



Carla Rayane dos Santos <carlaray@unicamp.br>

RH: CONECTADO COM A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: Abraçando a vida com autocuidado

5 mensagens

Divulga CAISM <divulga@caism.unicamp.br>
Cco: carlaray@unicamp.br

12 de novembro de 2021 16:00



RH: CONECTADO COM A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: *Abraçando a vida com autocuidado*

É tempo de **ressignificar** nossas relações com os outros e com nós mesmos, conectando nosso **corpo** e nossa **mente**!

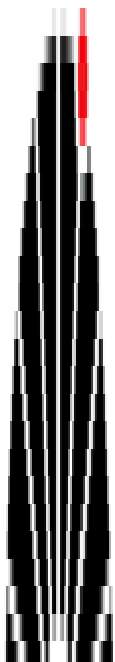
Atravessamos marés altas e baixas, muitas vezes estivemos em margens opostas, outras vezes nos vimos à deriva e precisamos desenvolver recursos para nos apoiar... Alguns tiveram necessidade de se reinventar, de **mudar hábitos** para se manter em **equilíbrio**...

O que disso tudo têm nos sustentado ao longo desse tempo?

Na semana de qualidade de vida deste ano, o Serviço de Recursos Humanos pretende não apenas oferecer práticas de autocuidado, mas criar a oportunidade de reflexão sobre o que nos ajudou a chegar até aqui!

Confira a programação abaixo e participe!!

Inscrições a partir de 16/11.





ABRAÇANDO A VIDA COM *Autocuidado*

PALESTRA: ABRAÇANDO A VIDA COM AUTOCUIDADO

Naturópata Azra Gvozdar



10h30 às 12h00



Via Google Meet –
link enviado posteriormente por e-mail



Terça-feira



AURICULOTERAPIA

Graduandos da Faculdade de Enfermagem
Supervisão Profa. Dra. Dalvani Marques



8h00 às 10h00
16h00 às 18h00



Sala de Reuniões do RH

Público:

Profissionais administrativos e de apoio



10h30 às 15h30
19h00 às 21h00



Postos de trabalho

Público:

Profissionais da assistência



Quarta-feira



MASSAGEM RELAXANTE (inscreva-se)*

Terapeuta Corporal Luana Souza



10h00 às 12h30
13h30 às 16h00



Sala de Reuniões RH

LIVE: SAÚDE E ESPIRITUALIDADE

Profa. Dra. Tamara Maria Nieri – CECOM



19h00 às 20h00



Instagram @caismhospitaldamulher



Quinta-feira



REIKI (inscreva-se)*

Equipe de funcionários voluntários



8h00 às 10h00
16h00 às 20h00



Sala de Reuniões RH

PALESTRA: QUALIDADE DO SONO

Dra. Ana Paula Moreira – CECOM



14h30 às 16h00



Via Google Meet – link enviado posteriormente por e-mail



Sexta-feira



PRÁTICA DE YOGA ADAPTADA (inscreva-se)*

Enfermeira Sonia Dorta Ferreira – CECOM



11h30 às 13h00
14h00 às 15h30



Local: Sala de Reuniões RH

AURICULOTERAPIA

Graduandos da Faculdade de Enfermagem
Supervisão Profa. Dra. Dalvani Marques



8h00 às 10h00
16h00 às 18h00



Sala de Reuniões do RH

Público:

Profissionais administrativos e de apoio



10h30 às 15h30
19h00 às 21h00



Postos de trabalho

Público:

Profissionais da assistência

REIKI (inscreva-se)*

Equipe de funcionários voluntários



18h00 às 20h00



Sala de Reuniões RH

*Atividades com inscrição prévia através do ramal: 19415
Escolha uma atividade de sua preferência e inscreva-se.
VAGAS LIMITADAS!

**RH: CONECTADO COM A QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO**



Carla Rayane dos Santos <carlaray@unicamp.br>

RH CONECTADO COM A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: CONFIRA O QUE ACONTECEU!

Divulga CAISM <comad@caism.unicamp.br>
Cco: carlaray@unicamp.br

7 de dezembro de 2021 11:52



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
HOSPITAL DA MULHER PROF. DR. JOSÉ ARISTODEMO PINOTTI CAISM



Na semana de 23 a 26 de novembro, o Serviço de Recursos Humanos do CAISM realizou o evento RH: Conectado com a Qualidade de Vida no Trabalho, que neste ano teve como tema "Abraçando a vida com Autocuidado".

