

Pontapé inicial

Reunião no Instituto inaugura ações para a retomada das obras do Campus do INCA, que concentrará unidades em um único complexo

Pág. 7



CONHEÇA RECOMENDAÇÕES PARA FAZER E DESCARTAR
MÁSCARAS DE PROTEÇÃO FACIAL

Pág. 6

As obras do Campus do INCA, que reunirá unidades da instituição em um único complexo integrado ao prédio-sede do Instituto, na Praça Cruz Vermelha, serão retomadas. Em reunião no dia 19 de junho no Instituto, representantes do Ministério da Saúde, do INCA e do Judiciário debateram o plano de ação para tornar possível a realização do empreendimento. Na ocasião, o secretário de Atenção Especializada à Saúde, Luiz Otávio Franco Duarte, colocou o Ministério da Saúde à disposição para ajudar no que for preciso.

O reinício da execução do projeto foi determinado a partir de decisão judicial, com o objetivo de suprir o déficit de serviços de radioterapia no Rio de Janeiro. O assunto é tema de matéria desta edição do Informe INCA.

Ferramenta para relaxar e focar no momento presente, a meditação é mais um tema que esta edição traz. Um grupo de praticantes meditação, mais um tema que esta edição traz. Um grupo de praticantes do INCA se adaptou à nova realidade e passou a realizar encontros por meio de videoconferência. Aberta a novos adeptos, a iniciativa promove reuniões semanais, em que são feitos exercícios de mindfulness, que estimulam a atenção plena e são úteis na redução dos malefícios do isolamento.

Outra matéria informa sobre a participação do Instituto em uma reunião técnica da comissão externa que analisa ações de combate à Covid-19 da Câmara dos Deputados. No evento virtual, a secretária-executiva da Comissão Nacional para a Implementação da Convenção-Quadro para Controle do Tabaco/INCA (Conicq), Tânia Cavalcante, propôs a inclusão de projetos de lei para redução do tabagismo no País na agenda nacional para enfrentamento da pandemia.

O Informe INCA do mês de junho apresenta, ainda, as orientações mais recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS) para a fabricação caseira das máscaras faciais, além das recomendações para higienizar e descartar as peças corretamente.

Em breve, a edição completa estará disponível na Intranet.

Boa leitura!

Cards publicados na Intranet e no portal do INCA esclarecem as principais dúvidas da população sobre o uso de luvas na pandemia.

Os acessórios devem ser utilizados apenas por profissionais de saúde, quando houver risco de contato com secreções ou equipamentos contaminados. Para as demais pessoas, basta higienizar bem as mãos com água e sabão ou álcool em gel (70%). As luvas, na verdade, podem até facilitar o contágio pelo coronavírus, por carregá-lo por mais tempo que a pele. Também divulgado por WhatsApp para as equipes da instituição, o material foi produzido, em parceria, pela Área Técnica Ambiente, Trabalho e Câncer e pelo Serviço de Comunicação Social.

CORONAVÍRUS COVID-19

Luvas de procedimentos não cirúrgicos: quem deve usar?



Apenas profissionais de saúde, quando houver risco de contato das mãos do profissional com sangue, fluidos corporais, secreções, excreções, mucosas, pele não íntegra e artigos ou equipamentos contaminados.

Para a população geral, a recomendação é higienizar bem as mãos com água e sabão ou álcool em gel (70%).

O Banco de Sangue do INCA precisa de reforço durante a quarentena. Para manter o estoque abastecido, são necessárias 70 doações diárias, e a média atual é de 30.

O Serviço de Hemoterapia pede a contribuição da força de trabalho nas doações e na divulgação da campanha para familiares e amigos. O atendimento é feito de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 14h30, e sábado, das 8h às 12h, no edifício-sede (Praça Cruz Vermelha, 23, 2º andar, Centro). Para evitar aglomerações, os agendamentos podem ser feitos por telefone, das 8h às 15h: (21) 3207-1021 ou 3207-1580.

A Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) publicou, em 26 de maio, documento sobre a organização de serviços de atendimento a pacientes oncológicos durante a pandemia de Covid-19.

O epidemiologista Arn Migowski, chefe da Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede (DIDPRE/Conprev), participou da elaboração do texto, que aborda aspectos como a disponibilidade de medicamentos contra o câncer e a carga de trabalho de laboratórios e serviços de radiologia.

