

Comportamento de risco

Seminário virtual enfatiza que
fumantes morrem mais pela Covid-19
e contesta estudo que sugere nicotina
como prevenção à doença

Págs. 6 e 7



PORTAL DO INCA TEM NOVA SEÇÃO COM ORIENTAÇÕES
SOBRE CORONAVÍRUS PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

Págs. 4 e 5

A Covid-19 é uma doença que ainda gera muitas dúvidas entre a população em geral, especialmente em quem faz parte dos grupos de risco. A fim de promover informações precisas e confiáveis sobre o assunto, o INCA criou uma nova seção no site, com orientações aos pacientes oncológicos. A página reúne recomendações para evitar a contaminação pelo coronavírus e indica os principais cuidados a serem tomados pelas pessoas em tratamento de câncer, durante a pandemia.

Além dessa reportagem, a edição do mês de maio traz dicas para distrair as crianças em meio à necessidade de isolamento social. O texto contém sugestões para pais e mães entreterem os pequenos em casa com o auxílio da tecnologia e o empurrãozinho de uma dose extra de imaginação no dia a dia. O artigo alerta, ainda, sobre as medidas necessárias para evitar acidentes domésticos durante a quarentena.

Também merece destaque a carta escrita pela sobrinha de uma paciente do HC IV, direcionada aos profissionais de saúde que a acompanharam no tratamento. A mensagem de reconhecimento e agradecimento pelo empenho e profissionalismo do grupo emocionou toda a equipe.

Em breve, outro tema importante será abordado na publicação, que vai mostrar os principais pontos da discussão entre os especialistas convidados para o webinar Tabagismo e risco potencial para a Covid-19. O evento, organizado em alusão ao Dia Mundial Sem Tabaco, será transmitido pelo canal do INCA no YouTube, no dia 27 de maio.

Todas as páginas estão publicadas na área do Informe INCA na Intranet, e o arquivo em PDF completo com todas as reportagens será disponibilizado assim que a edição for finalizada.

Boa leitura!



A campanha de mobilização em favor do Banco de Sangue do Instituto conta com o apoio de Cissa Guimarães.

A atriz e apresentadora convocou a população a reforçar o número de doações em um depoimento gravado em vídeo e disponível no canal da instituição no YouTube. “O INCA precisa de você. O INCA precisa do seu sangue. Se você puder, por favor, agende uma coleta de sangue. Eu agradeço e peço muita luz pra todo mundo”, afirmou. A doação pode ser marcada de segunda a sexta-feira, das 8h às 15h, pelos telefones (21) 3207-1021 ou 3207-1580.

➕ **MAIS NA INTERNET:** Assista ao depoimento da atriz no link <https://www.youtube.com/watch?v=vaiH736pwSc>. Você também pode compartilhar em suas redes sociais

O Núcleo de Assistência Voluntária Espiritual (NAVE) está realizando atendimentos por videoconferência durante a pandemia da Covid-19. Os encontros online acontecem diariamente, das 11h às 15h. É preciso marcar um horário por meio de ligação ou mensagem no WhatsApp (21) 97367-3227. Esse número também aceita solicitações de inclusão na Comunidade Orante, que já recebeu mais de 150 pedidos de oração.

O INCA vai integrar a Força-Tarefa do Plano de Expansão da Radioterapia no Sistema Único de Saúde (PER/SUS). O objetivo é atuar sobre os pontos críticos que interferem na execução dos projetos de implantação dos equipamentos de radioterapia de forma a viabilizar a execução do PER/SUS no Estado do Rio de Janeiro. Após um período de 30 dias, será desenvolvido um plano de ação com atividades para a implementação. A execução dos projetos será monitorada pelo grupo, que apresentará, posteriormente, um relatório final.

informe INCA

Ano XXIV | Nº 395 | MAIO 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: Lana Cristina. 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). 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); Neusa 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).



Confira dicas para distrair as crianças e prevenir acidentes em casa

Ter os filhos em casa 24 horas por dia na quarentena demanda uma dose extra de criatividade para mantê-los entretidos. Além disso, a nova rotina exige cuidados redobrados para garantir a segurança da família. Um breve planejamento, portanto, ajuda a tornar o dia a dia dos responsáveis mais leve.

Durante a pandemia do coronavírus, uma medida importante é ensinar as crianças a lavar as mãos a fim de evitar a propagação da Covid-19. Os adultos também devem explicar claramente as situações de risco e atestar que as atividades recreativas sejam livres de perigos. Equipamentos de proteção como capacetes são indispensáveis em brincadeiras como andar de bicicleta, patins ou skate. Lajes, varandas e terraços, por sua vez, precisam estar cercados por grades.

