



Tempo de solidariedade

Campanha mobiliza doações
para o Banco de Sangue do INCA
durante pandemia

Págs. 4 e 5



A pandemia de coronavírus é um desafio que exige mudanças drásticas na rotina, cuidados extras de higiene, consciência e muita solidariedade. Enquanto os profissionais de saúde encaram a linha de frente do enfrentamento da Covid-19, toda a população pode contribuir para evitar a disseminação da doença. Medidas simples como evitar aglomerações e lavar frequentemente as mãos podem salvar vidas.

Para se adaptar à nova realidade, o trabalho remoto passou a ser adotado em alguns casos no INCA, especialmente pelos profissionais que pertencem aos grupos de risco. O empenho da instituição, no entanto, tem sido intenso em relação à preservação da saúde de toda a força de trabalho.

Por motivos de segurança, o Informe INCA não está sendo distribuído em papel temporariamente, mas continua disponibilizado por meios digitais. O formato, já adotado em março, ganha reformulação em abril, com uma configuração mais dinâmica. Ao longo do mês, as reportagens do Momento Informe INCA serão enviadas via Postmaster e publicadas na Intranet, com notícias sobre o enfrentamento do coronavírus e outros assuntos relevantes.

Sempre em busca de uma comunicação direta com os servidores, a publicação está aberta a propostas de pautas para as próximas edições. Sinta-se à vontade para enviar as suas sugestões para o e-mail informeinca@inca.gov.br e acompanhe as novidades. Informação é um recurso essencial para atravessarmos a crise.

Boa leitura!

Uma das medidas de enfrentamento do coronavírus no INCA é a restrição da quantidade máxima de pessoas permitida por elevador nas unidades hospitalares.

A orientação para a força de trabalho é dar preferência ao uso de escadas, se possível, a fim de evitar a aglomeração de pessoas no local. Em caso de utilização do elevador ou de contato com os corrimões, é imprescindível a higienização das mãos em seguida, a fim de diminuir o risco de contaminação.



O prazo para envio do demonstrativo de despesas efetuadas com plano de saúde, para fins de ressarcimento, encerra-se no último dia útil de abril.

Para garantir a regularidade do benefício, os servidores devem encaminhar o documento para o e-mail ressarcimento.saude@inca.gov.br. Aposentados e pensionistas têm, ainda, a opção de entrega no SEBENC (Serviço de Benefícios, Controle de Frequência e Cadastro Funcional) na Rua Marquês de Pombal, 125, 11º andar, Centro. Informações podem ser obtidas na Intranet, em Gestão de Pessoas/Administração de Pessoal/Auxílios e Benefícios/Benefícios, ou pelos ramais 5799 e 5816.

Os e-mails institucionais (@inca.gov.br) e a Intranet são ferramentas fundamentais de informação sobre as diretrizes do INCA em relação à pandemia de coronavírus.

Os acessos diários a esses canais são necessários para se atualizar sobre decisões que impactam a vida dos colaboradores, como trabalho remoto, rodízio de servidores e atendimento na instituição. Além disso, por esses canais podem ser obtidos conteúdos sobre a Covid-19, por meio de vídeos e cards com orientações, por exemplo.

informe INCA

Ano XXIV | Nº394 | ABRIL 2020
Instituto Nacional de Câncer José Alencar
Gomes da Silva