A proposta da semana foi proporcionar aos profissionais que atuam no CAISM um grande abraço, que só foi possível por meio da colaboração de parceiros e voluntários, dispostos a compartilhar seu tempo e conhecimento conosco.

Estamos trabalhando para que novas parceiras possam se firmar e que ações como estas voltadas para o bem estar físico e emocional, estejam cada vez mais integradas ao dia a dia dos profissionais do CAISM.

Confira um pouco do que aconteceu na apresentação anexa. Se você tem interesse pelas práticas integrativas, participe das nossas próximas ações. Caso queira colaborar como voluntário, entre em contato com a Seção de Apoio / RH através do e-mail: sec.apoio@caism.unicamp.br

Serviço de Recursos Humanos – Caism / Unicamp

--

Acompanhe o Caism nas redes. Curta, comente e compartilhe as postagens!

[Curta o Facebook do Caism!](#)

[Siga o Instagram do Caism!](#)

[Inscreva-se no canal do Caism no Youtube!](#)

[Acesse o Site: https://www.caism.unicamp.br/](https://www.caism.unicamp.br/)



CONFIRA O QUE ACONTECEU (1).pdf
2554K

ABRAÇANDO A VIDA COM *Autocuidado*

RH: CONECTADO COM A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

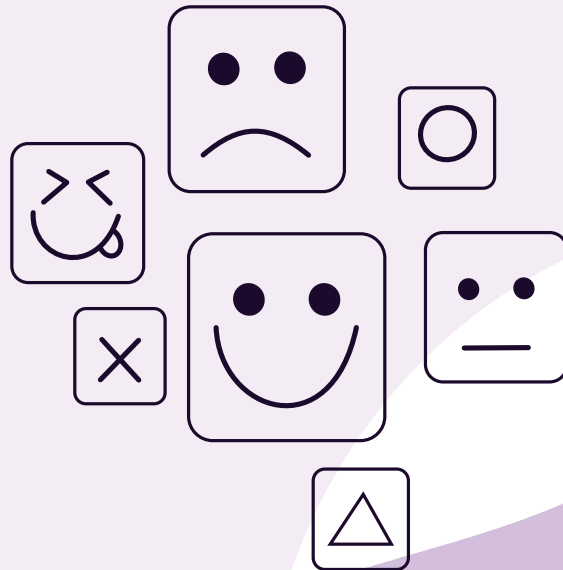
Confira o que aconteceu...



