

Informação acessível

Exposição no Museu da República
contribui para conscientização sobre
câncer do colo do útero

Pág. 7



Informação salva vidas. Pensando nisso, o INCA, em parceria com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), organizou a exposição A Mulher e o Câncer do Colo do Útero, aberta à visitação até junho, no Museu da República. Tema da reportagem da página 7, os 20 painéis montados nos jardins da instituição reúnem dados sobre o terceiro tipo de tumor que mais atinge mulheres no país e que pode ser curado se identificado e tratado a tempo.

Na página 3, saiba mais sobre a aula inaugural que marcou a recepção aos estudantes que ingressaram no Instituto neste ano. Os alunos receberam as boas-vindas da Direção-Geral e assistiram a uma palestra magna do professor e pesquisador Amilcar Tanuri, que se dedicou por 18 anos ao tratamento de pacientes com aids em países do continente africano.

O Banco de Sangue de Cordão Umbilical e Placentário do INCA recebeu certificação internacional, que confere maior visibilidade para uso das unidades de sangue de cordão criopreservadas para transplante de medula óssea, procedimento indicado, por exemplo, para vários casos de leucemia e linfomas. Leia na página 6 sobre a acreditação da American Association of Blood Banks (Associação Americana de Bancos de Sangue), que terá validade até setembro de 2020.

Conheça, na página 5, os avanços conquistados pela Revista Brasileira de Cancerologia após um ano de nova gestão. Com novo portal e presença mais forte nas redes sociais, a publicação conseguiu ampliar sua visibilidade e seu alcance. A procura para envio de artigos também aumentou com a modernização dos procedimentos adotados pela equipe.

Boa leitura!



O INCAvoluntário organizou uma tarde musical no dia 29 de março, no HC I. Um coral, formado por alunos do Colégio Cruzeiro, com idades entre 11 e 17 anos, fez uma apresentação para os pacientes na recepção da Radiologia e da Radioterapia. Os estudantes interpretaram canções clássicas como *Garota de Ipanema* e *Hallelujah*. Além dessa atividade, alguns estudantes estão ajudando a organizar os brinquedos recebidos de doação e a montar kits de presentes.

Interessados em cursos e eventos promovidos pelo Instituto encontram informações atualizadas e detalhadas no Portal do INCA (www.inca.gov.br). A seção Ensino e Pesquisa/Cursos destaca as próximas turmas com inscrições abertas e permite buscas específicas. É possível, por exemplo, filtrar as opções por tipo de aula (presencial, a distância ou semipresencial), público-alvo e modalidades (aperfeiçoamento, extensão, atualização, residência médica, entre outras). Também estão em evidência, na página inicial do Portal, os eventos previamente agendados pela instituição, como simpósios e ciclos de palestras.

O jogador do Flamengo Rodrigo Caio fez uma visita especial ao Centro de Terapia Intensiva (CTI) do HC I, no dia 22 de março. O INCAvoluntário viabilizou o encontro do atleta com um paciente adulto internado na unidade, que ganhou uma camisa autografada de presente. O pedido partiu da equipe de enfermagem do hospital. “A primeira coisa que o Rogério perguntou, ao acordar do coma, foi sobre o Flamengo no campeonato. Não temos palavras para agradecer à equipe de profissionais que cuidam tão bem dele e, agora, ao INCAvoluntário, por proporcionar esse dia inesquecível ao meu filho”, comentou Maria Lúcia Monteiro, mãe do paciente.

