FHEMIG® FUNDAÇÃO HOSPITALAR DO ESTADO DE MINAS GERAIS
SUS Sistema Único de Saúde
MINAS GERAIS GOVERNO DE TODOS

Virou Notícia

Ano 1 | Número 8
Março de 2017

Informativo dos servidores da Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais

Centro Hospitalar Psiquiátrico de Barbacena.

A desinstitucionalização de pacientes | PÁGINA 3

Parceria Público-Privada

3 Perguntas | PÁGINA 6

CONFIRA OS NOVOS ANÚNCIOS CLASSIFICADOS

PÁGINA 7

BATE-BOLA DE TERÇA
Convívio, esporte e a melhora no relacionamento interpessoal | **PÁGINA 4**

5º FÓRUM CIENTÍFICO
Presente e futuro do maior encontro científico da Fhemig | **PÁGINA 5**

EXPEDIENTE

Jornal da FHEMIG

Presidente Jorge Raimundo Nahas
Vice-presidente Paulo Tarcisio Pinheiro da Silva
Chefe de Gabinete Jane Pinto Gomes
Diretora Assistencial Yara Cristina Neves M. B. Ribeiro
Diretora de Desenvolvimento Estratégico Andreia A. D. Torres
Diretora de Gestão de Pessoas Denise Antônia de Paulo
Procurador Chefe João Viana da Costa
Auditora Seccional Ana Carolina de Aguiar Vicente
Assessor de Comunicação Social Edson Fernandes Martins

Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais
Administração Central
Alameda Vereador Álvaro Celso, 100. Santa Efigênia- Belo Horizonte - MG
Tel.: (31) 3239-9506 3239-9507 | Fax.: (31) 3239 9524
www.fhemig.mg.gov.br | acs.jornalismo@fhemig.mg.gov.br
twitter.com/redefhemig | facebook.com/comunicafhemig

JORNAL DA FHEMIG
Editado pela Assessoria de Comunicação Social

Conselho Editorial
Alexandra Marques
Aline de Castro
Anni Luise Sieglitz
Cristiane da Silva Esteves Pessoa
Cynthia Maria dos Anjos Fonseca
Edson Fernandes Martins
Fernanda Moreira Pinto
Ivani Gomes Rodrigues
Magda Pinheiro Franco
Samira Ziade

Edição Edson Martins 1588/MG
Fotografia Assessoria de Comunicação Social da Fhemig
Redação Alexandra Marques - MG 09047 JP; Aline de Castro - MG 11598; Anni Luise Sieglitz - MG 13940; Fernanda Moreira Pinto - MG 13980; Samira Ziade - MG 02862 JP
Editoração Wagner Perche
Impressão Global Print

FALE COM O VIROU NOTÍCIA

Envie suas sugestões e opiniões para o jornal:
virounoticiasugestoes@gmail.com

Acontece na Fhemig

Fornecimento de refeições no CHPB e HRB

Teve início no dia 2 de março, no Centro Hospitalar Psiquiátrico de Barbacena e no Hospital Regional de Barbacena José Américo, o fornecimento de refeições por empresa terceirizada a servidores, pacientes, acompanhantes e alunos do Centro Educacional Cantinho do Céu.

O serviço visa melhorias no processo, tais como: alimentação entregue no horário programado, transporte adequado, presença de copeiras nos pontos de distribuição da psiquiatria e creche, revitalização dos refeitórios e dos pontos de distribuição, preparação de porções individuais, maior variedade no cardápio e nova estrutura física da cozinha.

A contratação da empresa tem como objetivo maior garantir a qualidade da alimentação, de acordo com a demanda e as exigências da Vigilância Sanitária.

Vacina contra Febre Amarela

A Casa de Saúde Santa Izabel vacinou, contra febre amarela, todos os seus servidores e trabalhadores em geral. A vacinação aconteceu entre os dias 7 e 9 de março. Ao todo, foram disponibilizadas 300 doses da vacina pela Prefeitura Municipal de Betim. Além disso, os servidores e a comunidade local puderam se atualizar a respeito dos aspectos biológicos e vacinais da doença, por meio de uma palestra ministrada pelo enfermeiro, biólogo, mestre e doutorando em Ciências da Saúde, responsável pelo serviço de controle de infecção hospitalar da CSSI, Jairo Campo de Carvalho.