Na falta de opções ao ar livre, integrar os pequenos às atividades do dia a dia, como cozinhar, é uma ótima alternativa para distraí-los. A preparação coletiva de bolos, biscoitos, pães e pizzas tem tudo para se tornar um programa divertido. Outra ideia é montar uma pequena horta na varanda ou na área de serviço e incentivá-los a cultivar os temperos e até outras plantas.

Aposte na imaginação

Estimule as crianças a capricharem na imaginação, inventando seus próprios brinquedos a partir de objetos comuns. Rolos de papel higiênico, retalhos de tecido, garrafas pet e caixas podem se transformar em castelos, carrinhos ou robôs. Já um lençol e algumas almofadas viram uma cabana no meio da sala.

E que tal criar um momento diário para a contação de histórias? Vale ler o livro preferido dos pequenos, criar a própria narrativa e até contar com a ajuda de canais especializados no YouTube. No fim de semana, a agenda pode incluir um piquenique improvisado, com decoração especial e guloseimas variadas.

Nesse período de confinamento, a tecnologia é mais uma grande aliada dos pais e mães em tempo integral. Um programa diferente, sem sair de casa, é fazer uma visita virtual a museus do mundo todo que disponibilizam seus acervos na internet. Também é possível diminuir a sensação de isolamento promovendo conversas com os colegas e familiares mais próximos por meio de chamadas de vídeo.

Fonte: Ministério da Saúde e GaúchaZH

Coronavírus: nova seção no portal orienta pacientes oncológicos

Para disseminar informações de qualidade durante a pandemia da Covid-19, o INCA criou um espaço exclusivo para orientação aos pacientes. O material está disponível a todo o público externo no portal do Instituto. Na área de Perguntas Frequentes, a seção *Câncer e coronavírus (Covid-19)* esclarece as dúvidas sobre a transmissão da doença e a continuidade do tratamento oncológico durante esse período. É importante que os profissionais do Instituto tenham conhecimento do que recomenda a instituição sobre esse assunto.

“Sabemos que pessoas com mais de 60 anos e com doenças crônicas - cardiovasculares, respiratórias e metabólicas - têm um risco maior de desenvolver complicações graves relacionadas à Covid-19. Com relação ao paciente com câncer, entendemos como de alto risco os que fazem quimioterapia e radioterapia, os que usam remédios que diminuem a imunidade, como os da família da cortisona, e os que foram operados há menos de 30 dias”, explica o coordenador de Assistência do INCA, Gélcio Mendes.

A fim de se proteger da infecção, o paciente oncológico deve adotar, de modo geral, as mesmas medidas indicadas para toda a população: o isolamento social e o uso de máscara, em caso de necessidade de sair de casa. Também é



Gélcio Mendes, coordenador de Assistência do INCA, participou da elaboração das orientações

fundamental evitar lugares com aglomerações e manter distância de pelo menos um metro de outras pessoas. A higienização das mãos com água e sabão deve ser frequente, com uma lavagem de, pelo menos, 20 segundos. O álcool em gel pode ser usado para esse mesmo fim.

Recomenda-se, ainda, tentar não levar as mãos ao rosto, especialmente tocando os olhos, nariz e boca. Manter a etiqueta ao espirrar, direcionando o rosto ao antebraço, é essencial neste momento. Além disso, não é aconselhável cumprimentar com apertos de mão, beijos ou abraços, compartilhar itens de uso pessoal ou ter contato com pessoas que apresentem sintomas de gripe.

O portal do INCA lista também alguns cuidados específicos que os pacientes, familiares e cuidadores devem ter para prevenir a contaminação pelo coronavírus.





✓ Tratamento oncológico durante a pandemia

O paciente com câncer não deve, de forma alguma, interromper o tratamento por conta própria. Mesmo que o isolamento social seja importante para evitar o contágio pela Covid-19, decisões sobre a continuidade de sessões de quimioterapia e radioterapia ou a realização de cirurgias precisam ser tomadas em conjunto com a equipe médica depois de uma avaliação cuidadosa de todos os fatores. Em algumas situações, consultas e exames poderão ser adiados e remarcados.

No INCA, serão indicados os procedimentos necessários para a manutenção da terapia. Basta o paciente entrar em contato com o ambulatório de seu tratamento para receber as orientações, adaptadas a cada caso. As idas aos hospitais acontecerão apenas quando forem indispensáveis.

