

eu, mulher

dicas para uma vida mais saudável

2



igreja adventista do sétimo dia

Direitos de tradução e publicação reservados à

CONFEDERAÇÃO DAS UNIÕES
BRASILEIRAS DA IASD
Setor de Grandes Áreas Sul,
Quadra 611, Conjunto D,
Parte C, Asa Sul
CEP: 70200-710 – Brasília - DF
TEL.: (61) 3701-1818
FAX: (61) 3345-6999
www.portaladventista.org

Compilação e coordenação
*Ministério da Mulher da
Divisão Sul-Americana da IASD*

Editoração
Grace C. F. Deana

Projeto gráfico e diagramação
Victor Diego Trivelato

Fotos
Shutterstock

Impressão e acabamento
Casa Publicadora Brasileira

IMPRESSO NO BRASIL
Printed in Brazil

ÍNDICE

03 APRESENTAÇÃO

04 OBESIDADE

06 INCONTINÊNCIA URINÁRIA

08 TIREÓIDE

10 ENDOMETRIOSE

12 INFECÇÃO URINÁRIA

14 CÂNCER

17 OS 8 REMÉDIOS NATURAIS

APRESENTAÇÃO

Desde cedo, as mulheres podem e devem cuidar da sua saúde participando ativamente na busca de informações para adquirir hábitos saudáveis e maior equilíbrio em seu viver diário, pois esses são fatores que farão a diferença no futuro.

O passar dos anos provoca em nosso corpo uma série de alterações que intervêm em nosso bem-estar e qualidade de vida, dessa forma, a manutenção da boa saúde exige uma série de cuidados específicos e atitudes preventivas.

Cada mulher tem a sua história e uma bagagem hereditária que influenciará a sua vida em todos os sentidos, assim, em qualquer idade, ela precisa estar atenta à manutenção da boa saúde, pois cada etapa é uma fase que requer cuidados especiais.

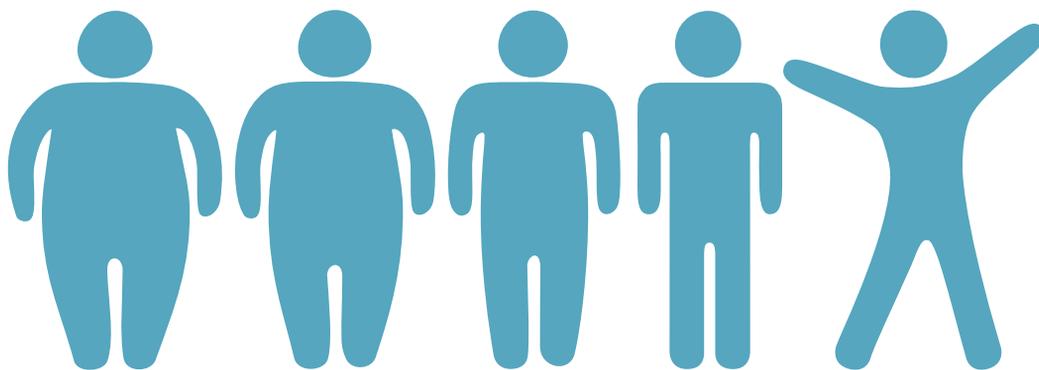
Essa é a proposta de EU MULHER II, que traz temas e dicas para uma vida saudável e com mais qualidade, além de informações importantes relacionadas especificamente à saúde da mulher. Conforme lemos em Conselhos Sobre Saúde, à pág. 427, “a compreensão da filosofia da saúde é uma salvaguarda contra muitos males que estão continuamente aumentando”, e é, pois, nosso dever buscar orientações seguras.

EU MULHER II é mais um recurso à nossa disposição para cooperarmos com Deus na manutenção de uma vida com mais saúde, felicidade e de maior utilidade em Sua Causa e em favor de nossos semelhantes.

WILIANE STEINER MARRONI
Ministério da Mulher da Divisão Sul-Americana da IASD

AGRADECIMENTOS

O Ministério da Mulher da Divisão Sul-Americana agradece a participação dos profissionais da área médica e ministerial que dedicaram parte do seu tempo na preparação dos temas aqui apresentados, contribuindo assim para a concretização desta cartilha que certamente será de grande benefício àquelas que receberem estes ensinamentos para uma vida melhor e mais saudável.



OBESIDADE

O que é obesidade?

Obesidade é uma doença caracterizada pelo excesso de peso, ocasionada por um grande acúmulo de gordura corporal. Segundo pesquisa do Ministério da Saúde, divulgada em abril de 2012, hoje, no Brasil, 48,5% dos brasileiros estão acima do peso.

A obesidade é atualmente a grande responsável pelos fatores de risco para diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Isso faz

com que hoje o fator estético seja surpreendentemente o menos importante na luta para a perda de peso.

Um método eficaz de avaliar a saúde da população é através do índice de massa corpórea (IMC). Para a organização mundial da saúde (OMS), o IMC ideal é entre 18,5 e 25. Esse índice aponta se a pessoa está em condição de nutrição ideal.

Alguns pontos são decisivos no acúmulo de gordura corporal, são eles:

- Inatividade física.
- Excesso no consumo alimentar indevido de carboidratos e lipídios.
- Consumo de frutas e hortaliças, que são ricos em fibras e vitaminas, inferior ao recomendado.

Como medir seu IMC?

Para descobrir o seu IMC é muito simples! Utilize esta fórmula: PESO DIVIDIDO PELA ALTURA AO QUADRADO.

