

## ORGULHO DE SER INCA

## Motivação para promover qualidade de vida

A médica do HC IV Cristhiane Pinto possui uma trajetória profissional dedicada à área de Cuidados Paliativos. Ela se formou há 15 anos pela Universidade Gama Filho, fez residência em Clínica Médica no Hospital da Polícia Militar da Secretaria Estadual de Saúde do Rio de Janeiro e, há 12 anos, se especializou em Cuidados Paliativos no INCA. Um ano depois de participar da terceira



turma de especialização do HC IV, foi contratada pela Fundação do Câncer para fazer parte do quadro de médicos do hospital. Cristhiane foi responsável pelo ambulatório durante quatro anos e presidente do primeiro corpo clínico multiprofissional e do comitê de ética da unidade. Também tem especialização em Bioética pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Em 2011, passou no concurso público para o INCA e, hoje, desempenha uma função que,

segundo ela, a escolheu. A médica, que é cadeirante, encontrou solidariedade na equipe da unidade.

“Ainda criança descobri que tinha uma doença genética, a osteogênese imperfeita, que causa fragilidade nos ossos, por isso minha locomoção é por meio de cadeira de rodas. Mas hospitais são ambientes de trabalho acessíveis. São poucas as dificuldades que encontro. Na unidade IV, por exemplo, o bebedouro e o dispensador de álcool em gel foram adaptados para o meu uso. Sem contar a equipe, que é fantástica, não só por se preocuparem com a minha acessibilidade, mas principalmente em tornar o ambiente mais acolhedor para o paciente, que é a prioridade da instituição. Aprendo todos os dias a importância de fazer a diferença na vida de quem precisa, junto com meus colegas de trabalho. Como nossos pacientes estão em um momento mais delicado, que requer cuidado, sempre pensando em dar mais conforto, qualquer pequena vitória é motivo de comemoração. Fico emocionada ao saber que faço parte dessas conquistas. Sempre pensei em fazer Oncologia Clínica. Quando surgiu a prova para Cuidados Paliativos, decidi fazer para não perder a oportunidade. Não imaginava que era exatamente onde queria estar. Hoje digo que foi o paliativismo que me escolheu.”

## VIDA SAUDÁVEL

## Pernas, pés e fôlego

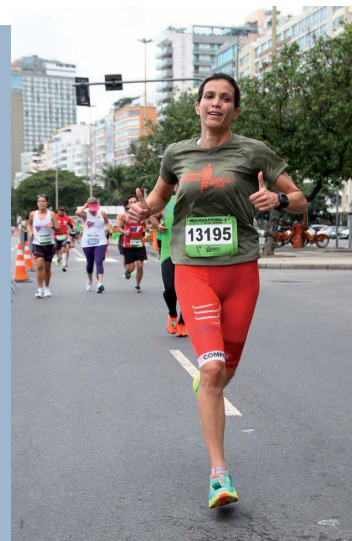
A cardiologista e analista em Ciência e Tecnologia na área de Gestão Pública da Coordenação de Assistência Alessandra Siqueira encontrou na corrida de rua um exercício para alcance de metas. Maratonista há mais de quatro anos, Alessandra sempre se preocupou em manter uma atividade física regular. “Antes de ter filhos gêmeos, eu me dedicava somente à ginástica, mas ficou difícil a frequência. Escolhi começar a correr na rua pela praticidade”, afirmou.

Na primeira meia maratona, Alessandra percorreu 21 quilômetros após quatro meses de treino. Ela ainda amamentava quando alcançou a meta. “Meus filhos mamavam às quatro horas da manhã para que eu pudesse correr às sete”, contou. A cardiologista faz questão de provar que é possível manter uma rotina saudável, cuidar da família e se dedicar à profissão. “Recomendo aos meus pacientes fazer exercícios físicos regularmente. Por isso, de quatro a cinco vezes por semana pratico a corrida de rua e de duas a três vezes a musculação, porque

previne lesões. É o que me dá disposição e qualidade de vida para manter uma rotina de trabalho de nove horas diárias e ainda cuidar de três filhos”, acrescentou.

Com um currículo de duas maratonas (42 quilômetros cada), na Pensilvânia e em Londres, e mais de dez meias maratonas de que participou, Alessandra já ganhou diversas medalhas e alcançou a marca de 1 hora e 36 minutos na meia maratona de Buenos Aires.

“Meu marido também é um entusiasta da corrida. Esse é um bom motivo para estarmos juntos. Já meus filhos são pequenos, uma tem oito anos e os gêmeos, cinco. Eles adoram ver a mãe ganhar. Na verdade, essa é a parte mais divertida”, brincou Alessandra. Seu próximo desafio será a maratona de Boston, em 2016.



## 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 [comunicacao@inca.gov.br](mailto:comunicacao@inca.gov.br) ou ligar: 3207-5962. Para mais informações, consulte a Norma Administrativa do Informe INCA publicada na Intranet, em *Comunicação Social / Conheça a Comunicação*.