Projeto Cuidando com Arte

Clarice A. Rosa
Comunicação Administrativa - CAISM

Numa reunião informal em que estavam presentes alguns componentes do grupo, como a Edinaura, Lourdes, Rita, Rogêria, Carla, Carmen e Nilvana, o CAISM Notícias participou em forma de entrevista, com a pretensão de divulgar ao projeto "Cuidando com Arte".

O projeto conta com a enfermeira Edinaura como coordenadora; Simone, Cássia, Regina, Andréa, Lourdes, Maria, Tatiane e Sônia da área de enfermagem, Denise e Carmem do Serviço Social, Ester da Nutrição; Rita, Rogêria, Carla, Nilvana, Zoraide, Sônia e Claudinei da área administrativa; Roberta e Silvana da Farmácia e ainda com colaboradores das equipes de Nutrição, da Capelania, Fisioterapia e Psicologia.

CAISM Notícias- O que é o projeto Cuidando com Arte?

Edinaura- O "Projeto Cuidando com Arte" foi o nome escolhido para o grupo que em 2002 nasceu do envolvimento voluntário de várias pessoas, que hoje são integrantes oficiais, com o intuito de dar continuidade ao atendimento humanizado. Esse Grupo começou a preparar algumas atividades para as datas festivas, tais como páscoa, festa junina, natal, com a finalidade de promover melhor acolhimento das pacientes e tentar amenizar os sentimentos de solidão, tristeza e a saudade de seus familiares nos períodos de internação.

Na verdade, tudo começou como um toque de carinho, no oferecimento de alguma florzinha colocada junto à bandeja de almoço. Fomos percebendo que isso era bem aceito e fomos evoluindo no oferecimento de outras situações de mudança de ambiente como, por exemplo, programando um almoço fora do quarto, colocando três pacientes juntas e numa mesa enfeitada com flores. Nesse ambiente mais descontraído, fomos percebendo que conseguíamos uma melhor interação entre as pacientes e a troca de experiência fazia com que elas se sentissem mais descontraídas, e retornassem a seus leitos com grande vontade de retornar à luta contra suas dores.

CAISM Notícias- Quais profissionais fazem parte desse grupo?

Edinaura- Durante o período embrionário desse grupo, utive a colaboração de profissionais das várias áreas de atuação do CAISM; então achei que o grupo deveria ser composto por uma equipe multiprofissional, contando inclusive com vários componentes da área administrativa.

CAISM Notícias- Mais alguma coisa que algum outro membro queira estar complementando?

Edinaura- Acho importante reforçar que o projeto "Cuidando com Arte" veio dar um colorido todo especial à enfermaria de oncologia, veio para mostrar que essa enfermaria não é uma enfermaria onde só imperam a dor, a tristeza, a morte. Esse projeto consegue promover atividades que faz com que as pacientes participem cantando, dançando, trocando experiências criando com isso um ambiente envolto pelo calor humano e alegria.

CAISM Notícias- Existe algum membro da área médica nesse grupo?

Edinaura- Não existe nenhum engajamento formal de membro da área médica, uma vez que os residentes são temporários na enfermaria, mas em todos os eventos, os residentes participam e mostram-se muito entusiasmados. O Dr. Teixeira é o nosso colaborador médico, pois conhece nossa programação e muito nos apóia.

CAISM Notícias- Tem alguém pedindo a palavra...

Lourdes- Faz pouco tempo que eu estou participando do
grupo. Eu só queria relatar que, como eu sou do plantão noturno, quando, chegamos para trabalhar vemos a alegria das pacientes em razão da atividade. Nesse dia não se fala em dor ou sobre os problemas, elas só contam das alegrias da festa. Relembram de todos os preparativos, das músicas, das roupas, dos enfeites. É muito gratificante para quem participa desse projeto.

CAISM Notícias- Existe duas cores de camisetas do grupo. Por que a diferença?
Edinaura- Foi pensando em diferenciar os integrantes do grupo que decidiu-se pela camiseta laranja, pois, como nos convenceu a Rita cor laranja é uma cor quente, vibrante e alegre. Já a outra cor, que é a branca, será a forma de angariar verba, vendendo as camisetas para os simpatizantes e poder continuar promovendo as atividades festivas de lazer, cultural e lúdicas de forma a contribuir para tornar agradável e mais suave o período de internação das nossas pacientes.

CAISM Notícias- Mais algum comentário?
Carla- Para nós, que estamos envolvidos com as atividades-meio do Caism, é um privilégio poder participar de um grupo como este, porque é oportunidade que se tem de conhecer um pouco a realidade das pacientes e a atividade-fim que o Caism se propõe a fazer.
Rita- Eu vejo ainda que, além de conhecer a realidade das pacientes, temos de apontar o quanto ficamos gratificados em sentir a melhora do humor, a alegria das pacientes. Eu acho que isso faz muito bem para todo o grupo participante, pois nos sentimos agentes dessa mudança.

Atividades do Projeto
Cuidando Com Arte

SEMANA DA MULHER / 2003

FESTA JUNINA/2001
A Participação do CAISM no Projeto Campinas Cidade Mãe

Enfa. Silvia Inês de Paula
Enfermagem de Obstetricia - CAISM


Esta visita faz parte da continuidade da parceria do projeto Campinas Cidade Mãe, da Secretaria Municipal de Saúde com o CAISM/Unicamp, a Maternidade de Campinas e o Hospital e Maternidade Celso Pierro. O projeto tem como objetivo humanizar o pré natal e parto e garantir que a gestante tenha o direito de conhecer e ter assegurado o acesso à maternidade em que será atendida no momento do parto. Durante a visita foi apresentado um vídeo educativo sobre Aleitamento Materno no CAISM, e entregue folders de orientação sobre aleitamento materno e rotinas de internação.