SEMANA DE 23 A 26/11

AURICULOTERAPIA

Graduandos da Faculdade de Enfermagem
Supervisão Profa. Dra. Dalvani Marques

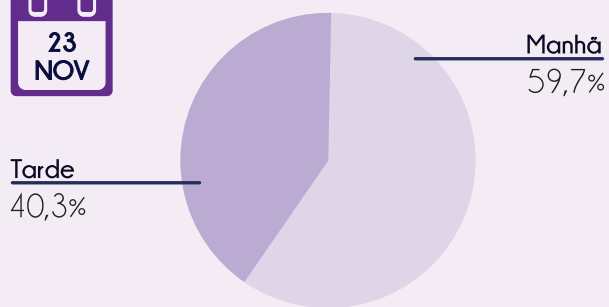


**RH: CONECTADO COM A QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO**

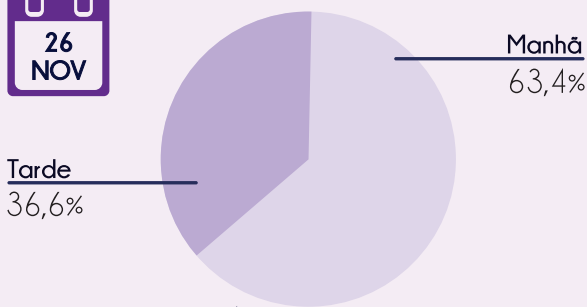
AURICULOTERAPIA

Graduandos da Faculdade de Enfermagem
Supervisão Profa. Dra. Dalvani Marques

Sala de Reunião

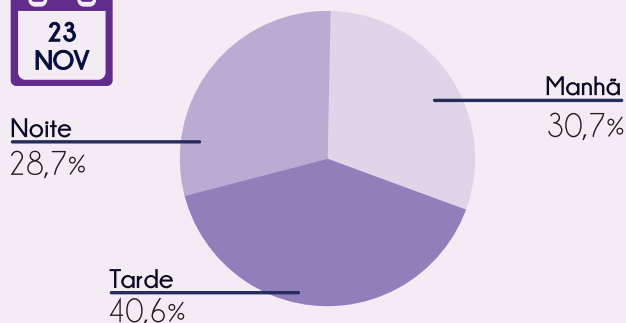


Participantes: 72

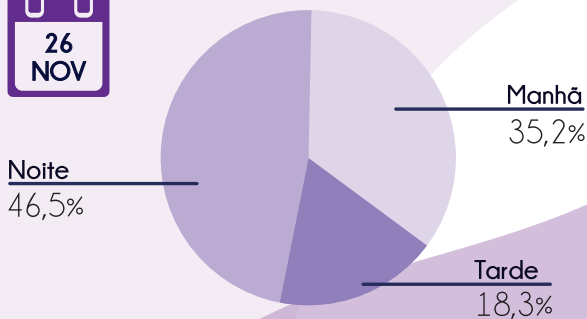


Participantes: 41

Postos de Trabalho



Participantes: 101



Participantes: 71



**RH: CONECTADO COM A QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO**

AURICULOTERAPIA

Graduandos da Faculdade de Enfermagem
Supervisão Profa. Dra. Dalvani Marques

Feedback

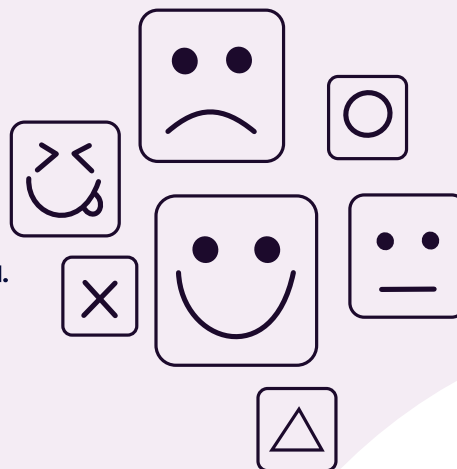
Dos 24% de participantes que contribuíram com o feedback, 100% considera a prática como satisfatória.

Se notou alguma mudança física e/ou emocional, comente:

| "Amei a experiência"

| "Achei incrível"

| "Adorei"





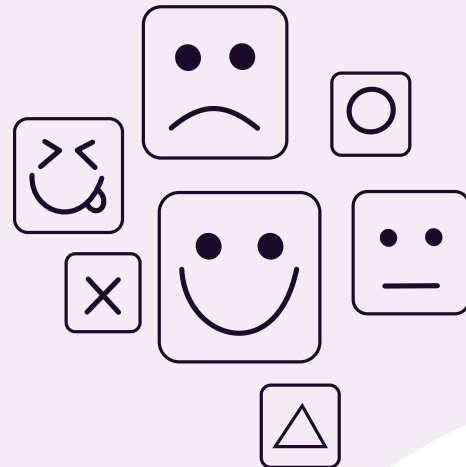
Naturopata Azra Gvozdar



Administrativa (75%)
Assistência (25%)

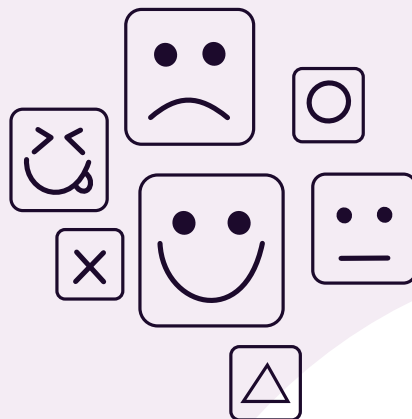
| 44% dos(as) participantes contribuíram para esse *Feedback*

"Parabéns a todos os envolvidos por essa iniciativa"



MASSAGEM RELAXANTE

Terapeuta Corporal Luana Souza



**RH: CONECTADO COM A QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO**



Terapeuta Corporal Luana Souza



Tarde
50%

Participantes: 10

Feedback

Dos participantes que contribuíram com o *feedback*, 100% considera a prática como satisfatória.

