

Um estilo de vida Enfermeira Alcione Linhares pratica dança flamenca

Há 20 anos, a enfermeira do HC I Alcione Alves Linhares dança para amenizar a rotina. Descendente de ciganos, ela começou a dançar inspirada pelas suas próprias origens.

"Três quartos do dia de quem trabalha na área da saúde são tomados por trabalho. Uma forma de aliviar as tensões torna-se muito importante", comenta Alcione, para demonstrar um dos benefícios da dança. Ela observa que, recentemente, houve uma popularização da dança: atualmente, aulas podem ser feitas em diversos estúdios de dança. "As pessoas se encantam, mas acabam desistindo pelo preparo físico e técnica que ela exige", esclarece. Para manter o pique, a dedicação é total: Alcione é vegetariana, não bebe, não fuma e não desperdiça horas de sono por nada.



Além da dança flamenca, Alcione pratica também o *spinning* para manter o condicionamento físico

Outra atividade que pratica seis vezes por semana e a ajuda em seu preparo físico é o *bike in door*, exercício aeróbico com bicicletas em local fechado mais conhecido como *spinning*. A enfermeira deixa claro que faz este esporte somente para atingir a resistência e o condicionamento necessários para dançar de forma plena. "O flamenco é um comportamento, um estilo de vida, não é apenas uma dança para mim. É uma dança folclórica tradicional, uma forma de expressão máxima para quem a pratica", explica. Com 40 anos, Alcione acredita ter alcançado o seu auge como dançarina.

"Minha dedicação, aliada à maturidade, permitiu essa evolução. Hoje, já não consigo me imaginar sem a dança", finaliza.

Lançamento do livro Cirurgia Torácica Geral

No dia 17 de novembro, foi lançado o livro *Cirurgia Torácica Geral*, que contou com a participação de 14 profissionais do INCA (veja na *Intranet*). Dos quatro editores da publicação, um é do Instituto: o médico Walter Roriz de Carvalho, coordenador da Divisão de Cirurgia do HC I. O livro, lançado pela editora Atheneu, tem 1.022 páginas. É o terceiro no mundo sobre esse assunto e o primeiro em língua não inglesa.

Walter Roriz escreveu também um artigo sobre câncer de pulmão para a Revista Prática Hospitalar dos meses de novembro e dezembro de 2005. No artigo, o médico fala sobre incidência de casos, diagnóstico, tratamento da doença e cuidados paliativos, e ainda sugere bibliografias sobre o tema.

Hemoterapia comemora Dia do Doador de Sangue

Para marcar o Dia Nacional do Doador de Sangue, 25 de novembro, o Serviço de Hemoterapia do HC I deu início ao projeto *Doador mais saudável*. A iniciativa consiste na realização de palestras periódicas sobre prevenção de doenças para os doadores de sangue e plaquetas do INCA.

A primeira apresentação, realizada no banco de sangue da unidade pela nutricionista Sueli Couto da Conprev, abordou aspectos sobre o hábito alimentar, relacionando-os à correria do dia-a-dia. "Muitas pessoas saem de casa sem tomar café da manhã ou almoçam com pressa porque têm que retornar ao trabalho", comenta Sueli. Para Lara de Jesus, chefe do Serviço de Hemoterapia, este projeto permitirá ao doador ter acesso a mais informações sobre saúde. "O objetivo é que as palestras ampliem o conhecimento sobre fatores de risco, orientando para a prevenção das doenças. A programação deve seguir com temas como tabagismo e prevenção do câncer do colo do útero", diz a médica.

Ginecologia representa o INCA em congresso brasileiro

Entre os dias 22 e 26 de novembro, os médicos Patrícia Patury, Claudia Bessa, Juliano Cunha, Mario Rino e André Maciel apresentaram quatro pôsteres durante o Congresso Brasileiro de Ginecologia e Obstetrícia, realizado no Riocentro, no Rio de Janeiro. Os temas foram *Expressão extra-ovariana nos tumores serosos por implantes invasores e não invasores*; *Cirurgia conservadora em mulheres com disgerminoma do ovário*, elaborados em parceria com a Unicamp; *Aspectos clinicopatológicos do carcinosarcoma de ovário: experiência do INCA*; e *Teratoma imaturo puro de ovário: análise de 11 casos*.

HC III apresenta trabalhos em congresso europeu

Três trabalhos do INCA foram apresentados pela enfermeira Teresa Caldas, da Educação Continuada de Enfermagem do HC III, na XIII European Cancer Conference que aconteceu entre os dias 30 de outubro e 03 de novembro, em Paris, na França. Os trabalhos, cujos temas são *Pesquisas na área de enfermagem oncológica no Brasil: indicadores para práticas sociais, assistência de enfermagem e tratamento de câncer de mama*, realizado em parceria com a UFRJ; *A discussão na enfermagem sobre auto-cuidados em câncer de mama* e *Intervenção de auto-cuidado para pacientes com alta*, foram desenvolvidos no HC III.