, mas há como fazer o diagnóstico precoce.



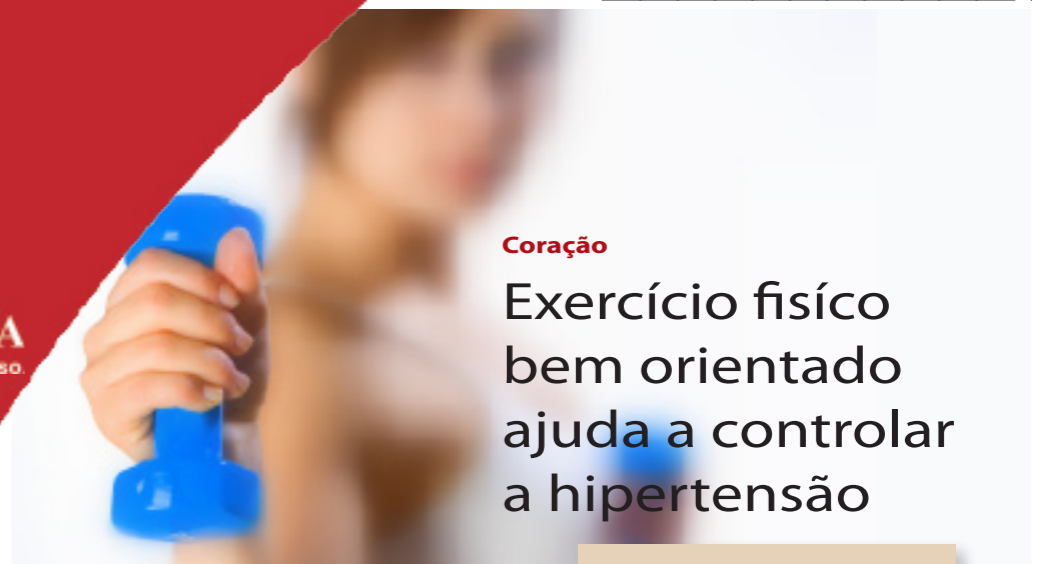
Aniversariantes de ABRIL

- 02 - Francélia Carvalho Oliveira
- 04 - Ailton Pereira Arantes
- 05 - Érica de Castro M. Rabelo
- 12 - Lourena L. F. de Carvalho
- 14 - Rednay Francisco de Souza
- 14 - Rosangela Ferreira da Silva
- 14 - Julia Barros Courtes
- 14 - Ivan Rene Sola
- 15 - Alessandro Bento de Souza
- 15 - Gilvan Miranda Venâncio
- 20 - Evaneide Jesus de Souza
- 20 - Nayara de Sousa Fernandes
- 21 - Sheila Cristina da Silva
- 22 - Juliana Pereira Cardoso
- 23 - Livianh Cristina Araújo
- 23 - Leila Alves da Silva
- 23 - Lohany Lopes Malaquias
- 24 - Renata de Souza
- 25 - Priscila Martins Pereira
- 26 - Ana Carolina Leite Louredo
- 28 - Sintia de Fatima da Silva
- 28 - Edna Silva Coelho Rodrigues
- 29 - Derilene Pereira Salgado
- 29 - Antônio José Costa E Silva
- 30 - Eleni Maria de Souza Silva
- 30 - Amailde Maria Silva Neres

Informativo



HOSPITAL SANTA HELENA
Sua saúde. nosso compromisso.
Ano 5. Nº 53. ABRIL de 2012



Coração

Exercício físico bem orientado ajuda a controlar a hipertensão

Na lista de campanhas de prevenção da Sociedade Brasileira de Cardiologia estão o Dia Mundial da Atividade Física, 6 de abril, e o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial, 26 de abril. Mas de que forma estes dois temas podem ser interligados para a promoção da saúde em nossa rotina diária?

De acordo como o cardiologista Marcos Cezar Alves - CRM 5770, o sedentarismo é realmente uma condição indesejável, que representa risco para a saúde. Ele destaca que há expressiva associação entre o estilo de vida ativo e a menor possibilidade do indivíduo desenvolver diversas doenças crônicas degenerativas, inclusive a hipertensão (HAS). "Vários estudos científicos demonstram uma associação entre o baixo nível de atividade física e a presença de hipertensão arterial. Por

outro lado, grandes estudos têm confirmado que o exercício físico regular pode reduzir os níveis pressóricos."

