

# Dom Paulo Jackson dá o sacramento da Crisma aos funcionários do Hospital Maria Lucinda

Página - 02



Janeiro Branco:  
Artigo da psicóloga  
Kerolaine Ferreira  
Página - 03

Equipe de Enfermagem  
participa de reunião  
de planejamento  
Página - 04

Filiais da FMSA promovem  
atividades alusivas à  
campanha Janeiro Branco  
Páginas - 05 e 06



**Irmã Fabíola Alencar e Dom Paulo Jackson** O capelão do Hospital Maria Lucinda, Padre Pedro Jorge (à esquerda) também participou da celebração

## Dom Paulo Jackson dá o sacramento da Crisma aos funcionários do Hospital Maria Lucinda

O Hospital Maria Lucinda recebeu, no último dia 19 de janeiro, a visita do Arcebispo da Arquidiocese de Olinda e Recife, Dom Paulo Jackson Nóbrega de Sousa. A finalidade da visita foi a realização do Sacramento da Confirmação (Crisma) de alguns funcionários da instituição, que durante um ano se prepararam com a Irmã Valdirene para dar mais um passo no caminho da fé.

Os batizados prosseguem o caminho de sua iniciação cristã, por intermédio do sacramento da confirmação, pelo qual recebem o Espírito Santo, que o Senhor enviou sobre os apóstolos no dia de Pentecostes. “Chegando o dia de Pentecostes, estavam todos reunidos num só lugar. De repente, veio do céu um som, como de um vento muito forte, e encheu toda a casa na qual estavam assentados. E viram o que parecia línguas de fogo, que se separaram e pousaram sobre cada um deles. Todos ficaram cheios do Espírito Santo” (Atos 2, 1-4).

A Celebração Eucarística aconteceu na capela do

Hospital e, durante a homilia, Dom Paulo ressaltou os compromissos cristãos, que culminam com a vivência dos ensinamentos de Cristo no seu Evangelho. “O Sacramento que hoje vocês recebem é a confirmação das promessas que os seus pais fizeram no dia seu Batismo. Hoje, são vocês quem as assumem perante a Igreja”, ressaltou o religioso.

Na ocasião, Dom Paulo Jackson visitou a instituição, acompanhado pela Presidente do Hospital, Irmã Fabíola Alencar; do Superintendente, Luiz Alberto Araújo; pela diretora Administrativa, Ana Cristina Passavante; além do Capelão do Hospital, Pe. Pedro Jorge. O Arcebispo se mostrou muito contente com os trabalhos realizados na unidade de saúde e com a presença das Filhas da Caridade. Dom Paulo agradeceu, com afeição cordial, a acolhida da Comunidade Religiosa, bem como os cuidados dispensados aos irmãos enfermos. “Estou feliz ao perceber que aqui os pacientes são atendidos dignamente”, afirmou.



A celebração Eucarística aconteceu na capela do Hospital

## Artigo

# Janeiro Branco: mês de conscientização da saúde mental e emocional

(\*) Artigo da psicóloga do Hospital Maria Lucinda Kerolaine Ferreira

Janeiro Branco é uma campanha de conscientização sobre saúde mental, que ocorre durante o mês de janeiro. Esse projeto foi organizado em Minas Gerais, em 2014, através do professor e psicólogo Leonardo Abrahão. A finalidade do Janeiro Branco é trazer a atenção para a saúde mental como um ponto relevante para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, proporcionando relações sociais mais saudáveis.

Não foi por acaso que janeiro foi escolhido para ser o mês de conscientização sobre saúde mental, pois o início de um novo ano pode gerar ansiedade por vários motivos, por exemplo: frustração por não ter alcançado as metas estabelecidas no ano anterior ou até mesmo o desejo por mudança. O Brasil ocupa a 2ª posição na lista dos países mais ansiosos do mundo. Todavia precisamos lembrar que a saúde mental merece atenção não apenas em janeiro, sendo necessários os cuidados durante todo o ano.

Nos últimos anos, devido à pandemia, aumentaram bastante os casos de ansiedade no Brasil, pessoas que antes eram mentalmente "saudáveis" apresentaram diversos problemas emocionais, especialmente pessoas que perderam alguém próximo nesse período. Desde estresse, irritabilidade e fobias até problemas mais graves, como ansiedade, depressão e pânico, a procura por profissionais qualificados como psicólogos e psiquiatras aumentou de forma significativa.

Outro ponto relevante nesse aumento de casos de ansiedade é o uso das redes sociais, principalmente pelo fato de mostrar apenas partes fragmentadas da vida das pessoas, com fotos e vídeos sempre de felicidade e sucesso e que, por diversas vezes, não se equiparam à realidade das pessoas. Além de prejudicar nossa saúde mental, o uso excessivo da internet pode causar

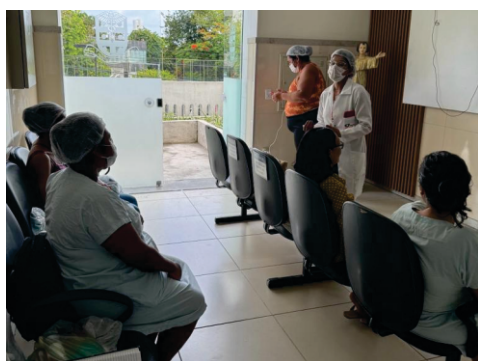


Kerolaine  
Ferreira

dependência em estar sempre conectado. Vale ressaltar que a vida acontece no agora.

