

## Prática de meditação online ajuda a enfrentar quarentena

Ações que promovam relaxamento, contribuam para manter o foco e ajudem a encarar o momento presente são sempre bem-vindas. É o caso da meditação e do *mindfulness*, que estão sendo realizados em conjunto pela força de trabalho do INCA. Após uma pausa em decorrência da pandemia, os grupos de praticantes, coordenados há três anos no Instituto pelo oncologista clínico do HC I Carlos José de Andrade, retomaram seus encontros em versão *online*.

A primeira reunião no novo formato ocorreu no dia 11 de maio, pelo aplicativo Zoom. Depois de uma fala inicial sobre a técnica, o grupo medita por 20 minutos. Também conhecido como atenção plena, o *mindfulness* inclui ainda exercícios para sair do “piloto automático” e tomar consciência das atividades do dia a dia. “Há uma melhora na percepção do isolamento e da solidão. Além de estimular



a atenção, o que é importante para os cuidados de higiene e a manutenção da rotina”, analisa Carlos José de Andrade, que percebe uma maior adesão no modo virtual.

O médico da Divisão de Pesquisa Clínica e Desenvolvimento Tecnológico Luiz Claudio Thuler começou a meditar agora e já sente os resultados. “Foram só três semanas de prática, mas acredito que podemos nos tornar pessoas melhores quando paramos para nos observar”, comenta.

Agendados até o dia 13 de julho, os encontros são realizados todas as segundas e quintas-feiras, às 9h. Os profissionais que quiserem participar podem acessar o link <https://us04web.zoom.us/j/72503947380?pwd=V0EzY-WJTdUJJRjRBaXNleVJDcVc1UT09>, nos horários estipulados. Basta usar o ID da Reunião 725 0394 7380 e a senha 0HWiEt (a senha começa com o número zero).

## DISAT promove acolhimento do Serviço Social a distância

A fim de atender às muitas dúvidas que surgiram com a pandemia do novo coronavírus, o Serviço Social da Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT) passou a oferecer atendimento remoto para a comunidade INCA. Além de orientar ao ser procurada por e-mail ou telefone, a equipe faz ainda uma busca ativa, oferecendo acolhimento.

Num primeiro momento, as demandas diretamente relacionadas à Covid-19 - como afastamento de profissionais, acompanhamento de pessoas no grupo de risco e requerimentos de horários especiais de trabalho devido à necessidade de isolamento social - eram as mais urgentes. Logo, porém, outras questões passaram a exigir a atenção da equipe.

“Orientamos portadores de doenças crônicas a retomar imediatamente seu tratamento de saúde, caso o tenham interrompido pelo medo de ir ao médico. Atendemos trabalhadores com relato de quadro de depressão, que



são encaminhados para a área de Psicologia da DISAT. Estamos tentando também organizar um grupo de apoio para profissionais que têm filhos portadores de necessidades especiais”, conta a assistente social Fabiana Nogueira.

Segundo ela, o objetivo desse trabalho de acolhimento é contribuir da melhor forma possível para minimizar a insegurança e a angústia que as mudanças repentinas impostas pela pandemia podem causar. “É uma reengenharia total de processos, até para nós. O trabalho em casa trouxe novas rotinas e desafios, e o maior e mais importante é não perder o vínculo com os trabalhadores”, observa Fabiana, que chega a fazer até 20 atendimentos diários.

As solicitações direcionadas para a área de Serviço Social da DISAT devem ser feitas pelo e-mail [disat.coronavirus@inca.gov.br](mailto:disat.coronavirus@inca.gov.br), com o assunto “Acolhimento Serviço Social”, ou pelo ramal 5835.