IMC = (peso) / (altura x altura)

Onde você se encaixa? Veja na tabela a seguir:

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

CLASSIFICAÇÃO	VALOR DO IMC
Baixo peso severo	menor que 16
Baixo peso moderado	entre 16 e 16,9
Baixo peso leve	entre 17 e 18,49
Peso ideal	entre 18,5 e 24,9
Sobrepeso	maior ou igual 25
Pré-obesidade	entre 25 e 29,9
Obesidade moderada	entre 30 e 34,9
Obesidade alta	entre 35 e 39,9
Obesidade muito alta	igual ou maior que 40

Estas informações não se aplicam a gestantes, crianças e atletas.

QUAIS SÃO OS RISCOS DA OBESIDADE?

- Diabetes Mellitus Tipo 2.
- Doenças cardiovasculares.
- Hipertensão.
- Infarto agudo do miocárdio.
- Cálculo biliar e doenças da vesícula biliar.
- Osteoartrite, uma doença na qual as articulações se deterioram. Pode ser o resultado do excesso de peso nas articulações.

COMO DETECTAR PRECOCEMENTE O AUMENTO DE PESO E TOMAR MEDIDAS PARA SE MANTER NO PESO IDEAL?

Para identificar a obesidade, usamos a tabela do Índice de Massa Corpórea já citada anteriormente. Deve-se atentar aos resultados do IMC $>$ ou $=$ a 30,0, como também às diversas interações que podem colaborar com a obesidade: predisposição genética, ambiente cultural e socioeconômico, além do ambiente familiar. Apesar dessas interações, a obesidade sempre está ligada a um aumento da ingestão alimentar, tanto em volume quanto em quantidade calórica.

Para um indivíduo manter-se no peso ideal, deve sempre equilibrar a quantidade da alimentação

ingerida com a quantidade de energia gasta, correspondente a essa ingestão. Ou seja, cuidar com a quantidade que come e com o que come, e sempre praticar exercícios físicos.

DICAS ALIMENTARES BÁSICAS:

1. Coma frutas, verduras e legumes crus em abundância (procure variar cada dia).
2. Use cereais integrais e prefira os alimentos em seu estado mais natural possível.
3. Evite alimentos que dificultam o funcionamento tranquilo do organismo: os estimulantes como o café, chá-mate, guaraná em pó, etc.; gorduras em excesso, especialmente as saturadas; açúcar em suas variadas formas; aditivos alimentares; carnes em geral; queijos gordurosos e envelhecidos.
4. Mastigue bem os alimentos.
5. Siga uma distribuição saudável nas refeições do dia:
 - Bom desjejum
 - Almoço médio
 - Jantar leve.

Luana da Silva F. Bomfim, Rhaiana Cangussu Goes, Emily Souza Pinheiro, e Alana da Silva F. Bomfim
Enfermeiras - Programa Adventista de Saúde

INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Incontinência urinária é perder urina sem querer.



É um problema frequente nas mulheres e é devastador para todas as atividades sociais. Imagine você toda arrumada numa festa, de repente tosse ou dá uma risada, e a sua bexiga solta um copo de urina no meio da sala...

Esse distúrbio pode acontecer em qualquer idade, mas vai se tornar mais frequente depois da menopausa, uma fase em que isso acontece a cerca de 25% das mulheres. E quanto mais idosas as mulheres ficam, mais apresentam incontinência urinária.

O mais surpreendente é que a grande maioria das mulheres parece tão envergonhada com a incontinência que nem para o médico elas contam. Só uma em cada quatro dessas mulheres procura tratamento.

Um dos principais responsáveis pela incontinência urinária é o parto normal. Outras causas menores são as cirurgias pélvicas, a obesidade e o intestino preso.

Às vezes, durante uma infecção urinária, uma infecção respiratória com tosse violenta, ou uma descompensação do diabetes, podem ocorrer episódios isolados de incontinência.

Vários medicamentos, incluindo os diuréticos e medicamentos para hipertensão, também podem causar incontinência. Outros culpados pela incontinência são o fumo, o consumo de café, chá e álcool, como também os distúrbios emocionais.

A incontinência urinária crônica e progressiva, aquela que nunca sara sozinha, pode ser de dois tipos principais: incontinência de esforço e incontinência por urgência miccional.

Incontinência de esforço

É aquela que aparece quando você vai tossir, rir, ou fazer qualquer esforço físico maior.

Incontinência por urgência

É a vontade de urinar que você não consegue controlar e que, se acontecer longe do banheiro, pode causar o desastre em público, na rua, ou em outra situação constrangedora. Geralmente essa vontade é desencadeada sempre pelo mesmo estímulo, que pode ser uma atividade comum, como lavar louça, lavar as mãos, ouvir o som da água correndo ou colocar a chave na porta para entrar em casa.

Algumas mulheres apresentam tanto a incontinência de esforço quanto a incontinência de urgência.

O médico pode fazer e solicitar exames para descobrir se existe alguma causa. Na maioria das vezes, porém, a investigação médica não consegue achar qualquer doença ou fator que seja a causa desse distúrbio.

Enquanto o médico investiga, a própria paciente pode ajudar no tratamento, evitando alimentos picantes, sucos de laranja e de limão, chocolate, chá, café, fumo e álcool. Deve ingerir uma quantidade normal de líquidos (mais ou menos um litro e meio), de preferência aos goles e não aos copos.

