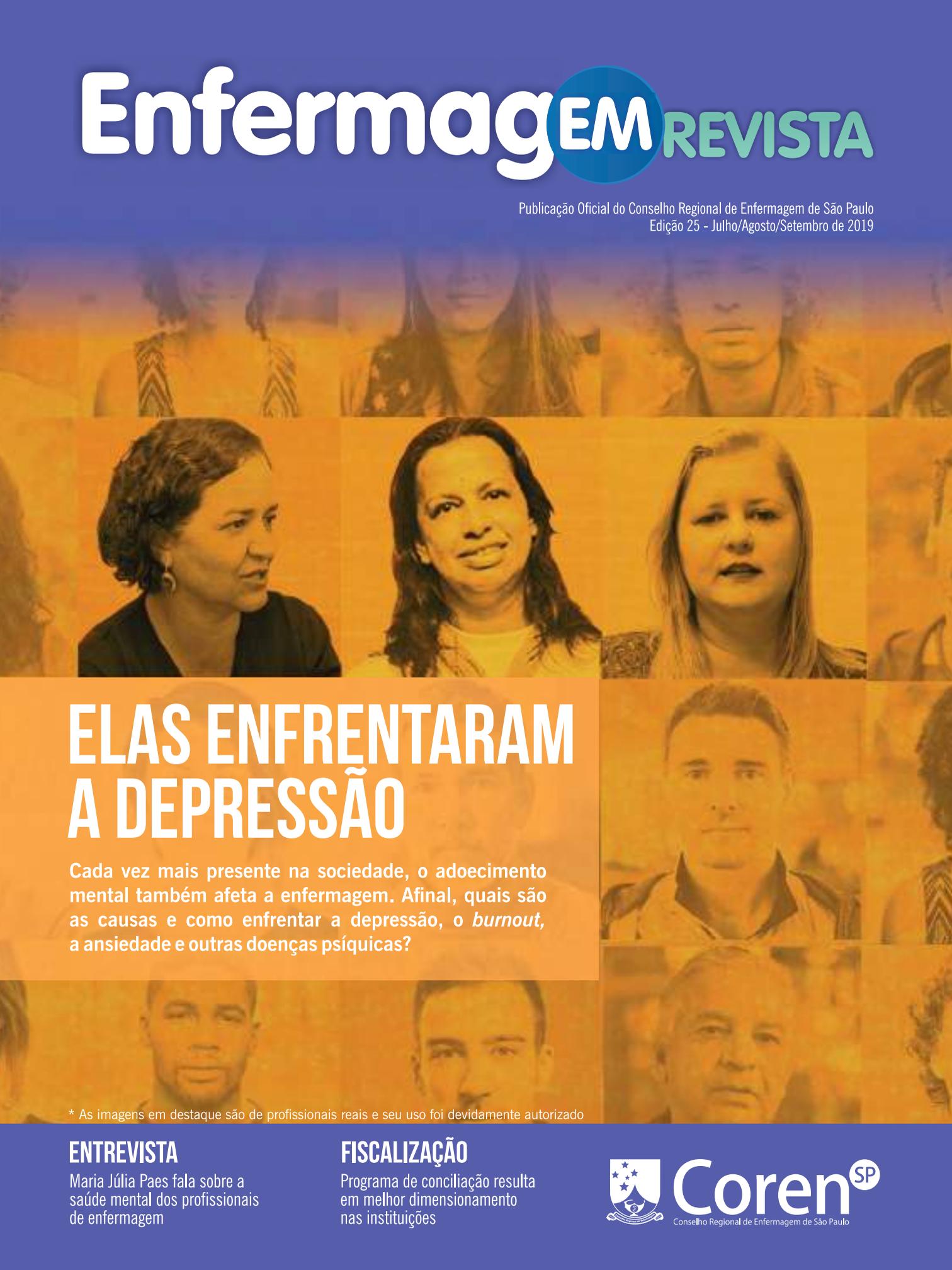


# EnfermagEM REVISTA

Publicação Oficial do Conselho Regional de Enfermagem de São Paulo  
Edição 25 - Julho/Agosto/Setembro de 2019



## ELAS ENFRENTARAM A DEPRESSÃO

Cada vez mais presente na sociedade, o adoecimento mental também afeta a enfermagem. Afinal, quais são as causas e como enfrentar a depressão, o *burnout*, a ansiedade e outras doenças psíquicas?

\* As imagens em destaque são de profissionais reais e seu uso foi devidamente autorizado

### ENTREVISTA

Maria Júlia Paes fala sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem

### FISCALIZAÇÃO

Programa de conciliação resulta em melhor dimensionamento nas instituições

# APRIMORAMENTO AO ALCANCE DA ENFERMAGEM

Para o Coren-SP, não há limites quando o assunto é aprimoramento. De forma inédita, os profissionais de enfermagem agora têm acesso a palestras promovidas pelo Conselho, com grandes especialistas, a qualquer hora e em qualquer lugar. Basta acessar o canal do YouTube e acompanhar as atividades ao vivo, com a oportunidade de postar dúvidas e trocar experiências. E se você não conseguir acompanhar em tempo real, não tem problema! Os vídeos ficam disponíveis online.



Acesse:

[www.youtube.com/tvcorensp](http://www.youtube.com/tvcorensp)



Inscreva-se no canal do  
Coren-SP, clicando no botão:

**INSCREVER-SE**



**Ative as notificações  
no símbolo do sino**

**Pronto! Você será notificado  
sempre que um novo conteúdo  
for disponibilizado na TV Coren-SP**



**A**proximadamente 800 mil pessoas cometem suicídio no mundo a cada ano. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), esse número é superior ao de vítimas de guerra, homicídio ou câncer de mama. Ainda de acordo com o órgão, diversos fatores podem colocar em risco a saúde mental dos indivíduos: rápidas mudanças sociais, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, estilo de vida não saudável, violência e violação dos direitos humanos.

A enfermagem não está imune a esse mal. Pelo contrário. São recorrentes os relatos que envolvem profissionais em situação de sofrimento psíquico, com casos que chegam às últimas consequências: o suicídio. Lamentavelmente, esse tema ainda é considerado um tabu na sociedade, mas o Coren-SP decidiu romper o silêncio. A gestão 2018-2020 se propôs a desafiar as impossibilidades e, por que não, desvelar um assunto que até então era marginalizado?

Esta edição da Enfermagem Revista traz matérias e artigos sobre o adoecimento mental. Como reportagem de capa, mostramos a história de três profissionais que enfrentaram a depressão e deram a volta por cima, com muita força e coragem, tornando-se casos de superação. Também mostramos os resultados da sondagem que realizamos em abril, na qual 52% dos 23.737 participantes revelaram já ter sofrido desse mal, sendo as doenças mais comuns a ansiedade, a depressão e o *burnout*.

Com base nesses dados, o Coren-SP decidiu se tornar um ponto de luz para esses profissionais. É claro que a mudança desse cenário está atrelada a contextos sociais, políticos, econômicos e tantos outros, que fogem do escopo de atuação da

autarquia. Mas identificar o problema e abrir espaço para o diálogo já é um avanço. Foi assim que nasceu o programa “Cuidando de Quem Cuida”, que consiste em um conjunto de ações que possibilitam o autoconhecimento, exercícios que auxiliam no controle do estresse e ansiedade, ferramentas de coaching, atividades com as práticas integrativas e outros.

Todo esse movimento resultou em parcerias com instituições que vêm se destacando pelo trabalho sério no apoio às pessoas com adoecimento mental, a exemplo do Centro de Valorização da Vida (CVV) e dos Narcóticos Anônimos (NA). Também estamos intensificando a fiscalização, que assumiu um viés educativo e de apoio às equipes; as oficinas de dimensionamento, para combater a sobrecarga de trabalho; e consolidando o programa de Conciliação, que promove acordos com as instituições para a contratação de novos profissionais, visando à adequação do quantitativo das equipes em curto prazo.

O primeiro passo foi dado: encarar a realidade do adoecimento mental na enfermagem. Lutaremos para que ele seja encarado como uma questão de saúde pública, pautando ações governamentais para a melhoria do cenário, combatendo o subfinanciamento e buscando aporte para as vítimas. É impossível oferecer uma assistência segura à população sem condições psíquicas favoráveis. Também é importante que tenhamos em mente: quanto mais você cuida de si, melhor você cuida do outro. A enfermagem não está sozinha. Contem com o Coren-SP para mais essa batalha!

Boa leitura!



**RENATA ANDRÉA PIETRO PEREIRA VIANA**  
Presidente do Coren-SP



**O primeiro passo foi dado: reconhecer e encarar a realidade do adoecimento mental na enfermagem**



## SUMÁRIO



- 6 GESTÃO**  
Conselheiros promovem ações de aproximação com a categoria
- 11 ATENÇÃO PRIMÁRIA**  
Coren-SP oferece apoio a municípios na construção de protocolos
- 12 ATENDIMENTO**  
Inscrição Remida: reconhecimento a uma vida dedicada à enfermagem
- 13 FISCALIZAÇÃO**  
Ações de fiscalização resultam na contratação de novos profissionais
- 14 REFORMA DA PREVIDÊNCIA**  
Coren-SP reivindica aposentadoria especial para a enfermagem
- 16 SEMANA DA ENFERMAGEM**  
Eventos em todas as regiões do estado abordam a liderança da categoria
- 24 CAPA**  
Adoecimento mental na enfermagem e os caminhos para superá-lo
- 34 ESPECIALIDADE**  
Registro de especialização para técnicos e auxiliares se torna obrigatório e gratuito

- 36 ENTREVISTA**  
Maria Júlia Paes da Silva fala sobre a saúde mental da enfermagem
- 40 ARTIGO**  
A profissão está adoecendo
- 42 PERSONAGEM**  
Enfermeira Gisele Vale encontrou empoderamento na prática do jiu-jitsu
- 43 BEM-ESTAR**  
Automassagem: alívio do estresse nas suas próprias mãos
- 44 COREN-SP EDUCAÇÃO**  
Atividades de aperfeiçoamento gratuitas em diversas cidades do estado
- 45 NA ESTANTE**  
Dicas de leitura
- 46 TRANSPARÊNCIA**  
Prestação de contas de Janeiro a Junho de 2019

## EXPEDIENTE

### Presidente

Renata Andréa Pietro Pereira Viana

### Vice-presidente

Cláudio Luiz da Silveira

### Primeira-secretária

Eduarda Ribeiro dos Santos

### Segundo-secretário

Paulo Cobellis Gomes

### Primeiro-tesoureiro

Jefferson Caproni

### Segundo-tesoureiro

Edir Kleber Bôas Gonsaga

### Conselheiros titulares

Anderson Francisco de Meira da Silva, Cléa Dometilde Soares Rodrigues, Demerson Gabriel Bussoni, Demétrio José Cleto, Dorly Fernanda Gonçalves, Emerson Roberto Santos, Érica Chagas Araújo, Erica França dos Santos, Gergezio Andrade Souza, James Francisco Pedro dos Santos, Josileide Aparecida Bezerra, Marcia Regina Costa Brito, Maria Cristina Komatsu Braga Massarollo, Paulina Kurcgant, Regiane Amaro Teixeira

### Conselheiros suplentes

Adriana Nascimento Botelho, Alessandro Correia da Rocha, Cesar Augusto Guimarães Marcelino, Claudete Rosa do Nascimento, David de Jesus Lima, Eduardo Fernando de Souza, Gilmar de Sousa Lima, Ivany Machado de Carvalho Baptista, Ivete Losada Alves Trotti, Janiquele Maria da Silva Ferreira, Marcos Fernandes, Michel Bento dos Santos, Michelle Ferreira Madeira, Rebeca Canavezzi Rocha, Rosana Aparecida Garcia, Rosemeire Aparecida de Oliveira de Carvalho, Tania Heloisa Anderman da Silva Barison, Virginia Tavares Santos, Wilson Venâncio da Cunha, Wilza Carla Spiri

### Enfermagem Revista

É uma publicação trimestral do Conselho Regional de Enfermagem de São Paulo. Os artigos contidos nesta edição não expressam, necessariamente, a opinião da diretoria e demais membros.

### Conselho Editorial:

Edir Kleber Boas Gonsaga, Eduarda Ribeiro, Érica Chagas, Paulo Cobellis e Renata Pietro

### Gerente de Comunicação

Yasmim Taha

### Jornalista responsável

Alexandre Moitinho – MTB 74247

### Diagramação

Gilberto Luiz de Biagi, Marcos Ruiz e Sérgio Piola

### Coordenação Administrativa

Cláudia Tanabe Galvão

### Textos:

Alexandre Gavioli, Alexandre Moitinho, Letícia Cubas e Yasmim Taha

### Designer Gráfico

Gilberto Luiz de Biagi

### Fotos

Elma Santos, Alexandre Gavioli e acervo Coren-SP

### Estagiário de Design

Marcos Ruiz

### Agentes Administrativos

Alex Ramos e Júlio Cesar Parmigiani Teixeira

### Ícones e ilustrações

Marcos Ruiz e Freepik (www.freepik.com)

### Impressão

Edigráfica Gráfica e Editora Ltda

### Tiragem

25 mil exemplares

### Conselho Regional de Enfermagem de São Paulo (Coren-SP)

Alameda Ribeirão Preto, 82 – Bela Vista  
São Paulo – SP – CEP 01331-000  
Tel: 11 3225-6300  
www.coren-sp.gov.br

## COREN-SP NAS REDES SOCIAIS

O Coren-SP está cada vez mais presente nas mídias sociais, utilizando esse espaço para aprofundar o diálogo com os inscritos. Confira alguns comentários dos profissionais em nossa página no Facebook e outros canais de comunicação.