Todas as gestantes conheceram e se familiarizaram com as seções nas quais irão ser atendidas durante hospitalização, iniciando-se pelo Pronto Atendimento, tendo continuidade no Centro Obstétrico (inclusive salas de parto) e finalizando no Alojamento Conjunto. A Maternidade do CAISM é referência para os Centro de Saúde Sãoquirino, 31 de Março, Jardim Conceição, Costa e Silva, Joaquim Egídio, Santa Bárbara, Barão Geraldo, Padre Anchieta, Boa Vista, Santa Mônica, São Marcos e Souzas. Portanto, as gestantes que são assistidas no pré natal desses Centros de Saúde, terão a oportunidade de conhecer a nossa Maternidade antes do parto.

A Humanização do Atendimento é uma preocupação constante das equipes que atuam no CAISM, vindo de encontro com os objetivos do Projeto Campinas Cidade Mãe.

Segundo Jacques Schwarzstein "Toda mulher tem o direito de experimentar um parto saudável e prazeroso para ela e sua família, em um ambiente em que se sinta segura e respeitada."

Um ano de Ginástica Laboral

Mariana Segatto Pereira
Recursos Humanos - CAISM

O tempo voo mesmo...

Ao final de fevereiro/2003 o Programa de Ginástica Laboral do CAISM completou um ano de implantação. Apesar das dificuldades encontradas ao longo deste ano (espaço / local adequado / horários compatíveis, etc) foi possível constatar que hoje a população do CAISM têm uma visão diferente em relação ao cuidado com o corpo e o bem
estar geral no ambiente de trabalho.

Durante este ano o CAISM buscou trazer aos seus funcionários várias atividades que lhes proporcionassem uma qualidade de vida melhor.

Dentro deste contexto buscamos um contato mais próximo com os funcionários através de reuniões setoriais, visando conhecer suas opiniões, críticas e sugestões em relação ao programa.

Foi possível, através destas reuniões, esclarecer diversas dúvidas e avaliar a implantação de algumas sugestões, procurando sempre ir ao encontro das necessidades dos funcionários.

É a colaboração de todos que contribui para o crescimento do Programa de Ginástica Laboral. Parabéns!!!

**Comer Melhor**

Heloísa da Gama Cerqueira Job
Nutrição - CAISM

**ÁGUA: POR QUE TOMAR?**

A água é um líquido vital; podemos ficar sem alimento, mas não sem água! Formada por sais minerais como magnésio, sódio, potássio, ela regula a temperatura do corpo, desintoxica, entretém na composição do sangue e transporta substâncias, elimina resíduos tóxicos (urina) e desta maneira permite o bom funcionamento do organismo.

Com a chegada do verão e também com a prática de atividade física, obviamente a necessidade de água aumenta, pois o corpo passa a perder mais líquido através do suor. Quando a água perdida não é repostada, o corpo fica desidratado. O corpo tem seus mecanismos de defesa e nos avisa através da sensação de sede que é hora de se hidratar. Mas o ideal é não esperar a sede chegar e tomar água ao longo do dia. A quantidade ideal é bastante discutida, mas os especialistas recomendam 1,5 litro de líquido ao dia, ou seja, 8 copos. Confira agora mais algumas razões para você encher a cara de...

**AJUDA A EMAGRECER**

pois come-se menos e sente-se mais saciado, principalmente na presença das fibras, as quais se comportam como uma esponja que se incham em contato com a água e, desta forma, proporciona sensação de estômago cheio.

**Intestino funciona melhor**, pois a água hidrata as fezes e evita que essas fiquem ressecadas, causando muito desconforto. É bom lembrar que de nada vale comer alimentos ricos em fibras se não houver boa ingestão de água; pelo contrário, "fibras sem líquido levam a prisão de ventre".

**Previne celulite**, pois a água carrega as toxinas responsáveis pelas ondações. A pele também tem seus ganhos com os goles de água, ficando mais bonita e saudável, pois esta é responsável pela hidratação das camadas mais profundas e não os creme, como muita gente pensa.

**Evita as doenças renais** fazendo uma tremenda "faxina" na bexiga. Tomar bastante água ajuda a evitar doenças infecciosas causada pela presença de bactérias que ficam alojadas no aparelho urinário e sobem para os rins.

**Como cumprir essa tarefa?**

- Tome um copo logo pela manhã
- Deixe uma garrafinha de água na sua mesa de trabalho e vá tomando de tempo em tempo
- Beba um copo no almoço e outro no jantar (apenas 1 copo não vai atrapalhar a digestão)

**Você sabia que?**

2003 É O "ANO INTERNACIONAL DE PROTEÇÃO DA ÁGUA DOCE"?

**VAMOS COLABORAR**

não polua, use mas não abusar
água é vida e não há vida sem água

**Dicas**

**Cheiro de Cigarro:**

Para eliminar cheiro de cigarro dentro de casa, use vinagre de vinho. Você pode deixar um pires com vinagre nos cantos da casa, que o líquido vai absorver o cheiro. Agora se o ambiente estiver muito infestado, use um pano de prato ou toalha com vinagre e abane por alguns minutos no ar. Outra opção é deixar o pano pendurado na frente de uma janela aberta.