➔ **MAIS NA INTERNET:** O documento (em espanhol) pode ser consultado em https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52218/OPSEIHHACOV19-19200004_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

informe INCA

Ano XXIV | Nº396 | JUNHO 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 Comunicar). 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 Comunicar). Diagramação e prod. gráfica: Joaquim Olímpio e Layanne Costa (Agência Comunicar). Fotografia: Carlos Leite, Ricardo Barros, Gustavo Furtado (INCA) e Tatiana Freitas (Agência Comunicar). 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 (Afinar); Guilherme Costa (Direção-Geral); Alessandra Trindade e Alexandre Octávio (SE-CONICQ), Jaqueline Pimentel (Assessoria de Relacionamento), Mauro Carneiro (Engenharia).



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

CONTROLE DO TABACO

Conicq participa de reunião técnica na Câmara sobre Covid-19

O INCA participou de uma reunião técnica da comissão externa que analisa ações de combate à Covid-19 da Câmara dos Deputados, realizada por videoconferência no dia 26 de maio. Na ocasião, o Instituto propôs a inclusão de projetos de lei (PL) para redução do tabagismo no País na agenda nacional para enfrentamento da pandemia. Entre pacientes infectados com o coronavírus, os fumantes têm um risco duas vezes maior de necessitar de ventilação mecânica e de internação em Unidades de Terapia Intensiva do que os não fumantes.

Articulada pela Secretaria Executiva da Comissão Nacional para a Implementação da Convenção-Quadro para Controle do Tabaco/INCA (Conicq), a reunião foi conduzida pelo deputado federal Dr. Luizinho, presidente da comissão da Câmara. O encontro teve apresentações da secretária-executiva da Conicq, Tânia Cavalcante, da diretora da Aliança de Controle do Tabagismo, Monica Andreis, e do presidente da Sociedade Paulista de Pneumologia e Tisiologia, Frederico Fernandes.

Tânia Cavalcante citou projetos de lei como o PL 2898/19, que cria a Cide-Tabaco



Tânia Cavalcante fez um apelo para que os congressistas aprove os projetos de lei que já estão em tramitação, como o PL 2898/19, que institui a Cide-Tabaco. Trata-se de uma contribuição compulsória aplicada aos produtos de tabaco cuja arrecadação seria vinculada à implementação de medidas para prevenção e redução do tabagismo e para cobrir parte dos custos das doenças causadas pelo fumo.

Ela ressaltou, ainda, o elevado risco para os fumantes de apresentarem complicações da Covid-19 e de desenvolverem doenças graves que demandam tratamento de alta complexidade, como o câncer. “A Política Nacional de Controle do Tabaco é reconhecida por seus resultados na redução progressiva da prevalência de fumantes. No entanto, o número absoluto desse grupo no Brasil ainda é muito preocupante: cerca de 20 milhões, o que equivale a sete vezes a população do Uruguai”, apontou.

SERVIÇO

Planejamento e etiqueta evitam gafes nas videoconferências

As reuniões *online* são um dos muitos novos desafios que os profissionais têm enfrentado com o trabalho remoto durante o período de isolamento social. Para evitar surpresas desagradáveis e problemas técnicos que possam atrasar o encontro da equipe, é importante tomar alguns cuidados e se planejar.

Assim que escolher uma plataforma para realizar a reunião, faça um teste para assegurar que não há falhas de acesso ou conexão. É importante também informar ao grupo a decisão sobre a ferramenta com antecedência, para que todos os participantes se familiarizem com o novo ambiente em tempo hábil. O *Zoom*, o *MS Teams* e o *Google Meet* são algumas das várias opções gratuitas disponíveis.

Prepare-se antes de participar da sessão e verifique a imagem e o som: ajuste o ângulo da sua câmera para que

o rosto fique centralizado e bem iluminado e utilize um fone de ouvido, de preferência com microfone embutido, para melhorar a qualidade do áudio.

Além disso, pense bem no lugar onde fará a conferência e se certifique de que esteja organizado e não seja barulhento. O ideal é ter uma parede branca ao fundo e manter portas que apareçam no plano sempre fechadas. Não esqueça também de carregar seus aparelhos para não ficar sem bateria no meio da reunião.

Enquanto não estiver falando, mantenha seu microfone mudo e o celular no modo silencioso. Esteja pronto e conectado um pouco antes do horário agendado e evite distrações. Concentre-se no que está sendo debatido pelos colegas e espere o momento certo para falar.

Fonte: Portal do Servidor do Governo Federal



Organização garante melhor gerenciamento do tempo

Trabalho remoto e educação a distância são alguns dos novos desafios enfrentados por boa parte da população durante o período de isolamento social. Em meio a tantas mudanças, organização e planejamento são boas práticas que podem ajudar a gerenciar melhor o tempo e dar conta de todas as atividades que precisam ser cumpridas em 24 horas.