informe **INCA**

Ano XXIV | Nº382 | ABRIL 2019
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. Tiragem: 4.500 exemplares. Edição: Fernanda Rena. Redação e reportagem: Giselle de Almeida e Mariana Coutinho (Agência Comunica). Revisão: Lana Cristina do Carmo. Colaboração: equipe Comunicação/INCA. Serviço de Comunicação Social (tel.: (21) 3207-5962): Mônica Torres (chefe), Adriana Rossato, André Nessim, Andrea Silva, Carolina Souza, Daniella Daher, Elaine Oliveira, Eliana Pegorim, Gustavo Furtado, Luiza Real, Marcelo Chagas, Marcelo Mello, Marcio Albuquerque, Marcos Vieira, Marise Paz, Nemézio Amaral Filho, Paula Bastos, Ricardo Barros e Tatiana Firmino. Projeto Gráfico: Joaquim Olímpio (Agência Comunica). Diagramação e prod. gráfica: Joaquim Olímpio (Agência Comunica). Fotografia: Carlos Leite, Ricardo Barros (INCA) e Tatiana Freitas (Agência Comunica). Impressão: WalPrint. Grupo de Comunicação Social: Alessandra Evangelista (Gestão de Pessoas); Angela Coe Camargo da Silva e Raquel Célia Vieira Santana (Coordenação de Assistência); Bruna Rodrigues (INCAvoluntário); Fernanda Campos (HC I); Érica Tavares (Ensino); Neuza Cesária da Motta (HC III); Jaqueline Pimentel (Imprensa); Lidiane Bastos (HC IV); Micheli Souza (HC II); Rosa Teixeira (COAGE); Débora Malafaia e Alessandra Braga (Direção-Geral); Cecília Silva (Pesquisa).



Amilcar Tanuri proferiu palestra para os estudantes

Estrutura do INCA é apresentada a novos alunos em aula inaugural

Uma aula inaugural recepcionou os estudantes que ingressaram no INCA neste ano. Alunos dos cursos de Doutorado, Mestrado, Educação Profissional Técnica de Nível Médio, Aperfeiçoamento nos Moldes Fellow e dos Programas de Residências Médica, Multiprofissional em Oncologia e em Física Médica receberam as boas-vindas da diretora-geral, Ana Cristina Pinho, e do coordenador de Ensino, Mauro Zamboni, e assistiram a uma palestra magna no evento de apresentação do Instituto, realizado no HC I, no dia 11 de março.

Proferida pelo professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e infectologista especializado no vírus HIV Amilcar Tanuri, a palestra *O que aprendi em 18 anos de trabalho na África* resumiu a experiência do especialista no tratamento de pacientes com aids em Moçambique, Angola e Botswana. Tanuri chegou ao continente em 1999 e presenciou a chegada dos coquetéis antirretrovirais.

Segundo ele, as estruturas precárias encontradas na África o fizeram valorizar ainda mais a

humanização do profissional de saúde. “Façam o tratamento com eles e não para eles. O treinamento humano é melhor que o equipamento. Não retrocedam nas suas ideias se realmente acreditarem nelas”, disse o professor, motivando os ingressantes.

Ana Cristina Pinho abriu a aula inaugural lembrando que o Instituto já tem 82 anos de história. “Temos uma visão estratégica, que trabalha uma linha de cuidado integral, desde a prevenção até os cuidados paliativos. Eu estava no lugar de vocês, ingressando no Instituto, em 1993. Vocês agora vão fazer parte da história do INCA também”, disse a diretora-geral a um auditório lotado.

Em seguida, Mauro Zamboni fez uma apresentação sobre a vertente de ensino e formação de profissionais do Instituto, que hoje conta com mais de cem cursos. Cerca de 15% dos profissionais do INCA são envolvidos com preceptoría e docência. “O câncer pode se tornar a principal causa de morte na população até 2030 e, por isso, a prevenção e a formação de cada vez mais profissionais especializados é essencial”, afirmou.



Enfermeiros e técnicos de enfermagem participaram de atividades em grupo

Educação continuada promove capacitação de profissionais de enfermagem do Instituto

Por meio de palestras e atividades em grupo, o I Encontro de Ações Integradas das Educações Continuadas do INCA abordou o tema *Aspectos Éticos e a Prática da Enfermagem*. O evento, voltado para a capacitação de enfermeiros e técnicos de enfermagem de todas as unidades do Instituto, foi realizado nos dias 13, 14, 20, 21, 27 e 28 de março, no auditório Moacyr Santos Silva, no HC I. Um novo encontro já está programado para agosto.