Se notou alguma mudança física e/ou emocional, comente:

| "Me senti mais relaxada e disposta, com menos tensão nos ombros"

"Sensação relaxante no mesmo momento. Me senti muito mais leve"

"Estou muito relaxado e com menos tensão nos ombros"

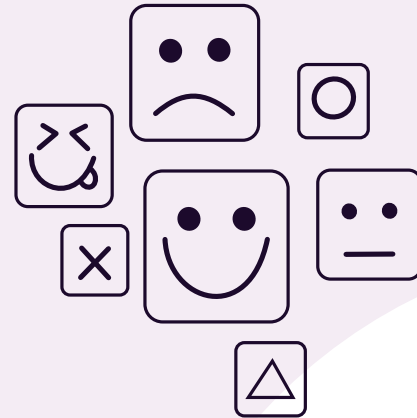
@luana_terapeutacorporal



RH: CONECTADO COM A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO



Equipe de funcionários voluntários



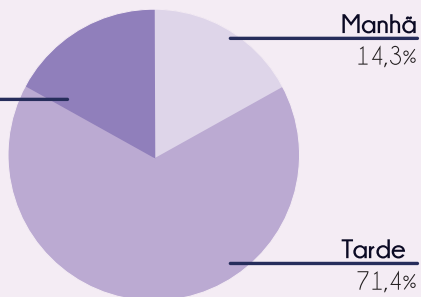
RH: CONECTADO COM A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

REIKI

Equipe de funcionários voluntários



Noite
14,3%

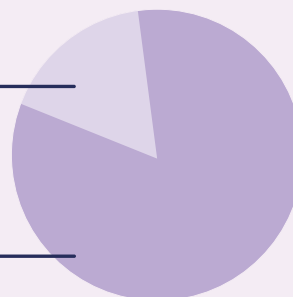


Participantes: 14



Noite
15,8%

Tarde
84,2%



Participantes: 16

Feedback

Dos 48% de participantes que contribuíram com o feedback, 100% considera a prática como satisfatória.

Se notou alguma mudança física e/ou emocional, comente:

"Saio feliz, sem dor e grata"

"Relaxamento físico e mental. Minha experiência foi ótima"

"Leveza espiritual. Com certeza esse programa tem que continuar!"



**RH: CONECTADO COM A QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO**

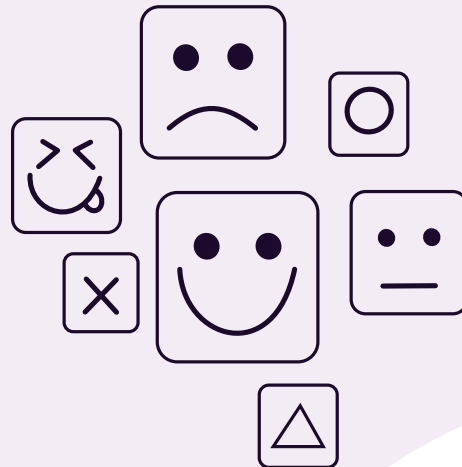


Dra. Ana Paula Manfredi

Administrativa (100%)

"Tema muito interessante, pois tenho péssima qualidade de sono e sofro muito com dor facial"

As gravações das palestras serão disponibilizadas via Google Classroom

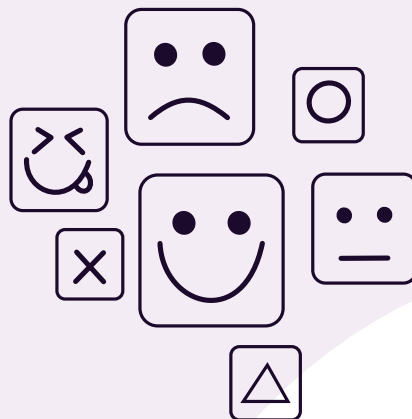


RH: CONECTADO COM A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

ABRAÇANDO A VIDA COM *Autocuidado*

YOGA ADAPTADA

Enfermeira Sonia Dorta Ferreira (CECOM)



**RH: CONECTADO COM A QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO**

ABRAÇANDO A VIDA COM *Autocuidado*

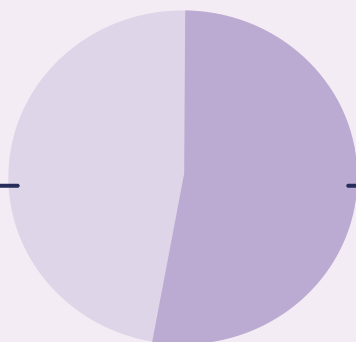
YOGA ADAPTADA

Enfermeira Sonia Dorta Ferreira (CECOM)