Adaptar-se à nova realidade demanda ajustes e também a consciência de que estar ocupado não significa, necessariamente, ser eficaz. Cada pessoa precisa analisar o que funciona melhor em sua rotina, mas algumas dicas gerais podem contribuir não só para aumentar a produtividade, como também reduzir o estresse, evitar trabalho desperdiçado e até possibilitar o aproveitamento de mais horas livres no dia.

Ter foco é importante - uma simples lista de tarefas que precisam da sua atenção imediata pode ser bastante útil. Priorize: leve em conta as mais urgentes para serem feitas em primeiro lugar e não se esqueça de considerar sempre o tempo de execução de cada

incumbência. Se for preciso, recorra a um aplicativo de gerenciamento, uma planilha ou mesmo um caderno de anotações.

Drible a procrastinação

Quando se trata de um trabalho mais complicado ou menos prazeroso, é comum surgir um grande empecilho: a procrastinação. Para fugir dessa armadilha, o ideal é ter sempre em mente a importância da realização daquela atribuição e quais serão os seus resultados em curto, médio e longo prazos. Dividir a missão em passos menores é uma alternativa nessa situação.

Definir prazos para cada atividade também é um artifício útil, mas é preciso se manter realista para evitar futuras frustrações. Para isso, analise a situação com calma antes de partir para a ação. Além disso, dedicar-se a cada função de uma vez é bem mais proveitoso do que tentar ser multitarefa e ficar sobrecarregado com várias demandas incompletas ao mesmo tempo.

Que tal experimentar uma mudança na rotina? Começar suas atividades mais cedo, com tranquilidade para se planejar, pode ser um grande incentivo para a sua produtividade, já que é comum algumas pessoas sentirem o nível de energia diminuir ao longo do dia. Por outro lado, é essencial criar intervalos para o descanso. Fazer uma pausa para um café e escutar uma música são alguns recursos para ajudar a encontrar a solução para um problema com mais facilidade.



Saiba como combater o coronavírus sem abrir mão da sustentabilidade

Anecessidade de higienização das mãos e dos utensílios de uso diário com maior frequência, em decorrência da pandemia de Covid-19, provoca mudanças nos hábitos de consumo. No entanto, é possível manter as medidas de enfrentamento ao coronavírus e, ao mesmo tempo, ter uma atitude sustentável e alinhada às práticas de proteção do meio ambiente.

Em relação ao consumo de água, é importante entender que o principal agente de higienização contra o vírus é o sabão. Por isso, a recomendação é evitar o desperdício na hora de lavar as mãos: feche a torneira enquanto ensaboa mãos e punhos, esfregue as palmas, os dedos, as unhas e o dorso. Só depois, reabra para enxaguar as mãos.

Na cozinha, a dica é limpar os pratos com guardanapos antes de levá-los à pia. Tampe o ralo ou utilize uma bacia para reservar um pouco de água, que pode ser aproveitada para deixar a louça de molho durante a limpeza de cada item com esponja e detergente. Ensaboe tudo antes e faça o enxágue rapidamente, de uma só vez. Para quem tem lava-louças, recomenda-se usá-la na capacidade máxima, aproveitando todos os espaços.

A orientação é a mesma durante a lavagem de roupas: junte muitas peças a cada uso da máquina. Em casas com quintal, ainda há a opção de reservar a água que sai do equipamento para ser reutilizada

na limpeza da área externa. Por fim, também é possível economizar na hora do banho: basta se ensaboar e lavar o cabelo com o chuveiro desligado.

Descarte resíduos de forma segura

Outro cuidado importante no dia a dia é se certificar de jogar fora, de forma segura, os materiais usados na higienização. Esponjas e panos usados para a limpeza de compras podem ser reutilizados, desde que higienizados adequadamente. Deixe-os de molho em solução diluída, com 50 ml de água sanitária e 1 litro de água, por cerca de 30 minutos. Depois, basta lavar em água corrente e deixar secar.

O descarte do lixo, por sua vez, requer cautela. Os resíduos do banheiro, por exemplo, devem ser embalados em duas sacolas plásticas bem fechadas. O ideal é borrifá-las com água sanitária antes do envio para a coleta de lixo comum.

No caso de materiais recicláveis, a sugestão é embalá-los em sacos e deixá-los por um período de 24 horas em ambiente seco e seguro. As prefeituras têm orientações para deixar esses materiais reservados por mais 48 horas, já que o tempo máximo de permanência do coronavírus no plástico é de 72 horas.

