



Santa Casa

DE MISERICÓRDIA - ITAPEVA / SP



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

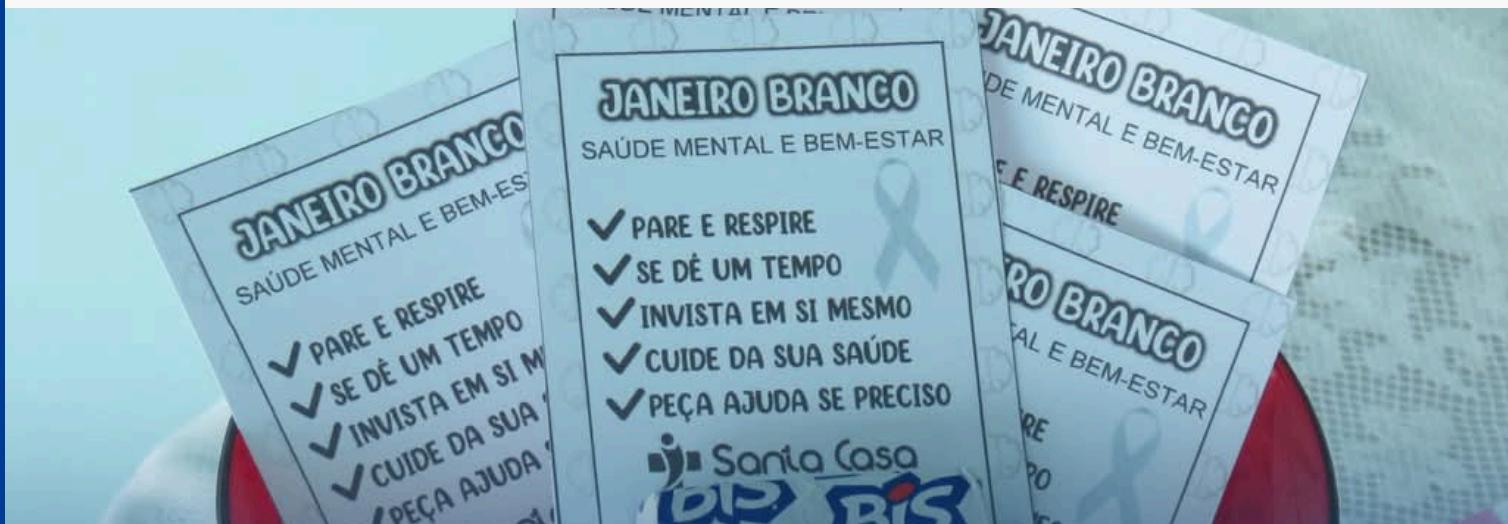
Colaboradores da enfermagem participaram de um treinamento essencial sobre boas práticas sobre a coleta de exames, ministrado pela biomédica responsável pelo banco de sangue, Vanessa Fernandes.

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



 Santa Casa
DE MISERICÓRDIA - ITAPEVA/SP

 Santa Casa
DE MISERICÓRDIA - ITAPEVA/SP

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 FARIA 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 | |



**#somostodos
santa casa
de itapeva**