Tratamentos

1

O primeiro passo no tratamento é a fisioterapia para fortalecimento dos músculos pélvicos (exercícios de Kegel). A própria paciente pode e deve fazer esse tratamento. É uma técnica fácil e que funciona. Pode ser feita sentada, em casa, enquanto assiste televisão, por exemplo. A paciente deve contrair os músculos da pelve como se quisesse interromper a micção ou a defecação. Segura essa contração durante 5 a 10 segundos e repete isso 10 a 15 vezes, três vezes por dia. Esse tratamento tem que durar pelo menos seis meses.

2

Existem vários outros métodos fisioterápicos que podem ajudar, caso a tentativa de fazer as contrações sozinha não funcione, como o biofeedback e a eletroestimulação.

3

Outra medida recomendada é esvaziar a bexiga, não só quando tem vontade, e sim, de hora em hora. Depois de algum tempo, dá para ir aumentando o tempo e chegar a intervalos regulares de duas a três horas durante o dia. Assim, as perdas urinárias diminuem, pois a bexiga nunca está muito cheia.

4

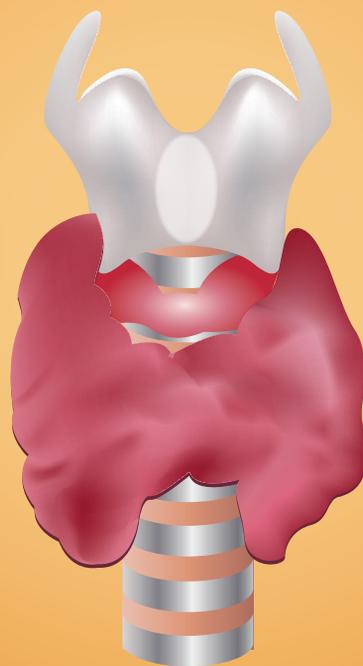
Nos casos de incontinência de urgência, o médico poderá receitar medicamentos que diminuem significativamente a contração involuntária e intensa da bexiga.

5

Alguns estudos mostram que, quando a mulher consegue fazer os treinamentos da bexiga, os resultados são ainda melhores que com o uso de remédios. Em muitos casos, a combinação dos medicamentos com o treinamento pode ser bastante útil.

6

Quando os tratamentos clínicos e fisioterápicos não dão resultado, o médico poderá recomendar uma das opções cirúrgicas, pois costumam dar bons resultados também.



TIREÓIDE

Localizada no pescoço, com uma porção (lobo) de cada lado da traqueia, a tireoide (ou tiroide) é uma glândula essencial para a saúde e para a vida. Os hormônios por ela produzidos – T3, T4 e calcitonina – agem sobre todo o organismo e sobre o metabolismo do cálcio. O cérebro, o coração, os rins, o fígado, o sistema reprodutor feminino, a concentração, o humor, são algumas áreas afetadas por esses hormônios.

O mau funcionamento da tireoide pode manifestar-se tanto por excesso (hipertireoidismo), quanto por insuficiência (hipotireoidismo) na produção de hormônios. O excesso provoca o funcionamento acelerado do metabolismo: a pessoa fica agitada, dorme menos, perde peso, o coração se acelera, o intestino funciona com mais frequência. Na insuficiência, observa-se o contrário: há sonolência, cansaço, falta de ânimo, aumento de peso e prisão de ventre. Durante a gravidez, o hipotireoidismo pode comprometer o desenvolvimento físico e mental do feto.

Além das alterações funcionais, cerca de 60% das pessoas terão nódulos na tireoide em algum momento da vida. Esse diagnóstico geralmente pode ser feito pelo simples exame físico e, felizmente, apenas cerca de 5% dos nódulos são malignos. Assim, ao ser identificado algum nódulo, o médico tomará as medidas necessárias para determinar sua natureza e a melhor conduta a ser tomada. Mesmo quando o nódulo for maligno, o diagnóstico precoce possibilita a cura na ampla maioria dos casos, ainda que, para isso, possa ser necessário remover toda a glândula cirurgicamente e complementar o tratamento com a administração de uma dose de iodo radioativo.

60% das pessoas terão nódulos na tireoide em algum momento da vida.

Outro ponto favorável é que a deficiência no funcionamento ou a ausência da glândula podem ser compensadas com relativa facilidade pelo uso de hormônio por via oral.

Do ponto de vista da prevenção das doenças da tireoide, o primeiro fator é a ingestão adequada de iodo, que é a matéria-prima para a produção



de seus hormônios e cuja falta pode resultar em bócio e hipotireoidismo. Isso já foi um problema epidemiológico das populações que vivem afastadas do mar, mas está praticamente eliminado pela obrigatoriedade de adição de iodo ao sal de cozinha. Assim, sempre que usamos sal no preparo dos alimentos, estamos também suprindo a necessidade de iodo.

Outro aspecto da prevenção diz respeito à exposição da tireoide à radiação ionizante (raios X), como ocorre, por exemplo, nas radiografias dentárias. Esse tipo de radiação é um dos fatores implicados no surgimento do câncer da tireoide. É recomendável a utilização de proteção sobre a glândula ao fazer esse exame.

Lembre-se, pois, do quanto é importante incluir o exame da tireoide em sua avaliação periódica de saúde.

Dr. João Cristóvão Fonseca Xavier
Gastroenterologista

ENDOMETRIOSE

Afinal, o que é endometriose e quais são os seus sintomas?



