

Movimentos de ioga auxiliam corpo e mente no HC I e HC III

O INCAvoluntário, em parceria com o Instituto ZENCancer e apoio da Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT), desenvolve o projeto Prática de Relaxamento e Bem-estar no HC I e HC III. As atividades são realizadas às terças-feiras no hall do auditório do 8º andar do HC I, às 14h e 14h40, para profissionais e voluntários. Já no HC III, ocorrem às segundas, às 12h, no Auditório Mario Luiz, e às quintas, às 8h30, no Palácio de Cristal, voltadas, também, aos pacientes e acompanhantes.

Para participar, não é necessário levar material ou se inscrever, basta chegar no início da aula. “É algo que impacta positivamente nossa mente e nosso corpo, um momento de descanso e relaxamento. São movimentos de ioga leves, que qualquer um pode fazer”, disse a analista



administrativa do INCAvoluntário Juliana Ferrari, que coordena o voluntariado no HC I.

“Apoiamos o projeto por entender a importância da pausa durante a rotina de trabalho. A prática proporciona redução nos níveis de estresse e ansiedade, e melhora na qualidade do sono, dentre vários outros benefícios”, explicou a psicóloga Ilse Pietz, da DISAT.

O Instituto ZENCancer oferece ioga direcionada a pacientes de oncologia e profissionais de saúde. No INCA, o ZENCancer também promove sessões na Pediatria, principalmente para as mães das crianças e adolescentes em tratamento.



DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Dica: Alongar-se.

O alongamento corporal traz inúmeros benefícios para a saúde, que vão desde a prevenção de lesões e dores musculares até a diminuição de problemas na coluna. O ideal é programar pausas na sua rotina de trabalho e alongar-se. Na intranet, em Gestão de Pessoas/Saúde do Trabalhador/Dicas de Saúde e Segurança do Trabalho, há várias sugestões de alongamentos. Veja como a prática ajuda:

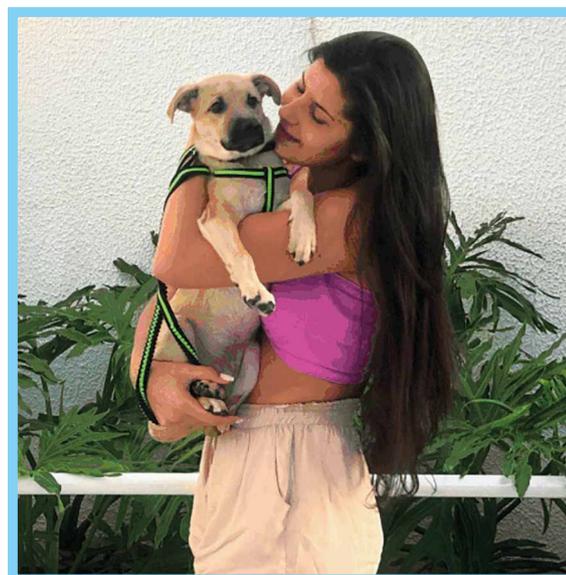
- melhora a qualidade de vida e combate o estresse;
- tranquiliza e relaxa, aumenta a capacidade de concentração;
- auxilia o funcionamento de todos os órgãos vitais e na reabilitação de questões posturais, como posicionamento da coluna vertebral;
- eleva a autoestima, facilita os movimentos do dia-a-dia;
- diminui tensões e reduz os riscos de lesões;
- ativa a circulação sanguínea.

Fonte: connapa.com.br



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será ATENÇÃO.



TEMA: CARINHO | Imagem enviada por **Adriana Gonçalves**, da Administração do HC I, que simboliza o carinho entre a sua filha Rafaela e seu cão, Latinha.