

O valor do autocuidado

Conteúdos organizados pela DISAT
orientam a combater o estresse e preservar
a saúde mental em tempos de Covid-19

Págs. 6 e 7



Preservar a saúde mental tornou-se ainda mais importante no contexto da pandemia do coronavírus. Os riscos à saúde física e as mudanças bruscas na rotina nesse período são fontes de estresse que podem comprometer o bem-estar. A boa notícia é que certas práticas cotidianas podem ajudar a reverter esse quadro, como mostra a reportagem sobre os conteúdos informativos organizados pela Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT). Entre as dicas de autocuidado estão evitar a sobrecarga de informações, manter uma boa rede socioafetiva, mesmo a distância, e realizar atividades que ajudem a relaxar e focar no momento presente.

Também reunimos dicas sobre o uso da plataforma de vídeo/webconferência MCONF, que contribui para que os profissionais do INCA mantenham o fluxo de trabalho durante o período de isolamento social. Com testes rápidos e um breve planejamento antes dos encontros virtuais, o usuário consegue ter uma boa experiência na ferramenta em reuniões, aulas ao vivo, defesas de teses, mesas-redondas e webinars.

O Informe INCA traz, ainda, a retomada do Ciclo de Palestras da Coordenação de Pesquisa e do Programa de Pós-Graduação em Oncologia, agora em formato remoto. No evento de abertura, o tema debatido foi O tratamento de câncer em tempos de Covid-19: um estudo inédito e pioneiro no Brasil, conduzido por pesquisadores do Instituto. A conclusão é que pacientes oncológicos têm risco alto de morrer ou desenvolver complicações graves, em caso de infecção pelo novo coronavírus.

Outro assunto abordado na edição de julho é a divulgação do Plano Estratégico do INCA para o período 2020-2023. Elaborado pela Divisão de Planejamento (DIPLAN), a partir de um esforço coletivo da diretoria e das macroáreas, o documento apresenta estratégias que podem promover a integração dos setores e aprimorar os processos de trabalho.

A edição completa estará disponível na área do Informe INCA na Intranet.

Boa leitura!

O INCA produziu uma série de cards para os profissionais da assistência com recomendações importantes para a prevenção contra o novo coronavírus.

Os cinco conteúdos, publicados na Intranet e compartilhados nos grupos de WhatsApp dessas equipes, reúnem instruções sobre uso de máscaras e óculos de proteção, orientações para quando houver suspeita de casos de Covid-19 durante a internação em enfermaria compartilhada e diretrizes para cirurgias no HC I em tempos de pandemia.



MAIS NA INTRANET: Confira os cards em <https://tinyurl.com/yylzz9fu> e <https://tinyurl.com/y25z4874>

A fim de estimular o aperfeiçoamento contínuo, a Divisão de Desenvolvimento de Pessoas (DIDEP) selecionou cursos a distância com inscrições abertas. Voltada para o público em geral, a capacitação em *Gestão de Riscos em Processos de Trabalho* tem carga horária de 20 horas. Para os profissionais atuantes na área de logística e compras públicas, há a opção de aulas sobre *Sustentabilidade na Administração Pública*, em 28 horas. Já o treinamento em *Fiscalização de Contratos Administrativos Cidadãos*, de 5 horas, tem como público-alvo servidores, agentes públicos e cidadãos em geral. Além desses, há uma série de cursos da Escola Nacional de Administração Pública.

MAIS NA INTRANET: Confira a lista completa de cursos e links para inscrições em <https://tinyurl.com/y5jyrd3c> e <https://tinyurl.com/yjyz6vww>

A Divisão de Administração Hospitalar do HC I inaugurou a Central de Marcação de Consultas dos ambulatórios da unidade. O serviço agora conta com ramais e profissionais exclusivos: estão disponíveis quatro números de telefone e quatro recepcionistas, instaladas em uma nova sala no térreo, próxima à Supervisão da Recepção. Além disso, o horário de atendimento foi ampliado e funciona das 7h às 17h, sem intervalo na hora do almoço. A Central destina-se a agendamentos por telefone - os presenciais continuam sendo feitos nos próprios ambulatórios.

informe **INCA**

Ano XXIV | Nº-397 | JULHO 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: Fernanda Gouveia. Colaboração: equipe Comunicação/INCA. Serviço de Comunicação Social (tel.: (21) 3207-5962): Marise Mentzinger (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, Layanne Costa e Gabriel Córdova (Agência Comunicar). Fotografia: Carlos Leite, Ricardo Barros (INCA) e Tatiana Freitas (Agência Comunicar). 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); 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).



A plataforma MCONF possibilita a realização de aulas ao vivo, mesas-redondas e webinars, entre outros eventos

Reuniões virtuais sem mistério: saiba como utilizar a plataforma de webconferência

Em uso no INCA há mais de 15 anos, o serviço de vídeo/webconferência MCONF vem sendo solicitado com frequência bem maior nos últimos meses, em função do isolamento social. Somente no mês de maio, foram realizados mais de 90 encontros virtuais, como reuniões, aulas ao vivo, defesas de teses, mesas-redondas e webinars. Com algumas dicas simples, o recurso pode ser utilizado com facilidade no dia a dia.