O especialista destaca que a HAS com alta prevalência e baixas taxas de controle, é considerada um dos principais fatores de risco (FR) modificáveis e um dos mais importantes problemas de saúde pública. "Levantamentos populacionais em cidades brasileiras nos últimos 20 anos apontaram uma prevalência de HAS acima de 30%".

Mudanças no estilo de vida são fortemente recomendadas na prevenção primária do problema, lembrando que hábitos saudáveis devem ser adotados desde a infância e adolescência. "As principais recomendações não-medicamentosas para a prevenção primária da HAS são alimentação saudável, consumo controlado de sódio e álcool, ingestão de potássio (presente principalmente em alimentos de origem vegetal) e combate ao sedentarismo e ao tabagismo."

Recomendações para a prática de exercícios

- De forma geral, pessoas abaixo de 40 anos que não possuam fatores de risco para doença cardiovascular, como diabetes, hipertensão e doença cardíaca na família, e não sejam tabagistas, podem exercitar-se com atividades leves, como caminhadas, de forma segura.
- Para quem deseja mais do que isso ou esteja acima desta idade, é importante uma consulta médica primeiro.
- Recomenda-se a prática de exercício que solicite os grandes grupos musculares em atividades de caráter dinâmico e aeróbicas por natureza, como natação, ciclismo, marcha, etc.
- Duração: 20 a 60 minutos de exercício contínuo, de 3 a 5 vezes por semana.
- Atenção: existem várias propostas para o treino cardiovascular, tendo em conta diferentes objetivos.

UNICOM® Há 30 anos cuidando do seu bem-estar
Shopping da Saúde

Al. Ricardo Paranhos nº 121 - Setor Marista
Televendas - (62) 3920-5000

Comemore em ABRIL

- 01 - Dia da Mentira
Dia da Abolição da Escravidão dos Índios
- 02 - Dia do Propagandista
Dia Internacional do Livro Infantil
Dia Nacional do Parkinsoniano
- 06 - Paixão de Cristo
- 07 - Dia do Médico Legista
Dia Mundial da Saúde
Dia do Jornalista
- 08 - Páscoa
Dia Mundial do Combate ao Câncer
Dia da Natação
Dia do Correio
- 09 - Dia Nacional do Aço
Dia da Biblioteca
- 10 - Dia da Engenharia
- 12 - Dia do Obstetra
- 13 - Dia do Office-Boy
Dia dos Jovens
Dia do Hino Nacional
- 14 - Dia Pan-Americano
Dia do Técnico em Serviço de Saúde
- 15 - Dia da Conservação do Solo
Dia Mundial do Desenhista
Dia do Desarmamento Infantil
- 16 - Dia da Voz
- 18 - Dia Nacional do Livro Infantil
Dia de Monteiro Lobato
- 19 - Dia do Índio
Dia do Exército Brasileiro
- 20 - Dia do Diplomata
- 21 - Tiradentes
Dia do Metalúrgico
Dia do Policial Civil e Militar
- 22 - Descobrimto do Brasil
Dia da Força Aérea Brasileira
Dia da Comunidade Luso-Brasileira
Dia do Planeta Terra
- 23 - Dia Mundial do Escoteiro
Dia Mundial do Livro e do Direito do Autor
Dia Nacional da Educação de Surdos
- 24 - Dia do Agente de Viagem
- 25 - Dia do Contabilista
- 26 - Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial
- 27 - Dia da Empregada Doméstica
Dia do Sacerdote
- 28 - Dia da Educação
Dia da Sogra
- 30 - Dia do Ferroviário

Mensagem

Por um futuro melhor

Para a edição 2012 do Dia Mundial da Saúde (7 de abril), a Organização Mundial da Saúde (OMS) escolheu o tema "Envelhecimento e saúde: uma boa saúde dá mais vida aos anos".