Como cuidar da saúde mental? É importante estabelecer limites, criar conexões significativas, praticar autocuidado, ser seletivo nas redes sociais, não se comparar com outras pessoas, entender que cada um tem seu próprio tempo e não ter medo ou vergonha de procurar ajuda qualificada. A terapia é uma excelente ferramenta para construir uma saúde mental saudável, através dela, os indevidos podem entrar em contato com seus próprios sentimentos e assim gerenciar seus anseios e os desafios que a vida traz. Compreender o que está acontecendo em nossa mente, as nossas questões, sentimentos e reações é essencial para processar o mundo que nos rodeia e construir melhores relacionamentos com os outros.

## Serviço Social do Hospital Maria Lucinda promove palestra com foco no autocuidado



O Hospital Maria Lucinda, através do setor do Serviço Social, realizou, no dia 25 de janeiro, uma atividade educativa em alusão ao Janeiro Branco, com foco no autocuidado. Assistentes sociais ministraram palestras sobre saúde mental para as acompanhantes das enfermarias pediátricas e as mães dos pacientes internados nas UTIs Neonatal e Pediátrica. As palestras foram pautadas por orientações essenciais para o cuidado com a saúde mental: prática de atividade física, alimentação saudável, momentos reservados para o lazer, uma boa noite de sono, entre outras.

Além disso, foram distribuídos itens de higiene pessoal (shampoo, condicionador, creme de hidratação), adquiridos através de doação. O Hospital Maria Lucinda agradece a todos os doadores.

Ao longo da semana, a ação de conscientização também foi realizada com pacientes e acompanhantes das enfermarias de adulto.

## Equipe de Enfermagem participa de reunião de planejamento



**S**upervisores e coordenadores de Enfermagem da Fundação Manoel da Silva Almeida/Hospital Maria Lucinda participaram de uma oficina de planejamento de gestão no dia 17 de janeiro, ministrada pela diretora de Enfermagem da Fundação, Jackeline Diniz, e realizada no Núcleo de Ensino do Hospital.

A oficina permitiu elaborar o projeto de metas individualizado para cada serviço do Hospital e “implementar as estratégias de qualidade e segurança do paciente. O momento foi fundamental para promover uma gestão participativa e organizada”, ressaltou Jackeline Diniz.

Ainda de acordo com a diretora, a oficina de planejamento é anual, ocorre sempre no início do ano e, nos demais meses, reuniões de avaliação são realizadas para o acompanhamento do cronograma e das atividades já realizadas.

## Pacientes da Hemodiálise participam de ação alusiva ao Janeiro Branco

**D**urante o mês de janeiro, foram realizadas, no setor de Hemodiálise do Hospital Maria Lucinda, ações em alusão ao Janeiro Branco, campanha de conscientização sobre a saúde mental. A equipe multidisciplinar da Hemodiálise e a Pastoral da Saúde do Hospital, responsáveis pela atividade, trabalharam na perspectiva de criar estratégias para facilitar a compreensão desse tema que requer a atenção de todos. A programação, voltada para pacientes e funcionários, incluiu roda de conversa, distribuição de material informativo e música.

“Visualizar os olhares atentos e reflexivos de todos os envolvidos promoveu na equipe a sensação de trabalho feito, o que, sem dúvidas, é muito prazeroso”, destacou o psicólogo clínico Glayson Guedes.



A ação contou com um momento musical

## Filiais da FMSA promovem atividades alusivas à campanha Janeiro Branco



No mês de janeiro, por marcar o início de mais um ano, as pessoas costumam traçar metas, enxergar uma nova possibilidade de “tirar os sonhos do papel” e refletir a respeito da vida. Esses momentos, muitas vezes, geram estresse e acarretam problemas mais sérios, como ansiedade e depressão. Com o objetivo de chamar a atenção para esse contexto, foi criada a campanha Janeiro Branco, mês de conscientização da saúde mental e emocional. A edição deste ano tem como tema “Saúde mental enquanto há tempo! O que fazer agora?”

Em sete filiais da Fundação Manoel da Silva Almeida (FMSA), a campanha foi trabalhada fortemente.

Na UPA Caxangá, no dia 10, foi realizada uma atividade no Clube dos Servidores Municipais do Recife (ASPCRE). Dentro da programação, foi ministrada uma palestra sobre a temática pelo coordenador médico, Dyego Augusto, e pela equipe multidisciplinar da Unidade. Foram oferecidos aos idosos aferição de pressão e teste de glicemia.