### ELIANE R. SENSATO ORTEGA

Há mais de 30 anos, quando quis fazer enfermagem, meus pais não deixaram pelo forte estigma que tinha na profissão. Porém, na primeira oportunidade que tive, fui fazer a faculdade. Sou plena e feliz com a profissão que escolhi, prezo pela excelência no que faço. Lutamos todos os dias para sermos valorizadas, mas sempre vão existir aqueles que lutam com forças contrárias para difamá-la. Mas juntos somos mais fortes, juntos podemos mais e juntos venceremos essa batalha!

### VIRCLEIDE LOPEZ

Obrigada, Coren-SP, por sempre estar defendendo a classe da enfermagem em diversas situações. Quem dera se todos atuassem como vocês seríamos mais valorizados. Vocês realmente estão fazendo a diferença. Parabéns!

### HELLYN SOUZA

Estou adorando este “novo Coren-SP”! Parabéns por estarem nos valorizando e se posicionando mais por melhorias às demandas de segurança e psicológicas da nossa categoria!

### JACQUELINE SOBREIRA

Pela primeira vez vejo o Coren-SP interessado em fazer algo pelos profissionais no que realmente é importante. Parabéns a todos os envolvidos. A enfermagem grita socorro!



### Envie sua sugestão

[www.coren-sp.gov.br/fale-conosco](http://www.coren-sp.gov.br/fale-conosco)

Acompanhe o Coren-SP nas redes sociais:



/corensaopaulo



/corensaopaulo



/in/corensaopaulo



/tvcorensp



@corensaopaulo

# Coren-SP em ação pela valorização!

## » APROXIMAÇÃO: PRESIDÊNCIA DIALOGA COM ENFERMAGEM NO INTERIOR DO ESTADO

A presidente do Coren-SP, Renata Pietro, e o vice, Cláudio Silveira, seguem com o seu compromisso de aproximar o conselho dos profissionais de enfermagem em todo o estado. Entre as ações desenvolvidas com esse objetivo, estão visitas às instituições de saúde. Em julho e agosto, eles estiveram em Araras, Rio Claro, São Carlos, Pindamonhangaba, Votuporanga, Fernandópolis, Catanduva, Ilha Solteira, Valparaíso, Araras, Birigui, Andradina, Ilhabela, Ubatuba, São Sebastião, Caraguatatuba, Queluz, Cachoeira Paulista e Penápolis. Confira alguns momentos:

### » SÃO CARLOS



Hospital Universitário da Universidade Federal de São Carlos

### » PINDAMONHANGABA



Maternidade e Hospital Nossa Senhora da Ajuda, em Pindamonhangaba

### » VOTUPORANGA



Unimed de Votuporanga

### » FERNANDÓPOLIS



Santa Casa de Fernandópolis

### » ILHA SOLTEIRA



Hospital Regional de Ilha Solteira

### » VALPARAÍSO



Com o prefeito e equipe da Secretaria de Saúde de Valparaíso

## » FISCALIZAÇÃO PREMIADA



Pela primeira vez na história, o Coren-SP recebeu o Prêmio Fiscalize, do Cofen, no Seminário Nacional de Fiscalização (SENAFIS). A conquista é fruto dos esforços da gestão 2018-2020, na estruturação do programa de Conciliação, que está estimulando as instituições de saúde em todo o estado a adequarem o dimensionamento de profissionais a curto prazo. O prêmio foi recebido pela presidente Renata Pietro, pela gerente de Fiscalização Lanny Hino, pela assessora Ana Paula Molino e por integrantes da equipe de fiscalização e chefes técnicas do Coren-SP.

## » FRENTES PARLAMENTARES EM DEFESA DA ENFERMAGEM

O Coren-SP segue lutando pela valorização da enfermagem, por meio da representação nas esferas políticas. Em 20/8, a conselheira Eduarda Ribeiro representou o conselho no lançamento de duas Frentes Parlamentares, em defesa da enfermagem e da jornada de 30 horas semanais. O evento foi realizado no Congresso Nacional, em Brasília.



Conselheira Eduarda Ribeiro representou o Coren-SP no evento

## » COREN-SP ACOLHE TÉCNICA DE ENFERMAGEM VÍTIMA DE DISCRIMINAÇÃO RACIAL

A técnica de enfermagem Maria de Lourdes Teodoro dos Santos foi vítima de discriminação racial em seu local de trabalho. O Coren-SP, assim que ciente do caso, emitiu nota de apoio à profissional e deu início aos trâmites em sua defesa e acolhimento.

Maria de Lourdes compareceu à sede do conselho para se informar sobre os procedimentos de denúncia e da realização de desagravo público. As primeiras orientações foram prestadas pela auxiliar e técnica de enfermagem Jordânia Cardoso, integrante da comissão de instrução do Coren-SP. Ela também foi acolhida pelos conselheiros Paulo Cobellis e Edir Kleber Bôas Gonsaga.



## » POSICIONAMENTO EM DEFESA DA ENFERMAGEM

Desde que assumiu o Coren-SP, a gestão 2018-2020 vem demonstrando claramente o seu posicionamento firme em defesa da autonomia e da valorização da categoria. Confira as cartas abertas e notas oficiais que o conselho emitiu no segundo semestre para mostrar para as autoridades e sociedade que a enfermagem merece muito respeito!

### » NOTA DE ESCLARECIMENTO AO PRESIDENTE JAIR BOLSONARO

Em entrevista à jornalista Leda Nagle, no dia 5/8, o presidente da República abordou o programa Médicos pelo Brasil e afirmou que os médicos não aprovados em programação de revalidação deveriam “arranjar outra profissão, ou então ficar como enfermeiros, ganhando menos”. O Coren-SP emitiu nota, expondo o verdadeiro valor e as competências da atuação profissional da enfermagem.



“  
*O Coren-SP rechaça a fala do presidente, que inferioriza a enfermagem perante a medicina. Os profissionais de enfermagem representam a maior força de trabalho da saúde do Brasil, estando presentes em todas as fases da vida*



### » MANUTENÇÃO DAS PICS NO SUS

O Coren-SP manifestou sua preocupação a respeito da provável retirada das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na assistência à população pelo Sistema Único de Saúde (SUS), conforme noticiado pela rádio CBN, no dia 29/7. Em nota, expôs a importância dessas práticas e o protagonismo da enfermagem neste campo de atuação.



“  
*As PICS, como o próprio nome as define, são utilizadas complementarmente aos tratamentos tradicionais, de forma a prezar pelo bem-estar e pelo acolhimento dos indivíduos como um todo*



## ► POLÍTICA SOBRE DROGAS

O Coren-SP apontou os retrocessos previstos no Decreto nº 9.926/2019, do Governo Federal, que dispõe sobre o Conselho Nacional de Políticas Públicas sobre Drogas (Conad). A medida exclui representantes de organizações, instituições ou entidades nacionais da sociedade civil, dentre eles profissional enfermeiro – pela redação do Decreto nº 5.912/2006 – de comprovada experiência e atuação na área de drogas, indicado pelo Conselho Federal de Enfermagem (Cofen).



“  
*Essa aproximação direta com pacientes, família e comunidade faz com que a enfermagem estabeleça relações de vínculo e corresponsabilização pelo cuidado, que justifica sua participação (da enfermagem)*  
”

## ► CESARIANAS: CARTA ABERTA À DEPUTADA JANAÍNA PASCHOAL

O Conselho Regional de Enfermagem de São Paulo se opôs à tramitação de urgência na Alesp do Projeto de Lei (PL) 435/2019, de autoria da deputada estadual Janaina Paschoal, que versa sobre a possibilidade de a gestante “optar pelo parto cesariano, a partir da trigésima nona semana de gestação, bem como a analgesia, mesmo quando escolhido o parto normal”.



“  
*O PL apresentado está em desacordo com as 56 recomendações emitidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), divulgadas em 2018, que estabelecem padrões de atendimento para reduzir as intervenções desnecessárias no parto*  
”

## ► ACOMPANHE O COREN-SP

Confira na íntegra e acompanhe todos os posicionamentos do Coren-SP em defesa da enfermagem no link: [www.coren-sp.gov.br/em-acao/](http://www.coren-sp.gov.br/em-acao/)



Utilize o leitor de QR Code do seu celular

## » SESSÃO SOLENE DE DESAGRAVO PÚBLICO EM CAMPINAS E SÃO PAULO



Sessão solene de Desagravo Público em Campinas

O Coren-SP realizou mais duas Sessões Solenes de Desagravo Público, em defesa de profissionais de enfermagem que sofreram ofensas ou agressões durante o exercício profissional. Os eventos aconteceram no auditório da subseção de Campinas, em 17/7; e na sede em São Paulo, em 12/7. Foram lidas oito notas de desagravo. Os profissionais contemplados pela iniciativa, que sofreram agressão, foram os enfermeiros: Wagner Batista, Maria das Graças Santos, Juliana Silva, Fabiana Maria Theodoro, Yasmin Fernandes Camargo e Mislene Goulart dos Santos Silva; a técnica de enfermagem Rebeca Conestabile e os auxiliares Elisabete Mello e Fernando Scalli. Os conselheiros Eduarda Ribeiro, Paulo Cobellis, Michelle Madeira e Virgínia Tavares participaram das sessões.

## » REUNIÃO NA SECRETARIA DE SAÚDE ABORDA PROTOCOLOS DE ENFERMAGEM NA ATENÇÃO PRIMÁRIA



Os conselheiros Paulo Cobellis (segundo-secretário) e Rosana Garcia participaram de uma reunião na Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo em 17/7, para discutir o Projeto de Elaboração de Protocolos de Enfermagem na Atenção Primária à Saúde (APS), desenvolvido pelo Coren-SP. Eles foram recebidos pelo Coordenador das Regiões de Saúde (CRS), Dr. Osmar Mikio Moriwaki, e pelas articuladoras das áreas técnicas da Atenção Básica, Mulher e Criança e Adolescente, enfermeiras Marisa Ferreira da Silva Lima, Adriana Dias e Maria Elizabeth Mantuani de Figueiredo Sardinha.

## » LUTA PELAS 30 HORAS SEMANAIS EM SANTOS

A luta pela jornada de 30 horas semanais não para. O Coren-SP continua dialogando para estabelecer a jornada a nível municipal nas diversas regiões do estado. Os conselheiros Ivete Trotti e Rorinei dos Santos conversaram com o vereador Ademir Pestana, de Santos, que também é presidente da Sociedade Portuguesa de Beneficência de Santos, para apresentar os benefícios e melhorias na assistência, tanto para os profissionais, quanto para a sociedade com a redução da jornada.



# Grupo de trabalho estabelece protocolos na Atenção Primária à Saúde

Coren-SP elabora protocolos para o fortalecimento e a segurança da enfermagem na atenção básica



Representantes do GT-PAAB, de secretárias municipais e universidades durante a reunião de elaboração dos protocolos, na sede do Coren-SP

A preocupação com o fortalecimento da Atenção Primária à Saúde (APS) e com o Sistema Único de Saúde (SUS) tem sido prioridade para o Grupo de Trabalho de Práticas Assistenciais da Atenção Básica (GT-PAAB) do Coren-SP. O grupo vem intensificando suas ações em prol da elaboração de protocolos de enfermagem na APS, que tem por finalidade o aumento da autonomia dos profissionais e a garantia do respaldo ético e legal durante a prática da assistência.

O tema dos protocolos foi um assunto muito debatido durante as Rodas de Conversa sobre Atenção Básica realizadas em 2018. Eles foram tratados como questões prioritárias e necessárias para a consolidação da APS, com intuito de padronizar os protocolos que estabelecessem condutas específicas a cada categoria profissional (enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem).

Neste contexto e a partir de uma adesão ao projeto de diretrizes de protocolos de enfermagem na APS do Cofen, o Coren-SP deu início aos trabalhos por in-

termédio do GT-PAAB, que é coordenado pela conselheira Rosana Garcia. “Esse é um momento de quebra de paradigmas, pois diferentes profissionais, com experiências no âmbito da assistência, foram chamados para uma escrita coletiva e compartilhada de protocolos. O nosso objetivo é promover a qualificação da assistência, a segurança do paciente e o fortalecimento do SUS”, diz ela.

A partir de um olhar da diversidade e da extensão territorial do estado de São Paulo, o projeto foi realizado em algumas etapas. A princípio, secretarias municipais de saúde e universidades demonstravam interesse nas Rodas de Conversa sobre Atenção Básica, seguidas por um encontro de lançamento do projeto, pela formação do Grupo de Elaboração de Protocolos de Enfermagem na Atenção Primária à Saúde (GEPEAPS) e pela escrita do primeiro protocolo de enfermagem na área da mulher. O lançamento da publicação está previsto para novembro de 2019. ●



### Quem já faz parte

Atualmente, 17 secretarias municipais participam da escrita conjunta de protocolos: Sorocaba, Osasco, Vinhedo, São Bernardo do Campo, Campinas, Ribeirão Preto, Hortolândia, Diadema, Lins, Santo André, Marília, Piracicaba, Salto, Caieiras, Cabreúva, Jundiá e Batatais. Também fazem parte Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Faculdade Israelita Einstein, Universidade de São Paulo (USP), Escola de Enfermagem da USP Ribeirão Preto, Universidade Estadual Paulista (Unesp) de Botucatu, Escola Santa Marcelina, Centro Universitário Salesiano Auxilium (UniSALESIANO) de Lins, Universidade Paulista (Unip), Centro Universitário Barão de Mauá de Ribeirão Preto e Associação Brasileira de Enfermagem (ABEn).