Fonte: Universidade Tecnológica Federal do Paraná

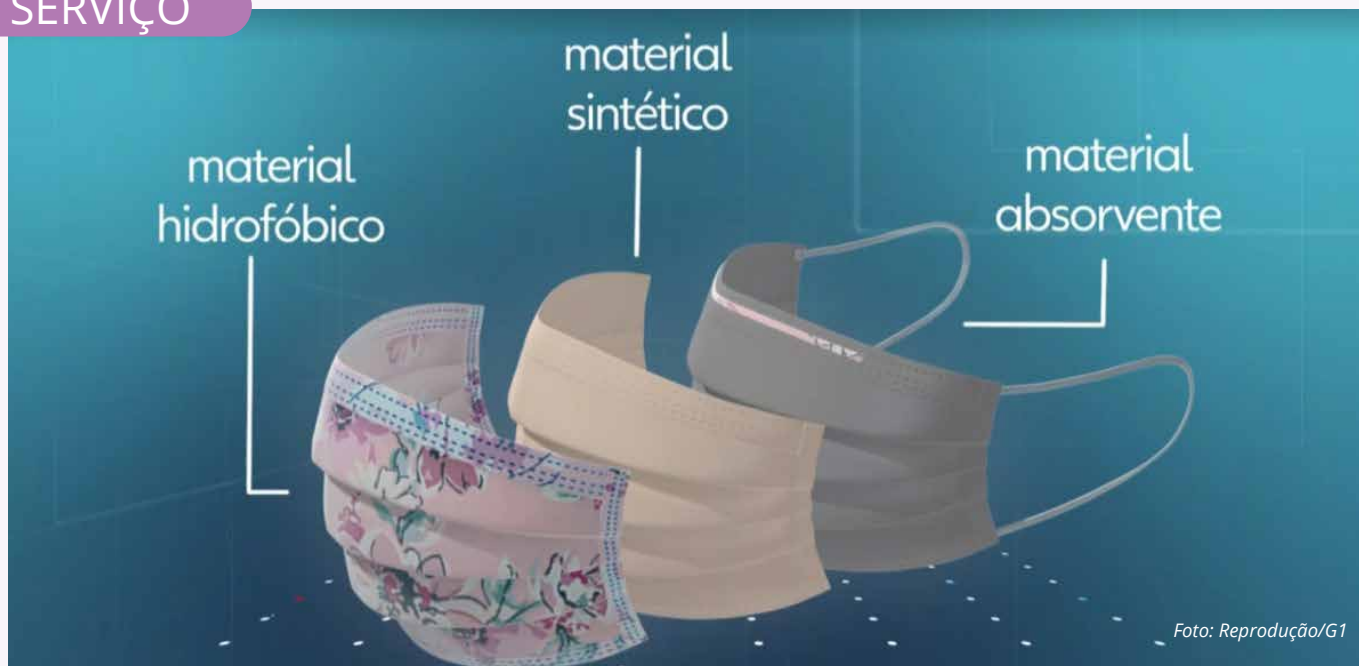


Foto: Reprodução/G1

Aprenda a fazer, higienizar e descartar máscaras faciais

O isolamento social é uma das mais eficazes formas de proteção contra a Covid-19. Mas, caso seja estritamente necessário sair de casa, o Ministério da Saúde recomenda que se use a máscara facial. As peças que cobrem o nariz e a boca são as principais aliadas contra o contágio do novo coronavírus nas ruas e podem ser feitas de forma artesanal, com materiais caseiros.

O modelo ideal tem três camadas de tecido, segundo orientações recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS). A mais externa deve ser feita, de preferência, com material resistente à água, como o poliéster. A camada do meio, que age como um filtro, pode ter como base um material sintético ou algodão. A parte interna requer um revestimento que absorva água. Mais uma vez, o algodão é uma boa opção. É necessário, ainda, prender elásticos ou tiras à máscara para amarrá-la acima das orelhas e abaixo da nuca. Já os tecidos precisam ser ajustados de forma que não sobrem espaços nas laterais e que a proteção cubra completamente a boca e o nariz.

Use com cuidado

É importante frisar que a máscara é pessoal e não deve ser compartilhada com outras pessoas. Também não é recomendado utilizar o mesmo acessório por

muito tempo. Por isso, ao sair de casa para uma jornada mais longa, leve uma peça reserva em um saco plástico e guarde a usada com segurança. O indicado é que cada pessoa tenha cinco exemplares para uso contínuo.

Enquanto estiver na rua, evite tocar a proteção e, se precisar, pegue-a pelo elástico ou pela tira lateral. Antes de colocar a máscara, lave bem as mãos com água e sabão ou use álcool em gel. Sem encostar no tecido, apenas no elástico, cubra o nariz e a boca totalmente. Procure não usar batom ou outros produtos de maquiagem ao usar a proteção.

Como lavar e jogar fora

As máscaras feitas com TNT são descartáveis. As de tecido podem ser reutilizadas, mas é preciso tomar alguns cuidados. O acessório deve ficar de molho em uma solução com água e água sanitária (duas colheres de sopa de água sanitária para 1 litro de água) entre 20 e 30 minutos antes da lavagem. A peça não pode ser lavada junto a outras roupas nem torcida com força. Após o procedimento, a máscara deve ser passada com ferro quente.