TIRE UM TEMPINHO
E TOME UMA ATITUDE.

O MOSQUITO DA DENGUE TAMBÉM TRANSMITE CHIKUNGUNYA E ZIKA.

O QUE VOCÊ FAZ EM 10 MINUTOS?

Fica um tempinho a mais na cama, confere seus e-mails, toma um cafezinho, não faz nada? Pois saiba que com 10 minutos por semana você pode fazer um grande bem para você e todos à sua volta. Você pode eliminar os mosquitos da dengue, que também transmitem chikungunya e zika.

10 MINUTOS POR SEMANA. POR QUÊ?

O ciclo de vida do mosquito da dengue, do ovo até a fase adulta, leva cerca de 7 a 10 dias. Se você verificar e eliminar os criadouros uma vez por semana, vai interromper o ciclo e evitar o nascimento de novos mosquitos. Pneus vazios guardados em locais cobertos, vasilhames, baldes e garrafas sempre de cabeça para baixo, caixa-d'água tampada, piscina tratada. Você já sabe o que fazer. Vamos lá, 10 minutos é muito pouco para um ganho tão grande.

ELIMINE OS FOCOS DO MOSQUITO. FAÇA ISSO POR VOCÊ E POR TODOS À SUA VOLTA.

IOC Instituto Oswaldo Cruz | FIOCRUZ | SUS | MINAS GERAIS GOVERNO DE TODOS

www.saude.mg.gov.br/dengue

A reinvenção do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Barbacena

Assistência na unidade de Barbacena deve se voltar cada vez mais aos serviços ambulatoriais e de internação de curta permanência.

A desinstitucionalização de pacientes portadores de sofrimento mental já é uma realidade exitosa nas unidades da Fhemig. Um dos exemplos dessa conduta é o do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Barbacena (CHPB), que atualmente oferece serviços em nível ambulatorial, internações para pacientes agudos e oficinas terapêuticas, além das internações de longa permanência. A instituição conta hoje com 149 moradores, sendo 64 mulheres e 85 homens.

O processo de desinstitucionalização dos moradores do CHPB foi intensificado a partir de 1997, somando, até o momento, 167 altas com retorno para casa e/ou transferência para as residências terapêuticas. Em 2016, 22 pessoas foram desinstitucionalizadas. "Este trabalho, promovido pelos profissionais do CHPB ao longo dos anos, mostra a maturidade da equipe, que compreende que a possibilidade das pessoas viverem fora de uma instituição hospitalar é um direito", afirma o diretor da unidade, Wander Lopes da Silva.

O CHPB conta ainda com o projeto "Casa Lar", que institui módulos residenciais intermediários e permite que alguns usuários vivam em ambientes domiciliar, ainda que dentro da instituição.

Futuro da unidade

Por ser uma referência de assistência na macrorregião do Estado, o processo de desinstitucionalização não representa, em nenhum momento, uma ameaça à prestação de serviços, mas sim a reconfiguração de sua missão. "A equipe de profissionais do CHPB deseja continuar prestando serviços em saúde mental, de acordo com as necessidades de Barbacena e região. Neste sentido, o colegiado de servidores do CHPB apresentou propostas para o futuro da unidade, sendo consenso que se faz importante intensificar esforços para a desinstitucionalização, bem como trabalhar nas alternativas de transformação", garante o diretor.

"O presidente da Fhemig, Jorge Nahas, em conversa com a direção do CHPB, no dia 7 de dezembro, reforçou que não serão poupados esforços na reinvenção da unidade e que os trabalhadores não a temem, mas a desejam. Isso é extremamente importante e tranquilizador, pois garante a possibilidade de transformação, de mudança de paradigma, de fechamento de um ciclo, com a abertura de novos serviços, conforme pleiteado pela comunidade hospitalar do CHPB, dando continuidade à assistência enquanto uma das unidades da Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais", finaliza Wander.