## Inscrição remida: reconhecimento a uma vida dedicada à enfermagem

*Profissionais com mais de 30 anos de inscrição no Coren-SP podem obter carteira que isenta do pagamento da anuidade*

Quem chega à Santa Casa de Itapira conta com um acolhimento especial: a presença da Irmã Odila, enfermeira de 98 anos de idade e com mais de meio século de dedicação à enfermagem. Ela ainda acompanha os trabalhos de assistência aos pacientes na instituição. “Trabalhei mais de 50 anos na enfermagem. Foram anos de atuação com muito amor e dedicação. Infelizmente, por conta da idade, não atuo mais, mas sempre que posso faço visitas aos pacientes e, com a força da minha fé, dou carinho e oro por cada um deles”, declara a Irmã.

Em meio à Semana da Enfermagem deste ano, a Irmã Odila pôde contar também com mais um serviço do Coren-SP: a entrega de sua carteira com inscrição remida, pelas mãos da presidente Renata Pietro, do vice, Cláudio Silveira, e da assessora de relações institucionais do conselho, Marilene Wagner. “Poder entregar a carteira da inscrição remida para a Irmã Odila é acompanhar de perto o reconhecimento por uma vida dedicada à enfermagem”, diz Renata.

A inscrição remida é direcionada ao profissional de enfermagem que conta com no mínimo 30 anos de inscrição no conselho, consecutivos ou não, independente da categoria. Desde outubro de 2017, a resolução do Cofen nº560/2017 garante esse direito, que isenta o pagamento de anuidade ao profissional.

Renato Souza Freire, coordenador de atendimento ao profissional, explica que com a inscrição remida, o profissional mantém o direito de exercer a profissão, bem como do cumprimento de suas obrigações éticas e legais, inclusive podendo votar e ser votado nas eleições do sistema.



A enfermeira Irmã Odila, ao lado da coordenadora da Santa Casa de Itapira, Helen Reinhart, recebe sua carteira de inscrição remida da presidência do Coren-SP

“Para solicitar a inscrição remida, o profissional deve estar em dia com a sua situação financeira perante o Coren-SP e também não pode ter sofrido nenhum tipo de penalidade ética ou administrativa no sistema Cofen/Corens. Daí, basta comparecer ao setor de atendimento da unidade mais próxima com a carteira de identidade profissional. Em até 30 dias, a nova carteira será emitida”, explica ele.

O coordenador reconhece a inscrição como uma recompensa que o sistema Cofen/Corens oferece aos profissionais. Depois de tantos anos de atuação, nada mais justo para reconhecer não só todo o trabalho e toda dedicação à enfermagem, mas também o cuidado com as prerrogativas éticas e legais da profissão.

Mais informações: [www.coren-sp.gov.br/servicos-online/inscricao-remida/](http://www.coren-sp.gov.br/servicos-online/inscricao-remida/) ●



O coordenador Renato Freire destaca que a inscrição remida mantém o direito de o profissional exercer a profissão

## Ações de fiscalização resultam na ampliação das equipes de enfermagem nas instituições

*Iniciativa inédita da Central de Conciliação permite sanar os apontamentos da fiscalização em curto prazo*

Uma assistência segura para a população, aliada a condições de trabalho adequadas aos profissionais de enfermagem, é o foco de atuação do Coren-SP. Desde 2018, a nova gestão vem pautando a fiscalização por ações educativas e de apoio à categoria, com ênfase no dimensionamento adequado.

Assim, a atuação fiscalizatória está mais presente no cotidiano dos profissionais. Além das oficinas de dimensionamento e das orientações durante as visitas nas instituições, o Coren-SP implantou a Central de Conciliação (CECON). Em uma iniciativa inédita, tornou-se possível sanar os apontamentos da fiscalização em um curto prazo. Por exemplo: se é constatado um déficit de profissionais, durante uma ação fiscalizatória em um hospital, o Conselho propõe à diretoria da instituição um Termo de Ajuste de Conduta, na qual ela se compromete a ampliar seu quadro, visando atingir o dimensionamento adequado. Antes desse projeto, o único caminho era acionar as vias judiciais, o que exige mais tempo.

A advogada Ana Paula Molina, assessora jurídica da presidência do Coren-SP, explica que a conciliação é um processo mais democrático: “a solução consensual é sempre melhor pelo fato de ser construída de forma participativa por todos os envolvidos em contraposição a uma intervenção do judiciário”.

Um exemplo desse avanço é o acordo firmado com o Hospital Pio XII, de São José dos Campos. Após visita de fiscalização do Coren-SP, a instituição definiu um cronograma para contratação de 31 enfermeiros.



Ana Paula defende que a conciliação é a via mais democrática para resolução das inadequações detectadas pela fiscalização.

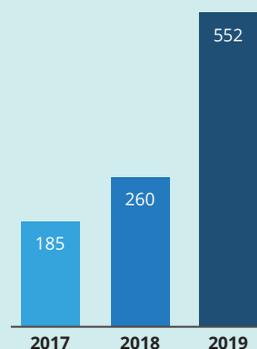
Essas ações estão repercutindo em todo o estado. No Vale do Paraíba e na região de Presidente Prudente, por exemplo, houve acordo de contratação de 193 profissionais por instituições que o Coren-SP fiscalizou. Já na região de Guarulhos, foram abertas, só no primeiro semestre de 2019, 140 vagas em concursos públicos para a enfermagem, após ações de fiscalização em Arujá, Mogi das Cruzes, Guarulhos e Itaquaquecetuba.

“A fiscalização tem um caráter preventivo e educativo. São ao mesmo tempo ações de aproximação e contato com os profissionais que estão na linha de frente da assistência, demonstrando o diálogo conciliatório que buscamos no cotidiano”, comenta Renata Pietro, presidente do Coren-SP. A quantidade e abrangência das ações de fiscalização também estão aumentando a passos largos. A média mensal de visitas nas instituições, reuniões e convocações aumentou significativamente no último ano (gráfico), demonstrando que o Coren-SP permanece em ação pela valorização do trabalho da enfermagem. ●

“**Em uma iniciativa inédita, tornou-se possível sanar os apontamentos da fiscalização em um curto prazo**”

Ana Paula Molina  
assessora jurídica do Coren-SP

### MÉDIA MENSAL DE VISITAS



A média mensal de visitas nas instituições aumentou significativamente no último ano

# Coren-SP reivindica aposentadoria especial para a enfermagem

Presidente e conselheiros articulam ações no Congresso para conquistar apoio dos deputados à medida



Conselheiro federal Antônio Marcos, presidente Renata Pietro, deputados Samuel Moreira e Fred Costa

O Governo Federal apresentou ao Congresso Nacional a Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 6/2019, que prevê a Reforma da Previdência. O Coren-SP considera as novas regras prejudiciais para a sociedade brasileira e aos profissionais de enfermagem, porque, entre outros fatores, não prevê a aposentadoria especial para a categoria.

Para reivindicar que essa medida seja inserida no texto da reforma, a presidente do Coren-SP, Renata Pietro, protocolou no Congresso, em parceria com o Cofen, um ofício, no qual expõe a necessidade de a enfermagem ser contemplada por um regime diferenciado de aposentadoria. “Lamentavelmente, a proposta não inclui a enfermagem entre as profissões contempladas com a aposentadoria especial, embora essa seja uma demanda antiga e persistente da categoria, que está exposta

a agentes nocivos químicos, físicos, biológicos e jornadas exaustivas de trabalho”, expôs Renata.

Ela também apresentou outros pontos de discordância com o texto, como o aumento da idade mínima. “A proposta causará impactos negativos para os trabalhadores de maneira geral e para a enfermagem, em particular, tendo em vista que a categoria é predominantemente feminina (80%) e que as profissionais que atuam nessa área normalmente enfrentam longas jornadas de trabalho, sucessivos e ininterruptos plantões e, ainda, dividem a vida profissional com as responsabilidades domésticas e familiares”, contesta, lembrando ainda que tantos prejuízos causados à enfermagem trarão reflexos negativos para a sociedade, pois prejudicarão a qualidade e segurança da assistência prestada aos usuários.

“  
**A enfermagem está exposta a agentes nocivos químicos, físicos, biológicos e jornadas exaustivas de trabalho**”

Renata Pietro, presidente do Coren-SP

## Articulação

Como resultado desse movimento, o deputado Fred Costa apresentou a Emenda Modificativa nº 17 ao texto da Reforma da Previdência, incluindo a aposentadoria especial para a enfermagem.

Para articular a aprovação dessa medida, a presidente do Coren-SP marcou uma reunião com o relator da PEC na comissão especial da Câmara, deputado Samuel Moreira. Ela esteve na Câmara dos Deputados em 4 de junho e mostrou as grandes dificuldades enfrentadas pela categoria, como as longas jornadas de trabalho, além da exposição a riscos químicos, físicos e biológicos.

O vice-presidente Cláudio Silveira e o primeiro-tesoureiro do Coren-SP, Jefferson Caproni, também somaram esforços à articulação. No mês de junho, eles visitaram os gabinetes de diversas lideranças partidárias no Congresso, para sensibilizá-las sobre a

causa da enfermagem. Os conselheiros dialogaram com os deputados André Ferreira (PSC), Greyce Elias (Avante) e Paulinho da Força (Solidariedade).

## Tramitação

A Reforma da Previdência foi aprovada na Câmara dos Deputados e encaminhada para o Senado, onde foi aprovada pela Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania (CCJ). A proposta defendida pelo governo passou a ser acompanhada por uma PEC paralela, que reúne as emendas acolhidas pelo relator, senador Tasso Jereissati. O texto, transformado na PEC 133/2019, caminhará com o texto principal, até a votação de primeiro turno. Depois, retornará à CCJ para receber emendas.

Para acompanhar a tramitação da Reforma da Previdência no Senado (PEC 6/2019), acesse: <https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/13799> ●



Os representantes do Coren-SP, Cláudio Silveira e Jefferson Caproni, e o conselheiro federal Antonio Marcos (Cofen) com o deputado Paulinho da Força



## Linha de ações



Apresentação da PEC 6/2019, sobre a Reforma da Previdência



Cofen e Coren-SP protocolam ofício no Congresso contra retrocessos da Reforma da Previdência



Presidente Renata Pietro vai ao Congresso e reivindica aposentadoria especial para a enfermagem



Coren-SP e Cofen dialogam com deputados para aprovação da emenda modificativa nº 17, que estabelece a aposentadoria especial para os profissionais de enfermagem



Protocolado destaque na Comissão Especial da Previdência sobre a aposentadoria especial dos profissionais de enfermagem

# Uma voz para liderar a saúde para todos

A Semana da Enfermagem 2019 foi marcada pela valorização do profissional e pela discussão sobre a saúde mental da categoria



Profissionais reais estrelaram a campanha publicitária

A saúde de todos passa pela enfermagem. Desde a prevenção até o tratamento de doenças, nos momentos de acolhimento e até nos mais difíceis, sempre há um profissional de enfermagem liderando o acesso da população à saúde. E é com esse mote que a Semana da Enfermagem de 2019 do Coren-SP foi realizada.

“Abordamos o protagonismo e a liderança da profissão no cuidado à população, de forma democrática, ampla e inclusiva. É esse caráter de aproximação, da presença da profissão no cotidiano da sociedade, que estamos enaltecendo”, explica a presidente do Coren-SP, Renata Pietro.

O tema oficial, “Enfermagem: uma voz para liderar a saúde para todos”, segue a proposta da campanha *Nursing Now*, que visa capacitar os profissionais para assumir o papel central no enfrentamento dos desafios da saúde do século XXI.

A iniciativa se trata de um programa do *Burdett Trust for Nursing*, em esforço colaborativo suportado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Conselho Internacional de Enfermeiros (ICN), hoje adotado por 258 grupos em 88 diferentes países. É uma campanha de três anos (de 2018 a 2020) que tem como propósito elevar o perfil e o status da enfermagem mundialmente, empoderar os profissionais para ajudar a solucionar os desafios da saúde do século XXI e maxi-



mizar sua contribuição para atingir a cobertura universal em saúde e os objetivos do desenvolvimento sustentável. No Brasil, ela conta com o apoio do Conselho Federal de Enfermagem (Cofen) e do Centro Colaborador da OMS para o desenvolvimento da pesquisa em enfermagem, sediado na Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, da Universidade de São Paulo (EERP-USP). “No Brasil, com a campanha, temos oportunidade de nos organizar e, a partir dos trabalhos propostos pelos diversos grupos, alavancar maiores investimentos na força de trabalho da enfermagem, em educação e desenvolvimento profissional, padrões e regulação, bem como em condições de trabalho e no número de enfermeiros capacitados e empregados”, explica Cláudia Laselva, diretora de operações de enfermagem da Sociedade Israelita Albert Einstein e uma das representantes da campanha no Brasil.