A plataforma MCONF, disponibilizada pela Rede Nacional de Pesquisa/Rede Universitária de Telemedicina (Rute), é utilizada sem custos para o INCA. As salas virtuais têm capacidade para até 75 participantes, que podem assistir à transmissão de até 12 câmeras simultâneas, e é possível acompanhar a reunião via desktop, *tablet* ou celular. Caso seja necessário, o evento também pode ser acessado por um público ainda maior, por meio de *streaming* de vídeo.

Uma das recomendações para que a webconferência ocorra sem problemas é testar a compatibilidade do equipamento antes de entrar na sala (no link <https://conferenciaweb.rnp.br/teste>), além de se certificar das melhores condições de imagem e som.

“Muitas vezes, o ambiente não tem iluminação adequada ou o microfone aberto capta o ruído da rua. O ideal é usar um *headset* ou fone de ouvido de celular, que capta a voz com mais nitidez e, normal-

mente, não pega interferência de fora”, explica Carlos Henrique Martins, que coordena o projeto Rute no Instituto.

Estar preparado melhora a experiência

Segundo Martins, a preparação ajuda a ter uma boa experiência na ferramenta. No caso dos palestrantes, é fundamental testar o áudio e subir a apresentação em *slides* previamente, por exemplo. Além disso, é importante definir de antemão a pauta e o tempo das reuniões, que devem ser programadas pelo e-mail dti.videoconferencia@inca.gov.br com pelo menos 48 horas de antecedência. Após o agendamento, o solicitante recebe uma mensagem do SETI com o passo a passo que deve seguir para operacionalizar o evento.

Durante o encontro virtual, é essencial manter o microfone silenciado: ative-o apenas quando for falar. Caso queira solicitar a palavra, utilize a opção de “levantar a mão” na ferramenta (clique no seu nome - Definir estado - Levantar a mão). Por fim, em caso de perda de qualidade de áudio, desative seu vídeo durante a transmissão.

O manual da plataforma está disponível no link <https://wiki.rnp.br/pages/viewpage.action?pageId=89112372#ManualdoUsu%C3%A1riodoservi%C3%A7odeconfer%C3%A2nciaweb-Requisitosdeuso>.



George Divério explicou que o Ministério pretende otimizar os serviços das unidades federais de saúde

Superintendente do MS ouviu sobre as ações do INCA e visita instalações do HC I e CEMO

O superintendente estadual do Ministério da Saúde no Rio de Janeiro, George Divério, esteve no INCA no dia 29 de julho. Ele assistiu a apresentações sobre o trabalho desenvolvido no Instituto, bem como se inteirou de detalhes relativos à Coordenação de Administração Geral. A visita faz parte do projeto do MS para que os hospitais e institutos federais trabalhem em rede.

A diretora-geral do INCA, Ana Cristina Pinho, iniciou a apresentação destacando que a instituição tinha outras facetas que a caracterizavam como Instituto, e não como hospital. Divério pontuou que o objetivo do MS é otimizar os serviços peculiares prestados pelas unidades federais de assistência à saúde.

Ana Cristina explicou que o INCA existe há 83 anos, sendo mais antigo até mesmo que o Ministério da Saúde, que tem 16 anos menos. E ressaltou que a instituição é um dos dois únicos centros de assistência de alta complexidade em oncologia (Cacon) do Rio - o outro é o Hospital da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

As ações do INCA em prevenção e vigilância, ensino e pesquisa foram elencadas pela diretora. Foi dado destaque à atuação da Comissão Nacional para Implementação da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco (Conicq) na redução do tabagismo no País e à formação

de mão de obra em oncologia, em todas as áreas: medicina, enfermagem, odontologia, serviço social, física médica, psicologia, fisioterapia e nutrição.

Produção e resultados financeiros em pauta

Ao ouvir que o INCA era responsável por aproximadamente 30% das cirurgias oncológicas e das sessões de radioterapia e 20% das aplicações de quimioterapia no Estado do Rio, Divério perguntou se seria possível o Instituto ampliar esse atendimento, caso o problema do déficit de pessoal fosse sanado, com o remanejamento de profissionais de outras unidades federais.

De acordo com o coordenador de Assistência, Gelcio Mendes, o INCA já trabalha próximo de seu limite de ocupação (cerca de 80%), com 7.400 matrículas novas em 2019, sendo que o pico foi registrado em 2017 (8.700 novos pacientes).

O superintendente demonstrou preocupação com aspectos relativos a resultados financeiros do INCA, apesar dos esforços demonstrados pela Coordenação de Administração para aprimorar processos.

Na parte da tarde, Divério e os técnicos que o acompanhavam visitaram instalações do HC I e o Centro de Transplante de Medula Óssea (CEMO).

