

INCAvoluntário promove reencontro de paciente com seu cãozinho de estimação

Ficar longe de casa, devido a uma internação hospitalar, é uma situação que desperta a saudade da rotina, dos familiares e também daqueles que são nossos melhores amigos, os bichos de estimação. Após um mês internado no HC IV, Carlos Alberto teve momentos de muita emoção ao passar um tempo com Ben-Hur, seu cachorrinho há 14 anos. O reencontro foi possível graças à iniciativa do INCAvoluntário, em parceria com o Programa Alice, que promove terapia assistida por



Ben-Hur levou amor para leito do HC IV

animais. Isso se deu no âmbito do projeto “Realizando Sonhos”, outra ação do INCAvoluntário dedicada a contemplar desejos de pacientes.

O projeto conseguiu um parceiro que proporcionou um dia de spa para o cãozinho, com banho, tosa e medicação contra pulgas e carrapatos, além de vermifugação. Todo preparado para o grande encontro, Ben-Hur foi levado até o HC IV pelo Programa Alice, trazendo uma experiência inesquecível para ele e Carlos Alberto.

REFLEXÃO

Comissão de Ética ressalta importância das pausas durante o trabalho

A importância de diminuir o ritmo acelerado do dia a dia e adotar momentos de descanso é a principal mensagem de boletim informativo da Comissão de Ética do Ministério da Saúde (MS) no Rio de Janeiro, disponível na intranet. A publicação tem como título *A vida necessita de pausas. E o trabalho também*.

“Se você aprecia música, sabe que nem só da combinação de ritmo, harmonia e melodia ela é feita. Ainda que não sejamos estudiosos dessa arte, temos noção de que, em uma obra musical, tão importante quanto o som é o silêncio. Quer dizer, na música, a pausa é uma parte essencial. Então, que tal refletir sobre fazer uma pausa?”, diz o texto.

O boletim defende que momentos de intervalo também são fundamentais no nosso dia a dia, incluindo o expediente de trabalho. Principalmente, saber reconhecer os limites e aprender a ouvir os sinais que corpo e mente emitem. O conteúdo



sugere alongamentos durante esses intervalos, diminuindo o estresse e recuperando a atenção.

O presidente da Comissão de Ética, Thiago de Souza Cruz, ressalta que a dimensão de uma mudança na cultura de trabalho brasileira, na qual cada vez mais se reconhece o papel das interrupções na jornada para o bem-estar dos agentes e para a produtividade da equipe, é bastante relevante.

“Estudos têm demonstrado que trabalhadores que fazem pausas regulares de 15 minutos a cada duas horas apresentam aumento de 13% na produtividade. Outro dado levantado é que pausas de 30 minutos a cada duas horas proporcionam 50% menos chances de os trabalhadores se sentirem cansados e estressados no final do dia”, comenta ele, garantindo que defender as pausas é cuidar de um ambiente laboral mais ético, saudável e produtivo para todos.