A manutenção dos serviços ambulatoriais e da internação de curta permanência são algumas das atividades que a unidade entende como pertinentes a esse novo modelo assistencial. O colegiado de servidores do CHPB vem discutindo em diferentes fóruns a possibilidade de implantação de um serviço para atendimento ao idoso e, até mesmo, um polo regional da Escola de Saúde Pública de Minas Gerais (ESP-MG).

Bate-bola que melhora o bate-papo

Eles não são propriamente atletas, mas a julgar pelo entusiasmo com que falam sobre o grupo de futebol de salão que organizam, Leandro Pacheco (setor de Transporte) e Jardel Oliveira (setor de Informática) podem levar até o mais sedentário dos seres humanos a rever seus valores. Os dois servidores e mais dezoito (alguns terceirizados) participam da "Pelada de terça", uma equipe que reúne homens com mais de vinte a cinquenta e poucos anos de idade que trabalham na Administração Central, no Hospital João XXIII e no Raul Soares.

Sempre às terças-feiras, às 19 horas, no colégio São José (no bairro Floresta), o grupo busca aliviar o estresse e investir na amizade. Criado há três anos por iniciativa dos rapazes do setor de Informática, logo no primeiro ano a equipe já recebia servidores de outros setores e unidades. A cada encontro, os vinte jogadores se dividem em quatro times que disputam entre si, sem rivalidade. Desde a sua formação, passaram pelo grupo mais de uma centena de participantes, calculam os dois servidores. Embora limitem o quantitativo de membros em vinte, isso não impede a chegada de reforços, servidores ou não. "Os leitores do Virou Notícia que quiserem ingressar no time são bem-vindos", ressaltam.

Clube de Futebol
PELADA DE TERÇA

Além da quadra

Os benefícios dos encontros semanais vão além da quadra. O futebol motivou o relacionamento interpessoal e intersetorial dos membros do grupo. "Melhorou a nossa comunicação e o contato entre as unidades", revela Leandro. "Quando vamos ao Raul Soares ou ao João XXIII, é comum passarmos nos setores para cumprimentarmos nossos colegas do futebol", conta Jardel. Os dois não têm dúvidas de que a convivência na quadra ajudou a criar um bom ambiente de trabalho e a aperfeiçoar a comunicação entre eles no dia a dia do expediente. "O futebol de terça rende comentários a semana inteira. A gente criou laços, a amizade vai além da quadra", asseguram Jardel e Leandro.

Atualmente, a equipe planeja disputar um campeonato interno ou até mesmo entre instituições. Para isso, estão em busca de apoio para a premiação e a contratação de um juiz.

Esquerda para a direita, em pé: Cristiano M. de Oliveira (MGS-IRS), Helder M. Pereira (GTI/DIEST), Jardel C. Oliveira (GTI/DIEST), Rômulo R. P. da Rocha Braga (Faturamento/IRS), Leandro A. Pacheco (Gelog/Transportes/DPGF), Thiago Henrique T. Álvares (Auditoria Seccional). Agachados: Gleison Correia (Integrar Service), Thiago Magalhães Lima (GTI/DIEST) e Gilberto Lúcio Mendes Júnior (CME/IRS).

5º Fórum Científico

Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais

Deise Afonso, responsável pelo 5º Fórum Científico, ressaltou a maior participação de diretores, gerentes e pesquisadores da história do evento.

"Antes mesmo do 1º Fórum Científico da Fhemig, já havia uma estreita relação entre as áreas da Pesquisa e de Protocolos Clínicos. Esta parceria justificou o tema escolhido para o 5º Fórum Científico em 2016: *Uso de Protocolos Clínicos e seus benefícios na pesquisa, assistência e formação multiprofissional*.

