



Santa Casa

DE MISERICÓRDIA - ITAPEVA/SP



ATENÇÃO ESPECIAL À SAÚDE MENTAL DOS NOSSOS COLABORADORES

Palestra ministrada pela psicóloga
Ana Silvia Naumann Ospedal.

PÁG. 04

QUALIDADE E SEGURANÇA: TREINAMENTO DE COLETA DE EXAMES

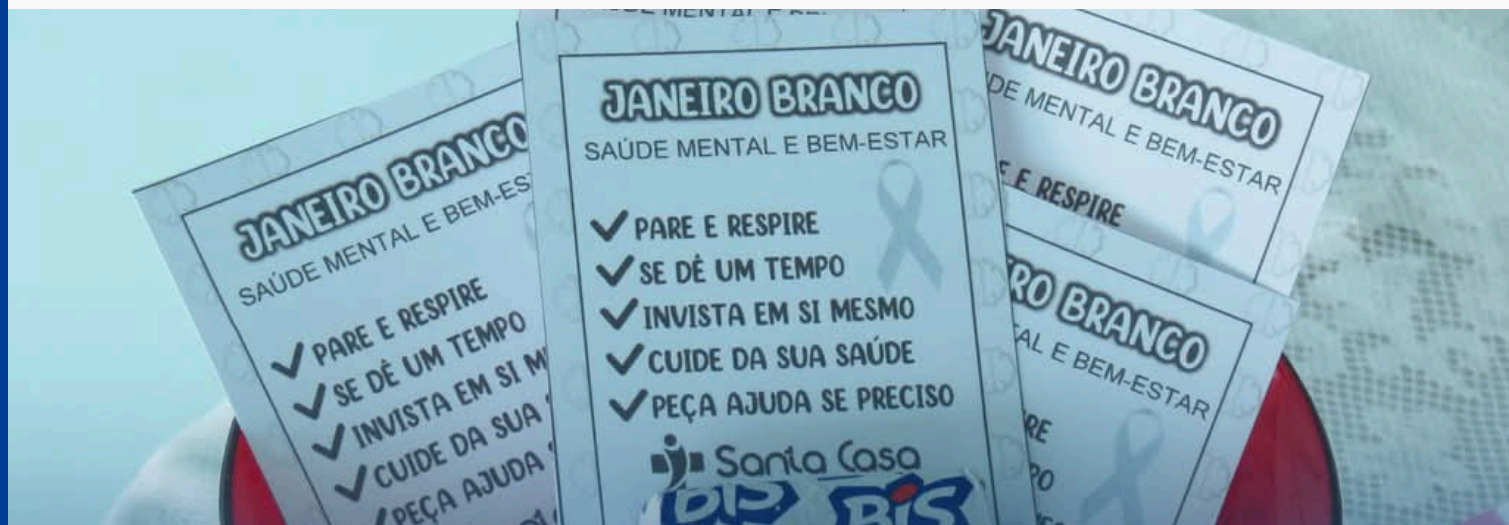
Colaboradores da enfermagem participaram de um treinamento essencial sobre boas práticas sobre a coleta de exames, ministrado pela biomédica responsável pelo banco de sangue, Vanessa Fernandes.

PÁG. 07



SUMÁRIO

Nº 34 • 01 / 2025



- 03 Janeiro Branco - Saúde Mental
- 04 Atenção especial à saúde mental dos nossos colaboradores
- 05 Janeiro Branco: Um novo começo para a saúde mental
- 06 Uma dinâmica para a vida
- 07 Qualidade e Segurança: Treinamento de coleta de exames
- 08 Capacitação em arbovirose
- 09 Celebrando juntos: Aniversariantes de Janeiro
- 10 Cronograma de eventos de 2025
- 11 Aniversariantes do Mês



125 ANOS SANTA CASA

JANEIRO BRANCO



Nossos colaboradores participaram da palestra “Cuidando de Quem Cuida”, ministrada pela Enfª. Master Coach do Coren, Dyanna Cardoso, também com a participação da Enfª Sônia Angélica Gonçalves.



Foi um momento de aprendizado, reflexão, emoção e também de muita diversão! A palestra abordou tópicos sobre a importância do cuidado com quem dedica suas vidas a cuidar do próximo.



Janeiro foi o mês para cuidar da mente e do coração. Juntos, vamos construir um ambiente mais saudável e equilibrado, onde a saúde emocional e o bem estar sejam prioridades.

