

Boletim diário atualiza profissionais sobre evolução da Covid-19

Dançar ou subir e descer escadas são algumas das sugestões da Área de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer para a adoção de uma rotina saudável durante o período de distanciamento social. Com o suporte do Serviço de Comunicação Social, a equipe elaborou uma série de *cards* com dicas sobre exercícios que podem ser feitos entre quatro paredes e com recursos caseiros.

Também contribuem para manter o condicionamento físico usar sacos de mantimentos no lugar de halteres e repetir movimentos do dia a dia como sentar e levantar. Vale até varrer e limpar a casa. Outra indicação é buscar videoaulas em canais oficiais de instituições, como o aplicativo Movimenta Recife, disponível para os sistemas iOS e Android.

“Muita gente acha que só está praticando atividade física se for num determinado horário, local ou usando certa vestimenta. Os *cards* mostram que ações cotidianas também são importantes”, explica o profissional de Educação Física Fabio Carvalho, integrante da equipe que produziu as publicações.

Educação a distância é aliada no desenvolvimento profissional

Mesmo durante o período de isolamento social, não faltam opções para os servidores buscarem novos conhecimentos ou aperfeiçoamento profissional. Várias instituições de ensino, como o próprio INCA, dispõem de cursos *online*, oferecidos de forma gratuita e com emissão de certificado de participação.

Alinhada com a Política Nacional de Desenvolvimento de Pessoas, Marisa Carvalho, chefe da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas (DIDEP), recomenda os cursos ofertados pela Escola Nacional de Administração Pública (Enap). *Noções Básicas do Trabalho Remoto, Gestão da Estratégia com BSC e Elaboradores de Indicadores de*



Manter-se em movimento não só é útil para o controle de condições como câncer, cardiopatias, diabetes e obesidade, mas também para fortalecer o sistema imunológico e o bem-estar geral. “A atividade física pode trazer muitos benefícios, especialmente para a saúde mental, frente às mudanças forçadas de rotina e incertezas nesse período”, comentam Fabio Carvalho e Maria Eduarda Melo, responsável pela Área.

Desempenho Institucional são alguns dos temas acessíveis em <https://www.escolavirtual.gov.br>. Outra indicação são as aulas disponibilizadas pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) em áreas como Administração Pública, Direito, Educação e Gestão de Pessoas.

“Dentre as capacitações voltadas para o enfrentamento do novo coronavírus, destaco *Covid-19: manejo da infecção causada pelo novo coronavírus e Biossegurança em foco*, da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz)”, observa Marisa. As inscrições podem ser realizadas no site <https://campus-virtual.fiocruz.br/portal/>.

A DIDEP, em parceria com a Coordenação de Ensino (COENS), estimula, ainda, o treinamento dos servidores com cursos a distância promovidos pelo INCA. Os anúncios são publicados no site do Instituto, no menu Ensino e Pesquisa/Cursos, de acordo com as datas de abertura de inscrições e início das turmas. A área que desejar divulgar cursos ou treinamentos ou solicitar colaboração em ações desse tipo pode entrar em contato pelo e-mail capitacao@inca.gov.br.