

NÚCLEO DO EU NO CBA 2022

Claudia Cavaliere

- Instrutora Associada CET PUC-Campinas/SP
- Coordenadora Núcleo do Eu/SBA
- Membro Núcleo Qualidade de Vida e Saúde Ocupacional/SAES



A SBA mais uma vez inovou...

De forma disruptiva, colocou em pauta assuntos relacionados a melhores níveis de bem-estar e qualidade de vida do médico anesthesiologista na programação oficial do 67º Congresso Brasileiro de Anesthesiologia.

Durante 4 dias, e em meio a uma grade científica robusta, o Núcleo do Eu esteve presente fomentando discussões e trazendo atualizações sobre conceitos que impactam positivamente nas performances pessoal e profissional, e, conseqüentemente, na melhor experiência do paciente.

Foram 24 palestrantes, 19 mesas, 40 tópicos abordados, e 2 simpósios satélites unindo esforços para provocar uma reflexão:

“Se eu fosse investir agora no meu melhor EU DO FUTURO, no que colocaria meu tempo e energia?”

Uma troca enriquecedora, com horas e dias falando e ouvindo sobre antigos e novos paradigmas do anesthesiologista, o que é o Projeto Núcleo do Eu/SBA, burnout e suicídio, uso de substâncias psicoativas, Projeto We Care/SAESP, o quanto nos comprometemos com o autocuidado, epigenética, medicina do estilo de vida, vulnerabilidade, gestão financeira, autocuidado

e performance, ambientes de trabalho burnout free, a experiência do paciente sendo impactada pelo autocuidado (ou pela falta dele), soft skills, comunicação efetiva, exercícios físicos, voluntariado, acupuntura, mindfulness, perdão e gratidão, espiritualidade, a vida além da anestesia, nutrição inteligente, capital humano e o Programa de Bem-estar na Residência Médica.

Concomitante às atividades da sala, também estivemos presentes na área de exposições com o Lounge do Núcleo do Eu e oferecemos uma agenda extensa.

- Oficinas com os membros do Núcleo, incentivando a conscientização de práticas que proporcionam um estilo de vida mais saudável e abordagens de gestão financeira, mindfulness e emoções positivas.
- Foram realizadas 3 campanhas com interação nas redes sociais e no próprio lounge.
- Campanha do Sorriso, com sorteio de uma inscrição para o CBA 2023. Fica aqui o nosso muito obrigado à SBA pelo apoio!
- Campanha da Gratidão, com um painel de escrita livre e sorteio de uma anuidade do aplicativo Update Anesthesiologia, além do livro "Médicos Atletas: 23 trajetórias e uma única paixão, o esporte". Fica aqui

o nosso muito obrigada ao Dr. Luiz Fernando dos Reis Falcão e à Dra. Michelly Wada Monteiro pelo apoio!

- Campanha do Abraço, com sorteio de uma inscrição para o COPA/JASB 2023. Fica aqui o nosso muito obrigada à SAESP pelo apoio!
- Sessão de yoga nas areias da praia da Barra da Tijuca.
- No lounge, um happy hour com voz e violão de um dos membros do Núcleo, o Dr. Frederich Marks Abreu de Góes.
- Na mesma ocasião ocorreu o lançamento do e-book “Autocuidado: o quanto você se compromete?”,

elaborado por membros do próprio Núcleo, que aborda temas relacionados ao autocuidado, autoconhecimento e autogerenciamento dos anesthesiologistas brasileiros. A publicação já está disponível na área aberta do site da SBA, para que o maior número possível de pessoas interessadas pelo tema possa ter acesso.

Tudo que experienciamos no CBA foi consequência de um intenso trabalho em equipe durante três anos, onde cada membro se empenhou para que nossas ações impactem um número cada vez maior de pessoas.

Fica aqui o nosso agradecimento a toda diretoria da SBA e à Comissão Científica do congresso, não só pelo apoio mas por acreditarem que podemos sim fazer a diferença unindo esforços!