125 ANOS SANTA CASA

ATENÇÃO ESPECIAL À SAÚDE MENTAL DOS NOSSOS COLABORADORES

A saúde mental dos colaboradores é um fator essencial para a produtividade, o engajamento e o clima organizacional. Líderes, supervisores e coordenadores desempenham um papel fundamental na criação de um ambiente saudável, prevenindo o estresse excessivo e promovendo o bem estar da equipe.



Na palestra ministrada pela psicóloga Ana Silvia Naumann Ospedal, foram abordados temas estratégicos para identificar sinais de esgotamento, apoiar colaboradores em momentos de dificuldade e desenvolver uma cultura organizacional que valorize a saúde mental, incentivar o equilíbrio entre vida pessoal e profissional e contribuir para um ambiente de trabalho mais acolhedor e produtivo.



125 ANOS SANTA CASA

JANEIRO BRANCO: UM NOVO COMEÇO PARA A SAÚDE MENTAL

A campanha Janeiro Branco é um movimento de conscientização voltado para a saúde mental, promovido especialmente no mês de janeiro. A iniciativa busca quebrar preconceitos e destacar a importância de cuidar da mente, enfatizando que a saúde mental é tão essencial quanto a saúde física.

O movimento encoraja o debate sobre questões como ansiedade, depressão, autoestima, relacionamentos e o impacto do cotidiano na saúde emocional. O nome “Janeiro Branco” simboliza a ideia de um “recomeço”, como uma folha em branco para escrever novas histórias, sendo o início do ano um momento propício para reflexões.

A campanha tem como objetivo: desmitificar a saúde mental combatendo estigmas e preconceitos que dificultam o acesso ao tratamento, incentivar as pessoas a buscarem autoconhecimento e práticas que fortaleçam sua saúde mental, abrir espaço para conversas sobre saúde mental em empresas, instituições e comunidades e buscar tratamentos disponíveis, incluindo a importância de buscar apoio profissional quando necessário.



Por Ana Silvia Naumann Ospedal
Psicóloga – CRP 06/88757



PRÁTICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL:

1. Autoconhecimento:

Dedique tempo para refletir sobre suas emoções, pensamentos e comportamentos.

2. Conexões significativas:

Fortaleça laços com pessoas que trazem suporte emocional. Participe de grupos comunitários, atividades sociais que promovam interações positivas.

3. Hábitos saudáveis:

Mantenha uma rotina de sono regular (7-8 horas por noite). Pratique exercícios físicos, que liberam endorfina e reduzem o estresse. Adote uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes que beneficiam o cérebro.

4. Gerenciamento do estresse:

Aprenda técnicas de relaxamento, como meditação ou respiração profunda. Identifique gatilhos de estresse e desenvolva estratégias para lidar com eles.

5. Definição de limites:

Estabeleça limites saudáveis em relações pessoais e profissionais. Não tenha receio de dizer “não” quando algo comprometer seu bem-estar.

6. Criatividade e lazer:

Dedique tempo a atividades que proporcionem prazer, como pintura, música, dança ou leitura.

Explore novos hobbies ou projetos pessoais.

125 ANOS SANTA CASA

UMA DINÂMICA PARA A VIDA



Com nossos queridos pacientes e seus acompanhantes, trabalhamos sobre a importância de viver bem e valorizar a cada dia. Se faz necessário cada vez mais trabalhar nosso interior para conseguirmos superar com maestria os desafios da vida.

Fizemos uma gostosa dinâmica, favorecendo nosso entendimento para a importância que existe em nossas palavras, nossos ouvidos e como tudo isso pode impactar de forma positiva ou negativa em nossas vidas.

125 ANOS SANTA CASA

QUALIDADE E SEGURANÇA: TREINAMENTO DE COLETA DE EXAMES



Colaboradores da enfermagem participaram de um treinamento essencial sobre boas práticas sobre a coleta de exames, ministrado pela biomédica responsável pelo banco de sangue, Vanessa Fernandes.

O objetivo foi reforçar a qualidade, segurança e eficiência nos procedimentos, garantindo um atendimento ainda mais humanizado e seguro para os pacientes.

Juntos, seguimos aprimorando nossos conhecimentos e cuidados!