Integrantes da Comissão de Ética de Enfermagem do INCA fizeram apresentação sobre as atribuições da comissão, que é um órgão representativo do Conselho Regional de Enfermagem (Coren) e tem função fiscalizadora, consultiva e educativa. Segundo os membros, denúncias sobre atos que ferem a ética da categoria podem ser feitas por meio de um formulário, disponível na Intranet, que pode ser encaminhado por e-mail, entregue a um membro da comissão ou depositado em uma das caixas coletoras disponíveis nas unidades. Uma nova eleição será realizada no início de 2020, e qualquer técnico ou enfermeiro do Instituto poderá se candidatar.

A enfermeira da Educação Continuada do HC III Carla Marques palestrou sobre conceitos de bioética aplicados à enfermagem, destacando a Declaração Universal

dos Direitos Humanos e reforçando o juramento dos profissionais de atender aos princípios de autonomia, beneficência, não maleficência e justiça. Com a ajuda de vídeos, ela promoveu um jogo entre as equipes. A cada situação apresentada, os participantes tinham que decidir em conjunto se a atitude tomada pelo profissional estava certa ou errada em termos éticos. As equipes foram unânimes nas respostas.

“Na América, o corpo de enfermagem corresponde a 80% da força de trabalho da saúde. Estamos na linha de frente”, afirmou Carla.

O encontro contou ainda com a palestra *Ética no cuidado e nas relações no contexto hospitalar*, em que a enfermeira de Educação Continuada do HC IV Roberta de Lima fez uma reflexão crítica sobre as relações e a importância do autoconhecimento e da inteligência emocional no cuidado. Além disso, a fisioterapeuta da Divisão de Saúde do Trabalhador Fátima Bussinger fez uma atividade ensinando alongamentos e dando dicas de como evitar lesões ligadas ao dia a dia do ofício.

+ MAIS NA INTRANET: O formulário para denúncias à Comissão de Ética de Enfermagem do INCA está disponível em Comissões/Comitês, Comissão de Ética de Enfermagem.

Curso de Aperfeiçoamento aborda atuação multidisciplinar no cuidado cirúrgico



Coordenadores do curso e alunos, no dia da apresentação final

A multidisciplinaridade no atendimento é uma marca do INCA. Para capacitar profissionais de saúde a atuarem de forma integrada, o Instituto oferece o Curso de Aperfeiçoamento nos moldes Fellow em Pré-habilitação e Aceleração de Recuperação Pós-operatória em Cirurgia Ginecológica no HC II. O curso tem como público-alvo quatro áreas: Nutrição, Fisioterapia, Farmácia e Psicologia. Os interessados precisam ter formação prévia em Oncologia. “Os alunos acompanham os pacientes desde a matrícula até o período pós-operatório, na enfermaria. Isso aumenta a adesão ao tratamento e permite uma abordagem transdisciplinar dos casos”, explica a nutricionista do HC II e coordenadora do curso, Gabriela Villaça.

O objetivo da pré-habilitação é preparar o paciente para que suporte o estresse cirúrgico com a menor repercussão física e funcional possível. Para isso, é preciso que os parâmetros de condicionamento cardiovascular e estado nutricional antes da cirurgia estejam bons. Também fazem parte do programa do curso o manejo da ansiedade e orientações para suspensão do tabagismo.

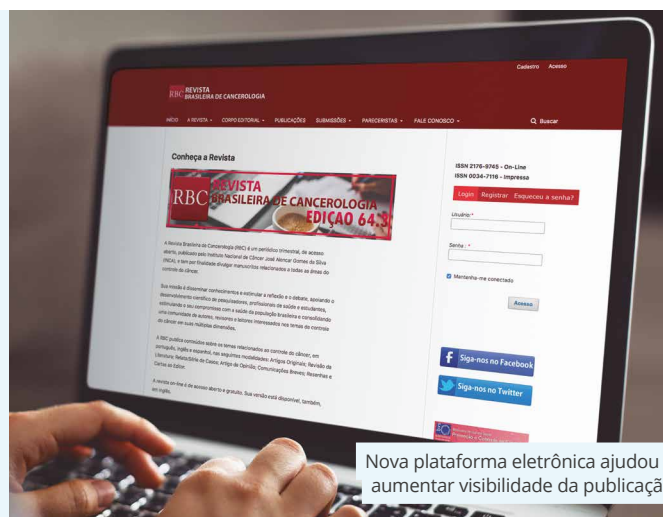
“Ter um grupo treinado a pensar suas rotinas com esse olhar não só contribui para a efetiva mudança de rotinas na nossa unidade, mas em outros serviços de saúde”, afirma Gabriela.