Praça Cruz Vermelha 23,
CEP. 20.230-130 | Rio de Janeiro - RJ
www.inca.gov.br

Informativo interno mensal do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, produzido pelo Serviço de Comunicação Social/INCA. Edição Digital. Edição: Fernanda Rena. Redação e reportagem: Giselle de Almeida e Mariana Coutinho (Agência Comunica). Revisão: Fernanda Gouveia. Colaboração: equipe Comunicação/INCA. Serviço de Comunicação Social (tel.: (21) 3207-5962): Marise Mentzingen (chefe), Adriana Rossato, Andrea Silva, Carlos Júnior, Carolina Souza, Daniella Daher, Elaine Oliveira, Eliana Pegorim, Gustavo Furtado, Ingrid Trigueiro, Luiza Real, Marcelo Chagas, Marcelo Mello, Marcio Albuquerque, Marcos Vieira, Nemézio Amaral Filho, Paula Bastos e Ricardo Barros. Projeto Gráfico: Joaquim Olímpio (Agência Comunica). Diagramação e prod. gráfica: Joaquim Olímpio e Layanne Costa (Agência Comunica). Fotografia: Carlos Leite, Ricardo Barros (INCA) e Tatiana Freitas (Agência Comunica). Impressão: WalPrint. Grupo de Comunicação Social: Alessandra Evangelista (Gestão de Pessoas); Angela Coe Camargo da Silva e Raquel Célia Vieira Santana (Coordenação de Assistência); Bruna Rodrigues (INCAvoluntário); Érica Tavares (Ensino); Dulce Couto (HC I); Micheli Souza (HC II); Neuza Cesária da Motta (HC III); Lidiane Bastos (HC IV); Rosa Teixeira (COAGE); Cecília Silva (Pesquisa); Ricardo Maceira (Afinca); Guilherme Costa (Direção-Geral); Alessandra Trindade e Alexandre Octávio (SE-CONICQ); Jaqueline Pimentel (Assessoria de Relacionamento); Mauro Carneiro (Engenharia).



MINISTÉRIO DA
SAÚDE





Trabalho remoto: como se adaptar em tempos de isolamento social

Estabelecer um ritmo de trabalho remoto pode ser um desafio. Para enfrentar melhor a mudança, é preciso ter disciplina e investir na comunicação entre a equipe durante o período de isolamento social. As chefias devem direcionar e detalhar as demandas, além de levar em conta o que o time consegue produzir e deixar bem claro o que é esperado de cada um. Os profissionais precisam ter foco para manter a produtividade.

A primeira dica é dividir os projetos grandes em tarefas menores e estipular prazos. Para que o dia a dia em casa funcione bem, é importante definir horários similares aos do expediente normal, inclusive com pausas para o almoço ou lanches. Também é aconselhável manter uma rotina saudável. Além disso, se você trabalha sentado, não se esqueça de parar a cada duas horas para alongar o corpo.

Criar um grupo para discussões em tempo real no WhatsApp ou em outra plataforma pode ser uma boa forma de manter todos cientes do que está sendo feito, assim como realizar reuniões por videoconferência sempre que necessário. Se uma atribuição foi concluída com sucesso, comemore e reconheça os envolvidos. Caso algo não saia como o planejado,

reúna a equipe para identificar os problemas e pensar em uma solução diferente para a próxima ação.

Lidando com crianças e familiares

O diálogo é fundamental, da mesma maneira, para conciliar os afazeres profissionais e domésticos. Converse com seus familiares e explique, especialmente às crianças, o que está acontecendo, como o coronavírus é transmitido, e por que o ideal agora é ficar em casa. Uma cartilha criada pela Universidade Federal do Mato Grosso (<https://www.mtciencia.com.br/coronavirus/>) pode auxiliar na abordagem do assunto com os pequenos. Estipular horários, deixando claro quem estará disponível para estar com a criança em cada momento do dia, e tentar sincronizar a agenda com a rotina de atividades dos filhos são outras boas medidas.

A situação exige ajustes e também alinhamentos de expectativas. Seja sincero com o seu chefe e com a equipe sobre as demandas que consegue atender e informe quais prazos são realistas. Esse cuidado é crucial para evitar sobrecargas e frustrações. Organização e comunicação serão os pilares para vencer esse desafio.

+ MAIS NA INTERNET: Acompanhe conteúdos sobre esse tema na página <https://www.servidor.gov.br/assuntos/contecomigo>

Fonte: Portal do Servidor do Governo Federal

INCA faz campanha para regularizar doações de sangue durante pandemia

No mês de março, a pandemia de Covid-19 e o isolamento social empregado para sua contenção provocaram uma queda de 50% no número de doadores no Banco de Sangue do INCA. Para regularizar o estoque, a Direção-Geral e o Serviço de Hemoterapia realizaram uma campanha de mobilização, e o resultado foi positivo, mas a necessidade de doadores é permanente.