125 ANOS SANTA CASA

CAPACITAÇÃO EM ARBOVIROSES

Santa Casa, Secretaria Municipal de Saúde, UPA, SAMU e Unimed promovem treinamento

**CAPACITAÇÃO****ARBOVIROSES**

O que devemos conhecer para um manejo adequado



Ao longo dos encontros, os profissionais de saúde receberam capacitação sobre a identificação precoce, tratamentos eficazes e estratégias de controle e prevenção, com ênfase nas diferentes classes da dengue, por meio de uma abordagem teórica e prática.

O treinamento realizado entre a Santa Casa, Secretaria Municipal de Saúde, UPA, SAMU e Unimed focou no manejo adequado das arboviroses, como dengue, zika e chikungunya, abordando técnicas essenciais.

O objetivo principal foi promover uma abordagem integrada e atualizada, fortalecendo a resposta conjunta no combate a essas doenças e assegurando um atendimento mais eficaz à população.



O treinamento realizado nos dias 28 e 29 de Janeiro, destacou a importância do conhecimento técnico e integrado para a prevenção, diagnóstico e tratamento eficaz de doenças transmitidas pelo 'arbovírus', como dengue, zika e chikungunya.

Foi discutido principalmente todas as classes da dengue, através de abordagem teórica e prática. Compreender essas características é essencial para uma atuação assertiva na saúde e no atendimento clínico.

125 ANOS SANTA CASA

CELEBRANDO JUNTOS: ANIVERSARIANTES DE JANEIRO

Dia 31 de Janeiro, tivemos a alegria de celebrar junto com os aniversariantes do mês de Janeiro com um delicioso café da manhã, na companhia dos diretores do hospital. Este momento foi uma excelente oportunidade para comemorar e agradecer a dedicação e o empenho de cada um de nossos colaboradores que completaram mais um ano de vida neste mês.

Esse é mais um projeto que fortalece o nosso vínculo com os nossos colaboradores, promovendo um ambiente de trabalho colaborativo e motivador, onde cada um possa se sentir valorizado e parte essencial do nosso sucesso.

Parabéns a todos!



125 ANOS SANTA CASA

CRONOGRAMA DE EVENTOS 2025

SANTA CASA DE MISERICÓRDIA

ITAPEVA/SP

AGENDA 2025

CRONOGRAMA

EVENTOS 2025

06
ABRIL

**3ª Corrida e 8ª
Caminhada contra o
câncer**

08
JUNHO

1º Chá Solidário
EM HOMENAGEM AO ANIVERSÁRIO DA
SANTA CASA E MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO
DA DOAÇÃO DE MEDULA ÓSSEA

