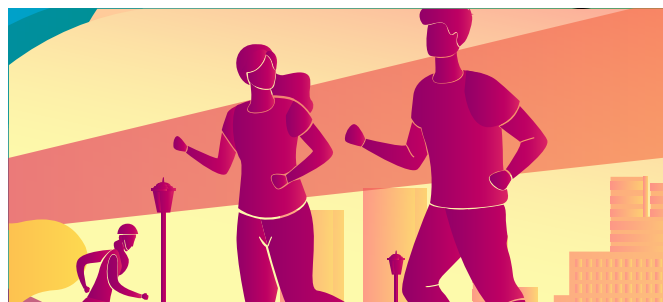


Guia recomenda atividade física para vida mais saudável

Incentivar que as pessoas tenham hábitos mais saudáveis e melhor qualidade de vida por meio da atividade física. Esse é o objetivo do primeiro *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*, lançado em junho pelo Ministério da Saúde e produzido com a colaboração do INCA. Na publicação, é possível encontrar recomendações de frequência, duração e intensidade das atividades para diferentes ciclos de vida e condições de saúde. O Instituto participou dos debates sobre as práticas que contribuem para a prevenção e o controle do câncer.

“O guia tem potencial de ser um indutor de políticas públicas que não só ampliem o acesso da população às atividades físicas como também estimulem que esse seja um hábito”, explicou Fabio Carvalho, profissional de Educação Física da Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer do INCA e membro do grupo de trabalho que elaborou o documento.

De acordo com o guia, é importante lembrar que a prática de atividade física não depende somente de uma decisão



pessoal. Existem diversos fatores individuais, coletivos, ambientais, culturais, econômicos e políticos que facilitam ou dificultam que se tenha uma vida mais ativa. A publicação recomenda que o cidadão converse com as pessoas à sua volta sobre esses pontos e procure os representantes da prefeitura e do governo do Estado para saber como a comunidade pode tornar sua localidade mais favorável para a prática de atividade física.

“O guia mostra que não é preciso gastar dinheiro para adotar esse hábito. Você pode fazer as atividades que estiverem ao seu alcance, como caminhar, correr, pedalar, subir escadas, dançar e passear com animais de estimação, por exemplo”, avaliou Fabio.

+ **MAIS NA INTERNET:** Acesse o guia e saiba mais sobre os benefícios da atividade física na prevenção do câncer em <https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/prevencao-e-fatores-de-risco/atividade-fisica>

HUMANIZAÇÃO

NAVE mantém funcionamento por canais remotos na pandemia

O Núcleo de Assistência Voluntária Espiritual (NAVE), que promove assistência espiritual e inter-religiosa aos pacientes, acompanhantes, familiares e profissionais do INCA, passou por mudanças para se adaptar à pandemia de Covid-19 sem descuidar das suas principais atividades. Como o trabalho presencial foi reduzido, foram implementados o atendimento remoto por telefone e os grupos de oração a distância.

O atendimento remoto está disponível pelo telefone (21) 99405-4641, que também funciona como WhatsApp. Já o grupo de oração, chamado de Comunidade Orante, atende pedidos diariamente, de manhã e à tarde. “Nós acompanhamos a situação dos pacientes. Entramos em contato para saber se desejam que as orações continuem. E, em casos de falecimento, seguimos por mais



José Adalberto Oliveira diz que procura pelo grupo aumentou no último ano

uma semana com as orações voltadas para os familiares”, explicou o coordenador do NAVE, José Adalberto Oliveira.

O núcleo está alinhado às diretrizes da Política Nacional de Humanização e à própria definição de saúde da Organização Mundial da Saúde, que reconhece a relação entre espiritualidade e saúde como fator que contribui para o bem-estar do ser humano. Desde o ano passado, o grupo registrou aumento da procura por parte dos profissionais do Instituto, em decorrência do estresse provocado pela pandemia.

Pelo site webradionave.com, é possível acompanhar encontros de ajuda espiritual de acordo com a orientação religiosa da pessoa e também ter acesso a mensagens de otimismo e músicas inspiradoras. Quem desejar entrar em contato com o NAVE, pode usar o *e-mail* nave.hc1@inca.gov.br ou ligar para o telefone 3207-4539.