A endometriose é definida como a presença do tecido que reveste o útero (endométrio) em outras partes do útero ou dos demais órgãos da pelve. Assim, durante o período menstrual, os focos de endometriose sangram internamente todo mês. Esse sangue está fora dos vasos sanguíneos e, conseqüentemente, não tem para onde ir. Tal situação causa uma reação inflamatória, irritativa, provocando fortes dores pélvicas e aderências nas trompas, dificultando assim a sua mobilidade para captar o óvulo no momento da ovulação. A própria endometriose possui a capacidade de se infiltrar nas trompas, enrijecendo-as e causando obstrução. Em função disso, pode ocorrer com maior frequência a gravidez tubária, com risco de hemorragias e cirurgias de urgência que podem comprometer a vida da mulher jovem.

Quando o processo se instala no ovário, produz cistos com conteúdo marrom e espesso, decorrente da decomposição do sangue, conhecidos como "cistos achocolatados", também denominados de endometriomas.

Se a bexiga ou intestino forem acometidos pela doença, pode causar sintomas urinários, como dor ou sangramento ao urinar ou evacuar durante a menstruação. Se estiver no peritônio, pode apresentar dor pélvica. Em ligamentos uterossacros, região retrocervical, septo retovaginal e reto/sigmoide são comuns as queixas de dor durante as relações sexuais, como também de não se conseguir manter a relação sexual em função da intensidade da dor. Reclamações de dor pélvica crônica, insônia, cansaço, dor lombar, alterações de humor e tensão pré-menstrual são frequentes. Todo

esse quadro clínico pode comprometer a vida profissional, social e afetiva da mulher.

Sabe-se que o consumo de vitaminas do complexo B e magnésio pode exercer um papel anti-inflamatório em pacientes com endometriose. Da mesma forma, magnésio e vitamina B promovem o relaxamento miometrial. Além disso, uma dieta baseada em vegetais, vitaminas, ômega 3 e magnésio acaba reduzindo a ingestão das proteínas animais e, portanto, diminuindo o excesso de gordura corporal e a produção periférica de estrogênio (hormônio responsável pela manutenção da endometriose).

Como se trata a endometriose?

São dois os objetivos do tratamento da endometriose: melhorar a qualidade de vida por meio do alívio dos sintomas e melhorar a fertilidade, caso haja o desejo de ter filhos.

O tratamento medicamentoso bloqueia a ação dos hormônios que promovem o crescimento dos focos de endometriose, proporcionando um grande alívio e melhora da qualidade de vida. Algumas mulheres podem apresentar efeitos colaterais, porém, tendo em vista que os benefícios são bem maiores, elas dificilmente interrompem o tratamento.

A cirurgia, quando indicada, deve ser realizada preferencialmente pela técnica de videolaparoscopia. O objetivo dessa cirurgia é promover uma limpeza na pélvis para cauterizar e remover os focos da doença. Em caso de endometriose profunda, com acometimento do intestino, septo retovaginal, bexiga e pélvis congelada, faz-se necessária a presença de uma equipe cirúrgica multiprofissional (gastroenterologista, proctologista, urologista e ginecologista), pois, poderá ocorrer a necessidade da retirada de algum órgão.

Assim, a escolha do tratamento dependerá de vários fatores. Cabe ao médico esclarecer as opções de tratamento existentes, vantagens de cada uma, repercussões futuras decorrentes da escolha do tipo de tratamento e de protelá-lo. Orientações claras devem ser dadas sobre a repercussão da doença na fertilidade, informando que a gravidez, na maioria das vezes, promove a melhora, respeitando-se o objetivo da paciente no momento. Outras formas adjuvantes no tratamento da endometriose são os exercícios físicos regulares, as técnicas de relaxamento, uma dieta saudável e com menos estresse, pois esses fatores ajudam a amenizar a dor.

É importante ressaltar que períodos menstruais dolorosos não são normais e, muitas vezes, o sexo feminino não consegue identificar quando a dor é mais intensa do que parece, pois as mulheres foram preparadas para conviver com os incômodos do período menstrual como se fossem normais.

