

Espaço de convivência do HC III ganha nova decoração

O programa *Mais cor, por favor* do canal GNT, renovou o espaço de convivência do HC III conhecido como Palácio de Cristal. A transformação do local contou com a participação de profissionais da instituição.

O *Mais cor, por favor* dá dicas para que as pessoas reinventem os ambientes com as próprias mãos. A apresentadora Thalita Carvalho aposta em ideias que demandem baixo investimento e sejam fáceis de pôr em prática. A proposta é ajudar a recuperar móveis e objetos a partir de medidas simples, mas com resultados surpreendentes.

Marcelo Belo, mastologista do HC III, colocou a mão na massa e ajudou a redecorar o local. “O espaço precisava



Ambiente ficou mais colorido

ser valorizado, para que as pessoas sentissem vontade de entrar. O Palácio de Cristal agora está mais confortável e bastante disputado”, comemora.

Para Neusa Cezária, assistente em Ciência e Tecnologia na área de Recursos Humanos da unidade, a nova decoração trouxe tranquilidade e sofisticação. “Ficou tudo muito bonito e de excelente bom gosto. O paciente chega e encontra um ambiente limpo e arejado, feito para ele”, disse.

Projeto de meditação chega ao HC II

Para ajudar a reduzir o nível de estresse induzido pelas particularidades do trabalho com pacientes oncológicos, o Núcleo de Cuidado Integral implementou a meditação *mindfulness* no HC II para os profissionais da unidade. O projeto-piloto com técnicas de meditação teve início no HC I e conta com sessões semanais, coordenadas pelo oncologista clínico do INCA Carlos José Coelho de Andrade.

A prática permite que as pessoas mudem a maneira como elas vivenciam seu dia a dia, auxiliando no combate à ansiedade, depressão, irritabilidade e estresse. O diretor do HC II, Paulo Mora, que participa das sessões, aprova a iniciativa. “A avaliação da equipe é muito positiva. A meditação nos leva a começar o dia de forma mais equilibrada e focada”, conta.

Está em estudo um meio de conciliar a prática com a rotina de pacientes e acompanhantes na unidade, para que o benefício seja estendido também a este público. “Uma outra ideia é conduzir a prática por videoconferência, com mais opções de horário”, adiantou o diretor.



LOCAIS E HORÁRIOS PARA PRATICAR NO INCA

HC I - Todas as terças e quintas, das 7h45 às 8h30, e quartas, às 7h15, no auditório Moacyr Santos Silva, 8º andar. Todas as quintas, às 10h, na Sala de Recreação, 11º andar.

HC II - Todas as quintas-feiras, às 7h45, no auditório do 5º andar ou na sala 33, que fica no prédio anexo, próximo à Central de Quimioterapia

Em todos os locais, não há necessidade de inscrição prévia e pessoas de outras unidades também podem participar.