É recomendado se desfazer da proteção depois de 30 lavagens ou em caso de alguma deformação, desgaste, furo ou perda de elasticidade das hastes de fixação. Na hora do descarte, é necessário ter precaução: guarde-a em um saco de plástico ou de papel antes de jogá-la fora.

Em sua residência, deposite as máscaras preferencialmente na lixeira do banheiro. No INCA, nas áreas restritas à Covid-19, o indicado é deixá-las no recipiente de lixo infectante. Nos outros locais, no de resíduo comum. É importante ressaltar que essas peças jamais devem ser colocadas no reservatório destinado a recicláveis.



Integrantes de reunião sediada no Instituto discutiram os próximos passos da execução do projeto do empreendimento

Obras do Campus do INCA serão retomadas

Em cumprimento a uma decisão judicial da 15ª Vara Federal do Rio de Janeiro, no âmbito da ação civil pública nº 0006744-51.2014.4.02.5101/RJ, foram iniciadas ações para a retomada das obras do Campus do INCA. O empreendimento concentrará unidades do Instituto em um único complexo, integrado ao atual prédio-sede, localizado na Praça Cruz Vermelha. A principal motivação da determinação do Judiciário é que o INCA ajude a suprir o atual *déficit* de serviços de radioterapia no Rio de Janeiro.

No dia 19 de junho, reuniram-se no Instituto para tratar do assunto o secretário de Atenção Especializada à Saúde do Ministério da Saúde (MS), Luiz Otávio Franco Duarte; o subsecretário de Assuntos Administrativos da Secretaria Executiva do MS, Alexandre Martinelli; o superintendente estadual do MS, George da Silva Divério; a juíza titular da 15ª Vara Federal do Rio, Carmen Silvia Lima de Arruda; e a diretora-geral do INCA, Ana Cristina Pinho, além de integrantes do consórcio responsável pela elaboração do projeto arquitetônico e de engenharia do Campus.

Para o reinício das obras, será necessária a atualização do projeto, que será acompanhada mensalmente pelo Judiciário por meio de um cronograma de ação. “Eu creio que começamos uma nova era. Esperamos que, até o fim do ano, tenhamos a fase de escavação do terreno em estágio bem avançado”, destacou Ana Cristina Pinho.

Complexo promoverá integração das áreas

O Campus INCA reunirá as áreas de pesquisa, assistência, educação, prevenção, vigilância e detecção precoce do Instituto. O projeto visa oferecer à população o mais moderno e completo centro de desenvolvimento científico e de inovação tecnológica para o controle do câncer da América Latina. A inspiração vem do modelo conhecido como Cancer Center, adotado em países como Estados Unidos, Canadá, Alemanha e França.

Também participaram da reunião, por videoconferência, Salim Lamha Neto, da MHA Engenharia, e Flávio Kelner, da RAF Arquitetura, responsáveis pelo projeto inicial. Eles explicaram que, após a escavação, serão erguidos os pilares para a colocação das lajes do primeiro, segundo e terceiro pisos do subsolo.

O secretário Franco Duarte afirmou que o Ministério da Saúde está à disposição para ajudar no que for preciso em relação ao andamento das obras. Ele demonstrou interesse nos detalhes da planta e entusiasmo com o início da execução do novo projeto.

Ao fim do encontro, Franco Duarte visitou, ainda, as instalações do Hospital do Câncer I. “É com muita satisfação que enalteço o trabalho que é desenvolvido pelo INCA. O Instituto é estratégico para a saúde nacional e internacional. Muita tecnologia criada aqui vai para o mundo”, declarou.

Fisioterapia atua na recuperação de complicações da Covid-19

A fisioterapia tem um papel importante na recuperação da Covid-19, já que as complicações da doença limitam a funcionalidade e, conseqüentemente, as atividades diárias e o desempenho laboral dos profissionais no retorno ao trabalho. Por isso, os colaboradores do INCA têm à disposição a orientação da especialidade, oferecida pela Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT).

Entre os problemas já conhecidos que são desencadeados pelo coronavírus está o comprometimento dos sistemas neurológico, gastrointestinal, musculoesquelético, respiratório e cardiovascular. A infecção é capaz de provocar, por exemplo, alteração nas estruturas do sistema respiratório e/ou deficiências dos músculos respiratórios. Além disso, pessoas que já apresentavam lesões osteomusculares

podem sofrer com o agravamento de dores e a redução da mobilidade.