O alinhamento da programação com as diretrizes institucionais, notadamente com a Diretoria Assistencial e a Diretoria de Planejamento Estratégico, para além da Diretoria de Gestão de Pessoas e da Gerência de Ensino e Pesquisa, contribuiu para a seleção dos palestrantes tornando este fórum um momento singular de reflexão e aprofundamento das discussões sobre o papel da pesquisa no ensino multiprofissional e na assistência hospitalar.

O 5º Fórum Científico contou com a maior participação de diretores, gerentes e pesquisadores da história dos fóruns científicos da Fhemig. Além disto, um maior número de trabalhos completos foi publicado nos anais do evento, evidenciando a relevância e a maturidade alcançadas. Podemos ressaltar este crescimento citando alguns encontros que contaram com a presença ativa da direção da Fhemig.

Após a cerimônia de abertura houve exposição dos médicos Reginaldo Valácio e Leonardo Paixão, líderes do Grupo Evidências, que busca induzir a utilização das melhores e mais atuais evidências científicas para embasar a prática da assistência em saúde, com foco na capacitação de preceptores e residentes.

No segundo dia, a atenção da liderança foi voltada para a qualidade da assistência e da gestão hospitalar e como isto deve acontecer com foco no cliente (o paciente e sua família). Os médicos Daniel Beltrammi e Luciana de Gouvêa Viana abordaram questões como segurança do paciente e uso de Protocolos Clínicos para apoio à assistência e ao ensino para o SUS dentro das linhas de cuidado, incluindo os setores administrativos hospitalares na lógica deste cuidado.

A expansão dos horizontes quanto ao financiamento e gestão da inovação tecnológica com base no novo Código de Ciência, Tecnologia e Inovação foi assunto de mesa temática, assim como a viabilidade de se realizar ensaios clínicos em nossas unidades. Estes estudos clínicos, enquanto produtores de conhecimento científico para as melhores práticas assistenciais no SUS, fecham o ciclo da utilização de Protocolos Clínicos para pesquisa, ensino e assistência. As mesas temáticas, com apresentação dos melhores trabalhos pelos próprios pesquisadores, foram uma novidade no formato do Fórum Científico, que deve se repetir nas próximas edições.

E, animados pelos resultados deste ano, já estamos nos preparando para 2018, dentro da celebração dos 40 anos da Fhemig. Esperamos avançar quanto à qualidade dos estudos publicados, dentro de temas de interesse institucional, e para isto convidamos servidores e residentes a se mobilizarem. Aqueles que desejarem, podem contar com o Núcleo de Apoio ao Pesquisador para desenvolver seus trabalhos a tempo de participarem conosco no 6º Fórum Científico da Fhemig!"

Deise Campos Cardoso Afonso
Gerência de Ensino e Pesquisa
Diretoria de Gestão de Pessoas - Digepe

O que achei do 'Virou Notícia'

"Todo o processo de construção do "Virou Notícia", da pesquisa do tema ao resultado final, são dignos dos nossos melhores reconhecimentos. Ele nos traz um feedback mais humano, palpável, tangível sobre nossa instituição. Obviamente, vale dizer que este jornal tem mudado nossa cultura de saber somente sobre nossa unidade. A partir do momento que o servidor lê nosso jornal, ele consegue estar atualizado com toda a Fundação e seus complexos hospitalares. É maravilhoso, com o tempo escasso que temos, podermos contar com um meio tão prático de obter informações úteis sobre nossa Fhemig. O cheiro do jornal em nossas mãos, a beleza da diagramação e a profundidade das informações são dignos de elogios. Pode-se afirmar, de certo modo, que as publicações impressas são de extrema relevância e inteligência. Deixo aqui meu reconhecimento e meus parabéns a toda a equipe ACS."

Adelton Andrade Barbosa
Gerente Administrativo
Casa de Saúde Padre Damião (CSPD) - Ubá

3 Perguntas

PARCERIA PÚBLICO-PRIVADA NA FHEMIG

O presidente da Fhemig, Jorge Raimundo Nahas, responde três perguntas sobre o andamento do processo da Parceria Público-Privada (PPP) na Fundação.