✓ Pacientes com sintomas

Quem tiver sintomas como tosse, febre, dor de cabeça ou dor de garganta deve seguir as recomendações do Ministério da Saúde. A orientação é procurar uma unidade de saúde quando houver febre alta ou dificuldade de respirar.

Se apresentar esse quadro, o paciente em tratamento com quimioterapia ou com medicamentos imunossupressores precisa se dirigir ao pronto-atendimento do INCA, que é exclusivo para pessoas matriculadas no Instituto.

✓ Cuidados no hospital

No dia da consulta ou do tratamento, é aconselhada a presença de apenas um acompanhante sem sintomas de gripe e que tenha, preferencialmente, menos de 60 anos. O paciente deve manter distância de outras pessoas dentro do hospital, inclusive da equipe de saúde, e evitar circular nos corredores. Também não é indicado permanecer no local mais tempo do que o necessário.

✓ Precaução em casa

A higiene dos cômodos deve ser priorizada. Se não for possível fazer uma limpeza completa todo dia, o paciente ou familiar deve tentar desinfetar as áreas e os objetos que são tocados com mais frequência, como mesas e bancadas, celulares, controle remoto, superfícies do banheiro e cozinha, maçanetas, interruptores e o piso próximo à entrada.

Também é preciso higienizar todas as compras, inclusive comida e medicamentos, antes de serem guardadas. É recomendado, ainda, que quem for à rua tire os sapatos antes de entrar em casa e, se possível, deixe-os do lado de fora. Quando chegar, o ideal é não apenas lavar as mãos, mas tomar banho (lavando os cabelos) e trocar de roupa antes de interagir com o paciente.

⊕ **MAIS NA INTERNET:** Acesse a nova seção no portal do INCA no link <https://www.inca.gov.br/perguntas-frequentes/cancer-e-coronavirus-covid-19>



Estudo que sugere nicotina como proteção contra Covid-19 é criticado em seminário

O recente estudo francês que sugeriu haver benefícios da nicotina contra a Covid-19 não possui peso científico. Um de seus autores foi funcionário da indústria do tabaco, e uma revisão minuciosa de artigos especializados aponta na direção contrária: fumar aumenta em 45% complicações por coronavírus, e o índice de mortalidade pela doença é 38% maior entre fumantes. A análise é de Frederico Fernandes, da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia, e foi apresentada durante o seminário virtual *Tabagismo e risco potencial para a Covid-19*, no dia 27 de maio.

O evento foi promovido pela Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), com apoio do INCA e do Conselho Nacional dos Secretários de Saúde (Conass). O seminário, que marcou a celebração do Dia Mundial sem Tabaco - comemorado em 31 de maio -, também contou com a participação da doutora em Saúde Pública Stella Aguinaga, da Universidade da Califórnia.

Conclusões controversas

Em abril deste ano, o estudo francês *A nicotinic hypothesis for Covid-19 with preventive and therapeutic implications* levantou a hipótese de que a nicotina poderia ter papel protetor na infecção por Covid-19. Fernandes chamou a atenção para o fato de o estudo ter sido divulgado em um depositário de publicações científicas no qual não é exigido nenhum tipo de curadoria, como o crivo de um

editor ou a revisão entre os pares. Segundo ele, a obtenção dos dados referentes à China para a elaboração do artigo deu-se de maneira “bastante questionável”, já que o levantamento foi feito apenas perguntando aos doentes se eles fumavam, o que pode ter sido omitido pelos pacientes nas respostas.

Conflito de interesses

Apesar de não ter havido nenhuma declaração de conflito de interesses, em “um trabalho de detetive”, descobriu-se que pelo menos um dos autores havia trabalhado para a indústria do tabaco. Além disso, a agência noticiosa que difundiu o artigo pelo mundo publica, com frequência, informações vantajosas para as empresas do ramo. “Parece ser mais uma narrativa da indústria do tabaco para diminuir o possível efeito da pandemia no lucro deles”, afirmou o especialista, que classificou o artigo como “uma deturpação”.

A pesquisa que talvez mais apresente evidências científicas até agora, de acordo com Fernandes, contradiz o texto francês. O estudo *Prevalence, severity and mortality associated with COPD and smoking in patients with COVID-19: a rapid systematic review and meta-analysis* mostra que as chances de complicações por Covid-19 em fumantes é de 45%, com 38% de taxa de mortalidade.