## Saúde mental

Outra preocupação do Coren-SP foi levar aos profissionais de enfermagem a discussão de um tema presente em seu cotidiano: o adoecimento mental decorrente do trabalho. Em abril, o conselho realizou uma sondagem com participação espontânea dos profissionais de todo es-

tado e os resultados foram apresentados no evento de lançamento da Semana da Enfermagem, realizado no auditório do Centro Integralidade do IAMSPE, em São Paulo. A sondagem revelou que 52% dos respondentes sofreram ou sofrem algum tipo de adoecimento mental e que 37% dos participantes já pensaram em se ferir.

Na ocasião, a presidente do Coren-SP fez questão de mostrar as ações que o Conselho vem adotando em relação ao adoecimento dos profissionais. “Trabalhamos o dimensionamento de profissionais e outras ações estratégicas, como o programa ‘Cuidando de quem cuida’, para contribuir com uma mudança de cenário”, afirmou Renata. Os resultados e o detalhamento das ações decorrentes estão descritos na reportagem de capa desta edição de **EnfermagemRevista**, a partir da página 24.

A campanha publicitária deste ano foi pautada pela variedade de raça, gênero e faixa etária, para que os profissionais e a sociedade se sentissem representados. Ela também considerou uma maior participação de profissionais mulheres, como é a realidade da enfermagem paulista. Estrelaram a campanha a auxiliar de enfermagem Francinalda Bispo, as técnicas de enfermagem Edineuza Guimarães, Luciana Martinez e Skalabrynn Sulferynno, a enfermeira Suely Aquino e o enfermeiro Rosendo Sanchez.



A campanha publicitária apostou na representatividade, na diversidade e na inclusão e contou com profissionais de enfermagem reais

## Atividades por todo estado

A Semana da Enfermagem é celebrada oficialmente entre 12 e 20 de maio, mas as atividades do Coren-SP se estenderam por todo o mês, entre os dias 8 e 29. Nesse período, foram realizadas quase 50 atividades por todo o estado, contando com cerca de 7.000 participantes. Confira os principais momentos!



✚ Histórias da enfermagem liderando a saúde em todo estado também foram destaque em jornais do interior e do litoral. Dezesesseis profissionais de enfermagem contaram um pouco de como seu trabalho faz a diferença na saúde da população.



## Araçatuba



✚ Realizado concomitantemente em diversos pontos da região, como no auditório da Unip, no SENAC, no Ambulatório Médico de Especialidades, na Santa Casa de Guararapes e no auditório da prefeitura e na Santa Casa de Birigui, o evento teve participação dos conselheiros Cléa Rodrigues, Rosemeire Carvalho, Michel Santos e David Lima.



## Barretos



✚ Pela primeira vez, Barretos recebeu um evento oficial da Semana da Enfermagem do Coren-SP. Realizado na Faculdade de Barretos, teve a participação do segundo-tesoureiro da autarquia, Edir Gonsaga, e dos conselheiros Cléa Rodrigues e Emerson Santos.



## São Paulo



Um grande evento no auditório do Centro de Integralidade do IAMSPE (Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual) no dia 8/5 abriu a Semana da Enfermagem 2019 do Coren-SP. O principal momento da noite foi a apresentação feita pela presidente do Conselho, Renata Pietro, dos dados da sondagem sobre a saúde mental do profissional de enfermagem. Também participaram do evento o vice-presidente, Cláudio Silveira, o segundo-tesoureiro Edir Gonsaga, os conselheiros Rosana Garcia, Alessandro Rocha, Érica Chagas, Regiane Teixeira e Adriana Nascimento.

## Santos



Um grande evento, realizado em dois dias, no Centro Cultural Patrícia Galvão, teve palestras e relatos de experiência, inclusive de profissionais do SAMU. Os conselheiros Ivete Trotti, Gilmar Lima e Marcos Fernandes participaram da atividade.

## São Paulo



O evento sediado pelo Coren-SP Educação teve uma oficina de dança e *workshop* de maquiagem. A primeira-secretária do Conselho, Eduarda Ribeiro, fez a abertura oficial da atividade.

## São Paulo



O "Dia E", realizado no Parque Ibirapuera, teve aulas de Ressuscitação Cardiorrespiratória com profissionais do SAMU, *yoga* e danças circulares. A presidente do Coren-SP, Renata Pietro, o primeiro-tesoureiro, Jeferson Caproni, assim como os conselheiros Eduardo Fernando de Souza, Érica Chagas, Janiquele Ferreira, Demétrio Cleto, Érica França, Michelle Madeira, Anderson Silva, Josileide Bezerra, Emerson Santos e Virgínia Tavares, estiveram presentes.

## Osasco



Osasco sediou dois eventos da Semana da Enfermagem: no Centro de Formação de Professores e no Hospital Municipal Antonio Giglio. Os eventos foram prestigiados pelos conselheiros James Santos, Marcos Fernandes, Jeferson Caproni, Michelle Madeira e Virginia Tavares.

## Campinas



Em Campinas, a Semana da Enfermagem 2019 do Coren-SP foi comemorada no Centro Universitário Unimetrocamp Wyden. O evento teve palestras e participações dos conselheiros Rosana Garcia, Alessandro Rocha, Érica Chagas e Regiane Teixeira.

## Marília



Este ano, o evento de Marília da Semana da Enfermagem do Coren-SP foi realizado na Unimar (Universidade de Marília) e teve participação da presidente do Conselho, Renata Pietro, que fez a abertura oficial da atividade e uma palestra. A primeira-secretária do Coren-SP, Eduarda Ribeiro, e os conselheiros Wilza Spiri e Michel Santos também prestigiaram as comemorações.

## Mogi das Cruzes



O evento na Universidade de Mogi das Cruzes contou com homenagem aos profissionais de enfermagem que trabalham na área da saúde mental e cuidaram dos sobreviventes e familiares das vítimas do massacre na escola Raul Brasil, em Suzano. A atividade teve participação dos conselheiros Demerson Bussoni, Érica França e Emerson Santos.

## Campinas - Taquaral



+ Como já é tradição, o Parque Taquaral recebeu a Caminhada da Enfermagem da Unicamp, em sua quarta edição. A conselheira Rosana Garcia acompanhou a atividade, que contou com aulas de ginástica e dinâmicas de integração entre os participantes.

## Ribeirão Preto



+ O auditório central do Centro Universitário Barão de Mauá recebeu o evento de Ribeirão Preto da Semana da Enfermagem 2019, que teve a participação dos conselheiros Cléa Rodrigues, Rosemeire Carvalho e Josileide Bezerra.

## Presidente Prudente



+ O anfiteatro da Cidade Universitária da Unoeste abrigou um grande evento com direito a palestra sobre autoconhecimento e a presença dos conselheiros James Santos e David Lima.

## Santana de Parnaíba



+ Santana de Parnaíba foi outro município que sediou pela primeira vez um evento da Semana da Enfermagem do Coren-SP. Os conselheiros Alessandro Rocha, Michelle Madeira e Claudete Nascimento prestigiaram a atividade.

## São José do Rio Preto



+ Este ano, o Teatro Paulo Moura, local icônico de São José do Rio Preto, foi palco de palestras sobre os desafios de se fazer saúde para todos, estresse e autoconhecimento do profissional de Enfermagem. As conselheiras Clea Rodrigues, Rosemeire Carvalho, Claudete Rosa e Virgínia Tavares participaram do encontro.

## Sorocaba



+ O evento realizado na PUC Sorocaba contou com uma bela cerimônia de entrada da lâmpada da enfermagem e uma palestra do conselheiro James Santos. Os conselheiros David Lima e Rebeca Rocha também prestigiaram a atividade.

## São Bernardo do Campo



+ O Hospital de Clínicas Municipal José de Alencar sediou o evento oficial do Coren-SP, que teve a participação dos conselheiros Eduardo Fernando de Souza, Janiele Ferreira, Dorly Gonçalves e Érica Chagas.

## Santo André



+ Mais uma vez o auditório do Hospital Estadual Mário Covas recebeu evento oficial da Semana da Enfermagem do Coren-SP, com a participação dos conselheiros Érica Chagas, Eduardo Fernando de Souza, Wilson Venâncio da Cunha, Janiele Ferreira, Dorly Gonçalves e Anderson Silva.



## Barueri



A Câmara Municipal de Barueri sediou o evento do Coren-SP na cidade, que teve a participação dos conselheiros James Santos, Márcia Britto, Josileide Bezerra, Érica França, Michelle Madeira, Gilmar Lima e Gergezio Souza.

## Bertioga



Bertioga sediou pela primeira vez um evento da Semana da Enfermagem do Coren-SP. A atividade, realizada no Lions Clube, contou com palestra sobre Processo de Enfermagem e a participação dos conselheiros Ivete Trotti e James Santos.

## Caieiras



Este ano foi a primeira vez que Caieiras sediou um evento da Semana da Enfermagem do Coren-SP. Os conselheiros Márcia Britto, Gergezio Souza e Emerson Santos representaram a autarquia na atividade.

## Guarulhos



Realizado na Faculdade Eniac durante dois dias, o evento de Guarulhos teve participação do segundo-secretário do Coren-SP, Paulo Cobellis, do segundo-tesoureiro, Edir Gonsaga e do conselheiro James Santos.

## Botucatu



O Campus de Botucatu da Unesp recebeu mais um evento da Semana da Enfermagem do Coren-SP, comandado pelas conselheiras Paulina Kurcgant, Maria Cristina Massarollo, Wilza Spiri, Érica França e Virginia Tavares.



# ELAS ENFRENTARAM A DEPRESSÃO

*Profissionais de enfermagem se tornam exemplos de superação ao combater o adoecimento mental*



\* As imagens em destaque são de profissionais reais e seu uso foi devidamente autorizado



**H**á quatro anos, a enfermeira Pamela Golinelli começou a perceber os primeiros sinais de que algo não ia bem em sua vida. Ela, que sempre gostou muito de se distrair e de viajar, não queria mais sair de casa em seus horários de folga, muito menos conversar com as pessoas.

Sua relação com o trabalho nos dois empregos que mantinha também se deteriorou: “Eu fui mudando, andava muito cansada, não tinha mais a disposição que sempre tive para trabalhar. Tinha insônia, mas quando precisava levantar, parecia que a cama me puxava. Como eu exercia minhas atividades normalmente, muita gente não notou que eu estava diferente”, conta.

Com o incentivo da família, ela buscou ajuda médica e foi diagnosticada com depressão. Hoje, depois de promover mudanças em seu estilo de vida, se tratar com medicamentos e diminuir a carga de trabalho, ela se considera curada.

A história de Pamela ilustra uma realidade comum entre os trabalhadores de enfermagem. Sondagem realizada pelo Coren-SP em abril deste ano, com 23.737 participantes voluntários, revelou que 53% dos respondentes sofrem ou sofreram de adoecimento mental decorrente do trabalho. Desses, 37% responderam já ter pensado em se ferir por conta do problema.

O questionário mostrou também que os tipos de sofrimento psíquico mais comuns entre os profissionais de enfermagem são ansiedade, depressão, *burnout*, estresse e síndrome do pânico.



A enfermeira Pamela Golinelli percebeu os primeiros sinais de adoecimento psíquico ao perder a vontade de fazer coisas que anteriormente davam prazer

Outros dados revelados pelo levantamento apontam que as condições de trabalho da categoria podem ter relação direta com grande parte do sofrimento psíquico: cerca de 75% dos participantes relacionam a sobrecarga de trabalho ao sofrimento e apenas 10% de todos os respondentes afirmaram que trabalham ou trabalharam 30 horas semanais.

A presidente do Coren-SP, Renata Pietro, apresentou os dados na abertura oficial da Semana da Enfermagem deste ano. Ela explica que mais do que simplesmente constatar o problema, o Conselho buscará ações de apoio e resolutivas junto às autoridades e instituições para combater na prática o adoecimento mental dos trabalhadores de enfermagem.

“O Coren-SP está reforçando o caráter da fiscalização, de forma a contribuir com a melhoria das condições de trabalho e dimensionamento de pessoal aos quais os profissionais de enfermagem estão submetidos”, destacou Renata.

Além da fiscalização, o Conselho vem realizando outras ações para a melhoria da qualidade de vida do profissional, como o projeto “Cuidando de quem cuida”, as audiências de conciliação com instituições de saúde e eventos focados na saúde mental do trabalhador, como o Abril Verde e a campanha Setembro Amarelo.

**O Coren-SP reforçou o caráter da fiscalização de forma a contribuir com a melhoria das condições de trabalho e dimensionamento de pessoal**

Renata Pietro



Peça publicitária da campanha Setembro Amarelo, em parceria com o CVV

## Definição da OMS

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

Confira o documento “Saúde Mental no Ambiente de Trabalho” na íntegra.

[www.who.int/mental\\_health/in\\_the\\_workplace/en/](http://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/)



Utilize o leitor de QR Code do seu celular

## Quais as causas dessa situação?

A professora Maria do Perpétuo Socorro Nóbrega, do Departamento de Enfermagem Materno-Infantil e Psiquiátrica da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, acredita que o dia a dia profissional pode ter, sim, relação direta com a saúde mental. “Muitos pesquisadores se debruçam sobre a temática do sofrimento psíquico dos profissionais de enfermagem relacionando-o ao trabalho. Os achados são diversos, vinculando esse sofrimento com questões como conflitos interpessoais, estruturas e condições ofertadas nas organizações de trabalho, duplo ou triplo vínculo empregatício, formação precária, más práticas de comunicação e gestão, déficit de educação permanente, assédio moral e psicológico, dentre outros”, detalha a professora.

