

PROJETO NÚCLEO DO EU: DOIS ANOS INCENTIVANDO UM NOVO MINDSET!

Claudia Cavaliere

- Médica Anestesiologista da PUC Campinas
- Membro do Núcleo do EU



Em 2020 foi criado o Núcleo do Eu, um projeto inovador mostrando o protagonismo e proatividade da SBA, voltado para os médicos anestesiologistas e médicos em especialização, tendo como foco o autoconhecimento e o autocuidado.

Na busca pelo equilíbrio, faz-se necessária a conscientização dos próprios valores e propósitos, com consequente aumento da satisfação pessoal e profissional, performance e resultado.

“É fundamental estar bem para prover o melhor cuidado ao paciente, e desenvolver um ambiente de trabalho saudável.”

O Núcleo do Eu é atualmente composto por 15 anestesiologistas de diversas regiões do Brasil, que buscam fomentar discussões, multiplicar conhecimentos e trazer atualizações sobre o tema.

O plano de ação inclui reuniões on-line, webinários mensais, criação e aprovação do projeto de pesquisa “Avaliação dos níveis de bem-estar, autocuidado e autopercepção dos anestesiologistas brasileiros”, artigos na Anestesia em Revista, página em rede social (Instagram®), e *workshops* em jornadas e congressos.

Mudanças de hábitos costumam ser um desafio. Um desafio maior ainda é a compreensão da necessidade dessas mudanças, gerenciando prioridades. Ser o melhor possível no momento sim, mas com comprometimento e empenho na busca pela melhor versão. Isso é pessoal e intransferível!

Integrantes do Núcleo do Eu / SBA

Ana Nice Zanutto de Lima / PR

Andréa Luiz Kraemer / PR

Augusto Key Karazawa Takaschima / SC

Claudia Mentzingen Rodrigues P. Cavaliere / SP

Claudio Arantes / SC

Edilma Maria Lima Dórea / BA

Emiliana Gomes de Mello / RN

Emily Santos Montarroyos / AM

Frederich Marcks Abreu de Góes / RN

Liana Maria Torres de Araújo Azi / BA

Lorena Ibiapina Mendes de Carvalho / PI

Marcos Antônio Costa de Albuquerque / SE

Maria Ângela Tardelli / SP

Pamella Braga Morais / MG

Rogério Alves Ribeiro / DF