É importante lembrar que o consumo do tabaco causa mais de 8 milhões de mortes por ano no mundo,

incluindo-se os casos relacionados ao tabagismo passivo. Somente no Brasil, estima-se que sejam 438 vítimas fatais por dia. O tabagismo também auxilia no agravamento da crise do coronavírus, já que pode ser considerado um fator de risco para as formas mais sérias da Covid-19. Na etapa mais crítica da doença, há grave comprometimento da função respiratória, que pode levar ao óbito.

Indústria do tabaco investe em marketing

Outro ponto debatido no encontro foram as estratégias da indústria do tabaco no momento de escassez de recursos econômicos. Para Stella Aguinaga Bialous, é preciso atenção especial para ações que são propagadas como de “responsabilidade social”. A indústria estaria “tentando se mostrar indispensável, tentando reabrir suas fábricas como promotoras da economia, quando, na verdade, a gente sabe, os governos, inclusive do Brasil, perdem muito mais do que ganham com a indústria”.

A professora defendeu que as ações dessas empresas devem ser enquadradas como o que, de fato, são: atividade de propaganda e marketing. E que sejam contempladas pela legislação.

Transmitido pela TV INCA, o webinar teve mais de mil visualizações no YouTube. A apresentação foi intercalada com depoimentos de pessoas que deixaram de fumar com o auxílio do Sistema Único de Saúde (SUS), por meio do Programa Nacional de Controle do Tabagismo, coordenado pelo INCA. O evento foi introduzido pela coordenadora de Determinantes da Saúde, Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Saúde Mental do escritório da OPAS e da OMS no Brasil, Katia de Pinho Campos, e moderado pela consultora de Comunicação do Conass, a jornalista Lígia Formenti.

O seminário está disponível na íntegra em www.youtube.com/watch?v=qfejOBxRVWY

Fonte: Portal do INCA

O Dia Mundial Sem Tabaco foi criado em 1987 pela OMS e adotado desde 1988 pelos seus Estados-Membros para alertar sobre as doenças e mortes evitáveis relacionadas ao tabagismo. No Brasil, o INCA é o responsável pela divulgação e elaboração do material técnico para subsidiar as comemorações em níveis federal, estadual e municipal.

Em 2020, a campanha global da OMS tem como objetivo conscientizar os jovens sobre táticas de manipulação da indústria. Contudo, diante do cenário de saúde atual – com a pandemia do novo coronavírus representando uma das maiores crises globais dos últimos tempos –, o Instituto optou por trabalhar a nova temática *Tabagismo e coronavírus (Covid-19)*. Isso porque o tabagismo, também considerado uma pandemia pela OMS, tem papel de destaque no agravamento dessa crise.



Ator alerta sobre os riscos do tabagismo passivo durante a quarentena em vídeo para o INCA

Rafael Zulu apoia a causa

Em novo vídeo lançado pelo INCA, o ator Rafael Zulu fala sobre o risco do tabagismo passivo para doenças graves, como a Covid-19, agravamento da asma, infarto e câncer de pulmão.

Durante a quarentena, é importante ficar em casa, quando possível, para evitar o contágio pelo coronavírus. Mas também é fundamental lembrar que um local livre do tabaco é mais seguro para a saúde do fumante e de todos os que compartilham o mesmo ambiente. “Você tem noção de que, quando você fuma, todas as pessoas que estão em volta de você estão fumando também?”, alerta Rafael Zulu.

+ **MAIS NA INTERNET:** Assista ao vídeo e compartilhe em suas redes sociais. Veja em www.youtube.com/watch?v=eXWH7xVqcsW

Instituto reorganiza rotinas com auxílio de tecnologias digitais

S seja no trabalho remoto ou no ensino a distância, o uso das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação tem se mostrado fundamental para a manutenção das atividades do INCA em meio à pandemia do novo coronavírus. O recurso possibilita novas soluções para assegurar a rotina diária da instituição e lidar com os desafios impostos pela Covid-19.

Antes pouco utilizada, atualmente a estrutura de *home office* possibilita, em média, de 200 a 300 acessos aos servidores do Instituto por semana. Os pedidos de agendamento de reuniões por videoconferência ou mesas-redondas ao Serviço de Tecnologia da Informação também registraram um salto: passaram de um ou dois semanais para cerca de seis diários. Outros recursos em prática são os vídeos informativos, voltados para pacientes e profissionais, bem como as capacitações com aulas ministradas em tempo real.