Normalmente, o Serviço atende entre 60 e 70 doadores por dia, e essa frequência é essencial para suprir a demanda de transfusões de sangue e de plaquetas. “É um trabalho contínuo, porque os componentes têm validade. As plaquetas duram somente cinco dias, por exemplo. Por isso, precisamos de coletas diárias”, explica a chefe do Serviço de Hemoterapia, Lara Motta.

A participação da força de trabalho está sendo fundamental nesse período. “Mais de 40 profissionais do Instituto vieram doar e alguns também trouxeram

seus familiares. Em um momento tão delicado, eles estão nos ajudando não só com as suas *expertises*, mas com sua *solidariedade*”, disse.

A ação teve, ainda, o engajamento da imprensa. A campanha, por meio de reportagens em mídia impressa, rádio e televisão, divulgou as medidas de segurança adotadas na instituição. “Intensificamos a esterilização das superfícies, que já fazia parte da nossa rotina, e estimulamos a higienização das mãos e o uso de antissépticos. Também oferecemos álcool em gel aos doadores e separamos as cadeiras para manter as pessoas com um distanciamento seguro”, conta Lara.

As doações passaram a ser realizadas com hora marcada, a fim de minimizar a exposição a um aglomerado de pessoas. O agendamento e esclarecimentos de eventuais dúvidas são feitos de segunda a sexta-feira, das 8h às 15h, pelos telefones (21) 3207-1021 ou (21) 3207-1580.

Mais de 40 profissionais do Instituto contribuíram com a campanha de doação do Serviço de Hemoterapia

Outras medidas adotadas

O Serviço de Comunicação Social do INCA elaborou materiais informativos, como card e panfleto virtuais para redes sociais, que foram compartilhados nos perfis de parceiros como INCAvoluntário, Supervia, Metrô Rio, Clube de Regatas do Flamengo e Academia Body Limits. Também foram produzidos impressos, distribuídos a acompanhantes, familiares de pacientes e doadores. A divulgação foi feita, ainda, na Intranet e no Portal do INCA na Internet.

+ MAIS NA INTERNET: Você também pode ajudar compartilhando o material da campanha em suas redes sociais. Acesse www.inca.gov.br/noticias/coronavirus-informacoes-aos-doadores-de-sangue e baixe a imagem. E, se puder, doe sangue e plaquetas!

CORONAVÍRUS COVID-19

Doe vida. Doe sangue no INCA.

Agende sua doação, de segunda a sexta-feira, das 8h às 15h, pelos telefones: (21) 3207-1021 ou (21) 3207-1580



O Banco de Sangue do INCA não pode parar.

DISQUE
SAÚDE
136

INCA SUS+

MINISTÉRIO DA
SAÚDE

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL



Atividades físicas caseiras mantêm saúde em dia na quarentena

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

Cards educativos ensinam a desinfetar de maneira eficaz

Durante a pandemia de Covid-19, o INCA tem se empenhado para levar informações confiáveis e de qualidade para a população. A Área Técnica Ambiente, Trabalho e Câncer, em parceria com o Serviço de Comunicação Social, elaborou uma série de *cards* com orientações sobre o tempo que o coronavírus permanece em cada tipo de superfície e as melhores formas de desinfecção. As cinco pílulas de conteúdo estão disponíveis no site do Instituto.

“O material foi elaborado por uma equipe multiprofissional, que inclui biólogos, biomédicos e epidemiologistas. Queríamos dar nossa contribuição para falar dos agentes químicos e ajudar os profissionais de áreas essenciais que estão tendo que sair de casa a evitar o contágio”, explica

CORONAVÍRUS COVID-19

Por que é importante manter-se fisicamente ativo durante a pandemia de Covid-19?

São muitos os benefícios da atividade física:

- Ajuda no controle de doenças crônicas como câncer, doenças do coração, diabetes e obesidade;
- Fortalece o sistema imunológico, o que contribui para um bom estado geral de saúde;
- Contribui para manter a saúde mental, por proporcionar prazer e relaxamento.



Respeite suas condições de saúde e, nesse momento, evite práticas muito cansativas.



Educação Física Fabio Carvalho, integrante da equipe que produziu as publicações.

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.