A médica psiquiatra Maria Alice Scardoelli, segunda-secretária do Conselho Regional de Medicina de São Paulo (Cremesp), explica que a raiz dos distúrbios psiquiátricos é uma mistura de fatores genéticos, físicos e ambientais e que a melhor forma de o profissional de saúde se proteger contra o adoecimento é utilizando o autoconhecimento, que ela indica para o profissional que acredita estar em uma condição psicologicamente vulnerável.

“A primeira coisa que eu poderia indicar é procurar por uma terapia, o autoconhecimento, saber qual a razão da sua escolha por esse tipo de trabalho. Isso tudo pode fortalecer no enfrentamento das dificuldades desse ambiente. Nem sempre os profissionais de saúde procuram terapia, às vezes por preconceito”, diz.

Ela também detalha que os sintomas de adoecimento psiquiátrico dependem sempre da doença e do diagnóstico, mas normalmente a ansiedade salta aos olhos. “A ansiedade pode ser sintoma de várias doenças, inclusive da depressão. Há ou-



A professora e enfermeira Maria do Perpétuo Socorro Nóbrega acredita que o dia a dia profissional pode ter relação direta com a saúde mental

tros sintomas também, como impaciência excessiva, irritação e adoecimento clínico cíclico: a pessoa trata a gastrite e depois fica com diarreia, no outro dia tem um pico hipertensivo. E fica nesse ciclo de manifestações somáticas”, exemplifica.



Para a médica psiquiatra Maria Alice Scardoelli, a raiz dos distúrbios psiquiátricos é uma mistura de fatores genéticos, físicos e ambientais

### Sintomas de adoecimento psíquico

- Ansiedade excessiva
- Impaciência excessiva
- Aumento da irritabilidade
- Manifestações somáticas como gastrite, crises hipertensivas, cefaleias, enxaqueca, náuseas
- Aumento do adoecimento clínico em geral, que pode ter fundo emocional

## Resistência a procurar ajuda

O preconceito e a demora em procurar ajuda especializada, mesmo após o aparecimento dos primeiros sintomas de deterioração da saúde psíquica, estão entre os principais entraves que os profissionais de saúde enfrentam na hora de cuidar de si mesmos.

A enfermeira Angélica Gonçalves Silva Belasco, professora da Escola Paulista de Enfermagem da UNIFESP, admite que passou por essa experiência. Responsável técnica de um grande hospital público entre 2013 e 2018, ela viu sua saúde se deteriorar no período.

“Nesse período nós tivemos cortes de verba e, com isso, falta de muito material para trabalhar, como agulha, papel toalha. Além disso, tivemos quatro greves que somaram mais de um ano. Eu pensava: ‘Sou RT de quê? Não tem dinheiro,

não tem gente pra trabalhar””, lembra Angélica. “Eu não dormia mais, tinha insônia e vontade de chorar todos os dias e eu não podia. Eu me feri muito, pois achava que tinha obrigação de ser forte, porque, muito provavelmente, incutiram isso na minha cabeça: que eu tinha que dar conta”, desabafa a enfermeira.

Érica França, conselheira do Coren-SP e especialista em Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS), destrincha essa dificuldade que o profissional de saúde tem para procurar ajuda: “Não é fácil você se ver numa condição de doente. É horrível para quem cuida do outro. Você sabe exatamente quais são as etapas que você vai passar dentro do adoecimento mental. Como profissional de saúde, pode parecer incongruente se ver doente. O adoecimento psíquico é o ápice da negligência consigo mesmo”, ressalta.



Angélica Gonçalves Silva Belasco demorou a procurar ajuda, mas superou a situação de sofrimento mental

**“Eu me feri muito, pois achava que tinha obrigação de ser forte, porque muito provavelmente incutiram isso na minha cabeça”**

Angélica Gonçalves Silva Belasco



“  
É horrível para quem cuida do outro [se ver numa condição de doente]”

Érica França

+ Para a conselheira Érica França, o adoecimento psíquico é uma das consequências da negligência do profissional consigo mesmo

## Prevenção e autocuidado

As Práticas Complementares e Integrativas em Saúde (PICS) podem ser grandes aliadas na prevenção do adoecimento psíquico, assim como a prática de atividade física. A enfermeira Ana Paula Guarnieri sofreu um processo de adoecimento psíquico que a fez repensar sua relação com o trabalho e a procurar formas de autocuidado.

“Demorou uns quatro anos para eu controlar o problema. Você não pode falar que está curado e que teve depressão. Eu tenho depressão sob controle: o estresse vem, a sobrecarga vem, e você tem que ter estratégias para saber administrar tudo isso”, ensina.

Para controlar sua condição, que começou a dar os primeiros sinais há cerca de 18 anos, Ana Paula recorreu a práticas complementares ao tratamento médico, como acupuntura, atividade física regular e *mindfulness*, por exemplo.

Ela conta como o adoecimento a fez rever a forma como se relaciona com o trabalho. “Durante a formação, somos ensinados a primeiro humanizar o cuidado, enquanto nosso próprio cuidado fica secundarizado. Isso não dá certo. Eu comecei a rever esses conceitos e a priorizar. O tecnicismo na nossa formação acaba nos levando a não nos ver como gente”.



+ Para a enfermeira Ana Paula Guarnieri, não há cura para a depressão, mas é possível controlar a doença por meio de estratégias de administração do estresse



Diretora de enfermagem de um hospital, Sabrina Verjas de Almeida acredita que uma gestão mais próxima do profissional pode ajudar a combater o adoecimento psíquico

## O papel dos gestores

Em um documento intitulado “Saúde Mental no Ambiente de Trabalho” (*Mental Health in the Workplace*), a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que empresas e gestores protejam a saúde mental por meio da redução dos fatores de risco relacionados ao trabalho, promovam a saúde mental por meio do desenvolvimento de aspectos positivos e das habilidades dos trabalhadores e cuidem dos problemas de saúde mental independentemente das causas.

“Os gestores devem estar atentos aos sinais de sofrimento psíquico e assumir a responsabilidade de apoiar indivíduos e desenvolver ações de promoção da saúde mental”, reforça a professora Maria do Perpétuo.

A enfermeira Sabrina Verjas de Almeida, diretora de enfermagem de hospital que atua no tratamento de dependentes químicos, afirma que a visão da gestão é essencial para o controle e prevenção de problemas psíquicos nos funcionários de um hospital. “Normalmente, falta à gestão pensar que ela não cuida só de números nem só de metas. A gente cuida dos funcionários, assim como

os funcionários cuidam dos pacientes”, afirma.

Ela acredita que uma gestão moderna deve ser próxima do profissional, aberta e atenta a quaisquer problemas ou dificuldades que os trabalhadores possam ter. “Em algumas gestões, o funcionário é praticamente proibido de falar com os gestores e isso é muito difícil. Se um profissional está sendo assediado a quem ele recorre? Essa política de hierarquia muito rígida, em que os colaboradores não participam dos processos de construção do modelo assistencial, não funciona mais”, diz.

A professora Maria do Perpétuo destaca que, além de uma gestão mais próxima do trabalhador, a atitude dos colegas de trabalho é fundamental para tornar o ambiente mais saudável e menos propenso a agravar transtornos psíquicos nos funcionários: “A sensibilidade e o respeito dos pares quanto ao sofrimento de seus colegas deve sempre existir. Ninguém adivinha o que estamos sentindo, portanto, devemos abrir um canal de comunicação, ouvir nossos colegas sensivelmente e sem julgamentos, para desse modo acolher e sermos acolhidos”, reitera.

## Repercussão na imprensa

A partir da apresentação da sondagem sobre o adoecimento mental do profissional de enfermagem, no dia 8 de maio, o tema passou a despertar a atenção da imprensa e, como consequência disso, foram elaboradas diversas reportagens sobre a situação dos profissionais de enfermagem, incluindo uma inserção em série especial de reportagem sobre depressão na *Record*.



## Coren-SP em defesa da saúde mental

Neste ano, o Coren-SP implementou dois projetos em defesa da saúde mental da enfermagem.

A primeira iniciativa foi o evento Abril Verde, em comemoração à campanha de prevenção de acidentes de trabalho. O foco da ação foi a saúde mental do trabalhador de enfermagem, com palestras sobre depressão, síndrome de *burnout* e os aspectos bio-psico-socio-espirituais da enfermagem.

A conselheira Michelle Madeira, organizadora do evento, explica alguns dos objetivos da atividade: “Os profissionais de enfermagem são carentes de informações sobre sua saúde física e mental. Eles negligenciam, em sua maioria, sua própria saúde. Nossa intenção foi trazer a autoconsciência e compartilhar a responsabilidade além de gestão. Infelizmente, há um estigma sobre o profissional que apresenta limitações e doença mental”, frisou.



Especialistas em saúde mental realizaram palestras no evento Abril Verde.



O evento Abril Verde foi organizado pela conselheira Michelle Madeira (à esquerda), e contou com a presença da enfermeira Leila Maria Claudino Lage (ao centro) e da conselheira Josileide Bezerra (à direita).

Em junho, foi lançado o projeto “Cuidando de Quem Cuida”, que busca dar ferramentas aos profissionais de enfermagem para que melhorem sua qualidade de vida. As palestras versam sobre temas como autoconhecimento, felicidade e meditação.

“Para favorecer o autoconhecimento, estamos usando a ferramenta ‘Roda da Vida’, que ajuda a identificar o grau de satisfação nas diversas áreas da vida desses profissionais, para que eles possam descobrir pontos que queiram transformar”, explica a conselheira Érica Chagas, que coordena o projeto.

A iniciativa já tem repercutido positivamente na vida dos profissionais. Este é o caso da técnica de enfermagem Valéria Cristina Pinzo, que já participou de algumas atividades. “Com a Roda da Vida, eu pude analisar como todas as áreas da minha vida estavam afetadas pela falta de perspectiva. Aquilo soou como um alerta, eu não poderia continuar daquele jeito. A primeira coisa que decidi fazer foi caminhar. Caminhar foi terapêutico, meu



A técnica de enfermagem Valéria Cristina Pinzo dos Santos transformou sua vida para melhor com o projeto “Cuidando de quem cuida”

ânimo começou a mudar e voltei a entregar currículo. Mudei meu jeito de pensar, parei de enxergar somente o lado negativo das coisas e consegui um emprego”, relata Valéria.

Érica Chagas destaca que, felizmente, casos como o de Valéria não são uma exceção: “Tenho um retorno imediato

das pessoas, todos dizem que o tema foi super bem vindo e que quem não conseguiu participar gostaria de ter uma oportunidade. Já tive depoimentos de profissionais que disseram que o que falei na palestra foi a cereja do bolo de mudanças que eles estão fazendo em suas próprias vidas”. ●



A conselheira Érica Chagas, idealizadora do projeto “Cuidando de Quem Cuida”, tem recebido manifestações favoráveis dos profissionais de enfermagem

## Parcerias com entidades

O projeto “Cuidando de Quem Cuida” conta também com a participação de instituições como o Centro de Valorização da Vida (CVV) e o Narcóticos Anônimos (NA) na realização de eventos e distribuição de material informativo e de conscientização sobre situações que possam comprometer a saúde mental, seja a depressão ou a dependência química. Utilize o leitor QR Code do seu celular para acompanhar toda a programação das atividades do projeto.