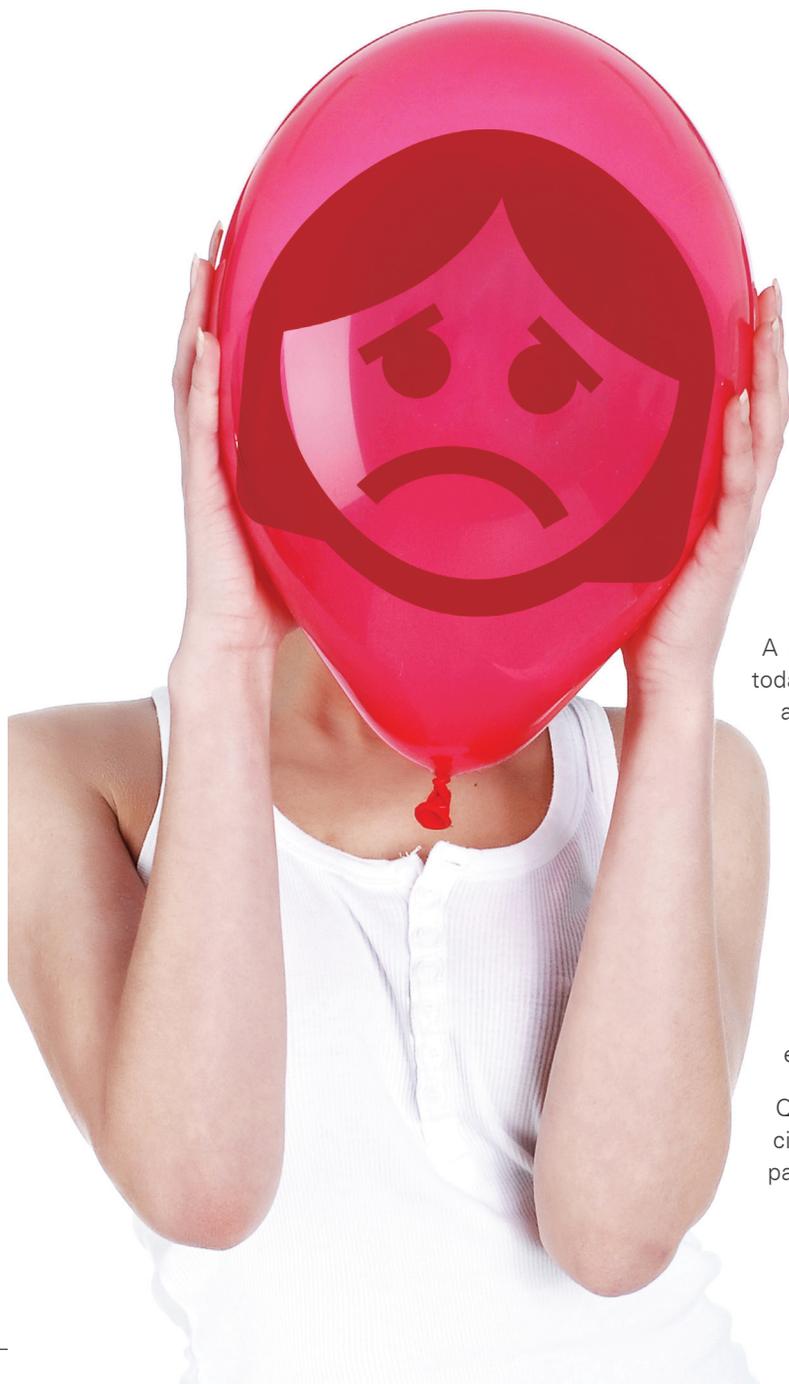
Dra. Suely de Souza Resende

Médica especialista em Ginecologia e Obstetrícia

Referência Bibliográfica:

ARTIGO DE REVISÃO - Fatores ambientais e endometriose - Patrick Bellelis1, Sergio Podgaec2, Maurício Simões Abrão3; 2011.

INFECÇÃO URINÁRIA



Quando uma mulher jovem vem ao consultório com infecção urinária, em geral, junto com ela vem uma ansiedade imensa. Quase sempre a ansiedade é porque alguém disse que, se ela não se tratar, vai perder o rim e vai acabar na hemodiálise. Depois da entrevista e do exame físico, a minha primeira frase é: “Olha, esse tipo de infecção urinária, depois dos cinco anos de idade, não estraga o rim!”

A infecção urinária é a mais comum de todas as infecções bacterianas. Aos 32 anos de idade, cerca de metade das mulheres já tiveram pelo menos uma infecção urinária.

Entre a primeira infância e os cinquenta anos, as infecções urinárias são propriedade quase exclusiva das mulheres. Os homens são mais protegidos pela uretra mais longa. Nas mulheres, além de a uretra ser mais curta, existe o contato, quase direto, da uretra com os germes da vagina e do intestino.

Quase todas as infecções urinárias são cistites e ficam só na bexiga. Não sobem para os rins. As queixas mais comuns po-

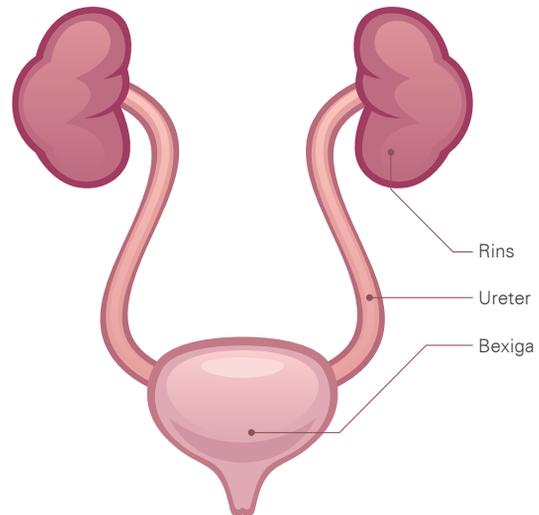
dem ser: ardência e dor para urinar, dor na bexiga, vontade de urinar a todo instante e urinar apenas algumas gotas, às vezes com sangue. Isso incomoda muito, mas não tem maiores consequências, mesmo quando não for tratada!

O médico pode tratar as cistites com antibióticos, mas o maior objetivo do tratamento é aliviar os sintomas. Frequentemente, as mulheres têm infecção da bexiga e nem percebem. Essas infecções assintomáticas a gente não trata mais.

Às vezes, a mulher faz o tratamento, e mesmo assim não melhora. Acontece que os mesmos sintomas da cistite podem ser causados por infecções ginecológicas, ou por um cálculo passando pelo ureter, ou por coisas mais complicadas, como a bexiga irritável. Por isso, se as coisas não se resolvem conforme o esperado, vale a pena voltar ao especialista.

