

RELATÓRIO MENSAL DE SUAS AÇÕES E ATIVIDADES

JULHO/2018

HURSO promove treinamento sobre sintomas e prevenção de estresse e tensão emocional *Com o tema “Cuidar de si para cuidar do outro”, palestra alertou sobre a importância da manutenção da saúde mental para assim ser capaz de prestar assistência ao próximo.*

Colaboradores de todas as áreas do Hospital Estadual de Urgências da Região Sudoeste (HURSO) compareceram ao treinamento *Cuidar de Si para Cuidar do Outro*, ministrado pela psicóloga hospitalar Lorryne Cristina Nunes. Nele foram abordados os principais sintomas de estresse e formas de como evitar o esgotamento mental. O intuito é de melhorar o atendimento prestado dentro da Instituição. “Não tem como dar uma assistência, ficar bem com o trabalho, se você não estiver bem consigo mesmo” conta Lorryne.

Segundo a enfermeira Francielle Santos Ferreira, que participou da palestra, com a agitação diária da rotina do trabalho em um hospital, muitas vezes não sobra tempo para prestar atenção e ter cuidado com a própria saúde mental. “É muito interessante o tema abordado, principalmente no âmbito hospitalar em que vivemos” afirma.

Ao fim do treinamento, cada participante preencheu um formulário contendo uma auto avaliação para identificar seu nível de sobrecarga emocional. “Como equipe de saúde, é de suma importância que tenhamos essa consciência de nos autos avaliar. Precisamos ver até que ponto o stress está influenciando nosso cotidiano e trabalho” explica a psicóloga. Uma sugestão de tratamento foi dada para cada resultado obtido no formulário.