[www.coren-sp.gov.br/cuidando-de-quem-cuida](http://www.coren-sp.gov.br/cuidando-de-quem-cuida)

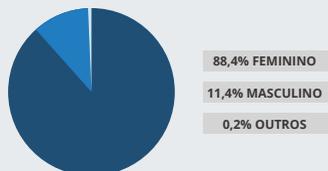


Utilize o leitor de QR Code do seu celular

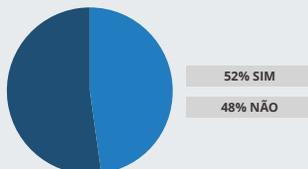
## A saúde mental da enfermagem em números

Uma sondagem realizada pelo Coren-SP em abril de 2019 contou com a participação de 23.737 profissionais do estado de São Paulo e trouxe um panorama da realidade do adoecimento mental na categoria. Confira:

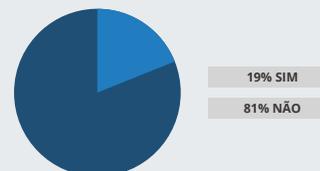
**GÊNERO**



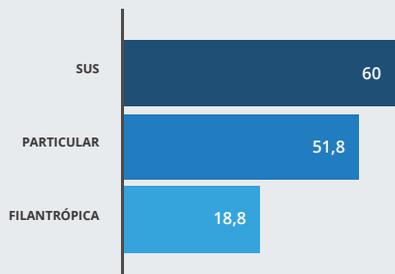
**SOFRE/SOFREU DE ADOECIMENTO MENTAL (%)**



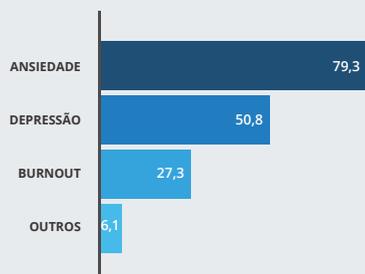
**JÁ PENSOU EM SE FERIR DEVIDO AO ADOECIMENTO MENTAL?\***



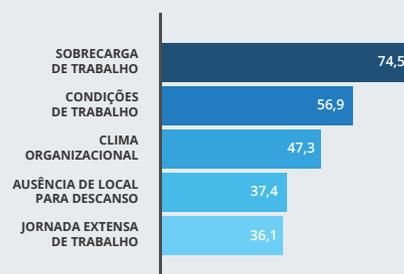
**TIPO DE INSTITUIÇÃO (%)**  
(múltiplas respostas)



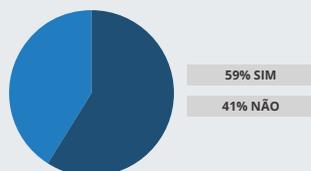
**TIPO DE SOFRIMENTO MENTAL (%)\***  
(múltiplas respostas)



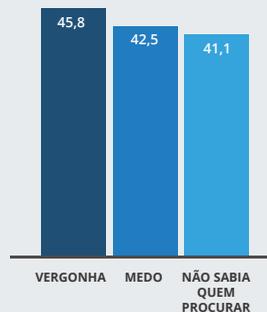
**FATORES PARA O ADOECIMENTO (%)\***  
(múltiplas respostas)



**PROCUROU ALGUM TIPO DE AJUDA? (%)\***



**POR QUE NÃO PEDIU AJUDA? (%)\***  
(múltiplas respostas)



\*Apenas os participantes que afirmaram sofrer/ter sofrido de adoecimento mental

Os resultados detalhados da sondagem estão disponíveis no site: <https://bit.ly/2KEWaAN>



Utilize o leitor de QR Code do seu celular

# Reconhecimento público para a especialização de técnicos e auxiliares

*Registro de especialização para técnicos e auxiliares de enfermagem se torna obrigatório e gratuito*

**T**odo técnico e auxiliar de enfermagem que realizar uma especialização agora pode contar com mais uma forma de tornar públicos os esforços em seus estudos: realizando o registro de sua especialização no Coren-SP, de forma gratuita.

Aprovada em plenário pelo Conselho Federal de Enfermagem (Cofen), a partir de uma demanda da Comissão Nacional de Técnicos e Auxiliares de Enfermagem (Conatenf), a Resolução Cofen nº 609/2019 isenta as taxas de registro e de emissão de carteira de especialidade para as duas categorias. A resolução também esclarece que os profissionais que possuem o certificado de especialização devem obrigatoriamente registrá-lo no Conselho Regional de seu estado.

“Essa ação estimula a busca pelo aperfeiçoamento profissional dos técnicos e auxiliares, para que assim possam aten-



O conselheiro Anderson Silva entende que a resolução atende às demandas do mercado da saúde

der as demandas que o cenário atual da saúde exige”, diz Anderson Francisco da Silva, conselheiro do Coren-SP.

➔ **Todas as informações estão disponíveis em:**

[www.coren-sp.gov.br/  
registro-de-especializacao-auxiliares-e-tecnicos-de-enfermagem/](http://www.coren-sp.gov.br/registro-de-especializacao-auxiliares-e-tecnicos-de-enfermagem/)

**Acesse o link com todas as informações pelo seu celular!  
Posicione seu leitor de QR Code sobre a imagem.**



Utilize o leitor de QR Code do seu celular



### COMO FAÇO PARA SOLICITAR O REGISTRO?

Basta comparecer à unidade mais próxima do Coren-SP, munido(a) dos documentos necessários para o pedido.



### QUAIS SÃO OS DOCUMENTOS NECESSÁRIOS?

Original e cópia do certificado e do histórico escolar do curso de especialização, do documento de identidade e da certidão de casamento/nascimento, em caso de mudança de nome.



### PRECISO PAGAR ALGUMA COISA?

Tanto o registro quanto a emissão da carteira de especialista são gratuitos.



**+** O técnico de enfermagem do trabalho Gilmar Santos acredita que a isenção de taxas aumenta o nível de satisfação com a carreira escolhida

A gerente de atendimento ao profissional do Coren-SP, Mariana Steinstraesser, ressalta que a medida adotada pelo sistema Cofen/Corens é um verdadeiro incentivo aos profissionais que desejam enriquecer o currículo. “A isenção das taxas encoraja a busca por qualificação e capacitação dos conhecimentos técnicos”, exemplifica ela.

Willian Vicente Hohmann, técnico de enfermagem do trabalho, acredita que a resolução fortalece as chances de conquistas profissionais. “A especialização estimula o reconhecimento, a valorização e a satisfação pessoal”, destaca ele.

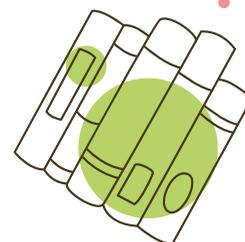
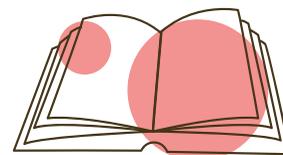
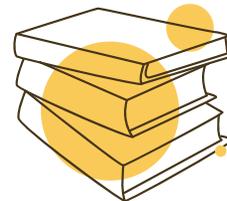
Para Gilmar Mateus Santos, que tem a mesma especialização de Willian, além da redução de custos, o registro aumenta o nível de satisfação com a carreira escolhida. “A isenção das taxas contribui favoravelmente para o desenvolvimento profissional, pois, além de gerar novas oportunidades, ela também possibilita a busca pelo aprimoramento contínuo”, analisa.●



**+** Para o técnico de enfermagem do trabalho Willian Hohmann, a especialização estimula a valorização profissional

**“**  
**A especialização**  
**estimula**  
**o reconhecimento, a**  
**valorização e a**  
**satisfação pessoal**  
**”**

Willian Vicente Hohmann





# Maria Júlia Paes da Silva

“  
*O sentido da vida de quem escolhe a enfermagem é cuidar das pessoas, e quando o profissional não consegue fazer isso, ele fica triste, porque era esse cuidar que a alma dele pedia*  
”



## → QUEM É:

Enfermeira, professora aposentada da Escola de Enfermagem da USP, onde atuou por mais de 25 anos, palestrante, Maria Júlia Paes Silva já foi diretora do Hospital Universitário da USP.

## → O QUE FAZ:

A professora Maria Júlia Paes Silva dedicou-se ao estudo de questões como comunicação na enfermagem, humanização e práticas integrativas e complementares na saúde.

**G**raduada em enfermagem pela Escola de Enfermagem da USP (EE-USP) em 1979, e professora da casa de 1989 a 2014, Maria Júlia Paes da Silva dedicou sua carreira ao estudo de aspectos fundamentais e ainda pouco discutidos da profissão.

A comunicação e a visão mais holística e integrativa das práticas assistenciais estão entre suas áreas de pesquisa.

Em entrevista à **EnfermagemRevista**, Maria Júlia fala sobre como uma visão mais consciente da assistência pode devolver ao profissional o sentido pleno de sua atuação e contribuir para a cura de males que afetam muitas pessoas atualmente, como a depressão, a síndrome de *burnout* e o estresse crônico.

**EnfermagemRevista:** De que forma a abordagem das emoções que compõem o ser humano, tanto pacientes quanto profissionais de enfermagem, pode contribuir para uma assistência mais qualificada?

**Maria Júlia Paes da Silva:** A minha certeza de que nós somos muito mais do que um corpo me ajuda a entender que não cuidamos apenas do aspecto físico. Basta vermos que um mesmo antibiótico, por exemplo, não funciona para todas as pessoas. Se fôssemos só um corpo físico, teoricamente dando um antibiótico igual, funcionaria da mesma forma para todos que tivessem a mesma patologia.

Tenho certeza de que a gente também tem em nós as emoções. Uma emoção para mim é algo que faz com que você reaja diante daquilo que percebe. Temos nossas percepções, no mínimo, por meio dos cinco sentidos. E o que nos faz reagir ou não diante de algo? Isso é uma emoção.

Sentimos algo a partir daquilo que percebemos e isso é único. A partir daí, nós desenvolvemos a linguagem verbal. E a linguagem verbal é um monte de conceitos. Criamos palavras para ter códigos comuns com outros e para que possamos falar que algo “é marrom”, por exemplo. Isso cria certezas em nós e acabamos acreditando então que “cadeira é marrom”. Isso são formas de pensar, ou seja, somos pensamento também. Temos idealizações, temos ideias. Isso é único. Além de tudo isso, cada um de nós terá que responder para si mesmo qual é o sentido da vida, porque nasceu. Isso é o que eu chamo de espiritual.

**ER:** Como esses conceitos se relacionam com o cuidar?

**MJPS:** Para mim, cuidar é um desafio lindo, porque estamos falando de algo que vai muito além do físico e tem a ver com esse quebra-cabeças de que é preciso entender o que o outro sente, o que o outro pensa e qual o sentido de tudo aquilo para ele.

Aí entra um grande desafio que é aprender a prestar atenção em tudo isso, a entender o que o outro é, o que eu sou. Acho que isso é a beleza da enfermagem, porque ela entendeu que cuidar é mais do que tratar, ela não ficou presa em diagnósticos. A enfermagem pode ser capaz de entender que pessoas diferentes com o mesmo diagnóstico terão reações únicas e, portanto, precisarão de cuidados diferentes.

Se eu pensar a pessoa só como um sintoma físico, o tratamento é padrão: “Para determinado tipo e doença, eu dou tal medicamento por tantos dias e um jeito tal”. Se eu consigo perceber que “pessoa”

tem um significado diferente disso, tenho que treinar uma escuta. É por isso que a enfermagem pode fazer diferente, porque é ela que fica ao lado do paciente. Isso te ajuda a treinar uma escuta diferenciada.

**ER: As pessoas ainda estão muito distantes dessa forma diferenciada e mais humana de enxergar o ser humano?**

**MJPS:** Eu creio que existem duas questões que dificultam que os profissionais percebam o ser humano. Primeiro, os cursos da área de saúde estão voltados para a doença. Dessa forma, os alunos vão sendo catequizados a olhar para a doença e não para a pessoa, então acho que temos problemas na formação na área da saúde.

Além disso, a gente vem de uma sociedade em que a questão econômica é muito importante e é por isso que trabalhamos tanto tempo com os atendentes de enfermagem: se tratava de uma mão de obra mais barata e menos qualificada. Eram, muitas vezes, profissionais espetaculares, mas se exigia dessas pessoas fazerem coisas sobre as quais elas não tinham ideia dos riscos que estavam envolvidos. Depois de alguns anos, acabamos com a profissão de atendente de enfermagem e se passou a trabalhar com auxiliares, técnicos e enfermeiros. Só que não podemos exigir de uma pessoa que tenha dois anos de formação que ela ofereça a mesma condição de compreensão daquilo que se apresenta diante de alguém que fez mais quatro, cinco ou seis anos de curso além daquilo que equivaleria a um curso técnico.

Às vezes eu posso criticar um profissional sem ter prestado atenção na própria vida e nas condições que ele teve. Isso me parece injusto. Eu acho que temos que ter uma educação continuada em todos os

serviços de saúde, e não estou falando só de educação técnica. Porque a parte técnica nós aprendemos por meio da repetição. Temos que dar uma formação continuada que ajude o profissional a ir compreendendo essas outras dimensões do cuidado.

**ER: Na opinião da senhora, como o mercado de trabalho lida com o ser humano por trás do profissional de enfermagem?**

**MJPS:** Olha como o mercado pode fazer uma redução do trabalho. Se ele acha que é só levantar alguém que precisa ser colocado numa maca, ele não tem ideia do que é para realizar essa tarefa. O profissional precisa saber em quais articulações ele tem que prestar atenção, onde tem que colocar a mão e em tudo o que deve levar em conta ao colocar um paciente em uma maca. Também posso entender que quero qualificar tanto o trabalho que ofereço, que quero alguém que tenha um olhar diferenciado para a pessoa que está precisando de uma maca!

Eu posso fazer diferente nas mínimas coisas. Se estou lidando com alguém que precise de uma comadre, dependendo da forma com que coloco ou tiro essa comadre, deixo essa pessoa bem pior, se sentindo mais reduzida. Se quero contratar alguém só para colocar a comadre, preciso de um determinado tipo de profissional. Se quero contratar outro para, além de colocar a comadre, fazer o paciente se sentir mais forte, preciso de outro tipo de profissional. O mercado é cruel porque ele quer cumprir algumas tarefas, não está interessado no ser humano. Se tivesse, não teria acontecido [a tragédia de] Brumadinho no estado de Minas Gerais, por exemplo.



*Temos cinco mil coisas para fazer por dia, mas se quando estivermos com alguém, realmente estivermos com aquela pessoa, a pessoa sente, e isso é muito importante para quem está frágil*



**ER:** A senhora se aprofundou no tema “meditação”, que é uma prática que vem sendo bastante difundida nos últimos anos. De que forma ela pode ser aplicada no âmbito da assistência ao paciente? A enfermagem assume algum papel nesse campo?

