

## Profissionais do INCA mudam rotina com *Desafio 21 dias para sua saúde*

**Q**ue tal dedicar um tempo todos os dias para se concentrar no seu bem-estar? É só seguir o exemplo dos profissionais do INCA que aderiram ao *Desafio 21 dias para sua saúde* e cumpriram as metas rápidas, simples e divertidas, sugeridas no portal do Instituto. Lançada em 4 de fevereiro como parte das comemorações do Dia Mundial do Câncer 2021, a iniciativa lembra que ter uma vida mais saudável ajuda na prevenção e no controle da doença. Inspire-se!

**Lilia Pedrada, enfermeira do HC II**  
**Tarefa realizada: “Coloque cores no seu prato”**

“Combinamos, entre os profissionais de enfermagem do Centro Cirúrgico e do Centro de Material e Esterilização, de fazermos uma salada de frutas comunitária para nosso lanche pelo menos uma vez por semana. Cada um escolhe a fruta que tem em casa ou que seja mais fácil comprar. É um estímulo para uma mudança de hábito alimentar. Já procuro manter esses hábitos na vida particular, mas estamos trabalhando também para essa mudança coletiva.”



**Tatiana Diogo Couto Monteiro, apoio administrativo do Serviço de Compras**  
**Tarefa realizada: “Relaxe”**

“Caminhei na Floresta da Tijuca, em contato com a natureza. Atividades ao ar livre são muito benéficas e continuarei com esse hábito. Foi importante para que eu pudesse me reconectar comigo mesma. Meus dias são sempre cheios e muito corridos e acabo deixando de lado cuidar da minha saúde. Escolhi uma tarefa que me permitisse ter um momento meu, sem a agitação do dia a dia, em que eu realmente pudesse relaxar e fazer a faxina da alma.”



**Luiza Real, relações públicas do Serviço de Comunicação Social**  
**Tarefa realizada: “Mexa-se”**

“Além dos benefícios físicos comprovados pela ciência, fazer atividade física, para mim, é uma válvula de escape, uma maneira de descarregar o estresse cotidiano. No dia proposto, fiz exercícios de ioga, uma atividade que pratico há dez anos, entre idas e vindas, e pretendo continuar praticando com aulas *on-line*, por causa da pandemia. O desafio foi muito interessante. Na foto, faço um dos movimentos de que eu mais gosto, a postura da árvore.”



**Cristiane Vaucher, ouvidora-geral do INCA**  
**Tarefa realizada: “Coloque cores no seu prato”**

“Montei um prato balanceado, com salada e legumes variados. O desafio mostrou ainda mais para mim a importância de uma alimentação saudável para ter qualidade de vida. Acredito que isso ajuda a manter a saúde física e mental, melhora a autoestima, ameniza os sintomas da depressão e da ansiedade, reduz o risco de doenças cardíacas e fortalece o organismo. Mudei completamente meu estilo de vida desde 2016 e participar do desafio foi mais uma etapa nesse processo.”



**Deise Martins Rosa, médica anestesista do HC II**  
**Tarefa realizada: “Treine como campeões”**

“O ano de 2020 serviu para me mostrar o quanto os exercícios são importantes. Durante a pandemia nós, anestesistas, fomos extremamente solicitados diante de uma situação totalmente inédita. Então, pedalar foi uma forma de cuidar da saúde, mas também de lidar com os momentos de tristeza. Por isso, escolhi a bicicleta para o desafio, pois permite o contato com o ar livre e a natureza. A cidade do Rio favorece esse tipo de exercício. Foi uma ótima experiência.”



O *Desafio 21 Dias* foi destaque em diferentes veículos de comunicação no mês de fevereiro. A diretora-geral do INCA, Ana Cristina Pinho, falou ao vivo na GloboNews sobre como o desafio estimula a mudança de comportamento, e também deu outras entrevistas relativas ao tema. Na semana do Dia Mundial do Câncer, profissionais da instituição ressaltaram a importância de hábitos saudáveis para prevenir a doença, em uma série de reportagens da TV Record e do portal R7. Programas das rádios BandNews FM e JB FM também destacaram os alertas do INCA sobre a necessidade de desenvolver hábitos que melhorem a saúde da população.