Depois da primeira cistite, 25% das mulheres jovens têm outra cistite nos próximos seis meses. Quando se faz a cultura da urina, a bactéria culpada é quase sempre a *Escherichia coli*. Assim, podemos ter a impressão de que a bactéria da infecção anterior não morreu, mas, na maioria das vezes, uma nova cistite é causada por uma nova *Escherichia coli* e não pela permanência da bactéria antiga.

Pielonefrite aguda é a infecção urinária que sobe até o rim causando sintomas mais severos, como febre, mal estar, dor lombar, náuseas e vômitos. As pielonefrites devem ser tratadas pelo médico com bons antibióticos, às vezes com a paciente internada. A medicina ainda não sabe exatamente porque as infecções urinárias deixam de ser cistites e viram pielonefrites, mas, com certeza, nesses casos, houve algum fator que diminuiu bastante o eficiente sistema de defesa do organismo.



O QUE FAZ ALGUMAS MULHERES TEREM MUITAS INFECÇÕES URINÁRIAS AO LONGO DO ANO?

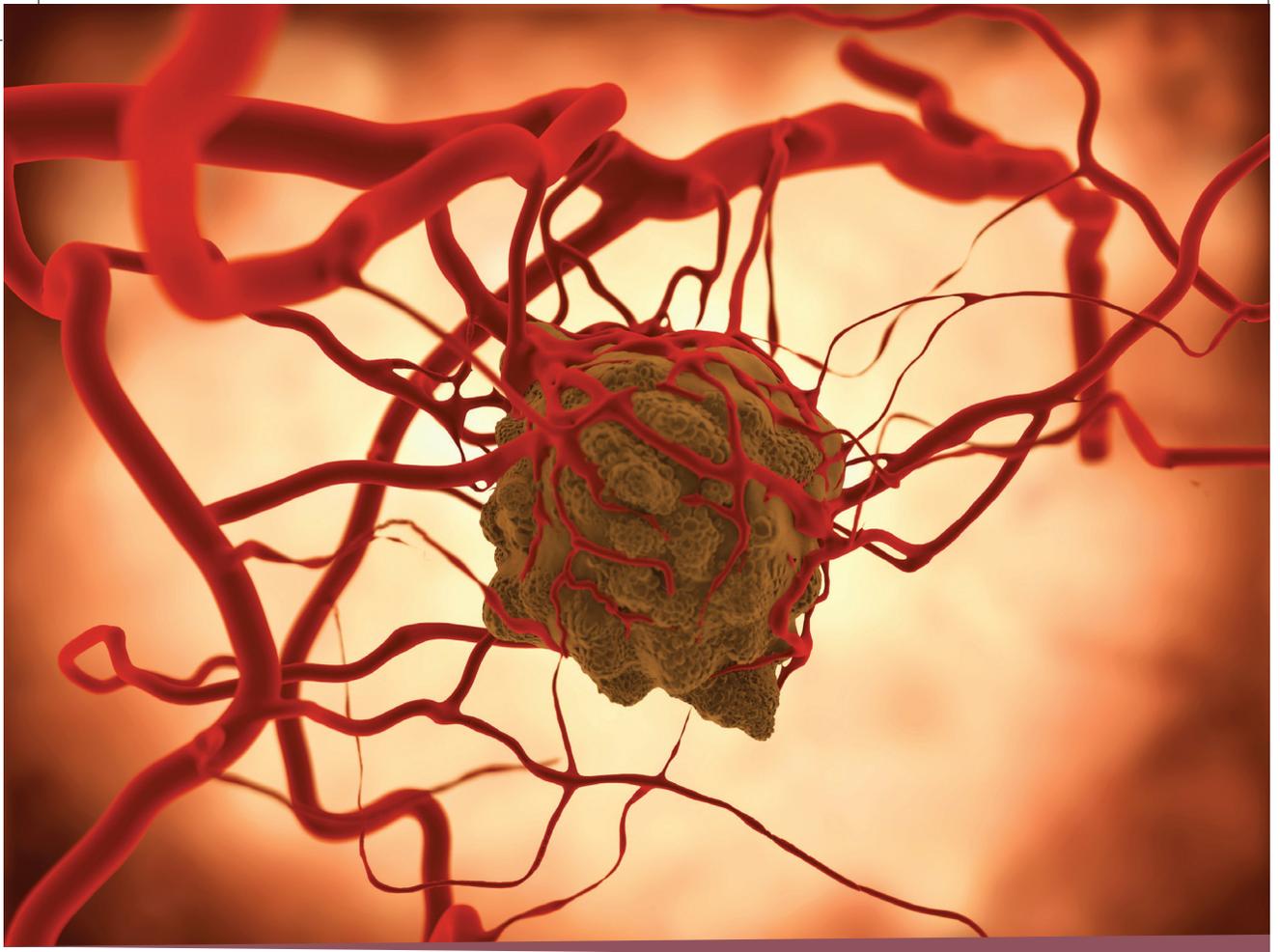
Ainda não temos uma boa explicação para isso.

Quando a mulher vem ao consultório com o marido, eu digo que o grande culpado pela infecção urinária de repetição está ao lado dela. O maior causador de infecções urinárias é o relacionamento sexual. Mas como é que um médico vai dizer que tem que parar de ter relação sexual? No máximo, a gente recomenda que diminua um pouco a frequência!

Outros fatores que estão relacionados com infecções mais frequentes: já ter tido infecção urinária; predisposição genética; ter uma ou mais mulheres na família, em primeiro grau, que apresentam infecção urinária; trocar de parceiro sexual.