Ubirani Otero, responsável pela Área, acrescentando que os temas também interessam a um público mais amplo.

Um dos *cards* explica que o coronavírus fica depositado no plástico e no aço por até três dias se não forem higienizados. No papelão, o agente infeccioso sobrevive por um dia; no cobre, por quatro horas; e em aerossóis e poeiras, entre 40 minutos e duas horas e meia.

A limpeza adequada em pisos, revestimentos e paredes pode ser feita com água e sabão, água sanitária ou desinfetantes (diluídos de acordo com o indicado pelo fabricante). Evite apenas aplicar água sanitária em áreas metálicas e de madeira. Em superfícies como mármore, plástico, aço e cobre, é indicado o uso de sabões e detergentes ou álcool 70%. Esse último também é recomendado para a higienização de objetos (móveis, maçanetas, corrimões, interruptores de luz, chaves, celulares, telefones fixos e embalagens de alimentos).

+ MAIS NA INTERNET: Os cards podem ser encontrados em <https://www.inca.gov.br/campanhas/assistencia/2020/coronavirus-covid-19>



Preste atenção à procedência e ao uso do álcool em gel

A escassez de álcool em gel nas prateleiras dos mercados tem levado muitos consumidores a comprar o produto sem verificar sua procedência. Outros ainda se arriscam com receitas caseiras sem qualquer respaldo técnico. Muito importante na prevenção da Covid-19, a assepsia deve ser feita de maneira responsável e seguindo as orientações de especialistas, já que até a falta de cuidado no manuseio da substância pode provocar queimaduras.

O uso exagerado do álcool, em grande quantidade e a todo o momento, não só resseca as mãos, como aumenta os riscos de acidentes. O álcool 70% foi retirado das prateleiras no início dos anos 2000 por causa do grande número de incêndios e acidentes. Hoje, voltou porque é necessário para a prevenção contra o coronavírus. Mas é necessário esperar que ele evapore completamente antes de fazer contato com fogo.

“Há casos relatados durante a pandemia de pessoas que, após a higiene, acenderam cigarros, usaram o fogão da cozinha ou se aproximaram de outras fontes de calor e acabaram com queimaduras sérias. É

preciso ter cautela”, alerta Liz Almeida, coordenadora de Prevenção e Vigilância do INCA.

A versão em gel também é inflamável e não deve ser deixada ao alcance de crianças e animais de estimação.

Evite mercado informal

No caso de produtos caseiros, os perigos são ainda maiores. Receitas disponibilizadas na internet ensinam a misturar o álcool comum com gelatina ou gel de cabelo. Essa manipulação pode ter o efeito inverso do esperado: a aparência próxima do industrializado não garante as mesmas medidas de segurança das fábricas nem evita a possibilidade de desenvolvimento de microrganismos capazes de provocar contaminação.

A principal dica para fugir de golpes é prestar atenção ao local onde o álcool em gel está sendo vendido. O ideal é evitar o mercado informal e comprar apenas em farmácias, supermercados ou estabelecimentos de confiança que possam garantir a qualidade do produto.

Fonte: Com informações da Agência Brasil e BBC Brasil



Verifique o rótulo e aplique nas mãos secas



Esfregue em toda a área das mãos



Espere as mãos secarem (20 segundos)



Instituto alerta para os riscos da relação entre tabagismo e coronavírus

Fumar compromete a capacidade pulmonar, prejudica os mecanismos de defesa do organismo e aumenta as chances de contrair infecções bacterianas e virais, como a Covid-19. Como parte das ações de enfrentamento da doença, o INCA recomenda à população abandonar de vez esse comportamento e alerta sobre os riscos do tabagismo e do uso e compartilhamento do narguilé e demais produtos de tabaco para a contaminação pelo coronavírus.

“O fumante tem uma função respiratória fragilizada, podendo ter infecções de outra ordem. Possivelmente ele também corre mais riscos de contaminação pelo próprio ato de fumar, levando a mão à boca a todo instante. Como a Covid-19 causa uma síndrome respiratória aguda muito intensa, quem tem essa fragilidade pulmonar pode ter complicações graves”, explica Andréa Reis, chefe da Divisão de Tabagismo e Outros Fatores de Risco.