É fundamental, portanto, que o trabalhador acometido pela doença e que apresente complicações como essas seja submetido à avaliação e ao acompanhamento fisioterapêutico para a recomendação do tratamento adequado. “Não copie exercícios, pois eles são prescritos de acordo com avaliação individualizada. Cada caso é um caso, cada organismo reage de uma maneira”, afirma Fátima Bussinger, fisioterapeuta da DISAT.

Os profissionais podem esclarecer dúvidas sobre o tema entrando em contato com a Divisão pelo telefone 3207-5839 ou pelo e-mail disat.coronavirus@inca.gov.br, com o assunto “Orientações Fisioterapia”.



CONHEÇA O INCA

Clínica da Dor oferece atendimento especializado no HC I

Uma consulta diferenciada, que não foca apenas na queixa da dor. Essa é a proposta da Clínica da Dor do HC I, cujo serviço foi ampliado no início de junho e atende atualmente às segundas, quartas, quintas e sextas-feiras. O objetivo do ambulatório é tratar todo tipo de síndrome algica, não só a que tem relação com o câncer em si, como também outras que podem existir independentemente da doença.

Coordenada pelo chefe do Serviço de Anestesiologia do HC I, Leonardo Vianna Salomão, a equipe conta com as médicas anesthesiologistas Grace Haber, Bianca Melo, Deylla Brandão, Patrícia Milanez e Natalia Moreti, todas com titulação em Clínica da Dor. Leonardo Salomão explica que o atendimento básico se inicia com uma consulta e consiste em uma anamnese detalhada, com possibilidade de prescrição medicamentosa e até de procedimentos invasivos



A equipe é formada por Patrícia Milanez, Deylla Brandão, Grace Haber, Leonardo Salomão, Natália Moreti e Bianca Amado

como bloqueios de nervos, para alívio imediato da dor. O médico reforça que o serviço está disponível também para pacientes das outras unidades assistenciais do INCA.

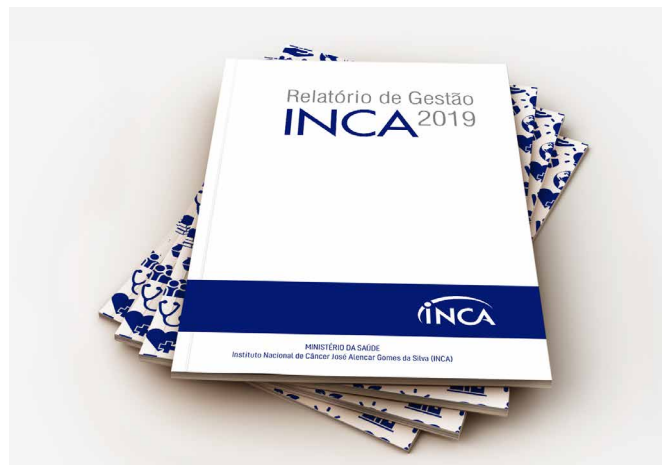
“Pretendemos oferecer oportunamente a intervenção cirúrgica, que seria cessar o estímulo doloroso de uma maneira definitiva. É um procedimento mais complexo. Queremos ter todo tipo de arsenal terapêutico, ampliando as possibilidades para o melhor tratamento dos nossos pacientes”, conta ele, que pretende reabrir a residência médica especializada no tema, no futuro.

“Existe um vínculo afetivo, não é só prescrever um remédio e agendar uma consulta de retorno. O paciente se sente acolhido, há todo um aspecto psicológico envolvido. Tirá-lo da crise aguda oferecerá prontamente dignidade, permitindo que ele volte à sua rotina e que tenha esperança, com melhores resultados terapêuticos”, analisa.

INCA divulga Relatório de Gestão 2019

Atendendo ao compromisso do Instituto com a transparência, o Relatório de Gestão 2019 do INCA está disponível no portal. A publicação apresenta, em quatro capítulos, a prestação de contas à sociedade, com informações que dizem respeito à governança do INCA, aos resultados da gestão, à conformidade e eficiência da gestão e às demonstrações contábeis. O documento foi elaborado pela Divisão de Planejamento (DIPLAN), com a contribuição de todas as coordenações.

Mesmo com a Instrução Normativa nº 178/2019, que desobriga o INCA de encaminhar relatório diretamente ao Tribunal de Contas da União (TCU), passando a ser essa uma atribuição do Ministério da Saúde, o Instituto decidiu deixar as informações acessíveis aos cidadãos. “O documento foi elaborado conforme as orientações do TCU e tem como objetivo primordial apresentar à sociedade a maneira como os recursos destinados ao INCA foram aplicados para garantir o alcance dos resultados esperados”, conta Flávia Mendes, chefe da DIPLAN, que coordenou a organização do relatório junto com a pesquisadora Suse Barbosa.



