

Alimentação e atividade física merecem atenção especial na quarentena

Medidas simples ajudam a cuidar do corpo e da mente em meio à pandemia do coronavírus. Uma série de *cards* - que foram criados pela Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer e elaborados em parceria com o Serviço de Comunicação Social - reúne dicas para manter uma rotina saudável, preservar o bem-estar e reduzir os riscos de infecção na quarentena.

Um ponto de atenção importante nesse período é a alimentação, que requer cuidados especiais em tempos de Covid-19. Os *cards* trazem informações essenciais para facilitar o dia a dia, abordando ações necessárias desde a compra até o consumo dos alimentos. A precaução inclui, por exemplo, higienizar corretamente frutas, verduras e legumes antes do armazenamento e descartar, de maneira adequada, as embalagens dos produtos.

O momento do preparo das refeições também exige cautela para prevenir a contaminação, como manter sempre limpas as superfícies da cozinha.

Caso opte pelos serviços de *delivery*, é aconselhável utilizar o pagamento via aplicativo, para evitar contato físico com o entregador.

Corpo e mente em equilíbrio

Durante o isolamento, a atividade física é uma excelente aliada para ter a saúde em dia. O foco não deve ser o grau de esforço ou o número de repetições de determinado exercício, senão, a prática pode se tornar uma nova fonte de ansiedade. Respeite os seus limites e não deixe de lado alternativas relaxantes, como ioga e meditação, que podem ser realizadas com auxílio de vídeos no YouTube ou em aplicativos. Às segundas e quintas-feiras, às 9h, o INCA oferece sessões de *mindfulness* para a força de trabalho via Zoom. O ID da reunião é 725 0394 7380. Senha: 0HWiEt

Atenção: a senha começa com o número 0 (zero).

CORONAVÍRUS COVID-19



Todos os cards estão disponíveis em <https://www.inca.gov.br/campanhas/assistencia/2020/coronavirus-covid-19>



DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para nossos leitores passarem bem por esse momento. Quer contribuir? Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Manter o equilíbrio diante da crise atual é um desafio que exige dedicação constante. É importante não se deixar levar por sentimentos negativos. Busque informações em fontes confiáveis, evite notícias que causem angústia ou ansiedade e concentre-se também em histórias de quem superou os desafios.

Além disso, não se julgue ou se culpe caso reaja a situações de estresse ou pressão de maneira diferente do usual. O momento pede um pouco mais de paciência consigo mesmo.



Da mesma forma, é fundamental reconhecer que as pessoas próximas também estão passando por uma mudança brutal na rotina e podem estar enfrentando dificuldades. Um pouco de empatia contribui para relações mais saudáveis e harmoniosas.

Fonte: Portal do Servidor do Governo Federal



HERÓIS DO INCA

Envie uma foto sua, sozinho ou com colegas (mantendo procedimentos de segurança), para informeinca@inca.gov.br. Ela pode ser escolhida para a próxima edição.



Parte da equipe de vigilância e segurança do HC I, devidamente protegida para sua rotina de trabalho diária.