Apresentação traz recomendações para facilitar gravação de vídeos

O Serviço de Comunicação Social lançou uma apresentação para facilitar a rotina de trabalho dos profissionais do INCA que passaram a utilizar vídeos com mais frequência desde o início do isolamento social. O material reúne dicas de como planejar a elaboração do conteúdo com tranquilidade e conduzir a gravação da melhor forma possível.

Determinar o público-alvo e o objetivo do vídeo é o primeiro passo. Uma boa ideia é ter à mão um roteiro ou mesmo um guia com os principais tópicos a serem mencionados, que devem ser posicionados abaixo do celular ou computador. De modo geral, a duração indicada é curta: comunicados podem ter até dois minutos e videoaulas, até dez.

Uma das orientações é encarar a gravação como uma conversa com alguém. Seja natural, olhe diretamente para



a lente da câmera e fale pausadamente, com frases sucintas, para que a mensagem seja compreendida com maior facilidade. Também é importante ter atenção à postura corporal: relaxe os ombros e escolha uma posição de apoio confortável para as mãos entre uma exposição e outra.

Em relação à vestimenta, a recomendação é usar roupas e acessórios pouco chamativos e dar preferência a peças lisas. Para o local da gravação, ambientes claros e silenciosos são a melhor opção. Uma parede branca ou um local que não tenha muitos objetos pode servir de cenário.

O documento traz ainda instruções sobre o uso do celular, para garantir que o vídeo tenha foco, qualidade e o melhor enquadramento, além de orientações que ajudam a aproveitar todos os recursos da plataforma de webconferência Mconf nas transmissões ao vivo.

+ **MAIS NA INTRANET:** O material na íntegra encontra-se em Comunicação Social/Normas e Documentos

SERVIÇO



Celulares também devem ser higienizados

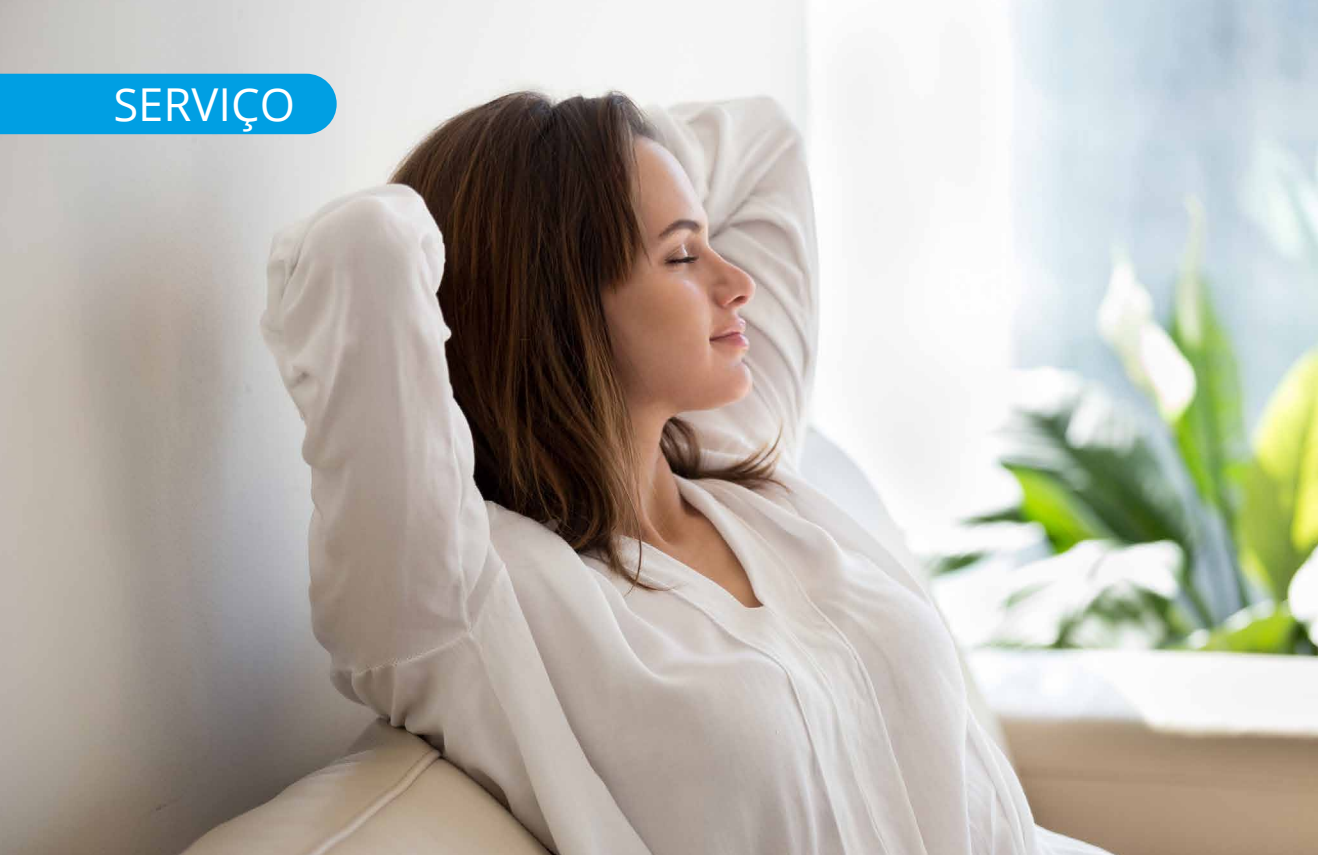
Especialmente neste momento de isolamento social, é difícil ficar longe do celular. Para a maioria das pessoas, é um dos instrumentos de trabalho. Estudos indicam que tocamos no equipamento, pelo menos, duas mil vezes por dia. Não só tocamos como falamos nele, seja gravando áudios, seja atendendo a chamadas. É fato, portanto, que o telefone abriga muitos micro-organismos em sua superfície. Então, em tempos de Covid-19, não podemos descuidar de sua higiene.