16
AGOSTO

3ª Feijuca Solidária

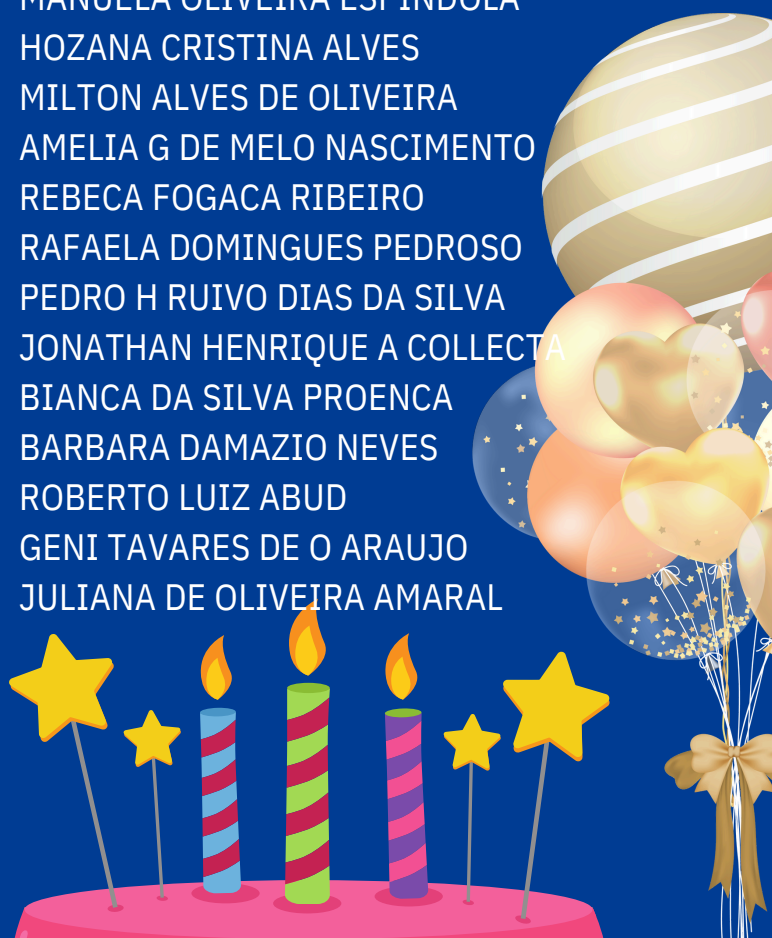


Parabéns!

Veja quem são os aniversariantes do mês de:

JANEIRO

01/01	ISABELE SANTANA PEREIRA	19/01	VINICIUS DE BARROS
01/01	EDLAINE MIRIAN OLIVEIRA LIMA	20/01	CLEUZA RAMOS DA CRUZ
04/01	HABIA MARIA SANTANA	20/01	BRAYAN VICTOR G MOTA LOPES
04/01	ANDREI ARRUDA M DOMINGUES	21/01	RAQUEL RIBEIRO DUARTE
05/01	JOAO GUSTAVO VEIGA VASCONCELOS	21/01	LETICIA DE LIMA CARNEIRO
05/01	CAMILA LUIZA DE OLIVEIRA	21/01	MARIA APARECIDA G DE ALMEIDA
06/01	KATIA REGINA DA SILVA FERREIRA	21/01	ANTONIO GABRIEL B DA SILVA
06/01	FABRICIO DE PONTES OLIVEIRA	22/01	POLIANA APDA C DE OLIVEIRA
07/01	EVELIN LOPES ANDRADE	22/01	PAULA D DE CARVALHO SANTOS
08/01	TATIANE DE OLIVEIRA A MELO	22/01	KELY CRISTINA DE LIMA RAMOS
09/01	THAIS NAUMANN OSPEDAL	22/01	WSLAN KEROLINE DE O LOPES
09/01	TIAGO WILLIAM DE O LIMA	23/01	FLAVIO DA SILVEIRA
09/01	EMILLY GIOVANNA ALMEIDA SANTOS	23/01	DAYANNE SOARES SANTOS ALVES
11/01	LUCIMARA APARECIDA DE CAMARGO	24/01	SIMONE APARECIDA CARDOSO
12/01	DENISE MARGARETE G DE C JARDIM	24/01	MANUELA OLIVEIRA ESPINDOLA
12/01	IANELLE ROEL LEMES	25/01	HOZANA CRISTINA ALVES
12/01	MARCELI DE JESUS OLIVEIRA MELO	26/01	MILTON ALVES DE OLIVEIRA
13/01	CIBELE SANTIAGO FIGUEIRA	26/01	AMELIA G DE MELO NASCIMENTO
14/01	MARIZETE DE ALMEIDA C OLIVEIRA	26/01	REBECA FOGACA RIBEIRO
14/01	INGRID FARIAS TRISTAO	26/01	RAFAELA DOMINGUES PEDROSO
14/01	ADRIEL DO NASCIMENTO FORTES	27/01	PEDRO H RUIVO DIAS DA SILVA
15/01	MARCOS ROGERIO ROMAO	29/01	JONATHAN HENRIQUE A COLLECTA
15/01	ANDREZA APARECIDA AFONSO	30/01	BIANCA DA SILVA PROENCA
15/01	ALINE DE CAMARGO ANTUNES	30/01	BARBARA DAMAZIO NEVES
16/01	ELAINE A ALMEIDA DE OLIVEIRA	31/01	ROBERTO LUIZ ABUD
16/01	LUIS FELIPPE LIMA MORAES	31/01	GENI TAVARES DE O ARAUJO
17/01	INES DOMINGUES DE A SCHIMIDT	31/01	JULIANA DE OLIVEIRA AMARAL
17/01	GESSICA DE BARROS SANTOS		
18/01	MARLENE TEOBALDO DE SOUZA		
18/01	TANIA GILDA DE SOUZA		
19/01	DANIELA DA ROCHA OLIVEIRA		
19/01	MAYRA VALIM PAIVA DE LIMA		



#somos todos
santa casa
de itapeva



Santa Casa
DE MISERICÓRDIA - ITAPEVA/SP