Uma nota técnica divulgada pelo Instituto relata que o histórico de tabagismo foi o fator de risco mais forte entre os pacientes chineses diagnosticados com pneumonia associada ao coronavírus. As chances de agravamento da doença foram 14 vezes maiores entre fumantes em relação aos não fumantes. O documento também adverte sobre o risco de transmissão do vírus entre os adeptos do narguilé, já que o uso da piteira é compartilhado. Como medida preventiva, países como

Irã, Kuwait, Paquistão, Catar e Arábia Saudita proibiram o uso do dispositivo em locais públicos.

Recomendação é parar de fumar

Em meio à pandemia, é possível encontrar informações sobre o assunto no Portal do INCA e nas redes sociais do Ministério da Saúde. “A vontade de fumar, a fissura, dura cerca de cinco minutos. Nossa orientação para quem está em tratamento contra essa dependência e tem cigarro em casa é que o jogue no lixo. Não ter o produto ao alcance já é um facilitador. Aconselhamos fazer alguma coisa que dê prazer nesses momentos: molhar as plantas, dançar, brincar com seu animal de estimação. Muitas pessoas substituem o cigarro por alimentos altamente calóricos, e isso poderá causar outros problemas de saúde. Vale também praticar uma atividade física e se alimentar de maneira saudável. Vai da criatividade de cada um, o importante é não ceder à tentação”, exemplifica Andréa.

A recomendação para deixar de fumar também visa a preservação da saúde alheia, a fim de evitar os malefícios causados pelo tabagismo passivo. “Nesse período de isolamento social, muita gente está fumando em casa, o que expõe outras pessoas a doenças relacionadas ao tabaco. É importante que haja uma conscientização. O tabagismo passivo também mata!”, conclui a chefe da Divisão de Tabagismo.

⊕ **MAIS NA INTERNET:** Confira matéria com a coordenadora de Prevenção e Vigilância, Liz Almeida, em <https://globoplay.globo.com/v/8494605/>. Leia também a íntegra da nota do Instituto sobre o assunto em <https://www.inca.gov.br/publicacoes/notas-tecnicas/alerta-do-inca-populacao-sobre-tabagismo-e-coronavirus>.

COMUNICAÇÃO

Vídeos mostram cuidados necessários para evitar contaminação

Para promover uma comunicação direta com as equipes e os pacientes, o INCA tem divulgado uma série de vídeos com orientações para a prevenção da Covid-19. Os conteúdos, produzidos pelo Serviço de Comunicação Social, em conjunto com as coordenações de Assistência e Ensino e a Direção-Geral, alertam sobre os principais cuidados a serem tomados no período da pandemia.

As publicações dirigidas ao público externo são divulgadas no canal do Instituto no YouTube e esclarecem dúvidas em relação ao coronavírus. São abordadas as medidas mais eficazes para evitar a contaminação, assim como explicações sobre quais pacientes oncológicos fazem parte do grupo de risco. Também estão disponíveis na plataforma os vídeos *Passo a passo para higienização*



das mãos e a Higienização das mãos por solução alcoólica, do curso a distância Higienização das Mãos.

Os conteúdos direcionados à força de trabalho, por sua vez, são disseminados em grupos de WhatsApp institucionais com equipes do INCA e pela Intranet. Um deles chama a atenção para os procedimentos corretos na paramentação de profissionais de saúde e a forma de descarte dos materiais após o atendimento.

Outro vídeo contém uma fala da diretora-geral, Ana Cristina Pinho, sobre o uso correto de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs). A diretora gravou ainda um depoimento agradecendo a atuação dos colaboradores durante a pandemia. "Precisamos nos manter, mais do que nunca, unidos e confiantes para o enfrentamento de mais esse desafio", declarou.

HUMANIZAÇÃO

INCAvoluntário incentiva doações online em meio à crise

Demonstrações de solidariedade são ainda mais necessárias em tempos de crise, como a atual pandemia do coronavírus, que atinge em cheio a situação econômica da população. As ações do INCAvoluntário não podem parar, e é possível apoiar a iniciativa sem sair de casa durante o período de isolamento social, com doações pelo link <https://incavoluntario.org.br/doacao-financeira/>.

