

NÚCLEO DO EU NO INSTAGRAM

Ana Nice Zanutto

- Coordenadora do Serviço de Anestesiologia HMSJP
- Anestesiologista GRAHOT
- Membro do Núcleo do Eu
- Responsável pelo Instagram @nucleodoeu



Em 18 de abril de 2020 era colocada em prática uma ideia: despertar ao maior número possível de anestesiológicos a consciência do autocuidado. Um conceito abrangente relacionado a ações individuais que visam preservar a saúde e/ou prevenir doenças. E por essas ações dependerem exclusivamente do propósito pessoal, a nomeação dada foi de: “Núcleo do Eu”.

O projeto começou pequeno e ao longo do tempo foi ganhando robustez, mas esbarramos, no entanto, em como chegar à imensidão de anestesiológicos do Brasil. Percebemos assim a necessidade de capilarização, alcançando mais pessoas com interesse na melhoria da qualidade de vida, do bem-estar e da performance no trabalho.

Hoje, não restam dúvidas do quanto as mídias sociais são uma ferramenta simples e eficaz de comunicação e relacionamento. Foi escolhido então o Instagram®, um instrumento de alto alcance, capaz de levar a todo o Brasil o trabalho do Núcleo, divulgar aulas e eventos, fomentar discussões e principalmente, desmistificar conceitos equivocados sobre o autocuidado.

Iniciamos nossa trajetória com o Instagram @nucleodoeu no dia 04/04/2022, mês em que

completamos 2 anos de existência. Nesse período, aconteceram dezenas de reuniões on-line, inúmeros webinários, diversas participações em jornadas e congressos (virtuais e presenciais), iniciou-se um projeto de pesquisa, e houve a participação em quase todas as edições da Anestesia em Revista.

Para atender a temática base, todos os conteúdos produzidos são desenvolvidos com embasamento científico e atrelados ao contexto da vida do anestesiológico. Tudo isso desejando trazer à classe uma lembrança diária de que precisamos olhar para dentro, para o “Eu”, e fazer um balanço frequente de que pontos merecem ser revistos, adaptados ou melhorados, com a intenção de manter otimizados todos os elementos que compõe a saúde de fato.

O autocuidado é uma ação individual, mas com repercussão em todas as esferas da vida. Adicione o @nucleodoeu aos seus contatos do Instagram e contribua na promoção do autocuidado!

Afinal: “Saber não é suficiente, devemos aplicar. Estar disposto não é suficiente, devemos FAZER.” (Leonardo da Vinci).