Este é, certamente, um assunto que deve ser cada vez mais discutido, já que a expectativa de vida vem aumentando em todo o mundo. Logo teremos uma população com mais pessoas idosas do que crianças, um panorama social que representa grandes desafios.

Os países, incluindo-se o Brasil, podem ter apenas uma única geração para preparar os seus sistemas de saúde e social para um mundo envelhecido. Assim, deixamos algumas reflexões: os profissionais da saúde e os governos estão buscando estrutura para o atendimento das necessidades dos mais velhos? A população brasileira está consciente de que uma boa saúde no envelhecimento é resultado de cuidados observados durante o decorrer de toda a vida, desde a infância? Estamos preparando um país com oportunidades de convívio social saudável para essas pessoas?

O envelhecimento diz respeito e responsabiliza todos e cada um de nós, os mais novos e mais velhos, ricos ou pobres. Interessa a todos, portanto, estabelecer o mais rápido possível uma cultura de promoção do envelhecimento saudável da população. Afinal, todos queremos chegar lá!

Palavra do especialista

Como podemos garantir a segurança do paciente?

Wanessa Ayrão
Enfermeira de Educação Continuada

A missão do profissional de saúde é garantir assistência aos seus pacientes. Contudo, uma boa assistência não significa uma assistência de qualidade e que garanta segurança ao paciente. Em 2004, a criação da Aliança Mundial de Segurança do Paciente mobilizou o mundo para um discussão do tema.

Mas de fato, o que é segurança do paciente? Segundo o The Canadian Patient Safety Dictionary, é definida como redução e mitigação de atos não seguros dentro do sistema de assistência a saúde, assim como a utilização de boas práticas para alcançar resultados ótimos para o paciente. Olhando de forma geral, é fácil pensar que atos inseguros são grandes atos, aqueles que despendem de grandes esforços.

Mas pelo que define a Organização Mundial de Saúde (OMS) são exatamente os atos simples e rotineiros os verdadeiros vilões da assistência. São aqueles que todos achamos simples de fazer, rotineiros e que não erramos nunca. Um bom exemplo de ato simples e rotineiro que acabou em tragédia foi o da técnica de enfermagem, em 2010, que deveria instalar um soro na paciente

e administrou sem intenção vaselina na veia, ocasionando seu óbito.

A garantia de atitudes seguras na realização desses atos implica em prevenção de lesões irreversíveis, ou até mesmo o óbito. O simples ato de avaliar o risco de queda de um paciente na sua internação, e tomar as medidas de prevenção, minimizam as chances de lesões decorrentes de queda, o que costuma aumentar consideravelmente o tempo de internação desse paciente e provocar até mesmo uma lesão permanente. O ato de limpeza de injetor lateral ou conexões em cateteres venosos, antes de administrar medicamentos, é simples, rápido, barato e tem uma contribuição enorme na prevenção a infecção de corrente sanguínea. Manter cabeceira erguida à 45°, higienizar as mãos, identificar corretamente o paciente e verificar o protocolo de cirurgias seguras são exemplos de mínimos esforços dos profissionais com grandes resultados.



As instituições de saúde no Brasil mais e mais precisam de fato entender, acreditar e se adaptar aos processos de mu-

dança, para que a nossa assistência, hoje extremamente complexa, fragmentada e pouco segura, vença a cultura de correção do erro depois de cometido, e utilize o pensamento da prevenção desse erro. Por ser uma mudança na cultura, esses processos costumam ser trabalhosos, demorados, onerosos. Mas no final são

recompensados pela garantia de prestação de um serviço de qualidade.

O Hospital Santa Helena se mobiliza e conta com o compromisso e a disposição individual de seus colaboradores, para garantir um serviço médico hospitalar de qualidade e seguro para todos.



 <p>HOSPITAL SANTA HELENA Sua saúde, nosso compromisso.</p>	BOLETIM INFORMATIVO		 <p>yes! D&D COMUNICAÇÃO</p>
	<p>(62) 3219-9000 Rua 95 nº 99, Setor Sul Goiânia-GO www.hsh.com.br</p>	<p>Comercialização Keila Garcia</p>	
Os artigos e matérias publicados são de inteira responsabilidade dos autores.			