Uma contribuição de R\$ 25 ajuda a manter a entrega dos benefícios, como bolsas de alimentos, fraldas e auxílio-transporte, a crianças e adultos atendidos no Instituto. Mensalmente, a Área distribui cerca de 950 bolsas de alimentos, fundamentais para garantir uma dieta equilibrada aos pacientes em sua residência e evitar a interrupção do tratamento por falta de recursos financeiros. "É muito importante que as doações sejam recorrentes para continuarmos o trabalho", reforça Angélica Nasser, supervisora do INCAvoluntário.

Durante a pandemia, a parceria com o supermercado Superprix está temporariamente suspensa devido à alta demanda da rede e à redução de pessoal na Central de Recebimento de Doações. Uma alternativa que está sendo estudada junto ao parceiro é a substituição das bolsas de alimentos atualmente disponíveis no mercado por itens de higiene pessoal ou fraldas, que têm um prazo maior de validade.

Os núcleos de atendimento do INCAvoluntário nas unidades hospitalares do Instituto ofertam ainda itens de higiene pessoal, perucas e lenços, além do empréstimo de cadeira de rodas e cadeira higiênica para uso durante o tratamento residencial. Outras informações sobre as campanhas e projetos de inclusão social e resgate da cidadania promovidos pela Área podem ser consultados no site www.incavoluntario.org.br ou pelo telefone (21) 3207-4547.

Voluntários ajudam na distribuição de cerca de 950 bolsas de alimentos por mês



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.

Cards educativos ensinam a desinfetar de maneira eficaz

Durante a pandemia de Covid-19, o INCA tem se empenhado para levar informações confiáveis e de qualidade para a população. A Área Técnica Ambiente, Trabalho e Câncer, em parceria com o Serviço de Comunicação Social, elaborou uma série de *cards* com orientações sobre o tempo que o coronavírus permanece em cada tipo de superfície e as melhores formas de desinfecção. As cinco pílulas de conteúdo estão disponíveis no site do Instituto.

“O material foi elaborado por uma equipe multiprofissional, que inclui biólogos, biomédicos e epidemiologistas. Queríamos dar nossa contribuição para falar dos agentes químicos e ajudar os profissionais de áreas essenciais que estão tendo que sair de casa a evitar o contágio”, explica



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.

Ubirani Otero, responsável pela Área, acrescentando que os temas também interessam a um público mais amplo.

Um dos *cards* explica que o coronavírus fica depositado no plástico e no aço por até três dias se não forem higienizados. No papelão, o agente infeccioso sobrevive por um dia; no cobre, por quatro horas; e em aerossóis e poeiras, entre 40 minutos e duas horas e meia.

A limpeza adequada em pisos, revestimentos e paredes pode ser feita com água e sabão, água sanitária ou desinfetantes (diluídos de acordo com o indicado pelo fabricante). Evite apenas aplicar água sanitária em áreas metálicas e de madeira. Em superfícies como mármore, plástico, aço e cobre, é indicado o uso de sabões e detergentes ou álcool 70%. Esse último também é recomendado para a higienização de objetos (móveis, maçanetas, corrimões, interruptores de luz, chaves, celulares, telefones fixos e embalagens de alimentos).

⊕ **MAIS NA INTERNET:** Os cards podem ser encontrados em <https://www.inca.gov.br/campanhas/assistencia/2020/coronavirus-covid-19>

Coronavírus: o que você precisa saber e fazer para se proteger

O Ministério da Saúde reuniu informações essenciais para o enfrentamento da Covid-19 em *card* com linguagem acessível. O material, publicado na Intranet, lista as formas de transmissão e os principais sintomas, além de explicar como a população pode se proteger.

Um simples aperto de mão é a forma mais comum de contágio, mas o coronavírus também pode ser propagado por meio de gotículas de saliva, espirro, tosse ou catarro e até mesmo por objetos ou superfícies contaminadas.