Nenhum estudo conseguiu provar que esvaziar a bexiga logo antes ou logo após a relação sexual, tomar bastante água, esvaziar a bexiga com maior frequência, o modo de fazer a higiene anal, o uso de absorventes, o uso de ducha higiênica, calcinha apertada ou o excesso de peso tenham alguma influência no aparecimento das infecções urinárias. Mesmo assim, como a maioria desses fatores têm lógica e corrigi-los não traz nenhum prejuízo, vale a pena tentar resolver cada um deles.

Dr. Helnio Judson Nogueira
Medicina Interna e Nefrologia



CÂNCER

A DOENÇA DO SÉCULO

Câncer é o nome de um conjunto de mais de 100 tipos de doenças que têm em comum o crescimento celular rápido e desordenado. O aumento de casos de câncer no Brasil e no mundo faz pensar que seu surgimento seja algo simples. Na verdade, a formação do câncer é complexa. Para entender esse processo, relembremos as aulas de biologia: as células se agrupam formando os tecidos, que por sua vez formam órgãos com funções específicas e definidas. As células se multiplicam continuamente para renovar os tecidos; células antigas morrem e são substituídas por novas. Essa morte fisiológica (normal) chama-se apoptose.

Cada célula tem um número definido de cromossomos. Cada cromossomo possui inúmeros genes constituídos por DNA (ácido desoxirribonucléico). Na multiplicação celular, os diversos cromossomos e genes nelas existentes se dividem, transmitindo assim às células “filhas” as mesmas características das células originárias. Se houver algum tipo de alteração/mutação na divisão celular, essas características anormais serão transmitidas às novas células, gerando, entre outras doenças, o câncer.

O câncer possui três fases:

1ª Fase – Iniciação

É a exposição aos agentes cancerígenos, sejam eles químicos (poluição, consumo de produtos industrializados, conservantes, etc.), físicos (luz solar, irradiação, etc.), ou biológicos (vírus e bactérias). Tais exposições causam mutações celulares temporárias que o sistema imunológico tenta reparar ou eliminar por apoptose (morte celular programada). Se o reparo e apoptose falharem, ocorre a fase seguinte.

2ª Fase – Promoção

Na reexposição aos agentes cancerígenos ocorre a mutação celular definitiva, e as células adquirem características de malignidade.

3ª Fase – Progressão

É a multiplicação celular desordenada, crescimento, invasão do câncer para os tecidos vizinhos e metástase (fragmento do tumor levado através da corrente sanguínea ou do sistema linfático para regiões do corpo distantes de onde se originou o tumor).

As principais diferenças entre tumores benignos e malignos são:

Tem crescimento lento, podendo se estabilizar. As bordas são bem delimitadas, não fazem metástase e não retornam após serem retirados (pode surgir novo tumor no mesmo órgão, mas nunca oriundo do primeiro). Tumores benignos nunca se tornam malignos, ainda que possam causar desconforto e dor por compressão de nervos, vasos ou órgãos.

Tem crescimento rápido, bordas mal definidas, podem apresentar ulcerações (feridas) e necrose (morte dos tecidos); fazem metástase com frequência, invadem os tecidos vizinhos, tendem a ser fixos, e as recidivas (reaparecimento do tumor) são comuns.

Um câncer nunca é herdado. Podem-se herdar mutações em determinado gene, o que irá facilitar o aparecimento do câncer. Contudo, o câncer só surgirá quando houver acúmulo de mutações celulares irreversíveis ao longo do tempo. Ele pode surgir em qualquer parte do corpo, mas alguns órgãos são mais afetados do que outros. Além disso, um órgão pode ser afetado por tipos diferenciados de câncer, mais ou menos agressivos.

Tratamento

O tratamento pode ser *cirúrgico* (indicado para tumores localizados. Objetiva a remoção total do tumor, junto com tecidos vizinhos envolvidos), *radioterápico* (irradiação do tumor), e *quimioterápico* (o medicamento entra na corrente sanguínea e atinge todos os tecidos, mas tem afinidade maior com as células cancerosas), sendo possível também a combinação desses tratamentos.

Diz-se *tratamento neoadjuvante* quando a radioterapia ou a quimioterapia é feita antes da cirurgia no intuito de diminuir o tamanho do tumor; e *tratamento adjuvante* quando é feito após a cirurgia para erradicar possíveis micrometástases ou vestígios que possam ter restado do tumor.

Prevenção

Hoje, 56% das calorias que ingerimos provêm de três fontes que não existiam quando nossos genes se desenvolveram: açúcares refinados, farinhas brancas e óleos vegetais. Essas fontes não contêm proteínas, vitaminas, minerais e ácidos graxos ômega-3, essenciais para as funções de nosso organismo. Por outro lado, alimentam diretamente o crescimento dos vários tipos de câncer.

Em 1931, o biólogo alemão Otto Heinrich Warburg recebeu o prêmio Nobel de Medicina por ter descoberto que o metabolismo dos tumores cancerosos era amplamente dependente do consumo de glicose (açúcar). Estudos recentes também comprovam que a obesidade é um fator de risco muito importante no surgimento do câncer.

A literatura científica nos leva à conclusão de que o melhor método de prevenção é manter uma alimentação saudável, pobre em açúcares e gorduras, aliada aos exercícios físicos.