**MJPS:** Medito há mais de dez anos. Pratico uma meditação chamada Vipassana, que treina você a estar presente. O treino básico é “preste atenção onde você está” e isso tem tudo a ver com o bom cuidado, porque quando realmente eu estou com uma pessoa, tenho que estar totalmente com ela. Estar presente é lindo se for ensinado para a enfermagem. Temos cinco mil coisas para fazer por dia, mas se quando estivermos com alguém, realmente estivermos com aquela pessoa, ela sente, e isso é muito importante para quem está frágil. Se eu estou presente, uso o momento da técnica para conhecer o outro. Se eu estou aferindo uma pressão, por exemplo, e realmente olho para o paciente e pergunto “como foi a sua noite?”, sou capaz de ver se ele responde fazendo uma careta, se ele desvia o olhar, se fez cara de dor, se ele enrosca para responder, se ele olha para o familiar que está ao lado antes de responder para mim. Tudo isso são sinais que vão me ajudando não apenas a entender esse paciente, mas a entender seu contexto e, eventualmente, inclusive no âmbito familiar. Então esse treino de estar presente é fundamental no cuidado e isso é uma coisa que aprendi a partir da meditação. Se nós conseguíssemos passar três minutos de meditação para um grupo de profissionais que está assumindo um plantão, isso ajudaria bastante a estarem presentes.



**ER:** Os profissionais de enfermagem vêm adoecendo mentalmente. A que fatores a senhora atribui esse problema?

**MJPS:** A maioria das pessoas com as quais cruzei, quando entrou para a profissão, fez isso porque gostava de gente, queria cuidar das pessoas. Mas por tudo o que se vê atualmente, que o foco é na doença e não na pessoa, em um sistema que está doente e que não dá conta de atender seus frágeis, o profissional também se sente muito mal. O sentido da vida de quem escolhe a enfermagem é cuidar das pessoas e, quando o profissional não consegue fazer isso, ele fica triste, porque era esse cuidar que a alma dele pedia. Às vezes, isso resulta até na morte desse profissional. Portanto, o adoecimento é decorrente desse distanciamento entre um bom cuidado e aquilo que lhes é oferecido como condição. E aí, se você gosta mesmo da profissão, você corre o risco de adoecer. Estamos falando de enfermagem, mas isso não acontece só na nossa profissão. Isso é uma verdade: você corre o risco de adoecer quando se distancia do seu próprio sonho. ●



*A enfermagem pode ser capaz de entender que pessoas diferentes com o mesmo diagnóstico terão reações únicas e, portanto, precisarão de cuidados diferentes*



## A profissão que está adoecendo

Quando falamos em cuidados de saúde, rapidamente nos vem ao pensamento a tão importante e sempre presente enfermagem. Constituída no Brasil por enfermeiros, técnicos e auxiliares, a enfermagem corresponde a uma parte significativa dos profissionais de qualquer instituição de saúde, seja ela pública, privada ou filantrópica.

A organização Gallup divulgou uma lista das profissões consideradas mais confiáveis e éticas para os americanos e, pelo 17º ano consecutivo, os enfermeiros foram considerados os profissionais mais íntegros, de acordo com uma pesquisa de opinião publicada no fim de 2018. Os enfermeiros não só mantiveram o recorde, como a confiança da população em geral cresceu 2% em comparação com o ano anterior. O impacto dessa pesquisa se reflete nos números, sendo que 84% dos americanos responderam que os enfermeiros possuem nível de ética “alto” ou “extremamente alto”, ficando à frente de outros profissionais considerados confiáveis e éticos como médicos (67%), farmacêuticos (66%), professores (60%) e policiais (54%). A revista Forbes reforça na sua publicação de janeiro de 2019, que a enfermagem é a profissão mais confiável nos Estados Unidos. Em outra matéria da revista Forbes, foi destacado que o enfermeiro é o 9º profissional mais bem pago no país, com uma média salarial de 106.962 mil dólares por ano.

Em 2017, o Business Insider divulgou informações publicadas pelo Bureau of Labor Statistics (BLS), que é o órgão norte-americano responsável por compilar os dados sobre o mercado de trabalho do

país, e colocou a enfermagem como a primeira profissão em alta, com uma expectativa de abertura de 437 mil vagas até 2026. Diante de tantos dados positivos provenientes de pesquisas americanas, perguntamo-nos: como está a enfermagem no Brasil?

A profissão não recebe o mesmo reconhecimento em solo brasileiro. Muitos são os fatores que fazem com que todas as luzes de alerta sejam ligadas para essa profissão, que já há muito tempo apresenta sinais e sintomas de enfermidade. O site PubMed informou em uma publicação de fevereiro de 2019 que os enfermeiros estão entre os profissionais com mais problemas de saúde mental no Brasil.

Na busca de melhores salários, muitos profissionais de enfermagem se entregam a rotinas desgastantes de trabalho, com plantões que podem chegar até a 24 horas ininterruptas, com pouco tempo de descanso. Outros profissionais de enfermagem assumem a responsabilidade de manter dois ou até três vínculos empregatícios, o que leva a um desgaste físico e mental com diminuição da atenção e da capacidade de trabalhar. Diariamente, os profissionais de enfermagem convivem com a possibilidade do erro, com repercussões sérias para a vida dos pacientes e dos profissionais e o cansaço e a diminuição da atenção são fatores que fomentam a possibilidade do erro.

Outra situação que vem se tornando frequente nas unidades prestadoras de serviço de saúde são os casos de agressões físicas e verbais aos profissionais. Na linha de frente dos hospitais e unidades de pronto atendimento estão os profissionais de

### Autoria



**FELIPE ALVES MOREIRA**

Enfermeiro formado pela faculdade Anhanguera de Taubaté, pós-graduado em Doação, Captação e Transplantes de Órgãos e Tecidos pelo Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Albert Einstein. Bacharel em teologia pelo Centro Universitário de Maringá.



*É de suma importância que sejam elaboradas medidas para reestabelecer a saúde da enfermagem no país*



enfermagem, os mais atingidos pelas agressões. Isso ocorre diariamente nas unidades, refletindo muitas vezes as condições de atendimento disponibilizadas pelo Sistema Único de Saúde. Recentemente, foi abordado pelo noticiário o vídeo que mostra uma enfermeira sendo agredida dentro de um hospital no estado de São Paulo. Segundo apurado pela reportagem, a agressora reclamava da demora para receber uma resposta das profissionais do hospital. Agressões são cada vez mais frequentes nos ambientes hospitalares.

Um assunto muito discutido entre a categoria é a falta de um piso salarial bem definido e principalmente a regulamentação da jornada de trabalho dos enfermeiros. Em São Paulo, o projeto de lei 347/2018 aguardava a sanção do governador para enfim começar a regulamentar a jornada de trabalho dessa exaustiva profissão; no entanto, em 2019 houve o veto total do Governo do Estado, conforme publicado em Diário Oficial.

Os hospitais conseguem evidenciar o adoecimento da profissão quando contabilizam os atestados e laudos médicos que recebem diariamente com as mais diversas Classificações de Doenças – CID 10. Muitos profissionais de enfermagem vêm apresentando manifestações cada vez mais evidentes de doença, sejam elas físicas, mental ou psicossocial. Há reflexões sobre estresse e *burnout* e a relação com a enfermagem, em texto publicado pela Revista latino-americana de Enfermagem evidencia que: “A enfermagem foi classificada pela *Health Education Authority* como a quarta profissão mais estressante no setor público que vem tentando profissionalmente afirmar-se para obter maior reconhecimento social. Alguns

componentes são conhecidos como ameaçadores ao meio ambiente ocupacional do enfermeiro, entre os quais o número reduzido de profissionais de enfermagem no atendimento em saúde e a situação de achatamento de salários que agrava a situação, resultando numa carga mensal extremamente longa e desgastante”. Em outro ponto do trabalho, o autor afirma que “Ainda que o exercício da profissão de enfermagem requeira boa saúde física e mental, raramente os enfermeiros recebem a proteção social adequada para o seu desempenho”.

Diante de tantos desafios para se exercer a enfermagem, muitos profissionais têm adquirido vícios e doenças, que vão desde dependências químicas e medicamentosas, lesões agudas ou crônicas em estruturas ósseas ou musculares, ou até doenças psicossociais. Outros profissionais de enfermagem têm chegado ao extremo das atitudes, como casos de suicídio.

Analisando as informações apresentadas, é de suma importância que sejam elaboradas medidas para reestabelecer a saúde da enfermagem no país, medidas que valorizem a categoria estabelecendo um piso salarial bem definido, melhores condições de trabalho em todas as esferas da saúde, adequação da jornada de trabalho compatível com a complexidade das atividades exercidas, acompanhamento psicológico e projetos de qualidade de vida. Precisamos, diariamente, perguntar se estamos realmente cuidando de quem cuida das pessoas e não poupar esforços para valorizar essa profissão importantíssima no Brasil e no mundo.●



## SITES CONSULTADOS

<https://www.bandab.com.br/seguranc/a/familia-de-enfermeiro-nao-entende-por-que-ele-teria-tirado-a-propria-vida/>

<https://pebmed.com.br/enfermagem-e-considerada-profissao-mais-etica-pela-17a-vez-seguida/>  
<http://caxiasonline.com/nomaranhao-tecnico-em-enfermagem-se-suicida-no-hospital-do-servidor/>

<https://www.brasildefato.com.br/2019/01/10/suicidio-de-enfermeira-noms-acende-alerta-a-sobrecarga-de-trabalho/>

<https://www.campograndenews.com.br/cidades/capital/apos-morte-de-enfermeira-colegas-cobram-menos-carga-horaria-no-hr>

<https://www.campograndenews.com.br/cidades/capital/enfermeiros-denunciam-carga-horaria-excessiva-apos-morte-de-colega>  
<https://g1.globo.com/sp/vale-do-paraiba-regiao/especial-publicitario/quero-bolsa/bolsas-de-estudo/noticia/2018/08/02/trabalhar-fora-10-profissoes-em-alta-nos-estados-unidos.ghtml>

<https://forbes.uol.com.br/listas/2018/08/25-profissoes-mais-bem-pagas-dos-eua-em-2018/#foto24>

<https://forbes.uol.com.br/carreira/2019/01/as-profissoes-mais-confiaveis-nos-estados-unidos/#foto1>

<https://pebmed.com.br/enfermeiros-estao-entre-profissionais-com-mais-problemas-de-saude-mental/>

# Lute como uma profissional de enfermagem

*Enfermeira Gisele Vale encontrou empoderamento na prática do jiu-jitsu*

A enfermeira obstetra Gisele Vale é uma lutadora também fora dos plantões hospitalares. Há 10 anos, ela, que também já trabalhou como auxiliar de enfermagem, divide a sua rotina com a sua paixão pelo jiu-jitsu.

Gisele conta que os treinos no tatame refletem a sua verdadeira personalidade. “O jiu-jitsu é meu verdadeiro estilo de vida. É fantástico o sentimento de liberdade, principalmente como mulher em uma sociedade preconceituosa e machista, além de me proporcionar satisfação, coragem e um imenso bem-estar”, conta.

O gosto pela luta surgiu aos 17 anos, quando Gisele sofreu um ataque violento de um desconhecido na rua. Após o fato, um grupo de amigos a convidou para participar de alguns treinos de jiu-jitsu. Foi lutando que ela pôde reencontrar sua força e recuperar a autoestima. “A luta é minha autodefesa. Toda mulher deveria aprender técnicas de defesa pessoal para evitar abusos ou qualquer tipo de violência, até mesmo tentativas de feminicídio”.

Gisele dedica uma parte do seu tempo diário aos treinos, mas assume que foi desafiador e difícil conciliar a rotina com os plantões noturnos e diurnos. Com persistência e apoio dos dois filhos e do marido, que também é lutador de jiu-jitsu, a enfermeira conseguiu ganhar duas vezes o título de campeã brasileira, duas vezes o de vice-campeã brasileira, três vezes o de campeã mun-



A enfermeira ganhou duas vezes o título de campeã brasileira de jiu-jitsu

dial, uma vez o de campeã sul-americana e duas vezes paulista.

“A luta se tornou a minha terapia de vida. Hoje posso dizer sou autora da minha própria história e me sinto realizada. Quando subo no pódio, eu olho para o céu e agradeço, pois até aqui Deus me ajudou”, declara.

Para Gisele, três palavras se fazem essenciais na sua trajetória, tanto na enfermagem quanto no tatame: foco, força e fé. “Preciso focar naquilo a que fui destinada a fazer. Preciso ter força para realizar e não desistir e persistir até chegar ao resultado final. E, por último, preciso ter fé, pois somente ela me mantém em pé”. Assim, Gisele consegue se manter duplamente no pódio das campeãs.●



## Automassagem: alívio de estresse nas suas próprias mãos

Em muitas situações de estresse, a automassagem pode ser uma importante válvula de escape. A técnica possui os mesmos benefícios da massagem, porém em menor intensidade, o que auxilia no alívio da tensão e de dores musculares, na diminuição da ansiedade, na melhoria do sistema imunológico, na promoção dos movimentos peristálticos e na melhora da qualidade do sono.

### ➔ QUANDO PRATICAR?

A automassagem pode ser praticada todos os dias ou sempre que perceber que seu corpo necessita de uma atenção especial. Ela aumenta a percepção corporal e possibilita ao indivíduo o controle de usufruir da técnica a qualquer momento, gerando diversos benefícios para o corpo e a mente.

### ➔ INDICAÇÕES DE AUTOMASSAGEM:

#### DIGESTÃO



Deite e imagine um círculo com distância aproximada de quatro dedos do umbigo. Pressione o abdômen massageando esse círculo no sentido horário. Essa ação irá promover o peristaltismo intestinal, melhorando os sintomas de constipação (alteração no funcionamento do intestino).