A última turma desse curso se encerrou em março, após um ano de aprendizado, e uma nova teve início em abril.

Revista Brasileira de Cancerologia amplia alcance

Uma nova plataforma eletrônica, lançada no Dia Mundial do Câncer, e maior presença nas redes sociais estão entre as ações para aumentar a visibilidade e o alcance da *Revista Brasileira de Cancerologia (RBC)*, cuja nova gestão completa um ano em abril. A publicação, que agora conta com perfis no Twitter e no Facebook, tem recebido mais artigos depois das mudanças e da ampliação da divulgação.

“Os procedimentos da revista eram muito antigos, e os textos eram enviados por e-mail. O site compreende todo o processo de publicação, desde o envio do material, passando pelos pareceres até o lançamento do novo exemplar. Usamos o sistema Open Journal Systems (OJS), muito popular entre as revistas científicas, que é customizável e tem as cores da RBC. O visual da plataforma ficou atrativo e amigável”, destaca Letícia Casado, editora-executiva da revista.



Nova plataforma eletrônica ajudou a aumentar visibilidade da publicação

Outra mudança adotada pela equipe foi tornar a publicação apta à indexação Scientific Electronic Library Online (SciELO), biblioteca eletrônica que abrange uma coleção selecionada de periódicos científicos brasileiros. Além disso, agora todos os pareceristas da revista precisam ter doutorado, e os artigos são traduzidos para o inglês. A revista também passou a ter Digital Object Identifier (DOI) em todos os seus conteúdos. Trata-se de um número de identificação dos artigos, padronizado em diversas publicações.



Banco de Sangue de Cordão Umbilical e Placentário obteve acreditação internacional

INCA recebe certificação da Associação Americana de Bancos de Sangue

O Banco de Sangue de Cordão Umbilical e Placentário (BSCUP) do INCA recebeu acreditação da American Association of Blood Banks (AABB, Associação Americana de Bancos de Sangue, em português), com validade até setembro de 2020. A certificação confere maior visibilidade para uso das unidades de sangue de cordão criopreservadas, seja para transplante no Brasil ou no exterior.

Embora já tivesse os processos tecnicamente bem estabelecidos, o BSCUP precisou organizar a parte documental e de registros para participar do processo de certificação, que ocorreu graças a uma parceria da AABB com a Associação Brasileira de Hematologia e Hemoterapia (ABHH) para propagação do programa de certificação e acreditação no Brasil. O banco teve apoio de uma consultoria especializada em Gestão da Qualidade e também do Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES), via Fundação do Câncer, por meio da rede BrasilCord, que reúne os bancos públicos de sangue de cordão umbilical.

A criopreservação consiste no armazenamento do sangue do cordão umbilical logo após o nascimento do bebê. Este sangue é uma das fontes de células-tronco para o transplante de medula óssea, procedimento indicado para vários casos

de leucemia, linfomas e outras doenças dos sistemas sanguíneo e imunológico.

O BSCUP e o Centro de Processamento Celular são os setores responsáveis pela manipulação de todos os produtos de terapia celular usados nos transplantes de células-tronco hematopoiéticas (responsáveis pela geração de todo o sangue) realizados no Centro de Transplante de Medula Óssea (CEMO) do INCA.

As unidades criopreservadas são tipificadas para avaliação dos antígenos HLA, que permitem comparação genética com pacientes que precisam de transplante. Os itens ficam disponíveis na base de dados do Registro Nacional de Doadores Voluntários de Medula Óssea (Redome) e podem ser usados em qualquer centro de transplante. A partir de solicitação médica, o banco remete a unidade para transplante e acompanha o desfecho do caso.

“Fomos o primeiro Banco de Sangue de Cordão Umbilical público para uso em transplante aparentado e não aparentado, totalmente integrado ao Sistema Único de Saúde (SUS). Desde 2001, gerenciamos o processo de triagem e captação de doadoras gestantes em maternidades conveniadas e fazemos transporte, processamento, criopreservação e remessa para transplante”, destaca Flávio Braga, supervisor do BSCUP.

Museu da República recebe exposição sobre câncer do colo do útero

Em torno de 17 mil novos casos de câncer do colo do útero foram estimados para 2018 no Brasil. Apesar de poder ser facilmente prevenida, a doença é o terceiro tipo de câncer que mais atinge mulheres no País. Para conscientizar a população, o INCA, em parceria com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), organizou a exposição *A Mulher e o Câncer do Colo do Útero*, no Museu da República. Os 20 painéis, montados nos jardins da instituição em 27 de março, ficam disponíveis para visita até 25 de junho.

Uma equipe de técnicos da Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede do INCA apresentou o tema ao público, durante a inauguração. O câncer do colo do útero é causado por uma infecção persistente do papilomavírus humano (HPV), sexualmente transmitido. Cerca de 80% das mulheres sexualmente ativas são contaminadas pelo vírus em algum momento da vida, mas, na maioria das vezes, a infecção não causa sintomas e é eliminada naturalmente pelo organismo.

Na abertura da exposição, a diretora-geral do INCA, Ana Cristina Pinho, destacou que o Museu da República é um lugar querido pelos cariocas e estratégico para que as informações cheguem a mais pessoas. “O câncer do colo do útero é um câncer diferente,

porque é uma doença com altas chances de prevenção. Quando identificado e tratado a tempo é curável. Por isso, precisamos superar a desinformação”, enfatizou.

A mostra ressalta a importância da imunização antes do início da vida sexual, do uso de preservativo nas relações e da realização de exame Papanicolaou para a prevenção e a detecção precoce da doença. A vacina pode ser tomada gratuitamente por meninas e meninos, em postos do Sistema Único de Saúde (SUS). Já os exames preventivos são recomendados para mulheres de 25 a 64 anos.

Os painéis mostram aspectos históricos do conhecimento sobre a detecção precoce do câncer do colo do útero e as formas atuais de tratamento: cirurgia, quimioterapia e braquiterapia. A saúde feminina também é tema de painéis sobre as barreiras das mulheres para o exame preventivo e sobre o cuidado oferecido pelo Ambulatório de Sexualidade do HC II.

Durante o período da mostra, haverá ciclo de palestras e atividades educativas para explorar o tema da exposição para os públicos interno e externo. “A saúde é uma importante questão de cidadania, e a exposição marca o compromisso do Museu em retratar as lutas da mulher”, ressaltou a educadora do Museu da República, Ana Paula Zaquieu.



Painéis ficam expostos nos jardins do museu até 25 de junho



Mônica Marchese apresenta o Cadernos de Psicologia V, com experiências de profissionais do INCA

Publicação sobre autonomia do paciente é lançada em simpósio

Autonomia e subjetividade são assuntos que provocam as reflexões do quinto número do *Cadernos de Psicologia*, lançado em simpósio, dia 22 de março, no auditório Moacyr Santos Silva, no prédio-sede do INCA. Dividido em 12 capítulos, a publicação reúne experiências compartilhadas pelos profissionais do INCA e busca discutir a subjetividade dos pacientes e seu poder de escolha diante do câncer.

“Quando ele se depara com uma doença grave, qual a sua margem de escolha? O que temos oportunidade de escutar aqui são vários relatos e compartilhamentos de uma experiência e de uma prática. Cada sujeito que tratamos é único em sua singularidade”, explicou Monica Marchese Swinerd, uma das organizadoras do *Cadernos* e do simpósio, ao lado de Ana Beatriz Bernat, Fernando Lima e Luciana Alcântara.

Com o título *Autonomia do paciente. Uma questão para a Oncologia?*, a abordagem está bem ilustrada na capa do livro: no alto da página, o paciente da Pediatria Paulo Ricardo da Silva Bonelles dos Santos desenhou a si mesmo na visão dos profissionais de saúde, com peso e medidas sendo analisados em um computador. Na parte de baixo, um astronauta e um foguete, figuras que Paulo associou a si mesmo.

A mesa de abertura do evento contou com a presença do chefe da Divisão Técnico-Assistencial do HC I, Nivaldo Barroso de Pinho, e da chefe da Seção de Psicologia do HC I, Alessandra Gonçalves de Sousa. “O câncer e o tratamento muitas vezes submetem o paciente a restrições importantes, e isso nos dá a impressão equivocada de que ele não pode mais falar em nome próprio, o que nos faz acreditar que podemos falar por ele. Temos que repensar nosso ideal de certeza de saber o que é melhor para o outro, para não reproduzirmos práticas silenciadoras do sujeito”, afirmou Alessandra.

A conferência intitulada *Viver com câncer: narrativas de si, visibilidade e reconstrução da vida a partir da doença* apresentou o trabalho da pesquisadora Kátia Lerner, da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Com um viés multidisciplinar, o estudo analisa blogs e relatos na internet de pessoas com câncer de mama e detalha como se dá a expressão de suas subjetividades dentro das comunidades online.

O encontro contou, ainda, com duas mesas de debate. A primeira, sobre os desafios do trabalho multiprofissional frente à autonomia do paciente, teve participação da psicóloga Ana Beatriz Bernat (HC I), da enfermeira Mônica Bolzan (HC IV) e da oncologista pediátrica Marília Grabois (HC I). A segunda, mediada pelo psicanalista e coordenador do Instituto de Psicologia do Hospital Universitário Pedro Ernesto (Hupe), Vinicius Anciães Darriba, propôs a interlocução entre ensino, pesquisa e assistência e contou com a psicóloga Marina Leorne, mestranda da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), as residentes do INCA Maria Fernanda Palermo da Silva e Juliana Soares da Silva e a psicóloga e mestranda da Fiocruz Luciana Saiter.

+ MAIS NA INTRANET: Acesse a área do Informe INCA na Intranet e leia o quinto número do *Cadernos de Psicologia*

DISAT dá início a cronograma de exames periódicos

A Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT) iniciou em março o cronograma de exames periódicos dos servidores. Todos os profissionais vão fazer exames de sangue e exame clínico com o médico do trabalho, ao longo do ano. A convocação será por meio de notificação no e-mail cadastrado no Sistema de Gestão de Pessoas (Sigepe) para realizar os procedimentos, anuais ou semestrais, conforme estabelecido em lei. Por isso, é importante manter o cadastro atualizado.

Segundo Lidiane Braz, da área de enfermagem da DISAT, a avaliação periódica é fundamental para analisar o estado de saúde da força de trabalho do Instituto. A partir dos resultados, a equipe consegue determinar ações que contribuirão para a melhoria da qualidade de vida dos profissionais.



Exames são importantes para planejar programas voltados à educação e prevenção de danos à saúde

“Nosso objetivo é orientá-los quanto aos fatores de risco a que estão expostos em seus ambientes laborais, sejam eles físicos, químicos, biológicos ou ergonômicos. Com base nesses dados, é possível conhecer o perfil epidemiológico dos servidores e planejar a promoção de programas voltados à educação e à prevenção de danos à saúde”, relata.

Os exames de sangue poderão ser feitos nos laboratórios das unidades I, II ou III, por meio de pedido fornecido pela DISAT, ou fora do INCA, pelo plano de saúde do servidor, de acordo com a preferência. Já o exame clínico será feito exclusivamente com o médico do trabalho da Divisão. Ao fim do processo, é gerado o Atestado de Saúde Ocupacional do servidor, que informa quem está apto ou não a desenvolver as atividades laborais.

EVENTOS

Papo Rosa promove bate-papo e palestras sobre câncer de mama



Pacientes, acompanhantes, profissionais e voluntários trocaram experiências no evento

Prevenção e tratamento do câncer de mama foram os principais assuntos do Papo Rosa, encontro promovido dia 27 de março, no auditório Gama Filho, no HC III. O encontro teve a presença de pacientes, acompanhantes, profissionais e voluntários, que puderam aprender mais sobre questões ligadas à saúde da mulher e às necessidades das pacientes. O diretor do HC III, Marcelo Bello, apresentou as palestrantes e deu as boas-vindas ao público.

Cocriadora do evento, junto com a médica Sabrina Chagas, a mastologista Maria Julia Calas falou sobre mitos e tabus que cercam os diagnósticos da doença e compartilhou sua experiência na área. Sabrina enfatizou que a proposta do Papo Rosa é tentar amenizar o sofrimento das pacientes com dicas, atividades e bate-papo.

O mastologista Pedro Maroun, a fisioterapeuta Anke Bergmann e a nutricionista Patrícia Arraes falaram, entre outros temas, da importância da prática da atividade física após o diagnóstico e do cuidado com a nutrição durante o tratamento.

Paciente do HC III há um mês, Vera Cardoso aprovou o conteúdo da iniciativa. “Eu cheguei meio desanimada, não queria vir, mas me trouxeram pela mão, com todo o carinho. Não me arrependi, foi muito produtivo”, contou.



Evento reuniu lideranças femininas do Instituto



Ana Cristina Pinho recebeu profissionais de todas as unidades

Café com a Diretora reúne líderes femininas do INCA

Trinta lideranças femininas do Instituto, indicadas pelas coordenações e direções de todas as unidades, se reuniram na terceira edição do *Café com a Diretora*, dia 26 de março. Oferecido pela diretora-geral do INCA, Ana Cristina Pinho, o encontro foi uma oportunidade para trocar experiências e comemorar o Dia Internacional da Mulher.

“Fiz questão de que o café acontecesse ainda em março para comemorarmos o Mês da Mulher. Eu queria reunir vocês para dizer que estamos mantendo o INCA forte. Cada uma no seu nicho, na sua área, tem a oportunidade de fazer a diferença. As mulheres têm uma capacidade grande de resiliência e de encarar de frente os desafios. Acredito que somos mais otimistas também”, disse Ana Cristina às servidoras.

O evento foi promovido também para integrar as unidades, de forma que as profissionais pudessem conversar sobre as perspectivas para mais um ano na instituição. A ideia é promover mais uma edição do café da manhã ainda este ano, provavelmente no segundo semestre.

“Temos mulheres ocupando cargos de liderança no INCA, em coordenações e diretorias, e fazendo um ótimo trabalho. As mulheres, infelizmente, ainda são subestimadas, mas estamos cada vez mais ocupando nosso espaço”, afirmou.



Convite do encontro enviado a 30 mulheres

Conheça os inúmeros benefícios da prática da natação

Fonte: Blog da Saúde



Exercício de baixo impacto, a natação pode ser praticada por pessoas de todas as idades, sem restrições. No meio aquático quase não há gravidade, condição que reduz consideravelmente a possibilidade de uma lesão por agente externo. Além disso, a atividade fortalece a musculatura cardíaca, o que diminui as chances de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

O esporte, que requer uma grande quantidade de oxigênio, ajuda a prevenir a asma e a aumentar a capacidade respiratória de seus adeptos. Entre outros tantos benefícios para a saúde estão o controle da diabetes e a melhora dos índices de colesterol. Nadar moderadamente, entre 30 minutos e uma hora, ao menos, por duas vezes na semana, também é uma boa iniciativa para estimular a circulação.

A modalidade facilita o transporte de nutrientes e oxigênio para células, músculos e órgãos.

A opção pela natação também é vantajosa para quem deseja alongar o corpo, melhorar a postura e aumentar a flexibilidade da coluna. E, se o objetivo é emagrecer, uma boa notícia: na água, os músculos trabalham até seis vezes mais do que em terra. Com isso, o gasto calórico é maior do que em outras atividades.

A prática ainda é útil para combater a ansiedade e a depressão, já que libera endorfina, o hormônio do bem-estar e do prazer. Sua eficácia é notada na redução do pânico e do sentimento de tristeza, porque o esporte utiliza técnicas repetidas de respiração que são meditativas e aliviam a tensão.

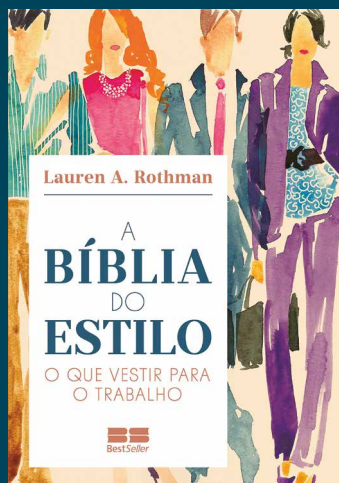


DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor.

Pode ser um livro, um filme, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Enviada por Aline das Graças Benjamim Lopes Pessanha, assistente em Ciência e Tecnologia da Coordenação de Pesquisa do Programa de Genética. Dica: o livro *A Bíblia do Estilo - O que vestir para o trabalho*, de Lauren A. Rothman.



Com dicas rápidas, curtas e fáceis, o livro se propõe a melhorar a forma com que o leitor se apresenta no dia a dia, transformando, assim, sua percepção de autoestima e até sua produtividade. “A imagem externa que entregamos todos os dias pode ser fator determinante para o nível de energia que transmitimos para os pacientes, visitantes e demais usuários dos serviços que o INCA presta diariamente”, afirma.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **BICICLETA**.



TEMA: VIAGEM | Enviada pela assistente em Ciência e Tecnologia do Serviço de Comunicação Social Andréa Dias da Silva. Foto tirada em Fernando de Noronha.

ORGULHO DE SER INCA

Eliana David da Silva
Enfermeira

Eliana David da Silva entrou no INCA como técnica de enfermagem em 1999, na fase inicial das atividades do HC IV. Durante o tempo em que era contratada pela Fundação do Câncer, cursou a graduação na Faculdade de Enfermagem Luiza de Marillac. Assim que se formou, foi admitida como enfermeira ainda pela Fundação e logo prestou concurso público para trabalhar no Instituto. Há cinco anos, ela atua como servidora na Área de Internação Hospitalar do HC IV. Eliana se lembra com carinho da época em que trabalhava com visitas domiciliares e de ter sido convidada para ministrar aulas para os técnicos de enfermagem após a graduação na faculdade.

“Eu considero o INCA como uma extensão da minha casa, porque é o meu porto seguro mesmo. A experiência no Instituto foi fundamental para a minha decisão de estudar Enfermagem, e eu sabia que queria permanecer aqui, nesse trabalho. Vejo a instituição como um local que conjuga ensino e prática de forma fascinante e que proporciona muitas oportunidades não só de crescimento profissional, mas de crescimento como ser humano. No HC IV, trabalhamos muito com a dor e a finitude, e isso é difícil, mas me sinto bem em estar ajudando não só os pacientes, mas também os familiares. Tenho orgulho de trabalhar no INCA.”



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

Tabaco e Saúde Pulmonar é o tema deste ano do Dia Mundial Sem Tabaco, comemorado em 31 de maio. No Brasil, o INCA é o responsável pela divulgação e celebração da data, criada pela Organização Mundial da Saúde. O objetivo da campanha de 2019 é esclarecer sobre a importância da saúde pulmonar no bem-estar da população, bem como alertar sobre o impacto negativo do uso do tabaco e da exposição ao fumo passivo para os pulmões.

Vai até 17 de maio a fase de atribuição de notas na Avaliação de Desempenho realizada no Sistema SAD INCA, para o 7º ciclo GDACT e o 9º ciclo GDPST. O cronograma e o passo a passo estão disponíveis na Intranet, em Gestão de Pessoas/Desenvolvimento de Pessoas/Avaliação de Desempenho e Progressão/Informações sobre GDACT (ou GDPST). Dúvidas podem ser enviadas ao e-mail avaliacao.desempenho@inca.gov.br.



MINISTÉRIO DA
SAÚDE