Melânia Abreu

Enfermeira - Programa Adventista de Saúde





OS 8 REMÉDIOS NATURAIS

Olhando para trás, vejo que desde o meu nascimento necessitei de sucessivos milagres para continuar vivo. Apesar de não possuir a melhor herança genética, tenho vivido muito bem, graças àqueles que considero serem os OITO MAIORES MILAGRES que recebo continuamente das mãos de Deus. Apresento-lhe a seguir esses milagres e também algumas sugestões simples sobre o que pode fazer ao recebê-los cada dia:





ÁGUA

Compõe quase 80% de nosso corpo e precisa ser reposta constantemente; é mediadora em praticamente todos os processos metabólicos e muito boa para pele.

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

- Escolha a melhor água, se possível de uma fonte, e a mais agradável ao paladar. O ideal é que tenha o pH (potencial Hidrogeniônico) mais perto de 7). Em último caso, use água tratada!
- Comece o dia tomando um enorme copo d'água em jejum.
- Procure tomá-la mesmo quando não está com sede.
- Leve uma garrafinha com água aonde quer que vá.

SOL

É fundamental para a síntese da vitamina D, melhorando a síntese do cálcio, o que por tabela, fortalece os ossos. É também muito importante para a produção de serotonina (a falta de captação dessa vitamina está relacionada à depressão). Em momentos de estresse emocional, funciona como calmante e restaurador.

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

- Procure toda oportunidade que tiver para se expor aos raios solares de modo saudável.
- Abra as janelas assim que acordar, pois foi Deus quem criou a luz. Ele é o Pai das Luzes e nEle não há treva alguma!
- Quinze minutos de exposição ao sol, sem filtro solar, pelo menos três vezes por semana, é o mínimo recomendado por especialistas.

ALIMENTAÇÃO NATURAL

Frutas, verduras, hortaliças, cereais, leguminosas, nozes e castanhas, no seu estado mais natural, com o mínimo de cozimento possível, sempre serão os melhores alimentos.

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

- Procure as melhores opções disponíveis.
- Estude para saber como melhor equilibrar os nutrientes.
- Utilize pouca variedade em cada refeição e muita variedade durante a semana.
- Coma em horários regulares e use apenas água entre as três refeições.
- Procure mastigar bastante os alimentos, comendo devagar e pouco (como é difícil!). Comer pouco está especialmente associado à longevidade.
- Evite líquidos às refeições.





TEMPERANÇA

É sinal de inteligência, sensatez e autoestima saudável não provar ou usar absolutamente nada do que faz mal, e utilizar, com moderação, somente aquilo que é bom. Como diz um velho adágio, “a autoestima aumenta com a capacidade de dizer não a si mesmo.”

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

- Concentre a melhor parte de seus esforços em estabelecer bons hábitos, e não em acabar com os maus.
- Escolha um hábito de cada vez, e peça a Deus domínio próprio para estabelecê-lo.
- Depois, selecione também um hábito que você reconhece ser nocivo, e peça a Deus forças para abandoná-lo.
- Peça a Deus também forças para aprender a gostar do que é saudável e a evitar completamente o que é nocivo.

AR PURO

Fundamental, entre outras coisas, para a digestão, para o bom sono, melhor acuidade mental e tranquilidade. A boa ventilação está associada também a uma melhora nos índices de longevidade.

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

- Mantenha a postura ereta, o que permite encher completamente os pulmões.
- Procure inspirar profundamente com frequência.
- Abra as janelas sempre que possível. O ar mais saudável e purificador é quase sempre o que está do lado de fora, pois se renova continuamente.
- O exercício é o banquete de ar de que o corpo necessita. Procure fazê-lo todos os dias!

EXERCÍCIO FÍSICO

É fundamental tanto para o corpo quanto para a mente. Muito importante para levar oxigênio a todas as partes do corpo.

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

- Lute para formar o hábito de praticá-lo todos os dias, por pelo menos meia hora! (Que desafio!...).
- Faça caminhadas – o melhor exercício. Caminhe em meio à natureza – o melhor lugar.
- Para aproveitar o tempo, ore ou procure decorar trechos da Bíblia durante a caminhada.





REPOUSO

É de grande importância tanto para a criatividade quanto para a saúde mental e emocional. É também o momento em que nosso “antivírus” trabalha para restaurar não só o corpo, mas também a mente.

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

- Logo após o pôr-do-sol, comece a diminuir o ritmo, a luminosidade e a atividade.
- Estabeleça um horário para parar e vá cedo para a cama (até o casamento melhora...).
- Durma de sete a oito horas por noite.
- Reserve o sábado para buscar a paz e a tranquilidade através de um relacionamento com Deus, a fonte suprema da vida e saúde.
- No sábado, troque seu trabalho regular por alguma outra atividade altruísta, o que dará a você uma saudável paz mental.

CONFIANÇA EM DEUS

Conhecida como fé, essa confiança vem da noção de que Ele está no controle de tudo e que trabalha constantemente para o nosso bem. É uma decisão mental que atua de forma reflexa, trazendo saúde ao corpo; também é um ingrediente básico e muito importante para a saúde mental!

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

- Forme o hábito de ler a Bíblia diariamente.
- Desenvolva o hábito de conversar com Deus ao longo de todo o dia.
- No sábado, pare para descansar de suas preocupações. Entregue-as a Deus.
- Entregue sua vida a Deus e confie que “todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus” (Romanos 8:28).

Convido, pois, você a pôr em prática os OITO REMÉDIOS DE DEUS e a desfrutar de maior saúde física, emocional e espiritual.

Marcos Faiock Bomfim
Ministério da Saúde – Divisão Sul-Americana



