

## A PALAVRA DA DIRETORIA

**Ano novo. Metas novas! Confira dicas para dar início a um período produtivo e resolutivo**

### **Estabeleça prazos realistas**

É totalmente improdutivo estabelecer uma meta com um prazo que sabe que não é possível cumprir. Seja coerente no que diz respeito aos prazos das suas metas. Deve no entanto evitar criar prazos muito alargados para que seja possível sair da sua zona de conforto. Não perca tempo para colocar os seus planos em ação.

### **Seja específico nas suas metas**

Detalhe o máximo possível cada uma das suas metas. Quanto mais específico for nas suas metas, mais facilmente conseguirá manter-se focado ao longo do ano.

### **Torne as suas metas visíveis**

Coloque as listas em locais de fácil acesso e onde você poderá consultar facilmente. Crie um painel de metas, escreva cada uma delas numa cartolina e junte imagens que ajudem a ilustrar essa meta.

### **Envolva seus colegas de trabalho família e amigos nas suas metas**

Quando partilha as suas metas com amigos e familiares, automaticamente a responsabilidade de as cumprir aumenta. Dessa forma, passa a ter alguém que não apenas que lhe cobra, mas alguém que o estimula.

### **Seja disciplinado**

Para cumprir as suas metas deve ser acima de tudo disciplinado. É de suma importância não só estar comprometido, como assumir uma postura responsável e determinada. Sempre que estiver desmotivado ou após ter falhado uma tentativa, é preciso recorrer à auto disciplina para continuar a caminhada. Ela é como uma aliada que não permite que a preguiça ou o desânimo invadam a conquista das suas metas.

### **Saiba o porquê das suas metas**

Cada uma das metas que traçar, deve ter um sentido prático na sua vida pessoal ou profissional. Saber o porquê das suas metas é o tônico para ter motivação constante. Você deve acima de tudo saber os benefícios que a concretização de uma meta trará. Visualizando esses benefícios, terá a certeza de que está na direção certa.

### **Reveja as suas metas ao longo do ano**

Fazer uma autoavaliação permanente lhe ajudará a manter o foco. Ao longo do ano, podem surgir vários imprevistos que o irão desviar do seu caminho. Analisar e reformular o seu plano de ação é não apenas prudente, como o ajuda a corrigir qualquer desvio de trajetória. Dê ênfase ao objetivo final sempre. A forma como chegará a ele é algo que deve ser construído ao longo do ano e ajustado sempre que necessário.

## Comunidade participa das celebrações de natal da Santa Casa

A Santa Casa de Itapeva realizou o Culto Natalino celebrado pelo Reverendo Wesley e abrilhantado pelo Coral da Igreja Presbiteriana Central. No final da cerimônia, o superintendente da Santa Casa, Aristeu de Almeida Camargo Filho, agradeceu: “Atravessamos um período muito difícil. Mas Deus está sempre conosco e nos fortalecerá para enfrentarmos juntos às adversidades que ainda estão por vir. Esperamos, no próximo ano, poder encontrar novamente todos vocês e dizer: nós vencemos”.



### Missa

O Bispo Dom Arnaldo celebrou a Missa de Ação de Graças, ao lado do Bispo Dom José e do Capelão Elias. A comunidade lotou o auditório da Santa Casa abrilhantando esse grande encontro, que teve fé, música, arte e emoção.



Coordenada pela Pastoral dos Enfermos, a missa deste ano teve público recorde. Além da participação do Coral da Catedral, contou com uma belíssima apresentação dos colaboradores da Santa Casa, que cantaram a música “Para você”, com a participação especial das crianças e dos músicos. Para finalizar, o presépio vivo e a entrada com o Menino Jesus renovaram as esperanças de que tempos melhores estão por vir. Basta agradecer e acreditar!



## Papai Noel leva alegria para as crianças hospitalizadas



Na véspera do Natal, Papai Noel visitou crianças internadas no hospital, distribuindo presentes e alegrias



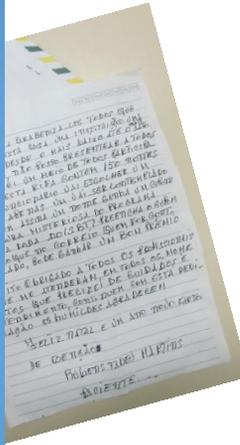
## Colaboradores do AME distribuem toalha personalizada aos moradores do Asilo

Equipe cantou músicas natalinas e proporcionou momentos de alegria, carinho e emoção. As doações foram fruto de uma campanha interna, que contou com a ajuda dos colaboradores e médicos do AME e da Diretoria da Santa Casa.