Manhã
47,1%

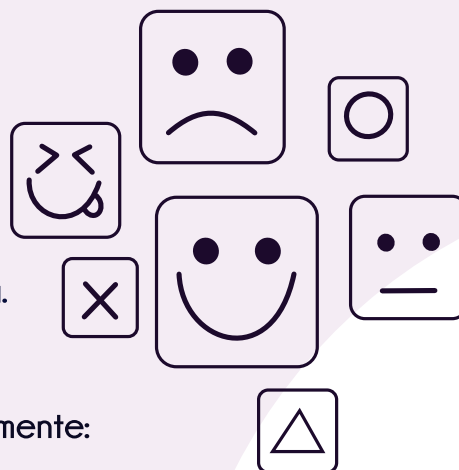
Tarde
52,9%



Participantes: 34

Feedback

Dos 91% de participantes que contribuíram com o feedback, 100% considera a prática como satisfatória.



Se notou alguma mudança física e/ou emocional, comente:

! "Adorei! bem relaxante"

! "Muita paz e tranquilidade. Obrigada!"

! "Paz e relaxamento"

**RH: CONECTADO COM A QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO**

ABRAÇANDO A VIDA COM *Autocuidado*

AGRADECIMENTOS

Comissão Organizadora:

Carla Rayane dos Santos
Cristiane Braga
Erika Exner Rezende da Silva
Flávia Zanini Ribeiro dos Santos
Giovane de Paula Moraes
Ivanildo Oliveira Coelho
Rosiane Rodrigues de Faria

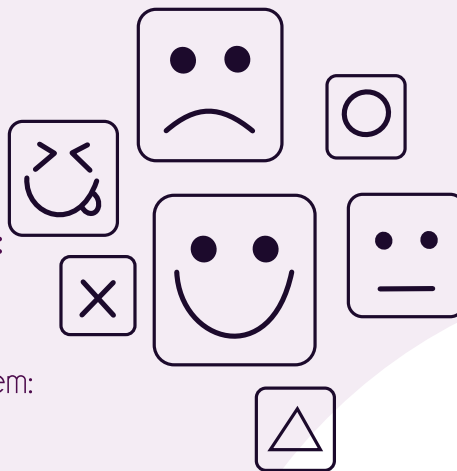
Palestrantes:

Azra Gvozdar - Naturopata
Profa. Dra. Tamara Maria Nieri (Cecom)
Dra. Ana Paula Manfredi Moreira (Cecom)

Voluntários nas Práticas Integrativas:

Auriculoterapia:

- Profa. Dra. Dalvani Marques (FENF)
- Graduandos da Faculdade de Enfermagem:
- Ana Beatriz Alves Dos Santos
 - Giovanna Ferreira
 - Gustavo Mira
 - João Victor Nascimento Rueda
 - Kesyia Karolayne Gouveia Dos Santos
 - Laís Cristina Gomes de Oliveira Xavier
 - Marianna Pereira e Silva
 - Nathalia de Souza Fratarí
 - Nubya Sete Anzolin
 - Thales Wallace Cosmo De Carvalho



**RH: CONECTADO COM A QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO**

ABRAÇANDO A VIDA COM *Autocuidado*

Massagem:

- Luana Souza (UTINEN / Diven)

Reiki:

Cristiane Braga (RH / DAC)
Danielle Caldani da Silva (Finanças / DA)
Elaine Cristina Pereira (DENFEX / Diven)
Elaine Marise Fabrini (Contas Médicas / DA)
Flávia Zanini Ribeiro dos Santos (RH / DAC)
Geneci Maria Moreti (ENFAMB / Diven)

Yoga:

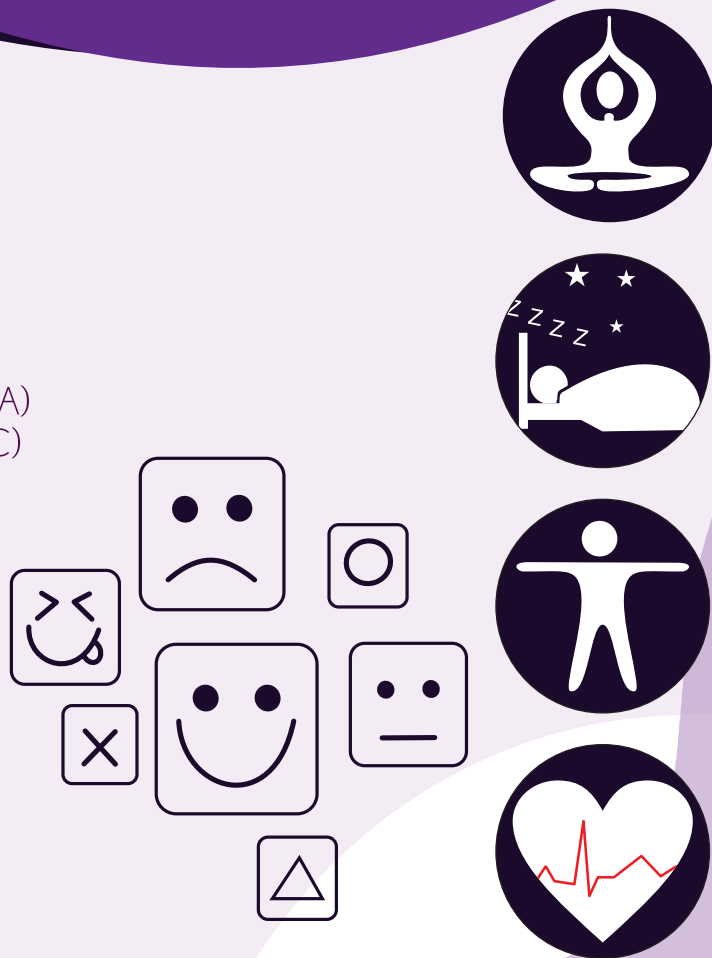
Sonia Dorta Ferreira (Cecom)

Arte/Design:

Claudinei dos Santos (Astec/Dec)

Apoio:

Diretoria Executiva
Diretoria Associada
Divisão Administrativa
Divisão de Enfermagem
Serviço de Recursos Humanos



**RH: CONECTADO COM A QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO**



Érika Exner Rezende da Silva <exner@unicamp.br>

PROGRAMAÇÃO PRÁTICAS INTEGRATIVAS (PICS) NO CAISM PARA O MÊS DE SETEMBRO/2022

Divulga CAISM <divulga@caism.unicamp.br>
 Cco: exner@unicamp.br

5 de setembro de 2022 14:41



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
 HOSPITAL DA MULHER PROF. DR. JOSÉ ARISTODEMO PINOTTI CAISM



PROGRAMAÇÃO PICS

PICS - Práticas Integrativas e Complementares na Saúde

UMA ação promovida por MUITAS MÃOS, para CUIDAR da saúde e bem estar dos profissionais do CAISM

SETEMBRO

SEMANA 1			05	06	07	08 Reiki (RH)	09	SEMANA 3			19 Relaxamento (Fisioterapia)	20	21 Relaxamento (RH)	22 Reiki (RH)	23
Manhã						08:00 às 11:00		Manhã					11:00 às 12:00		
Tarde								Tarde			14:00 às 16:00		15:30 às 17:30		
SEMANA 2			12	13	14 Reiki (RH)	15	16	SEMANA 4			26	27	28 Relaxamento (RH)	29	30 Reiki (RH)
Manhã					08:00 às 10:00			Manhã					11:00 às 12:00		08:00 às 10:00
Tarde					15:30 às 17:30			Tarde							15:30 às 17:30

PARA AGENDAR UM HORÁRIO, ENTRE EM CONTATO ATRAVÉS DO RAMAL: 19415 OU 19479

OBS: O AGENDAMENTO PARA O REIKI SERÁ FEITO EXCLUSIVAMENTE NA SEMANA VIGENTE! ENTRE EM CONTATO NO INÍCIO DA SEMANA PARA GARANTIR SUA VAGA!

Promoção: Serviço de Recursos Humanos
Realização: Voluntários (externos e funcionários)

Acompanhe o Caism nas redes!

[Ouça o Spotify!](#) | [Curta o Facebook!](#) | [Siga o Instagram!](#)

[Inscreva-se no canal no Youtube!](#)

[Acesse o Site: https://www.caism.unicamp.br/](https://www.caism.unicamp.br/)



PROGRAMAÇÃO PICS - SETEMBRO.png
 268K