

# Carta ao Leitor

O câncer é uma doença que abala física e psicologicamente o enfermo e todas as pessoas à sua volta. Apesar de todos os avanços da medicina, prevenir ainda é o melhor remédio. Muitos tipos de câncer podem ser evitados com atitudes que estão ao alcance de todos, como manter uma boa alimentação, praticar exercícios físicos rotineiramente e não fumar. Apenas o tabagismo e a alimentação inadequada respondem, cada um, por 30% dos casos da doença.

A adoção de escolhas saudáveis foi o mote principal da campanha do INCA para o Dia Mundial do Câncer (4 de fevereiro). Para celebrar a data, o Instituto promoveu uma série de ações de mobilização social, com destaque para um *hotsite*, que traz informações sobre o Dia Mundial do Câncer 2015 e uma área para os internautas publicarem textos e fotos revelando suas escolhas saudáveis, e um debate, em parceria com o Serviço Social do Comércio (Sesc), sobre a importância dessas escolhas para prevenir o câncer. Saiba mais na reportagem das páginas 6 e 7.

Em outro contexto, a Agência Internacional para Pesquisa em Câncer, da Organização Mundial da Saúde (Iarc/OMS), também reforçou o papel fundamental da prevenção. Na página 11, o diretor da Iarc, Christopher Wild, apresenta contrapontos para um estudo que aponta o acaso (ou azar) como principal razão para o câncer. A matéria ressalta que a maioria dos cânceres mais comuns é fortemente associada a exposições ambientais e ao estilo de vida; portanto, em princípio, são passíveis de prevenção.

Conheça também, nesta edição do *Informe INCA*, as novidades dos serviços de Dermatologia e Endocrinologia, que estão em novo endereço. Nas seções *Orgulho de ser INCA* e *Bicho Amigo*, os destaques são, respectivamente, o médico João Viola e a nutricionista Flavia Alves – além, é claro, do cachorrinho de Flavia, Rico.

## Curtas

A edição número 3 do *Informativo Detecção Precoce*, publicada no Portal do INCA, é dedicada ao monitoramento das ações de controle dos cânceres de lábio e cavidade oral. As análises foram elaboradas a partir dos dados disponíveis em sistemas de informação, na pesquisa Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) e

nas evidências científicas atuais. São apresentadas, entre outras, informações sobre incidência, mortalidade, fatores de risco, prevenção e diagnóstico precoce das duas neoplasias. Também há uma área com links para outros conteúdos produzidos pelo Instituto a respeito desses e de outros temas.

### + NO PORTAL DO INCA NA INTERNET

Todas as edições do informativo podem ser consultadas em Comunicação e Informação / Publicações / Detecção Precoce.

O Centro de Transplante de Medula Óssea (CEMO) obteve parecer favorável da Comissão Nacional de Residência Médica (CNRM) para ampliar de dois para três o número de residentes em atuação na unidade. Destinado a profissionais com formação em Hematologia (inclusive Pediátrica) e com duração de um ano,

o Programa de Residência Médica do CEMO é o único do Rio de Janeiro em transplante de medula óssea. "Uma de nossas missões é a formação de novos profissionais nessa área. Para isso, a residência é fundamental", afirma Luis Fernando Bouzas, diretor da unidade. O recredenciamento de vagas pela CNRM acontece a cada cinco anos.

Está disponível na Intranet a mais recente edição do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, publicado pelo Ministério da Saúde. A nova versão, em vez de trabalhar com grupos alimentares e porções recomendadas, indica que a alimentação tenha como base alimentos frescos (frutas, carnes, legumes) e minimamente processados (arroz, feijão,

frutas secas), além de evitar os ultraprocessados (macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, refrigerantes). A intenção do *Guia Alimentar* é promover a saúde e a boa alimentação, combatendo a desnutrição e prevenindo enfermidades em ascensão, como obesidade, diabetes e câncer.

### + NA INTRANET

Para acessar a publicação, abra os seguintes links: Gestão de Pessoas / Saúde do Trabalhador / Dicas de Saúde e Segurança do Trabalho / Guia de Alimentação.

O Núcleo de Pesquisa e Estudos Qualitativos (NUPEQuali) promoveu, no dia 12 de janeiro, a palestra *Pesquisa Qualitativa em Oncologia: Contribuições da Inteligência Senciente*. O evento, realizado no prédio da Rua Marquês de Pombal, foi inspirado nos conceitos

do filósofo espanhol Xavier Zubiri. Para falar sobre o assunto, foram convidados o professor José Fernández Tejada e o pesquisador do NUPEQuali Antonio Tadeu Cheriff dos Santos, especialistas no pensamento de Zubiri. Participaram funcionários e pesquisadores do INCA interessados na temática da pesquisa qualitativa.



O INCAvoluntário realizou, no dia 21 de janeiro, a tradicional distribuição do kit de material escolar para os pacientes infantojuvenis em tratamento na instituição. Crianças e adolescentes entre 3 e 18 anos receberam 440 conjuntos com mochilas, estojo completo (com lápis comum, lápis de cor e régua), cadernos (universitário, de desenho e tipo brochura), agenda, canetas, colas, tesoura, massa de modelar, tinta guache, pincel, resma de papel, livros e outros materiais. Telma de Oliveira, mãe da paciente Nadir Elena, de 14 anos, contou que a iniciativa gera uma grande economia para a família. "Quase todos os itens da lista de material escolar estão no kit. Se não fosse essa ajuda, não teria como comprar tudo", comemorou.