Virou Notícia: Está em estudo a constituição de Parceria Público-Privada (PPP) para obras, serviços e equipamentos na Fhemig. Em que estágio estão esses estudos?

Jorge Nahas: Estamos levantando o estado das edificações e dos equipamentos, o custo de cada um dos serviços atualmente terceirizados e o custo das melhorias necessárias, muitas delas exigências da vigilância sanitária do SUS. Mediante licitação, foi contratada uma empresa especializada neste campo, para fazer o cálculo dos possíveis ganhos de escala, dos custo das reformas e manutenção dos equipamentos e da operação dos serviços a serem prestados. Todas estas informações irão a consulta pública, antes da publicação do Edital.

V.N.: Por que a Fhemig optou pela adoção do modelo de PPP?

J.N.: A Fhemig opera hoje com mais de 800 contratos dos mais variados tipos. Os contratos são por tempo limitado e necessitam de acompanhamento meticuloso e licitações frequentes. Nossos hospitais são antigos, alguns exigindo reformas radicais. A PPP é uma maneira de trabalhar com poucos parceiros que se comprometem a investir no provimento rápido dos serviços e na modernização das edificações e dos equipamentos, a troco de um contrato de longo prazo, com uma remuneração sempre menor do que hoje a Fhemig paga por estes mesmos serviços e obras. É uma nova maneira de trabalhar com a iniciativa privada, e poupa ao poder público a mobilização de novos recursos financeiros, que são escassos.

V.N.: Há risco de que o modelo de PPP evolua para a privatização de serviços de saúde prestados pela Fhemig?

J.N.: Os serviços a serem alcançados pela PPP já são terceirizados, em sua imensa maioria. A prestação direta de serviços assistenciais não sofrerá mudanças. A PPP é apenas uma nova forma de relacionamento com a iniciativa privada, com contratos de longo prazo, e muito mais possibilidade de controle e menor utilização de recursos financeiros públicos.

Seção Eu Indico

"O Renascimento do Parto é um documentário que aborda a realidade obstétrica atual, especialmente o alto número de cesarianas e partos com intervenções traumáticas. O filme resgata os mais nobres sentimentos das mulheres na fase da maternidade. Aborda também a importância do trabalho da equipe multiprofissional durante o parto, construindo um novo olhar sobre esse momento especial na vida das famílias".

Luzia Maria da Silva Ventura
Enfermeira obstetra e membro do Comitê de Aleitamento Materno do HJK

Documentário O Renascimento do Parto.
Direção: Eduardo Chauvet (2013) Duração: 1h30

Surto de febre amarela leva servidora a criar Casa de Apoio

O grande fluxo de pacientes com suspeita de febre amarela que deram entrada no Hospital Eduardo de Menezes (HEM), durante o surto da doença em Minas, trouxe consigo um número igualmente grande de parentes e amigos provenientes de diversas cidades do interior do Estado. Esse contingente de pessoas, muitas sem nenhum parente ou amigo na capital, chamou a atenção da auxiliar administrativa, Ivanilda Silva, de 49 anos de idade e 26 de trabalho no setor de Internação do HEM, primeiro local do hospital com o qual os usuários têm contato. A sucessão de rostos tristes e aparentemente famintos, das mulheres e homens que caminhavam pelos corredores do hospital, motivou Ivanilda a criar uma Casa de Apoio na qual pudessem se alimentar, tomar banho e dormir. "Quem já passou fome, reconhece quem está com fome pelo olhar", diz a auxiliar administrativa, ao revelar um pouco de sua história de vida.

No dia 13 de fevereiro, com a parceria de três amigos de infância e a cooperação de uma verdadeira rede de parceiros (que inclui farmácia, padaria e sacolão), Ivanilda abriu as portas da Casa de Apoio. "Se soubesse que as coisas iam ser assim, eu já tinha aberto a Casa há muito tempo", reflete. Os doadores vêm de diversos locais, desde a comunidade vizinha ao hospital até moradores de comunidades mais distantes como o bairro Serra. Os itens recebidos vão de móveis e eletrodomésticos a alimentos e roupas de cama. "Teve gente dos Estados Unidos que se propôs a ajudar e que soube da Casa não sei como", conta surpresa. O projeto tem ainda a ajuda do "braço direito" Adevair Cláudio, do setor de Raios X do HEM. Durante as folgas, às terças-feiras, ele se desloca pela cidade para buscar as doações. Animada com o sucesso da iniciativa, Ivanilda pretende, num futuro próximo, receber pacientes com aids atendidos pelo HEM.