Escrito com linguagem objetiva e clara, o documento adota, desde o ano passado, o modelo de relato integrado, cujas principais características são a ênfase na integração das informações, a concisão, o foco na estratégia e no desempenho da organização, além da demonstração sobre como a governança e a alocação dos recursos contribuem para o alcance dos resultados. “É importante que os profissionais do Instituto possam conhecer esse material por representar a compilação do trabalho de todos, mas, principalmente, por ser uma ferramenta de avaliação da gestão”, observa Flávia.

+ **MAIS NA INTERNET:** O documento está disponível em inca.gov.br/acesso-a-informacao/relatorios-gestao

ENSINO

Semana de Enfermagem debate impacto da pandemia na assistência

Integração multidisciplinar, adequação de fluxos e agilidade na troca de conhecimento são alguns dos aprendizados trazidos pela pandemia, na avaliação de participantes do debate *Qualidade em Enfermagem e Saúde em Defesa do SUS*, parte da 24ª Semana de Enfermagem do INCA. Realizado de forma virtual no dia 26 de maio, o evento, inserido nas comemorações da 81ª Semana Brasileira de Enfermagem, discutiu o impacto da Covid-19 no tratamento do paciente oncológico.

Mediado pela enfermeira do INCA Raquel Ramos, o debate contou com Michele Macário, diretora administrativa do Hospital Mário Kroeff, e as enfermeiras Priscila Rangel e Sylvia Almeida, do Instituto do Câncer do Estado

de São Paulo (Icesp). O grupo compartilhou algumas das recentes medidas adotadas pelas instituições, como a limitação da presença de acompanhantes, o rodízio de equipes e a triagem de pacientes.

Defensora de soluções criativas na profissão, Raquel Ramos ressaltou que a atenção com as doenças crônicas graves não deve diminuir durante a crise. “A realidade imposta pela pandemia faz com que o foco das ações das unidades de atendimento se voltem para a Covid-19. Entretanto, outras enfermidades, como o câncer, não deixaram de seguir seus rumos”, analisou Raquel.

A enfermeira destacou ainda que promover a qualidade em enfermagem significa fortalecer o Sistema Único de Saúde (SUS). “Os profissionais de enfermagem representam o maior contingente de trabalhadores no campo da saúde e, portanto, são os que têm mais força para operacionalizar e defender o sistema”, afirmou.

No evento, houve homenagem à enfermeira Cristiane Lourenço - falecida em 8 de maio -, feita pela supervisora da Área de Ensino de Enfermagem, Ana Paula Kelly, pela enfermeira responsável pela Central de Quimioterapia do HC I, Rubislene Assis, e pela coordenadora substituta de Assistência, a enfermeira Angela Cóe.

Cuidados no uso da tecnologia evitam a exaustão visual

Horas a fio diante de uma tela de computador, celular ou televisão podem provocar, entre outros sintomas, cansaço visual. Esse é um dos sinais de alerta da Síndrome Visual Relacionada a Computadores, de acordo com a Sociedade Brasileira de Oftalmologia. A lista inclui, ainda, sensação de corpo estranho, ardência, dor, irritação, vermelhidão, ressecamento e turvação visual.

Uma das principais causas do problema é o ressecamento ocular. Segundo a médica oftalmologista Edna Almodin, presidente da SBO, o ser humano pisca, em média, de 10 a 15 vezes por minuto. Ao olharmos uma tela, essa frequência pode sofrer uma redução de até 60%.

Alguns cuidados podem evitar a fadiga ocular e minimizar os riscos de comprometimento da visão. Manter os olhos a uma distância de 50 cm a 70 cm da tela do computador é um hábito saudável, assim como evitar a incidência



direta de ventiladores ou aparelhos de ar-condicionado no rosto. Também é recomendado utilizar umidificadores, um copo de água ou uma toalha molhada no ambiente e dar preferência aos óculos em vez de lentes de contato.

É importante fazer pausas de cinco a dez minutos a cada hora de trabalho ou lazer em frente a uma tela. Nesses momentos, fixe em um ponto distante, sem olhar para o monitor. Já os turnos de quatro horas no computador, smartphone e tablets devem ser interrompidos com intervalos maiores.

Fonte: www.sboportal.org.br



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!

A um clique de distância, a exposição *Egito Antigo: do Cotidiano à Eternidade* está disponível em um *tour* virtual organizado pelo Centro Cultural Banco do Brasil no site www.cbbvirtual.com.br. As 140 peças, que vieram do Museo Egizio de Turim, na Itália, incluem utensílios pessoais, amuletos, estátuas de divindades, múmias e sarcófagos.

Narrada pelo curador da mostra, o especialista em História da Arte Pieter Tjabbes, a visita traz, entre outras informações, detalhes sobre os costumes da cultura egípcia e curiosidades sobre o processo de mumificação.

Quem quiser se aprofundar no assunto pode acompanhar, ainda, o webinar conduzido pelo curador, que traz um panorama das seções da exposição: cotidiano, religião e eternidade. *Assista aqui ao seminário online.*



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.



Ana Luiza Conceição, técnica de Enfermagem da Área de Internação Hospitalar do HC IV.

ORGULHO DE SER INCA

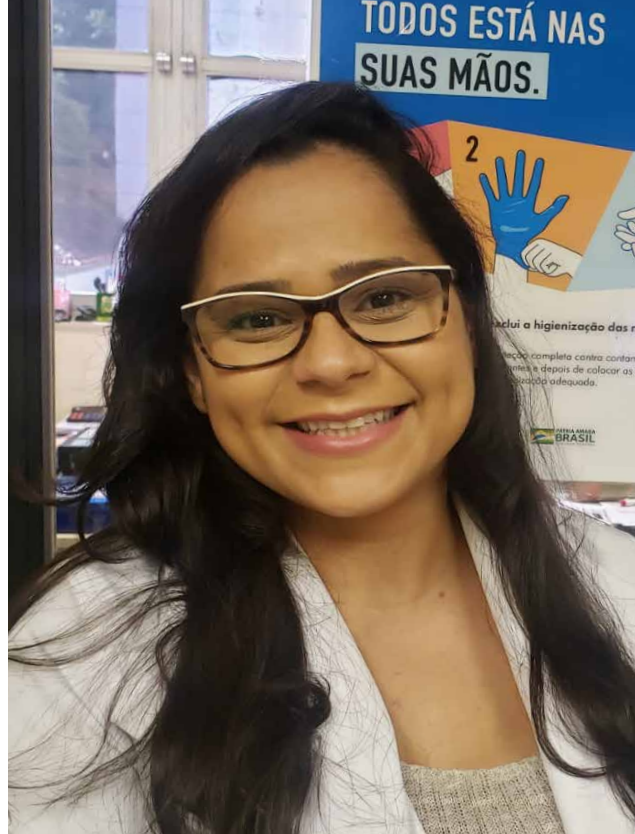
Relatos do enfrentamento da pandemia

Carolina Dantas

Enfermeira na Comissão de Controle de Infecção Hospitalar do HC III

A história da enfermeira Carolina Dantas com o INCA começou em 2009, quando ela ingressou na residência em Oncologia. Dois anos depois, foi aprovada em concurso público e passou a integrar a equipe da área de internação do HC IV. Formada pela Universidade Federal Fluminense (UFF), com especialização e mestrado, ela hoje atua no HC III, na Comissão de Controle de Infecção Hospitalar (CCIH), fundamental para o enfrentamento da pandemia de Covid-19. Ao fazer um balanço de sua trajetória no Instituto, Carolina destaca seu aprimoramento profissional e também pessoal.

“Tenho muito orgulho de participar de um time de especialistas que atua de forma humanizada e qualificada. A pandemia demonstrou a necessidade de atualizações constantes e, felizmente, contamos com o apoio da força de trabalho, da Educação Continuada e da Direção da unidade. Neste momento, a CCIH está dedicada a elaborar e controlar os novos fluxos, além de monitorar continuamente pacientes ambulatoriais, pré-operatórias e internadas com suspeita ou já diagnosticadas com Covid-19. Vejo que o grande desafio é manter o uso racional e seguro dos Equipamentos de Proteção Individual e assegurar o equilíbrio emocional dos profissionais envolvidos direta ou indiretamente nesse atendimento.”



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

Celebrado em 20 de julho, o Dia do Amigo pode ser comemorado com festas e encontros virtuais durante o isolamento social, com a ajuda de aplicativos de videoconferências. Também é possível criar sessões coletivas de jogos *online* em *apps* como Uno, Gartic e Stopots e até adotar um amigo peludinho nesse período. A ONG Associação Quatro Patinhas (www.quatropatinhas.com.br) tem gatos e cachorros esperando um novo lar.

O Ciclo de Palestras da Coordenação de Pesquisa e do Programa de Pós-Graduação em Oncologia do INCA será retomado em 3 de julho, com encontros virtuais às sextas-feiras, às 12h, no endereço <https://conferenciaweb.rnp.br/webconf/coordenacao-de-pesquisa>. O primeiro tema abordado é *Tratamento do câncer em tempo de Covid-19*, com a chefe da Divisão de Pesquisa Clínica e Desenvolvimento Tecnológico, Andreia Melo.



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL