

2018 de realizações



Cristina Gomes

Presidente do Instituto
Viver Hoje

O ano de 2018 foi cheio de desafios e conquistas. Realizamos diversos encontros abordando prevenção por muitas regiões de São Paulo, e o projeto *Mulheres no Espelho* se espalhou pelo Brasil levando informação e cumprindo seu papel principal: conscientizar. Acreditamos que isso muda a história de uma sociedade.

Na 2ª edição do Simpósio Paulista de Controvérsias no Tratamento da Dor no Câncer, tivemos o evento cheio por dois dias, com profissionais de diversas especialidades buscando conhecimento.

Educação médica continuada deve ser a principal meta dentro de estruturas voltadas à saúde. Sedar este importante evento, reflete nosso compromisso com pacientes, familiares e apoio à comunidade médica.

Existe muito a ser feito e 2019 será um ano especial, quando teremos pela primeira vez dentro do Simpósio o I Encontro de Pacientes Paliativos, esse desafio será cumprido com muita ética e cuidado.

Nada disso seria possível sem o apoio incondicional dos médicos que trabalham junto conosco ao longo do ano todo, do nosso comitê científico representado pelo Dr. Riad Younes e pelo Dr. Ricardo Caponero e de todos os apoiadores. Fica aqui o meu muito obrigada!

Os destaques do II Simpósio Paulista de Dor

O evento aconteceu entre os dias 04 e 05 de outubro de 2018 e contou com a presença de diversos especialistas para debater o tema da dor oncológica.



Profissionais de saúde presentes no II Simpósio Paulista de Dor.

Aconteceu em São Paulo, no Hotel Jaraguá Convention, nos dias 04 e 05 de outubro, o II Simpósio Paulista de Controvérsias no Tratamento da Dor no Câncer.

O evento, sob a coordenação do Dr. Ricardo Caponero – Oncologista Clínico do HAOC e membro do comitê científico do **Instituto Viver Hoje** –, contou com um time de primeira linha voltado para o tratamento da dor. Estiveram presentes equipes de profissionais dos principais hospitais e centros oncológicos de São Paulo.

Trouxemos temas polêmicos como o uso da Cannabis. Abordado de forma ética pela Dra. Mariana Palladini, foram apresentados

casos clínicos e depoimentos de paciente paliativo que faz uso de Cannabis. A proposta do simpósio é fomentar assuntos que possam beneficiar aquele paciente que já passou por todas as tentativas de tratamento sem sucesso, o que fazer com ele?

Ficamos muito contentes de ter a sala cheia de profissionais comprometidos em melhorar a qualidade de vida de seus pacientes.

Para o ano de 2019 teremos pela primeira vez um dia voltado para pacientes paliativos dentro do simpósio. É preciso entender a forma com que esses pacientes estão sendo tratados e o que pode ser melhorado, essa é nossa missão.



IKCC 2018: expandindo círculos em câncer renal

O principal evento em sobre o câncer de rim aconteceu em abril na Cidade do México.

O **Instituto Viver Hoje** acompanhou o evento trazendo podcasts diários direto do México, realizados pelo Dr. Stênio Zequi, urologista do A.C. Camargo Cancer Center e do LARCG – Latin American Renal Cancer Group além de

colunista do *portal Viver Hoje*. O público pode ficar por dentro dos temas mais importantes e de interesse dos pacientes com câncer renal, com novidades trazidas durante todo o evento e divulgadas nas nossas redes sociais.



O novo cenário da oncologia

É importantíssimo que profissionais estejam atualizados e que pacientes estejam alertas quanto às novas possibilidades



Ricardo Caponero

Oncologista do Hospital Alemão Oswaldo Cruz e membro do Comitê Científico do Instituto Viver Hoje

A oncologia clínica vem apresentando progressos cada vez mais rápidos e com profundo impacto no cotidiano de médicos, pacientes, fontes pagadoras e todos os envolvidos no processo.

A evolução no conhecimento numa ampla área, que vai das vias moleculares envolvidas no processo neoplásico até as mudanças na resposta imune do organismo, está mudando a forma como praticamos a oncologia, da prevenção aos modernos tratamentos.

Se antes falávamos de uma medicina personalizada, guiada pelas descobertas das “drogas-alvo”, agora o termo evoluiu para “medicina de

precisão”, com a perspectiva de tratamentos modulados não mais para alvos estáticos, mas para a evolução dinâmica das neoplasias.

O diagnóstico de células tumorais circulantes, ácidos nucleicos livres na corrente sanguínea e partículas circulantes (p.e.: exossomos) vai revolucionar a prevenção, o diagnóstico precoce e os tratamentos.

Novos medicamentos surgem a cada mês, alguns, de classes terapêuticas inovadoras, rompendo os paradigmas dos antigos tratamentos antineoplásicos. A oncologia da próxima década será radicalmente diferente da que

praticávamos na virada do milênio. Diretrizes terapêuticas são atualizadas a cada trimestre e, algumas vezes, até com maior frequência.

Nesse cenário, é importantíssimo que profissionais estejam atualizados, quer os prescritores, quer os reguladores (e pagadores), e que pacientes estejam alertas quanto às novas possibilidades que estão surgindo. Só conhecendo o valor dessas novas tecnologias (e não o seu custo) é que poderemos participar dos debates sobre os limites da incorporação desses novos métodos aos nossos arcaicos sistemas de saúde.

Para que isso ocorra, transparência e informação precisa são necessidades inquestionáveis. Não basta lermos a informação de que o último prêmio Nobel de Medicina e Fisiologia foi outorgado a dois pesquisadores que descortinaram as bases para a imunomodulação no tratamento do câncer. É necessário que essa informação seja explicitada de forma compreensível por pessoas sem formação específica.

Esse é, e continuará sendo o papel do **Instituto Viver Hoje**, oferecer informação atualizada de forma fidedigna, isenta de vieses e em formato amplamente acessível. Uma missão fundamental nesse momento da oncologia.



Liana Pires

Diretora Institucional do Instituto Viver Hoje

Viver com dor?

Mais informação e mais opções terapêuticas podem contribuir para a reversão do quadro e manejo adequado da dor

O Brasil é um país onde se vive com dor. Esta é a constatação de especialistas da área da saúde ao observarem que, por um lado, os pacientes não conversam francamente com os médicos sobre suas dores – sociais, físicas ou emocionais - por medo de não estarem melhorando. Por outro, a capacitação dos especialistas é insuficiente para lidar com esta questão e faltam políticas públicas para oferecer,

nacionalmente, opções suficientes de fármacos para o tratamento da dor.

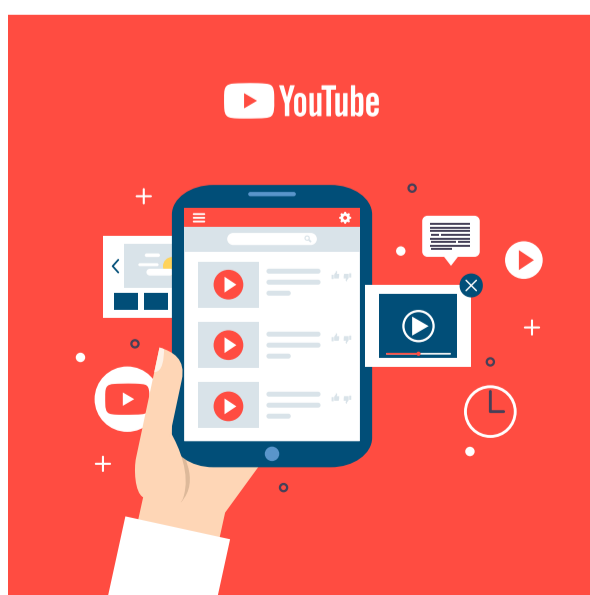
Vários estudos, nacionais e internacionais, mostram que pacientes com sintomas de dor representam cerca de 75% a 80% de todos os que procuram serviços médicos, sendo que a dor crônica (aquela com, pelo menos, seis meses de duração), acomete de 30% a 40% de todos os brasileiros.

Mais informação e mais opções terapêuticas podem contribuir para a reversão do quadro e manejo adequado da dor. Essa é uma das bandeiras do **Instituto Viver Hoje**, que há dois anos é o idealizador e organizador do SPDOR – Simpósio Paulista de Dor, um lindo projeto de educação continuada para profissionais da saúde.

Este ano, trouxemos um bloco inteiro destinado ao canabidiol como adjuvante no tratamento da dor oncológica, além de discussões de casos reais e outros debates sobre as sutilezas da aplicação prática na atuação profissional diária. Nos próximos anos, traremos ainda mais novidades sobre este tema, que é de utilidade pública. Vamos, juntos?

Mais informação, mais saúde!

Nosso canal no Youtube continua crescendo, trazendo depoimentos, campanhas de conscientização e muita informação médica de qualidade. Conheça nosso conteúdo, inscreva-se e compartilhe: <http://www.youtube.com/c/viverhojeorg>



Dados do nosso canal do Youtube em 2018

+1200
inscritos

+80.000
visualizações

+140.000
Minutos assistidos

Feedback da comunidade do Youtube

+1.300
likes

+50
commentários

+900
compartilhamentos



Promover conhecimento é nosso dever. Realizar ações de conscientização que contribuam para melhorar a sociedade na qual vivemos, além de espalhar conscientização a respeito dos cuidados com a saúde, são os pilares do Instituto Viver Hoje

A campanha *Mulheres no Espelho* é uma iniciativa do **Instituto Viver Hoje** que tem como objetivo promover a conscientização e a prevenção do câncer de mama na população brasileira. Em 2018, a campanha teve como madrinha a Dra. Fabiola La Torre (médica e paciente oncológica).

A campanha, que promoveu um dia de beleza para 14 pacientes da Santa Casa de São Paulo – contou com uma exposição fotográfica que esteve disponível para o público durante o mês de outubro na própria Santa Casa de São Paulo e nos seguintes locais: Shopping Boulevard Tatuapé (São Paulo); Linha 4 do Metrô de São Paulo – estações: Higienópolis-Mackenzie, Luz e Faria Lima; Anhanguera Park Shopping (Cajamar – SP); Plaza Shopping (Itu, SP); Salto – SP; Mirinzal – MA e Universidade Cruzeiro do Sul – campus Anália Franco.

Ao longo de todo ano de 2018, trabalhamos incansavelmente na idealização, produção e realização de campanhas educativas além de vídeos sobre diagnóstico e tratamento com os melhores especialistas do Brasil.

Temos consciência das dificuldades que as pacientes oncológicas enfrentam no Brasil, muita coisa precisa mudar, como: aprimorar o diagnóstico precoce, resolver a questão da falta de medicamentos, minimizar a demora na realização dos exames, além de auxiliar pacientes que precisam se deslocar de sua cidade para se tratar em um centro de referência oncológica devido a falta de equipamentos de ponta e de médicos. Por isso convidamos você a se juntar a nós para que essas melhorias possam acontecer. Te convidamos a ser um agente transformador onde você mora, procure formas de ajudar no seu bairro e discuta o assunto. Juntos, somos mais fortes.

Outubro Rosa do Instituto Viver Hoje pelo Brasil



Itu Plaza Shopping – Itu, SP



IBP Grajaú – São Paulo



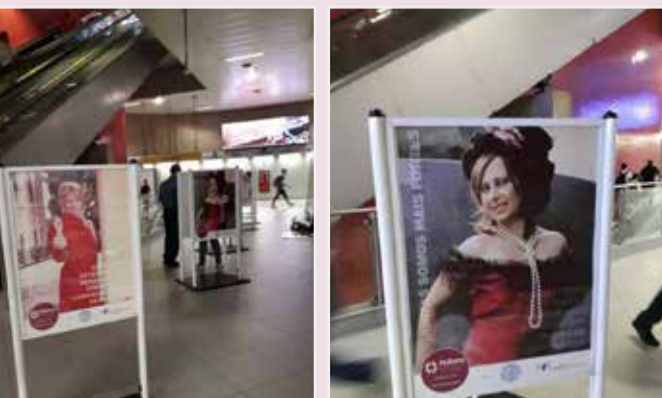
IBP Vila Mariana – São Paulo



Santa Casa de Misericórdia de São Paulo – SP



Estações da Linha 4 do Metrô – São Paulo



Colunista em destaque



Depoimento Fabíola LaTorre

Meu nome é Fabíola La Torre e sou mais do que uma sobrevivente do câncer.

A maioria das pessoas pode me conhecer porque tive câncer. Mas sou mais do que você pensa, ou acredita que sou. Essas situações da vida não me definem. E, se você quer saber, antes do câncer eu já era alguém. Eu era e continuo sendo a Fabíola mulher, filha, esposa, mãe e médica e, principalmente, uma mulher capaz de doar.

Ter participado da campanha *Mulheres no Espelho* e, ter sido madrinha desse projeto incrível mostrou que consegui superar algo que chegou e tomou conta de minha vida por meses, tentando me deixar sem autonomia, mas fui retomando-a aos poucos.

No ensaio, durante as sessões de fotografia e nos momentos que passei com as outras pacientes, pude ver que, se permitirmos, a vida pode ser frustrante. Por outro lado, na companhia delas tive a oportunidade de ter experiências diferentes, que jamais pensei em vivenciar. Recordo que durante a minha jornada

contra o câncer, passei por quatro sessões de quimioterapia vermelha que me deixaram bastante debilitada e notei que as pessoas que considerava como minhas amigas sumiram após saber da doença, como se fosse algo contagioso. Isso é difícil de assimilar. É como ter que separar o joio do trigo. Mas também foi algo que superei.

Além disso – e aí está o mais incrível – pude passar momentos com pessoas que sofreram ou sofrem do mesmo mal que um dia eu sofri. Somos todos iguais, sentimos as mesmas coisas, temos as mesmas necessidades. O câncer não sabe quem é quem. O câncer não escolhe, vai se infiltrando e atinge qualquer um. A campanha *Mulheres no Espelho* me colocou em contato com mulheres com todo tipo de diagnóstico, de várias faixas etárias, e me deu a oportunidade de levar o recado de prevenção e diagnóstico precoce relacionado ao câncer de mama, que é o objetivo primordial da campanha do Outubro Rosa. Como diz o nome, essa campanha visa colocar a mulher em frente ao espelho: refletir e agir no cuidado com a sua saúde.

A campanha *"Mulheres no Espelho"* fala de superação. Lembro-me de que passei por 12 sessões de quimioterapia branca. Meu oncologista disse: "não se engane com alguns medicamentos. Eles parecem que não causam nada, mas te deixarão bem cansada". Eu pensei: "comigo não". Por volta da oitava sessão, comecei a perceber um pouco dos efeitos colaterais, mas usei minha cabeça e determinei: "vamos fazer caminhada que isso vai melhorar". E assim foi! Meu condicionamento físico melhorou e o cansaço foi embora. Isso me fez ter orgulho de mim mesma. Este, com toda a certeza, não é um tratamento fácil, mas também não posso dizer que seja o mais difícil.

Foram meses de muitas privações e autocontrole, não chorei, mas senti um pouco de tristeza e tive algumas decepções, principalmente com pessoas e hospitais aos quais sempre me dediquei. Mas também foram meses de muitas alegrias e conquistas. Principalmente o meu projeto "De Médica à Paciente". E agora o instituto "Móvidos pela Vida – MOVI".

O câncer fortaleceu minha família, aprendi a identificar os verdadeiros amigos, me conectei com pessoas do outro lado do oceano, colegas de trabalho que hoje são parte da minha família.

Aprendo a cada dia, isso tem me tornado uma pessoa grata a Deus. Sei o que é sentir o peso da espada e ter que escolher se quer viver ou morrer, eu escolhi viver por mim e pelas pessoas que amo.

Não tenho a pretensão de ser exemplo para ninguém, mas se puder ajudar outras pessoas que estejam passando pela mesma doença, claro que vou ajudar. Aprendemos a ver a vida com outros olhos. Aprendemos a viver novamente. É como se pegássemos tudo o que aprendemos até hoje, colocássemos numa caixa e tentássemos só tirar as coisas boas de lá de dentro.

Nunca me esqueço de que eu já existia antes do câncer. Em 2018, completei vinte anos de formada e fiquei "nas nuvens" por isso. Sou a verdadeira "de Médica a Paciente".



Fabiola La Torre durante o ensaio para a campanha "Mulheres no Espelho" de 2018.

Parceiros



SOBRE O INSTITUTO VIVER HOJE

O principal objetivo do **Instituto Viver Hoje** é conscientizar para que as pessoas se transformem em protagonistas na promoção de ações preventivas no processo de envelhecimento, auxiliando no esclarecimento, na assistência e na superação de problemas de saúde ao longo da vida. Para isso, nos baseamos em três pilares: Prevenção Primária (PP), Prevenção Secundária (PS) e Capacitação de Profissionais da Saúde (CPS).

Expediente | Jornal Instituto Viver Hoje – Ano 3 – Número 3

Jornalista responsável: Liana Pires (MTB: 46215-SP)
Projeto gráfico: M&ATD
Tiragem: 1.000 exemplares
Gráfica: Duograf – www.duograf.com.br

INSTITUTO
Viver Hoje
Atitudes que mudam vidas

viverhoje.org [institutoviverhoje](https://www.facebook.com/institutoviverhoje) [institutoviverhoje](https://www.instagram.com/institutoviverhoje)