Além dessa ação, a filial promoveu outra palestra, no dia 30, com as psicólogas convidadas, Maria Laura Cardoso e Giovanna Roque. De forma dinâmica, as profissionais reforçaram a importância de cuidar da saúde mental, com destaque para a prevenção de doenças decorrentes do estresse, como ansiedade, depressão e síndrome do pânico. A ação foi comandada pela Coordenação de Enfermagem e a Educação Permanente.

A UPA Nova Descoberta promoveu, no dia 11, uma palestra para colaboradores da unidade de saúde sobre hábitos que podem proporcionar bem-estar físico e mental, bem como sobre a importância de procurar ajuda de um profissional da área se necessário.

Durante a atividade, a psicóloga e especialista em Psicologia Hospitalar, Débora Rocha, destacou a importância da terapia para o cuidado com a saúde mental. “O ideal seria que as pessoas iniciassem a terapia antes mesmo do problema instalado, como forma de prevenção e não palição”, afirmou ela.

Após a palestra, foram realizados exercícios de respiração e meditação, proporcionando um momento de relaxamento entre os participantes.

Na UPA Torrões, o tema foi abordado durante uma roda de conversa promovida, no dia 12 de janeiro, para os colaboradores da filial. A ação foi conduzida pelo assistente social do Hospital Ulisses Pernambucano, Marcos Osmar, que, na ocasião, alertou os participantes sobre a necessidade do autocuidado com a saúde mental e destacou a importância do acolhimento adequado.

“A atividade foi desenvolvida em forma de roda de diálogo, proporcionando que os participantes pudessem interagir sobre a temática. Ao final, foi servido um coffee break e foram distribuídos mimos aos colaboradores”, afirmou a assistente social da UPA Torrões, Ana Cláudia.



UPA Caxangá



UPA Nova Descoberta



UPA Torrões



Hospital Ermírio Coutinho

## Filiais da FMSA promovem atividades alusivas à campanha Janeiro Branco



UPA Paulista



UPA Caruaru



UPA Engenho Velho

No Hospital Ermírio Coutinho (HEC), em Nazaré da Mata, a atividade aconteceu no dia 25, no Posto Central Áurea Azevedo, em parceria com a Secretaria de Saúde Municipal. Na ocasião, profissionais das duas instituições alertaram a população para os cuidados com a saúde mental e emocional, a partir da prevenção decorrentes de estresse, como ansiedade, depressão e pânico. Gestores do Ermírio Coutinho e da prefeitura prestigiaram o evento.

Na UPA Paulista, as atividades foram direcionadas aos profissionais, pacientes e acompanhantes da filial. No encontro, no dia 25, foram discutidas as definições de saúde mental de acordo com a OMS, evidenciando os hábitos cotidianos que ajudam a ter uma mente saudável e referenciando também a rede de saúde mental oferecida pelo município.

Na UPA Caruaru, foi realizada, no dia 25, sob a coordenação do Serviço Social, uma atividade externa na Secretaria de Desenvolvimento Social e Direitos Humanos da cidade. A ação contou com palestra ministrada pela mestrandia em Psicologia Luciene Gomes, ginástica laboral e dança, comandados pela educadora física Norma Galvão. A equipe de Enfermagem e os médicos Luciano Matos e Aline Melissa, da UPA Caruaru, realizaram, respectivamente, serviço de triagem e classificação de risco e atendimentos clínicos. Já a equipe do Serviço Social destacou a importância do cuidado com a saúde mental e apresentou o importante trabalho que realiza na filial.

Na UPA Torrões, no dia 25, os colaboradores e usuários da filial assistiram à palestra Cadê "Eu"! Aonde estou e para onde vou!?, ministrada pela psicóloga Fabianni Meneses, da Secretaria Estadual de Saúde. No encontro, ela discutiu questões importantes e tirou dúvidas do público presente.

Já na filial de Engenho Velho, a psicóloga convidada, Nathália Melo, abordou os temas Inteligência Emocional e Cuidado com a Saúde Mental. Durante o encontro, realizado no dia 30, foi montada uma roda de conversa e, de forma lúdica e dinâmica, cada colaborador recebeu uma folha de papel e lápis de cor para que pudesse expressar seus sentimentos e emoções. "É muito importante externar suas dúvidas e anseios e saber lidar com diferentes sensações. O autocuidado é fundamental, principalmente quando se trata da saúde mental", destacou Nathália Melo. A atividade foi organizada pelos setores de Educação Permanente, Coordenação de Enfermagem e de Segurança do Trabalho.

**Doar** é um gesto de amor  
Multiplique!



A sua solidariedade leva mais conforto e esperança para milhares de pacientes. Seja um doador!



(81) 3267 4274

(81) 99237 6822

hospitalmarialucindaoficial

www.hospitalmarialucinda.com

Seja um amigo Marilu

Maria Lucinda, o hospital da família.