## Apresentação do Coral da ACDC no AME e na Santa Casa





“Quería parabenizar todos que fazem parte desta abençoada Instituição. Não posso presentear a todos, mas estou mandando uma singela lembrança e gostaria que fosse sorteada entre os colaboradores”

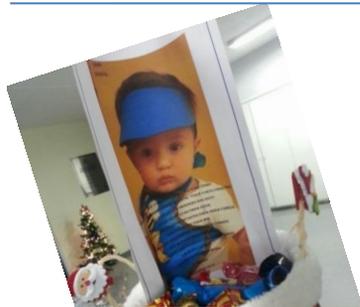
**Rubens Tadeu Martins**

PS: a vencedora foi a Técnica de Enfermagem Bruna de Camargo (foto).

**HUMANIZAÇÃO**



Os enfermeiros Cleverson e Tatiane participaram do curso “Apoio Técnico em Humanização ao Cuidado Materno-Infantil no Estado de São Paulo”, realizado em São Paulo, onde foram abordadas experiências de sucesso realizadas por diversos hospitais.



Equipe da Neonatal recebe carinho das famílias de seus pequenos pacientes



A enfermeira Luzia Coradim participou do Curso Básico para Registradores de Câncer do Estado de São Paulo, organizado pela Fundação Oncocentro, que aconteceu em nos dias 5 a 9 de Dezembro, em São Paulo. Foram abordados procedimento e rotina de um Registro de Câncer, com ênfase em todas as neoplasias.

## @mensagem

@ Gostaria de agradecer a todos os colaboradores que nos atenderam sem medir esforços. Em especial gostaria de agradecer a colaboradora Iracema Góes (Berçário) pela sua atitude: mesmo a minha esposa sendo mãe pela terceira vez, Iracema dedicou alguns minutos de explicação sobre a importância do aleitamento materno pleno, em uma abordagem muito interessante. Seguimos suas orientações e deu tudo certo. Seria ótimo se todas as mães tivessem a oportunidade de passar pelos seus cuidados! Que Deus te abençoe!  
*Daniel José Silvério e Juliana Silvério*

@ Em nome da equipe da OPO (Organização de Procura de Órgãos) de Itu gostaria de agradecer pela parceria e comprometimento da Santa Casa de Itapeva na captação de órgãos. Certamente estamos estreitando essa parceria, que possibilitará salvar a vida de pessoas que dependem de um transplante para sobreviver. Agradeço aos colaboradores da UTI e do Centro Cirúrgico por toda assistência prestada à nossa equipe.  
*Marcelo Rosa*

## PARABÉNS AOS ANIVERSARIANTES DE JANEIRO

01/01 – Marco Aparicio de Almeida;  
04/01 – Habia Maria Santana; Daniele Damasio da Silva  
06/01 – Katia Regina da Silva Ferreira  
08/01 – Tatiane de Oliveira Melo  
09/01 – Alcilene Pereira da R Barros; Fernanda Waisman; Graciele de Oliveira Camargo  
10/01 – Janete Cardoso Leite; Edna Maria dos Santos  
11/01 – Marcia de Jesus Belém Ramos; Lucimara Aparecida de Camargo  
12/01 – Ianelle Roel Lemes; Marceli de Jesus Oliveira Melo  
13/01 – Mateus Rodrigues  
14/01 – Marizete de Almeida C. Oliveira; Ingrid Santos Farias  
15/01 - Genilson da Conceição; Douglas Araújo Torres Sales; Aline de Camargo Antunes  
17/01 – Inês Domingues de Andrade; Géssica de Barros Santos  
18/01 – Marlene Teobaldo de Souza

19/01 – Mayra Valim Paiva de Lima  
20/01 – Carla Romagnoli de Arruda; Cleuza Ramos da Cruz  
21/01 – Raquel Ribeiro Duarte Silva; Leticia de Lima; Maria Aparecida de Almeida  
22/01 – Poliana Aparecida Corazza; Daiane Santos de Lima; Daiane Santos de Lima  
24/01 – Maria Gabriela Cezario  
25/01 – Damares Camargo Faria; Hozana Cristina Alves  
26/01 – Milton Alves de Oliveira; Amélia Goncalves de Melo; Daiane Apda dos Santos Silva  
27/01 – Simone Pires de Souza  
29/01 – Rosemeire Pereira de M. Silva  
30/01 - Bianca da Silva Proença  
31/01 - Roberto Luiz Abud; Geni Tavares de O Araújo