CLASSIFICADOS!

Você quer trocar de unidade? Divulgue pelo VIROU NOTÍCIA!

Envie para **classificados@fhemig.mg.gov.br** sua unidade pretendida, seu nome, telefone, cargo, função, turno e carga horária. **O anúncio não garante a remoção, que deve ser feita pelo Serviço de Gestão de Pessoas de sua unidade e pela Coordenação de Avaliação e Acompanhamento Funcional. Telefone: (31) 3239 9651**

P E R M U T A

ALEXANDRA MARTINS DE ABREU ROSA, Auxiliar Administrativo (TOS 40h - diarista) do HJK, procura interessado por permuta com servidor da CSSI. Contato: (31) 3389-7854 / (31) 99951-7490, ou alexandramabreu@gmail.com

ANA CRISTINA SOARES PACHECO, Auxiliar Administrativo (TOS 40h) do Hospital Infantil João Paulo II, procura interessado por troca urgente no Hospital Cristiano Machado. Contato: (31) 97590-1512 ou (31) 3239-9060

ANA PAULA SANTOS, Auxiliar Administrativo, Hotelaria e Transportes da ADC, procura interessado por permuta com servidor do HCM. Contato: (31) 99828-6541 ou (31) 3239-9577, ou anapaula.santos@fhemig.mg.gov.br ou anapaulasantos833@yahoo.com.br

CLOTILDES TEIXEIRA DE OLIVEIRA DIAS, Auxiliar de Enferm. e Técnico em Enfermagem (2 cargos, ambos 30 h) da CSSFA, interessada em permuta com servidor de qualquer unidade de Belo Horizonte ou proximidades. Contato: (37) 3431-6600

EDLA SANDRA DA SILVA BONIFÁCIO, Auxiliar Administrativo (AUAS, 30h - diarista) do HEM, procura interessado por permuta com servidor da CSSI. Contato: (31)3328-5011 ou edlaboni@yahoo.com.br

ELAINE MACIEL MARTINS DE OLIVEIRA, Auxiliar Administrativo (TOS 40h) da Administração Central, procura interessado por troca no Hospital Cristiano Machado. Contato: (31) 3239-9530

GISLAINE GONÇALVES, do Centro Cirúrgico (40h) do Hospital Cristiano Machado, procura interessado por permuta para a Maternidade Odete Valadares ou Hospital Infantil João Paulo ll. Contato: (31) 98889-8178

KÁTIA REGINA PACHECO, contrato administrativo (TOS I 40h - 12x36) do Cepai, procura interessado por permuta para HJXXIII e HIJP-ll. Contato: (31) 3235-3002 / (31) 3235-3010 / (31) 98689-9310 ou dkatiasilver2000@gmail.com

KELY APARECIDA DE OLIVEIRA ALMEIDA, Pedagoga (AGAS I-A 40h) na creche do HEM, procura interessado por permuta na área central (ADC, HJXXIII, HGV, IRS, HAC, HJPII, Cepai, MOV, HMAL ou outros). Contato: (31) 3328-5046 / (31) 98824-8766

LÍVIA TIBIRIÇÁ SILVEIRA TEIXEIRA, nutricionista (AGAS 40h) da CSPD, procura interessado em permuta com servidor do Hospital Regional João Penido. Contato: (32) 3533-8839 / (32) 3533-8836 ou liviatibirica@gmail.com

PATRÍCIA ANTUNES ALVES, nutricionista (AGAS 2C - 40h - Turno diarista) do Hospital Eduardo de Menezes, procura interessado em permuta com servidor da Casa de Saúde Santa Izabel. Contato: (31) 99639 1040