Além disso, o INCA tem investido na organização de turmas extras *online* para apoio ao controle da



pandemia, como aconteceu com o curso *Higienização das mãos*, que já teve quatro edições adicionais em abril, com 240 vagas cada, e abrirá nova turma em breve. As aulas, assim como as de *Gerenciamento de Resíduos de Serviços de Saúde* (que agora também aborda o tema Covid-19), são oferecidas, de forma gratuita e com acompanhamento de docentes, no ambiente virtual de aprendizagem da instituição.

Supervisora do Núcleo de Educação a Distância, Telma Souza destaca que o planejamento para o uso das tecnologias digitais, a fim de viabilizar aulas, eventos técnico-científicos, reuniões e defesas de teses e dissertações, nesse momento de distanciamento social, está trazendo novos olhares. “Sairemos dessa pandemia mais fortalecidos pelos aprendizados e avanços nessas áreas”, avalia.



Cursos a distância com inscrições abertas

GERENCIAMENTO DE RESÍDUOS DE SERVIÇOS DE SAÚDE

Com carga horária de 12 horas, o treinamento para profissionais de saúde recebe **inscrições até 5 de junho** ou o preenchimento das vagas, no link inca.gov.br/cursos/gerenciamento-de-residuos-de-servicos-de-saude-modulo-profissionais-de-saude

BOAS PRÁTICAS CLÍNICAS

Pensado para atualizar os conhecimentos de princípios éticos e científicos na condução dos estudos clínicos, o curso de dez horas aceita **inscrições até as 16h de 22 de maio**, no link inca.gov.br/cursos/boas-praticas-clinicas

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

Voltado para profissionais e estudantes da área da saúde, o curso tem carga horária de quatro horas. **As inscrições ficam abertas até as 16h de 22 de maio**, no link inca.gov.br/cursos/higienizacao-das-maos

Carta escrita por familiar de paciente emociona profissionais do HC IV



"A todos deste hospital, nosso muito obrigado por se dedicarem com todo o amor aos pacientes e família". O agradecimento foi dirigido aos profissionais do HC IV, mas as palavras poderiam ter sido ditas a qualquer uma das equipes que têm atuado na Assistência do INCA. Erica Mafra, sobrinha da paciente Nair Mafra, manifestou seu carinho à instituição em uma carta escrita em 6 de maio.

"Quero que saibam que estamos em uma corrente grande de orações por vocês, profissionais da área de saúde", escreveu a familiar; que destacou também o cuidado que Nair recebeu no INCA. "Minha tia se internou no dia 1º de maio e, desde o primeiro contato, foram todos educados e acolhedores ao nos passar informações", disse ela na carta, que veio acompanhada de caixas de bombom.

Para Mabel Krieger, psicóloga da unidade citada no texto, esse tipo de retorno faz a diferença na rotina dos profissionais da área de saúde. "Saber que o simples fazer nosso de cada dia ajuda alguém a se sentir amparado em sua dor e a não se sentir sozinho, apesar de isolado fisicamente, é como um combustível que nos alimenta a seguir fazendo o que fazemos", comentou.

Os chocolates e as palavras de gratidão foram divididos com a equipe envolvida no cuidado desses pacientes. "Todos nós ficamos emocionados ao ler a carta", acrescentou Mabel.

Serviço de suporte psicológico na DISAT faz atendimento remoto



Preocupação com a saúde, desemprego na família ou viver o afastamento de pessoas queridas que estejam no grupo de risco. Vários são os motivos da angústia enfrentada pela população em geral e, especialmente, pelos profissionais de saúde durante a pandemia do coronavírus. A procura por suporte psicológico na Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT) aumentou bastante com a crise, e o atendimento está sendo feito de modo remoto, para segurança da força de trabalho.

O serviço a distância funciona desde o dia 18 de março. Os colaboradores que buscam o suporte passam por um acolhimento na DISAT e recebem as orientações adequadas a cada situação. "Avaliamos quais casos precisarão de um acompanhamento contínuo e quais necessitarão de um encaminhamento institucional ou até de um direcionamento para outros serviços, com o suporte da Divisão",

mencionou a analista da área de psicologia da DISAT Ilse Pietz, que conduz o trabalho junto com a analista Maria Liana Gesteira.

As conversas podem ser feitas por telefone ou videochamada, um recurso que pode ser útil também após a pandemia. "Um grande número de profissionais do INCA não pode se deslocar até a DISAT, na Rua Marquês de Pombal. Se até então havia uma determinada restrição presencial, que era o padrão, agora o servidor pode ter um atendimento estando na sua própria unidade", explicou Ilse.