#### AMENIZAR O ESTRESSE E MELHORAR A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA

Sente e faça uma bolinha de papel bem dura (ou com uma bola "pula-pula" ou bola de gude) coloque-a no chão e pressione-a por toda sola do pé. No lugar que sentir mais dor, mantenha pressionado por 30 segundos.



#### TENSÃO NO OMBRO



Com a mão esquerda, coloque o dedo médio no meio das costas (entre as escápulas). Auxilie com a mão direita no cotovelo esquerdo a fim de atingir o ponto mais fundo (meio das costas). Tente voltar o braço esquerdo fazendo uma pressão nas costas. Faça em vários pontos por três a quatro segundos cada ponto. Depois faça do lado oposto.

#### INSÔNIA

Para insônia, pressione o ponto C8 (Shaofu) na palma da mão. Feche a mão suavemente e onde o seu dedo mínimo encostar, é o ponto C8. Recomenda-se fazer deitado, mas também pode realizar sentado, com respirações suaves e profundas. Faça dois minutos em cada lado.



#### SINUSITE E RINITE



Pressione os pontos abaixo e faça movimentos circulares leves por cerca de 50 segundos cada:

Pressione a lateral das "abas" do nariz.

· Pressione o meio da testa (na parte mais profunda).

Pressione a linha da pupila (embaixo do osso zigomático).

#### DOR CIÁTICA

Fique em uma posição confortável para não sentir dor. Pressione entre os maléolos (proeminências ósseas que existem nos ossos da tíbia e da fíbula) e o tendão do calcâneo, também conhecido como tendão de Aquiles, por dois a cinco minutos cada lado.



#### CÓLICA MENSTRUAL

Sente-se e faça movimentos circulares no sentido horário e anti-horário na fossa poplíteia (parte posterior do joelho), por cinco minutos.



Fonte: Thiago Nishida, fisioterapeuta – Crefito 44558-F (2001). Especialista em Medicina Tradicional Chinesa e Acupuntura, apaixonado pela Massoterapia e Terapia Alternativa.

## Participe das atividades gratuitas em todo o estado!

- **O cuidado em saúde mental e prevenção de suicídio na atenção básica**

**DATAS E LOCAL:** 16/9 – Presidente Prudente

| 18/9 – Araçatuba | 20/9 – Marília

**HORÁRIOS:** Manhã – das 9h às 12h / Tarde – das 14h às 17h

- **Idoso na atenção básica**

**DATAS E LOCAL:** 23/9 – São José do Rio Preto

**HORÁRIOS:** Manhã – das 8h30 às 11h30 / Tarde – das 13h às 16h

- **Principais tipos de choques em pediatria**

**DATAS E LOCAL:** 24/9 – São José dos Campos

| 8/10 – Campinas | 15/10 – Guarulhos\*

**HORÁRIOS:** Manhã – das 9h às 12h / Tarde – das 14h às 17h | \*Manhã – das 8h30 às 11h30 / \*Tarde – das 13h30 às 16h30

- **Manejo no parto iminente pela equipe de enfermagem não especialista**

**DATAS E LOCAL:** 24/9 – Santos

**HORÁRIOS:** Manhã – das 9h às 12h / Tarde – das 13h30 às 16h30

- **Atualizações sobre HIV**

**DATAS E LOCAL:** 11/10 – Ribeirão Preto

**HORÁRIOS:** Manhã – das 9h às 12h / Tarde – das 14h às 17h

- **Precauções e isolamento: segurança na assistência ao paciente**

**DATAS E LOCAL:** 11/10 – Itapetininga

**HORÁRIOS:** Manhã – das 9h às 12h / Tarde – das 14h às 17h

- **Cuidados no pós-operatório imediato dos pacientes admitidos na unidade de terapia intensiva pediátrica**

**DATAS E LOCAL:** 14/10 – Osasco

**HORÁRIOS:** Manhã – das 9h às 12h / Tarde – das 14h às 17h

- **Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem**

**DATAS E LOCAL:** 23/10 – São Paulo

**HORÁRIOS:** Manhã – das 9h às 12h

- **Sistematização da assistência em enfermagem**

**DATAS E LOCAL:** 25/11 – Santo André

**HORÁRIOS:** Manhã – das 9h às 12h / Tarde – das 14h às 17h

- **Tecnologias aplicadas no tratamento de úlceras venosas**

**DATAS E LOCAL:** 27/11 – Botucatu

**HORÁRIOS:** Manhã – das 9h às 12h / Tarde – das 14h às 17h

\*Datas e horários sujeitos a alteração



**PROGRAMAÇÃO E INSCRIÇÕES:**  
[www.coren-sp.gov.br/educacao](http://www.coren-sp.gov.br/educacao)



Utilize o leitor de QR code do seu celular.

## Dicas de leitura

### ➔ Diagnósticos de Enfermagem

**Marilynn E. Doenges, Mary Frances Moorhouse e Alice C. Murr**  
Editora Guanabara Koogan – 14ª edição

Este guia auxilia o profissional de enfermagem a selecionar o diagnóstico adequado e elaborar um plano de cuidados seguro e eficaz. A obra chega à sua 14ª, reestruturada, atualizada e ainda mais completa para auxiliar o profissional na realização do diagnóstico de enfermagem, com temas como instrumentos de avaliação apropriados para cada tipo de paciente, histórico de saúde e resultados da avaliação física.



### ➔ Assistência ao Paciente Crítico - Uma Abordagem Multidisciplinar

**Nára Selaimen Gaertner Azeredo, Esperidião Elias Aquim e Adriana Alves dos Santos**  
Editora Atheneu – 1ª edição

O livro revela a importância de ações coletivas, coordenadas e inteligentes dirigidas a um só tempo ao cuidar do paciente, cuidar da sua gestão e segurança, movimentar-se sob todos os ângulos do paciente grave e, finalmente, promover os cuidados pós-unidades de terapia intensiva. É útil e obrigatório para implementar a visão aberta e multifatorial do profissional que atua nas unidades de medicina intensiva. Seu público leitor é formado por todos os profissionais envolvidos no atendimento, acolhimento, gestão e assistência ao paciente crítico.

### ➔ Fundamentos de Pesquisa em Enfermagem - Avaliação de Evidências para a Prática de Enfermagem

**Denise F. Polit e Cheryl Tatano Beck**  
Tradução: Maria da Graça Figueiró da Silva Toledo  
Editora Artmed – 9ª edição

Atualizado para refletir as últimas novidades em métodos de pesquisa, esta 9ª edição auxiliará os estudantes na leitura e na crítica de relatórios de pesquisa, bem como na avaliação da pesquisa para o aprimoramento da prática de enfermagem, como os recursos didáticos, novos conteúdos, diretrizes e suporte para crítica de estudos, exemplos de pesquisa e orientação prática.



## DEMONSTRATIVO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA DO COREN-SP JANEIRO A JUNHO/2019

RECEITA	PREVISTA	REALIZADA	%	SALDO
RECEITAS CORRENTES	153.235.940,56	104.984.586,82	68,51	-48.251.353,74
CONTRIBUIÇÕES	98.060.581,78	78.175.531,14	79,72	-19.885.050,64
Anuidades - Pessoas Físicas	97.431.275,63	77.686.886,97	79,74	-19.744.388,66
Anuidades - Pessoas Jurídicas	629.306,15	488.644,17	77,65	-140.661,98
PATRIMONIAIS	3.509.385,65	2.520.935,77	71,83	-988.449,88
Receitas Imobiliárias	-	-	-	-
Receitas de Valores Mobiliários	3.509.385,65	2.520.935,77	71,83	-988.449,88
SERVIÇOS	21.806.265,45	13.253.263,04	60,78	-8.553.002,41
Serviços Administrativos	21.806.265,45	13.253.263,04	60,78	-8.553.002,41
OUTRAS RECEITAS CORRENTES	29.859.707,68	11.034.856,87	36,96	-18.824.850,81
Multas e Juros de Mora	9.262.624,41	6.218.696,35	67,14	-3.043.928,06
Indenizações e Restituições	2.004,97	241,45	12,04	-1.763,52
Receita da Dívida Ativa	19.522.285,39	4.529.933,38	23,20	-14.992.352,01
Receitas Diversas	1.072.792,91	285.985,69	26,66	-786.807,22
RECEITAS DE CAPITAL	314.919,00	-	-	-314.919,00
Alienação de Bens	314.919,00	-	-	-314.919,00
Amortizações de Empréstimos	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>153.550.859,56</b>	<b>104.984.586,82</b>	<b>68,37</b>	<b>-48.566.272,74</b>

DESPESA	DOTAÇÃO ATUALIZADA	LIQUIDADO	%	SALDO A LIQUIDAR
DESPESAS CORRENTES	145.527.682,32	67.176.943,80	46,16	78.350.738,52
VENCIMENTOS E VANTAGENS - PESSOAL CIVIL	76.677.805,16	30.979.261,65	40,40	45.698.543,51
Contratação por Tempo Determinado	192.914,40	79.107,91	41,01	113.806,49
Vencimentos e Vantagens Fixas - Pessoal Civil	51.029.623,11	20.628.410,93	40,42	30.401.212,18
Obrigações Patronais	16.165.645,02	6.424.776,99	39,74	9.740.868,03
Outras Despesas Variáveis - Pessoal Civil	7.076.685,63	3.130.614,17	44,24	3.946.071,46
Sentenças Judiciais	2.212.937,00	716.351,65	32,37	1.496.585,35
Indenizações e Restituições Trabalhistas	-	-	-	-
OUTRAS DESPESAS CORRENTES	68.849.877,16	36.197.682,15	52,57	32.652.195,01
Contribuições (Cota-Parte)	37.172.594,10	25.658.144,73	69,02	11.514.449,37
Diárias	430.000,00	228.325,00	53,10	201.675,00
Material de Consumo	1.767.836,34	366.456,03	20,73	1.401.380,31
Material de distribuição gratuita	100.000,00	22.420,00	22,42	77.580,00
Passagens e Despesas com Locomoção	324.861,76	84.708,72	26,08	240.153,04
Outros Serviços de Terceiros - Pessoas Físicas	663.428,25	362.602,95	54,66	300.825,30
Outros Serviços de Terceiros - Pessoas Jurídicas	25.405.838,71	8.019.697,43	31,57	17.386.141,28
Despesas Miúdas de Pronto Pagamento	300.000,00	43.316,68	14,44	256.683,32
Obrigações Tributárias e Contributivas	67.000,00	12.936,69	19,31	54.063,31
Sentenças Judiciais	70.000,00	28.832,48	41,19	41.167,52
Despesas de Exercícios Anteriores	173.368,00	90.705,43	52,32	82.662,57
Indenizações e Restituições	2.374.950,00	1.279.536,01	53,88	1.095.413,99
DESPESAS DE CAPITAL	1.969.545,53	947.674,03	48,12	1.021.871,50
Obras e Instalações	276.541,17	-	-	276.541,17
Equipamentos e Material Permanente	1.693.004,36	947.674,03	55,98	745.330,33
RESERVA DE CONTINGÊNCIA	1.720.981,07	-	-	1.720.981,07
<b>TOTAL</b>	<b>149.218.208,92</b>	<b>68.124.617,83</b>	<b>45,65</b>	<b>81.093.591,09</b>

DISPONIBILIDADE DE CAIXA E BANCO EM 30/06/2019	
Bancos Conta Movimento	751.724,62
Bancos Conta Arrecadação	110.289,46
Bancos Aplicações	87.926.408,27
<b>TOTAL</b>	<b>88.788.422,35</b>

As receitas correntes são representadas por anuidades, taxas de inscrição, expedição de carteiras e certidões e demais taxas de serviço, rendimentos de aplicações financeiras, atualização monetária, dívida ativa, multas de anuidades e por infrações. As receitas de capital são representadas pela alienação dos bens de natureza permanente e amortizações de empréstimos.

As despesas correntes são representadas por pessoal e encargos, aquisição de materiais de consumo, contratação de serviços de terceiros, financeiras e contributivas (tributos, cota parte do Conselho Federal). As despesas de capital são representadas pela aquisição de bens de natureza permanente, isto é, máquinas e equipamentos, móveis, equipamentos de informática, entre outros.

Valores em R\$.



# cuidando de quem cuida

- AUTOCONHECIMENTO
- CONTROLE DO ESTRESSE E ANSIEDADE
- FERRAMENTAS DE COACHING
- PRÁTICAS INTEGRATIVAS

**AJUDAR O PROFISSIONAL NO MOVIMENTO  
POR SI MESMO É O NOSSO OBJETIVO.**

Confira a programação e se inscreva gratuitamente!

**[www.coren-sp.gov.br/cuidando-de-quem-cuida](http://www.coren-sp.gov.br/cuidando-de-quem-cuida)**





**QUANTO MAIS VOCÊ CUIDA DE SI,  
MELHOR VOCÊ CUIDA DO OUTRO.**

**Você não está sozinho. Nós estamos com você.**

**#TodaVidaImporta**

[www.coren-sp.gov.br/cuidando-de-quem-cuida](http://www.coren-sp.gov.br/cuidando-de-quem-cuida)



PARCERIA:



Utilize o leitor  
de QR Code  
de seu celular