ROSELI RODRIGUES AMARAL, Auxiliar Administrativo (TOS 40 h - Diarista) do HGV, procura interessado por permuta com servidor da MOV ou do Hospital João XXIII (turno da Noite). Contato: (31) 99321-5646 ou e-mail: 23.roseli@gmail.com

THIAGO OSCAR DOS SANTOS, Auxiliar Administrativo (TOS, 40h - diarista) do HGV procura interessado por permuta com servidor da CSSI (Preferência turno noturno, podendo ser diurno ou plantão). Contato: (31) 99189-3947 (tel. / WhatsApp)

A busca pelo equilíbrio

Com a rotina estressante a que adultos e crianças são submetidos nos dias atuais, que incluem uma má alimentação, noites mal dormidas e excesso de tarefas e compromissos, muitas pessoas têm buscado alternativas que tragam maior bem-estar e relaxamento ao corpo e à mente. A ioga foi a prática que encantou a psicóloga do Cepai, Juliana Carolina Marques: ela afirma que os benefícios foram inúmeros e surpreendentes.

A ioga é uma disciplina milenar, originária da Índia, e é conhecida por conectar os aspectos físico, mental e emocional do indivíduo, proporcionando um equilíbrio entre eles. O primeiro contato de Juliana com a prática foi durante a faculdade, em uma disciplina cujo professor ministrava aulas de ioga intercaladas à teoria, no campus da UFMG. Em 2015, ela voltou a frequentar aulas em uma igreja no bairro Santa Efigênia, e se apaixonou de vez; tanto, que resolveu fazer uma formação na área, iniciada este ano, em uma tradicional escola da capital, com o objetivo de aprofundar seus conhecimentos. "A ioga não é como a musculação ou outras atividades, que prometem resultados após certo período. O relaxamento profundo das tensões é imediato".

Para completar a formação, Juliana deve fazer um trabalho de conclusão de curso (TCC), e ela já escolheu qual será o seu tema: a prática como ferramenta de manejo do estresse. Quando finalizar o curso, poderá ministrar aulas para adultos, adolescentes e crianças.

Melhorias

Dentre as várias mudanças que a psicóloga observou em seu cotidiano com a prática da ioga essas se destacam: aquietamento da velocidade do pensamento, diminuição do estresse, aumento do poder de concentração, tranquilidade e melhora da qualidade do sono. "Para realizar movimentos diários simples, como agachar para pegar um objeto ou sair do carro, houve um ganho de consciência corporal. Isto diminui as chances de se machucar", completa Juliana.

A prática da Ioga tem a auxiliado também no atendimento que ela realiza no Cepai, em ambulatório. "Na dia a dia do trabalho, tenho que tomar decisões rápidas, e a ioga incrementa esta capacidade por causa da clareza mental que ela proporciona. A relação com os pacientes e colegas no contexto hospitalar demanda, muitas vezes, múltiplas habilidades interpessoais e técnicas, e a ioga definitivamente contribui para o resultado". Segundo Juliana, a Ioga também devolve um equilíbrio ao corpo, cujo padrão postural se altera por causa do sedentarismo, o que é uma consequência de se trabalhar várias horas por dia sentado.

Especialização

Em novembro de 2016, a psicóloga fez um curso de especialização direcionado para crianças, *ioga for special chillds* - ioga para crianças especiais. Desde fevereiro de 2017, Juliana desenvolve um projeto dentro do Cepai, junto à psicopedagoga Mercês Osório, direcionado a pacientes, acompanhantes e funcionários. "Isto já acontece de forma consistente em hospitais do mundo inteiro. Estamos lidando com pessoas no limite do estresse", ressalta.

FHEMIG
FUNDAÇÃO HOSPITALAR DO ESTADO DE MINAS GERAIS
SUS Sistema Único de Saúde
MINAS GERAIS
GOVERNO DE TODOS

Mala Direta Básica
9912266736/2010-DR/MG
FHEMIG
Correios