A busca pelo suporte psicológico deve ser feita preferencialmente pelo e-mail disat.coronavirus@inca.gov.br, com o assunto "Acolhimento Psicologia", ou pelos ramais 5859 e 5874.



Pesquisa Vigitel revela aumento de doenças crônicas no Brasil

O número de fumantes entre a população brasileira subiu de 9,3% para 9,8% no intervalo de um ano, segundo dados do mais recente estudo do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel). O panorama

traçado pelo Ministério da Saúde registrou crescimento também em diabetes, hipertensão e obesidade em 2019.

É importante lembrar que doenças crônicas como diabetes, hipertensão arterial e obesidade aumentam consideravelmente o risco de desenvolver complicações da infecção pela Covid-19. Além disso, sobrepeso, obesidade e ganho de peso na fase adulta são fatores de risco para o desenvolvimento de 13 tipos de câncer. Já o tabagismo está na origem de diversos tipos da doença e é a principal causa de mortes evitáveis em todo o mundo.

Mesmo com o aumento no último ano, o tabagismo mantém um índice 38% inferior ao de 2006, quando foi iniciado o monitoramento do Vigitel. A pesquisa telefônica abrange pessoas maiores de 18 anos, nas 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal, sobre diversos assuntos relacionados à saúde. Há 13 anos, 15,6% dos brasileiros se declaravam fumantes.

No período de 2006 a 2019, a prevalência de diabetes passou de 5,5% para 7,4%, e a hipertensão arterial subiu de 22,6% para 24,5%. O maior aumento, porém, está relacionado à obesidade, que saltou de 11,8% para 20,3% (variação positiva de 72%), o que significa que dois em cada dez brasileiros estão obesos. Na análise do excesso de peso, metade da população do país se encaixa nessa classificação (55,4%).

CONTROLE DO TABACO

MS aprova novo Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo

O Ministério da Saúde aprovou um novo Protocolo Clínico e atualizou as Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo para diagnóstico, tratamento e acompanhamento de fumantes pelo Sistema Único de Saúde (SUS). As mudanças foram feitas por meio da portaria conjunta nº 10, publicada no Diário Oficial da União no dia 24 de abril.

Baseado em evidências científicas, o novo protocolo estabelece critérios para a classificação dos pacientes em relação ao nível de dependência da nicotina. Além disso, traz orientação sobre o tratamento que associa aconselhamento terapêutico acompanhado, quando necessário, de

medicamentos como cloridrato de bupropiona, adesivo, pastilha e goma de nicotina, usados isoladamente ou em combinação.

A elaboração do documento foi coordenada pela Divisão de Controle do Tabagismo e Outros Fatores de Risco e pelo Núcleo de Avaliação de Tecnologias em Saúde (NATS) do INCA. O processo contou com a orientação e a parceria da Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no Sistema Único de Saúde (Conitec) e teve, ainda, a participação de outros órgãos do Ministério da Saúde, além de especialistas no tema.



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.

ORGULHO DE SER INCA

Relatos do enfrentamento da pandemia

Ana Carla Pecego

Infectologista na Comissão de Controle de Infecção Hospitalar do HC II

Foi por meio do concurso de 2015 que a infectologista Ana Carla Pecego ingressou na Comissão de Controle de Infecção Hospitalar do HC II, onde pôde crescer pessoal e profissionalmente. Formada em Medicina pela Universidade Federal Fluminense (UFF), ela tem mestrado em Pesquisa Clínica pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e em Saúde Pública pela London School of Hygiene and Tropical Medicine. A médica acredita que a chegada da Covid-19 ao Brasil só ressaltou a necessidade de constante aprimoramento na área de controle de infecção. Há três meses enfrentando a pandemia, ela teve que abrir mão do contato com parentes e amigos, mas conta que os encontros virtuais amenizam a saudade durante a crise.

“Nós, infectologistas, estamos dedicados, quase integralmente, ao combate à Covid-19 no INCA. Elaboramos muitas rotinas e fluxos que precisam ser monitorados e ajustados continuamente. Um dos desafios é garantir o uso seguro do Equipamento de Proteção Individual (EPI), mas também evitando desperdícios. Faço questão de estar presencialmente nas enfermarias e avaliar junto à equipe o que precisa ser melhorado, para garantir, ao mesmo tempo, segurança ao profissional e cuidado de excelência ao paciente. Faço parte de um time dedicado e comprometido. Apesar das dificuldades, sempre buscamos soluções novas e criativas.”



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.