Esse cuidado implica, primeiramente, o asseio das mãos. Na prevenção do contágio pelo coronavírus, o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde recomendam lavá-las frequentemente com água e sabão ou higienizá-las com álcool 70%. A mesma substância também pode e deve ser usada para desinfetar objetos, e isso inclui os celulares.

De acordo com os maiores fabricantes de smartphones, para efetuar a limpeza sem danificá-los, é necessário remover a capa, desconectar qualquer cabo e desligar o celular. Basta umedecer um pano macio, sem fiapos (como aqueles utilizados para limpar lentes), com um pouco de álcool 70% ou álcool isopropílico 70%, e passar o pano suavemente em toda a superfície do aparelho. A capa precisa ser higienizada separadamente.

Algumas precauções devem ser tomadas no dia dia. Não deixe entrar umidade nas aberturas (conexão para carregamento, fones de ouvido, autofalantes, microfone) e jamais use soluções líquidas ou em gel diretamente no aparelho: a umidade e os resíduos dos produtos podem prejudicar os componentes eletrônicos.

Fonte: Portal do Servidor do Governo Federal



DISAT reúne dicas para preservar a saúde mental

Apandemia é um desafio não só para a saúde física, mas também para a saúde mental da população, em especial para os profissionais que estão na linha de frente do combate à Covid-19. O temor causado por uma doença nova e as dificuldades impostas pelo isolamento social, entre outros fatores, aumentam o estresse em nível considerável. Algumas medidas de autocuidado, no entanto, podem ajudar a diminuir a tensão, a irritabilidade e a ansiedade no dia a dia, como mostram os temas sobre *Saúde mental em tempos de Covid-19*, organizados pela Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT).

As recomendações foram preparadas com base em artigos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). De acordo com as fontes, as manifestações psicopatológicas podem afetar de um terço até a metade da população exposta à epidemia. São compreensíveis os estados de alerta e preocupação: devemos validar os

sentimentos uns dos outros. Algumas medidas precisam e devem ser tomadas para que o estresse não se torne persistente e leve o indivíduo à exaustão, tendo como consequências transtornos mentais e físicos.

Tentar reconhecer e acolher seus medos e procurar pessoas de confiança para conversar são algumas das dicas para cuidar da saúde. Retome estratégias e ferramentas de cuidado que você tenha usado em momentos de crise ou sofrimento. Recupere ações e experiências que trouxeram no passado sensação de maior estabilidade emocional.

Orientações para promover o bem-estar

Para reduzir o nível de estresse, também é importante realizar algum tipo de atividade que promova o bem-estar, como praticar exercícios físicos e de respiração, ler, meditar e encontrar outras formas de manter os pensamentos no momento presente. Aos

profissionais de saúde que estão na linha de frente indica-se atenção às necessidades básicas e pausas para descansar entre turnos de trabalho.

Outra forma de cuidar da mente é manter ativa uma rede socioafetiva, estabelecendo contato com amigos e familiares mesmo que virtualmente. Investir em ações de solidariedade, engajando-se em campanhas e doações, por exemplo, também traz uma sensação de pertencimento: estimule o espírito solidário e incentive a participação da comunidade.

Se a fonte de desconforto, por outro lado, for o estigma gerado por outras pessoas, receosas de um possível contágio, a situação exige uma postura diferente. “Compreenda que não é pessoal, mas fruto do medo e do estresse causados pelas recomendações gerais relativas à pandemia”, diz a equipe da DISAT. A orientação, nesses casos, é procurar colegas de trabalho e supervisores que compartilhem das mesmas experiências e que possam ajudar a buscar soluções.

Reduza estímulos negativos

Em meio à crise, a sobrecarga de informações também pode trazer malefícios e alimentar a ansiedade. Procurar fontes confiáveis, como os sites da OMS, do Ministério da Saúde e da Fundação Oswaldo Cruz, e reduzir o tempo dedicado à cobertura jornalística sobre o assunto são alguns recursos recomendados nesse período.