A maioria dos infectados apresenta febre ou tosse, e a recomendação, nesses casos, é adotar o isolamento domiciliar por um período de 14 dias. Dificuldade para respirar, no entanto, é um sinal de alerta e requer a busca de atendimento médico.

Cuidados básicos como lavar as mãos com água e sabão ou usar álcool em gel 70%, evitar tocar o rosto e cobrir a boca com o braço ao tossir e espirrar ajudam a deter a disseminação do agente infeccioso. Além disso, é fundamental evitar contato físico com outras pessoas e circulação desnecessária nas ruas.

Itens de uso pessoal não devem ser compartilhados, e objetos de manipulação frequente como celular e brinquedos precisam ser higienizados constantemente. O Ministério aconselha, ainda, manter ambientes limpos e bem ventilados, assim como uma boa rotina de sono e uma alimentação equilibrada.



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!

Como lidar com as incertezas provocadas pela crise?

É importante lembrar que essas adversidades são passageiras e cuidar do próprio bem-estar é crucial para atravessar a situação com integridade física e mental.

Adotar um novo *hobby* alivia o estresse e estimula a criatividade. Que tal dar atenção à sua saúde praticando atividade física e investindo em uma alimentação saudável? E não esqueça que momentos de descanso em meio aos afazeres domésticos e profissionais são fundamentais para manter o equilíbrio.



Em um período tão desafiador, ajudar o próximo também pode ser uma ótima iniciativa. Qualquer pequena ação, dentro das suas possibilidades, é capaz de fazer a diferença.

Fonte: Portal do Servidor do Governo Federal



HERÓIS DO INCA

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



Foto: Gustavo Furtado

Ana Paula Duro, enfermeira do Centro Cirúrgico do HC I.

ORGULHO DE SER INCA

Relatos do enfrentamento da pandemia

Christiane Sbano

Chefe do Serviço de Enfermagem Hospitalar do HC I

A trajetória da enfermeira Christiane Sbano no INCA começou em 2006, com um contrato temporário que durou quatro anos. Formada pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Unirio), ela foi aprovada em concurso no ano de 2011. Atualmente, ocupa a chefia do Serviço de Enfermagem Hospitalar da Divisão de Enfermagem do HC I e faz plantão na enfermagem que tem servido de referência para o enfrentamento da Covid-19 no Instituto. Além da rotina de trabalho, a pandemia exigiu adaptações também no relacionamento com sua família.

“Está sendo um desafio diário manter os serviços de internação funcionando. Nossos pacientes estão em uma situação delicada, porque têm a imunidade mais baixa que a média da população. Precisamos ter cuidado redobrado com eles em relação a internações clínicas e cirúrgicas. Alguns tratamentos estão sendo postergados, porque é necessário identificar o custo-benefício para cada caso. Precisamos lidar, ainda, com adversidades como os afastamentos de profissionais infectados. Como sei que estou na linha de frente, tenho me mantido distante dos meus pais e familiares mais idosos. Apesar de tudo, temos uma equipe muito comprometida em oferecer o melhor atendimento possível. Isso me orgulha e me faz sentir que é gratificante trabalhar aqui.”



O INCA quer conhecer você!
e publicar o que você quer ler

Sugira um assunto para este e outros meios de comunicação interna do INCA. É fácil: basta escrever para informeinca@inca.gov.br ou ligar para (21) 3207-5962.

Para mais informações, consulte a Norma Administrativa do Informe INCA publicada na Intranet, em *Comunicação Social / Normas e Documentos*.

EM BREVE

Tabagismo e Covid-19 será o tema, no Brasil, da campanha 2020 do Dia Mundial Sem Tabaco, comemorado em 31 de maio. Responsável por elaborar e divulgar os materiais que subsidiam as comemorações da data, o INCA pretende chamar a atenção da população sobre os riscos de fumantes e não fumantes expostos à fumaça ambiental do tabaco, em tempo de distanciamento social.

Chegamos ao fim do Informe INCA 394, produzido em formato totalmente digital. Para alcançar mais facilmente toda a força de trabalho, em meio à pandemia de coronavírus, a edição de maio também será veiculada apenas pelos meios virtuais. Esperamos poder voltar à publicação das nossas versões impressas, com toda a segurança, em breve.



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL