

# Mantenha a saúde no trabalho com alongamentos

A Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT) promoveu, em 14 de dezembro, a *Oficina de Alongamentos e Posturas no Trabalho* na Divisão de Anatomia Patológica (DIPAT). A iniciativa foi o segundo encontro do *Programa Corpo e Mente*, desenvolvido pela fisioterapeuta Nádia Kappaun e pela psicóloga Ilse Pietz, ambas da DISAT, com a finalidade de promover a saúde no ambiente de trabalho.

A Oficina surgiu a partir de demanda dos profissionais da DIPAT, que destacaram a exigência corporal das atividades ali desempenhadas. “Selecionamos alguns voluntários para serem multiplicadores e, assim, incentivar alongamentos frequentes. Na oficina, falamos sobre as posturas necessárias para cada atividade e a importância de adotar medidas de minimização das exigências. Também distribuímos a cartilha *Mexa-se e Tenha Saúde*, elaborada pela Fisioterapia e DISAT, com o apoio da Divisão de Comunicação Social, e disponível apenas na versão impressa”, conta Nádia.

+ NA ÁREA DO INFORME INCA NA INTRANET: Acesse a versão online da cartilha *Mexa-se e Tenha Saúde*.



A fisioterapeuta Nádia Kappaun orienta profissionais da DIPAT sobre como minimizar sobrecargas

Para minimizar sobrecargas, identifique posturas que causam dor em suas atividades. Profissionais da assistência podem amenizar dores ao utilizar meias de compressão e realizar alongamentos dos membros inferiores. Já quem trabalha sentado deve andar um pouco e alongar os braços, principalmente se trabalhar com digitação. Para distrair a mente são importantes reuniões de equipe e pequenas pausas durante o expediente, ajustadas conforme a realidade de cada atividade.

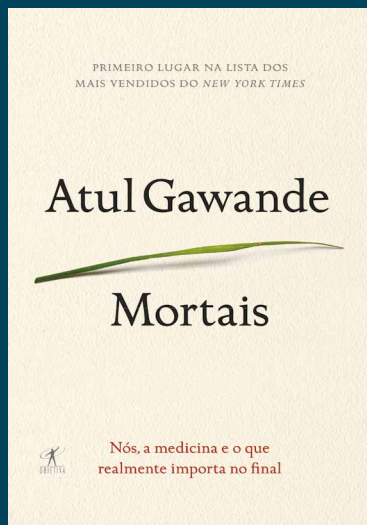


## DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor.

Pode ser um livro, uma receita culinária, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

Enviada por Germana Hunes, diretora do HC IV



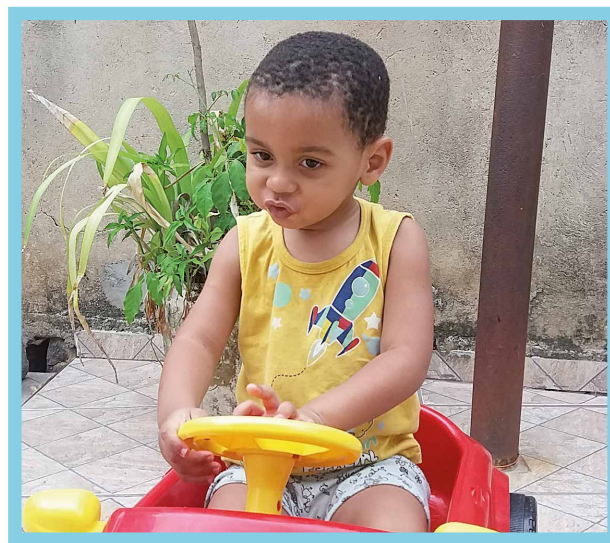
“O livro *Mortais*, de Atul Gawande, faz uma importante reflexão sobre a finitude. O avanço da medicina e todo seu desenvolvimento técnico são de suma relevância para a humanidade. Entretanto, identificar o momento em que tais recursos devem deixar de ser implementados ainda é um desafio. Nesse livro, o autor nos leva a refletir sobre nossa própria finitude e sobre condutas implementadas que geram falsas esperanças e até mesmo encurtam a vida, sem gerar conforto ao paciente”.



## GALERIA INCA

Envie suas fotos para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br).

Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será *Fantasia*, em homenagem ao carnaval. Participe!



TEMA: BRINCADEIRA | Foto enviada por Camila Belo, supervisora do Sistema Integrado de Bibliotecas, de seu filho Lucas, 2 anos.