Caso as estratégias utilizadas não estejam sendo suficientes para manter uma estabilidade emocional, a indicação é buscar ajuda de profissionais. Alguns critérios para saber a hora certa de procurar atendimento psicológico são: sofrimento intenso, comprometimento das funções cotidianas, dificuldades na convivência familiar ou no trabalho, problemas com alcoolismo e outras dependências e depressão. Além disso, o material frisa a necessidade de evitar o uso de álcool, tabaco e outras drogas como forma de lidar com as emoções.

Os trabalhadores que precisarem de suporte devem enviar e-mail para a Divisão de Saúde do Trabalhador no endereço disat.coronavirus@inca.gov.br, como assunto “Acolhimento Psicologia”, registrando nome e celular.

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

Destacamos que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças. A maior parte deles serão classificados como reações “normais”, diante de uma situação “fora do normal”.

A pandemia de covid-19 impacta os seres humanos de maneiras específicas, visto suas características.



Fonte: OMS e Fiocruz

DIVISÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR



SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

É compreensível os estados de alerta, preocupação e estresse: devemos compreender e validar o sentimento uns dos outros.

Entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia podem vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica.



Fonte: OMS e Fiocruz

DIVISÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR



SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

É fundamental que os trabalhadores confiem em seus gestores. Isso pode ser conquistado com o máximo de transparência e diálogo.

Dê transparência sobre os caminhos percorridos para a solução de problemas e peça a colaboração da equipe para pensar formas de solucionar os que venham a surgir.



Fonte: OMS e Fiocruz

DIVISÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR



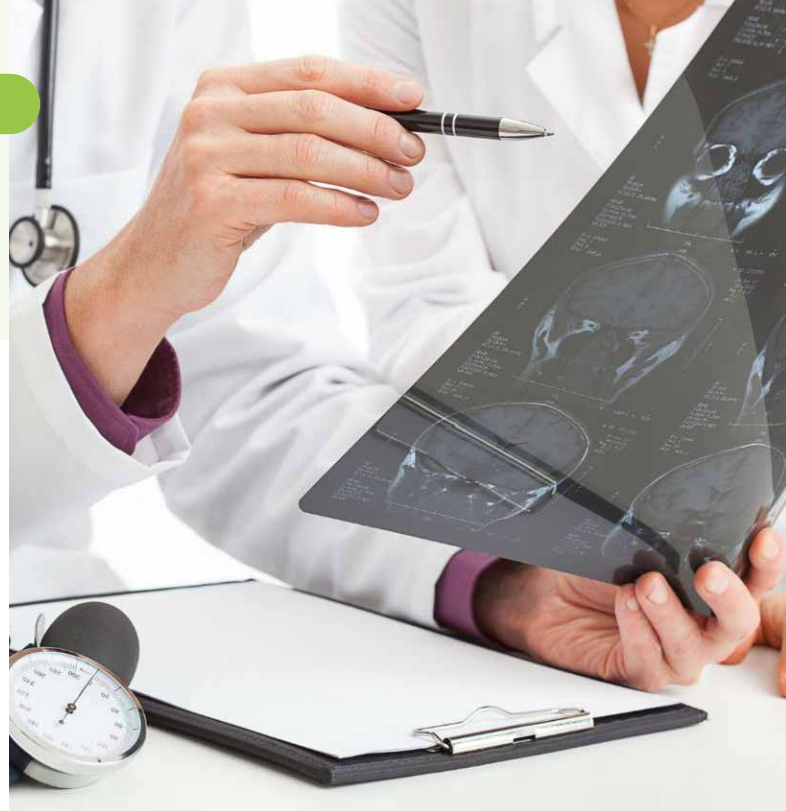
Cards sobre o assunto vêm sendo divulgados na Intranet e pelo Whatsapp

Instituto atualiza orientações para rastreamento de câncer durante pandemia

Para situar os gestores em torno das melhores práticas de rastreamento oncológico, a Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede do INCA atualizou, em 9 de julho, sua nota técnica com diretrizes sobre as ações durante a pandemia de Covid-19. Com a restrição de procedimentos eletivos para evitar o contágio no início da crise, foram cancelados ou adiados exames de rastreio direcionados à população sem sinais e sintomas de câncer. A evolução da epidemia no País, no entanto, já prevê a retomada de certas atividades.

Na primeira nota, emitida em março, a Divisão recomendava que os pacientes fossem orientados a não procurarem os serviços de rastreamento naquele momento. Na atualização, o Instituto entende que, agora, cada gestor precisa levar em conta diversos fatores, como os indicadores locais a respeito da incidência da Covid-19, a disponibilidade de leitos de terapia intensiva e a letalidade dos casos.

A publicação destaca, ainda, que não é possível adotar uma recomendação ampla em virtude da heterogeneidade da epidemia no Brasil. Para a tomada de decisão, será necessário avaliar os casos individualmente. “O reinício do rastreamento de câncer demanda uma análise criteriosa dos riscos e benefícios envolvidos, considerando o cenário epidemiológico no contexto local, a capacidade de



resposta da rede de atenção à saúde e o histórico pessoal dos usuários”, diz o documento.

Atendimento deve respeitar medidas de segurança

Uma vez que as atividades retornem, é fundamental a adesão às diretrizes vigentes, principalmente quanto aos critérios do público-alvo e da periodicidade dos exames. Rastreios de câncer de mama e do colo do útero, por exemplo, quando feitos fora dessas recomendações, trazem mais riscos do que benefícios, especialmente no contexto de epidemia.

Na realização dos exames, as medidas de segurança dos pacientes e profissionais de saúde são imprescindíveis. As consultas devem ser previamente agendadas, seguindo indicações de periodicidade e faixa etária. Também é necessária uma triagem para identificar possíveis sinais e sintomas de Covid-19 nos pacientes. Em caso positivo, a orientação é o reagendamento.

Para evitar aglomerações em salas de espera e de atendimento, cabe às equipes das unidades de saúde a tarefa de monitorar os protocolos de distanciamento físico e de restrição para a entrada de acompanhantes. Além disso, é essencial manter outras práticas já amplamente divulgadas, como o uso de máscara, álcool em gel e higienização. Os profissionais de saúde, por sua vez, devem estar munidos de equipamentos de proteção individual.

INCA lança Plano Estratégico para 2020-2023

Depois do lançamento do Relatório de Gestão de 2019, a Divisão de Planejamento (DIPLAN) divulgou, no início de julho, o Plano Estratégico INCA 2020-2023. Síntese de um esforço coletivo que incluiu a diretoria do Instituto e representantes das macroáreas, o documento reúne métodos para integrar os setores e aprimorar os projetos de trabalho, sob o tema *Conectados podemos ser melhores*.

Segundo Flávia Mendes, chefe da DIPLAN, o propósito da publicação é canalizar forças da instituição na elaboração de estratégias que potencializem os resultados e qualifiquem as entregas do Instituto para a sociedade. “A ideia é que essas estratégias sejam indutoras da integração física e funcional das áreas e que aprimorem os processos de trabalho. A expectativa é que a sinergia entre o desenvolvimento do capital humano e o fortalecimento da cultura institucional de Ciência e Tecnologia consolide o protagonismo do INCA em seu segmento de atuação”, analisa.

Leandro Goulart, analista na área de Desenvolvimento Institucional integrante da equipe da DIPLAN, destaca

que o diferencial desta edição, em relação às anteriores, é a inserção de objetivos estratégicos e iniciativas transversais (que permeiam várias áreas), bem como a proposta de atualização periódica e monitoramento. “O Plano aponta o direcionamento do Instituto para os próximos quatro anos e, portanto, deve ser internalizado por toda a força de trabalho”, observa.

O documento é fruto de diversas etapas colaborativas, com reuniões e dinâmicas, em que se debateram os desafios e as metas do INCA para o futuro. “Dessas interações, foram definidos os novos objetivos estratégicos, os indicadores e o conjunto de iniciativas a serem implementadas em curto e médio prazos”, explica Flávia.

+ MAIS NA INTRANET: Leia o plano na íntegra em Planejamento/Planejamento estratégico, ou diretamente pelo link http://lotus_inca.inca.local/Calandra/calandra.nsf/0/F7F895A1713F271403258598006237F9?OpenDocument

HUMANIZAÇÃO

Mensagens para pacientes alegam rotina do HC I

Sem visitas por conta da pandemia de Covid-19, os últimos meses têm sido solitários para os pacientes internados do HC I, em sua maioria também sem acompanhantes. Pensando em alegrá-los, a equipe da Divisão de Administração Hospitalar da unidade, em parceria com a Seção de Nutrição e Dietética, passou a deixar mensagens de conforto nas bandejas descartáveis das refeições servidas aos pacientes.

Os recados são distribuídos sempre às sextas e segundas-feiras, com a ajuda das coqueiras. No início de junho, os profissionais começaram a recolher mensagens com palavras de carinho. “A servidora Patrícia Medeiros trouxe a ideia, e começamos, nós mesmos, a escrever. Depois, pedimos aos colegas do setor para ajudar, levar para suas casas e pedir para os filhos e conhecidos”, conta Adriana



Os recados são acompanhados de lembrancinhas doadas por meio do INCAvoluntário

Gonçalves, chefe da Divisão de Administração Hospitalar do HC I.

Junto com os bilhetes, vão lembrancinhas doadas por meio do INCAvoluntário, como cremes, sabonetes, revistas de colorir, caça-palavras e meias de lã. “A cada semana, surgem mais mensagens, de formatos, conteúdos e autores diferentes. Começamos de forma bem despretensiosa, e essa corrente de solidariedade foi crescendo: os funcionários postando, as coqueiras se emocionando e os pacientes se encantando”, relata Adriana.

Segundo ela, o tempo de dedicação ao projeto em meio à rotina corrida da unidade tem sido um momento de terapia para todos os envolvidos. “Esquecemos dos problemas e nos dedicamos ao nosso carinho e amor pelos pacientes que passam por esse período difícil e solitário”, explica.

Apresentação de estudo pioneiro sobre Covid-19 e câncer inaugura versão remota de Ciclo de Palestras

O tratamento de câncer em tempos de Covid-19 foi o tema escolhido para a retomada do Ciclo de Palestras da Coordenação de Pesquisa e do Programa de Pós-Graduação em Oncologia, no dia 3 de julho. Agora transmitido remotamente, o evento contou com a apresentação de um estudo inédito e pioneiro no Brasil conduzido por pesquisadores do INCA cuja conclusão foi: pacientes oncológicos têm risco alto de morrer ou desenvolver complicações graves com a infecção pelo novo coronavírus.

Na abertura, o coordenador substituto de Pesquisa, João Viola, fez observações sobre as vantagens do novo formato dos encontros, que ocorrem todas as sextas-feiras, às 12h. “Nossos seminários serão transmitidos para um público mais abrangente, e podemos atingir pessoas que não atingiríamos de modo presencial, além de trazer palestrantes de fora do Rio de Janeiro e até do Brasil”, afirmou.

Em seguida, Andreia Melo, chefe da Divisão de Pesquisa Clínica e Desenvolvimento Tecnológico, mostrou os dados da pesquisa sobre câncer e Covid-19, depositada na plataforma medRxiv como preprint (disponibilização prévia de estudo ainda não publicado em um periódico científico com revisão por pares). Foram analisados 181 pacientes oncológicos com Covid-19, com idade média de 55 anos, admitidos de 30 de abril a 26 de maio nas unidades do



Andreia Melo demonstrou que pacientes oncológicos infectados pelo novo coronavírus têm risco alto de morte



Instituto. Desse total, 60 pacientes (33,1%) morreram. As complicações registradas com mais frequência foram insuficiência respiratória (38,7%), choque séptico (22,1%) e insuficiência renal aguda (18,2%).

Andreia também traçou um panorama dos principais estudos sobre a relação entre câncer e coronavírus no mundo, que investigam desde os primeiros casos em Wuhan, na China, até os que ocorreram posteriormente na Europa e nos Estados Unidos. Em seguida, destacou os maiores fatores de risco para a população com doença oncológica, como idade, comorbidades, imunossupressão e alterações pulmonares. A pesquisadora ressaltou, ainda, outro ponto de atenção: a necessidade constante de deslocamento desses pacientes para consultas e realizações de exames, e como isso já impacta as novas diretrizes dos tratamentos.

PROGRAMAÇÃO DE JULHO:

17/07:

Microbioma e Transplante de células-tronco hematopoéticas

Silvia Costa, da Divisão Científica do Instituto de Medicina Tropical de São Paulo, da Universidade de São Paulo (IMT/USP)

24/07:

Homeostatic and pathogenic cell interactions at the gut microbiotamucosa interface

Dan Littman, da New York University

31/07:

Transcriptional reprogramming in cancer

Chris Vakoc, do Cold Spring Harbor Laboratory

Acesso pelo link:

<https://conferenciaweb.rnp.br/webconf/coordenacao-de-pesquisa>. A sala virtual tem um limite de participantes. Caso não seja possível entrar na sala, assista pelo link do YouTube: <https://bit.ly/2Z70Eja>

Exposição aos raios solares é importante para a absorção de vitamina D

Mesmo evitando ao máximo sair de casa para prevenir o contágio por Covid-19, é preciso manter um mínimo de exposição ao sol para a síntese correta da vitamina D. Esse composto ajuda na absorção de cálcio pelo organismo e, conseqüentemente, na formação de massa óssea. Também é importante para fortalecer o sistema imunológico e aumentar a serotonina, hormônio responsável por garantir o bom humor, a sensação de bem-estar e noites de sono reparadoras.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia indica tomar sol por 5 a 10 minutos diários para suprir a síntese da vitamina. Mesmo em casa, podemos procurar alternativas: seja no quarto, na sala, na cozinha ou na varanda. Para quem tem quintal, uma boa ideia pode ser explorar



atividades, como um piquenique com os filhos, alguns minutos de meditação ou exercícios físicos e até brincadeiras com um animal de estimação.

Outra opção é fazer caminhadas ao ar livre, sozinho ou acompanhado de alguém da família que esteja junto no isolamento. Nesses casos, não se esqueça de usar a máscara e evitar aglomerações, além de escolher horários em que o sol seja mais fraco e haja menos movimento na rua. É importante passar protetor solar no rosto: segundo os dermatologistas, a exposição de braços e pernas é suficiente para a absorção da vitamina D.



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!

Enviada por Micheli Souza, analista administrativa do HC II. Dica: promoção para profissionais de saúde no BioParque e AquaRio.

O BioParque do Rio e o AquaRio lançaram uma promoção especial em retribuição ao trabalho dos profissionais da saúde.

Na reabertura das atrações, ainda sem data prevista para acontecer, os profissionais da saúde poderão adquirir entradas gratuitas para o BioParque e ingressos com desconto para o AquaRio.



Para garantir sua participação, é preciso realizar um cadastro prévio. E depois, conferir o seu e-mail, pois você receberá um comunicado sobre a reabertura do parque escolhido, solicitando o agendamento da sua visita.

Os cadastros estão disponíveis por tempo limitado. Mais informações em <https://grupocataratas.com/um-presente-do-bioparque-e-do-aquario-para-os-profissionais-da-saude>.



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.



Recepcionistas do HC I

(foto tirada em treinamento realizado antes da pandemia)

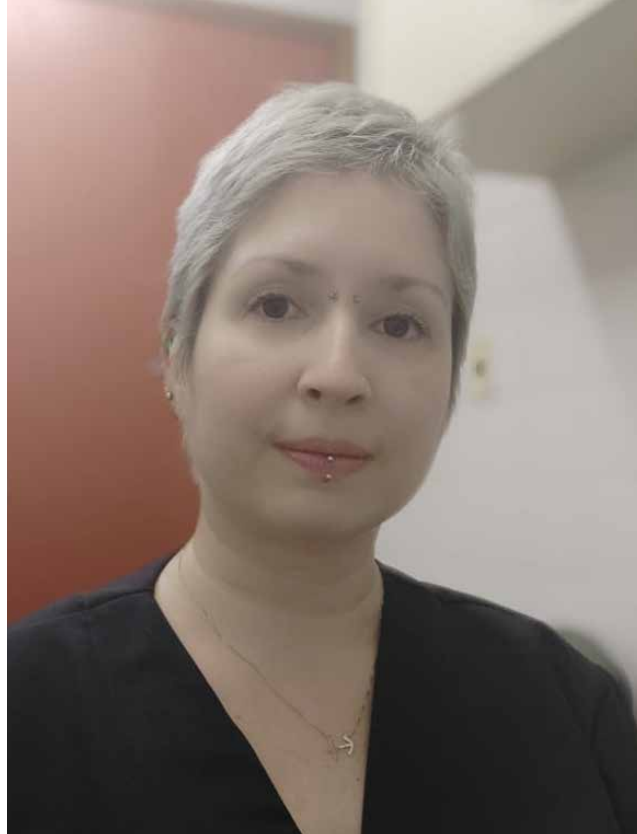
ORGULHO DE SER INCA

Relatos do enfrentamento da pandemia

Mabel Krieger
Psicóloga

Em seus quase 10 anos no INCA, a psicóloga Mabel Krieger, que atua na Enfermaria do HC IV, enfrenta um de seus maiores desafios em âmbito pessoal e profissional: a pandemia de Covid-19. O impacto da doença na unidade de cuidados paliativos fez com que fosse necessária uma reinvenção da participação das famílias. Mabel, que é doutoranda em Bioética pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (PPGBIOS/UFRJ), começou a fazer telefonemas diários para os familiares no início da crise, logo acrescidos das videochamadas. Além de levar informações sobre a situação de pacientes isolados, ela também dá suporte emocional e auxilia na comunicação com outros profissionais da assistência.

“Em alguns casos, faço uma mediação com pacientes em cuidados de fim de vida e levo informações à família para que possa haver uma despedida. Em outros, facilito videochamadas entre pacientes e seus familiares, que reduzem o peso do isolamento para pessoas que precisam esperar muitos dias até que possam ter alta e ir para casa. A resposta a essas estratégias tem sido bastante positiva. Os recursos tecnológicos servem para trazer alívio diante da ansiedade e da sensação de solidão que toda esta situação da pandemia vem causando. Eu mesma tive três perdas familiares pela Covid-19. É impossível isso não atravessar meu trabalho, mas acho que acaba se transformando em cuidado, quando reconheço em mim a dor do outro e vivemos todos este momento juntos, como parte de uma única grande família humana.”



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

Com a proximidade da **Semana Mundial de Amamentação, na primeira semana de agosto, é importante lembrar que a Covid-19 não é transmitida pelo leite materno**, alimento essencial para a imunidade do bebê. Segundo a Organização Mundial da Saúde, mesmo as mães com sintomas da infecção podem amamentar: basta usar máscaras, lavar as mãos antes e depois de pegar a criança e limpar as áreas que tenham tocado.

Terminam em 17 de julho as inscrições para o curso de atualização em Enfermagem Emergências Oncológicas. A capacitação será oferecida no ambiente virtual do INCA, de 3 de agosto a 23 de setembro. Haverá uma seleção para as vagas baseada na ordem de inscrição e na avaliação dos pré-requisitos. Os interessados devem acessar o link www.inca.gov.br/cursos/atualizacao-em-enfermagem-emergencias-oncologicas.



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL