

# TRILHA DO BEM-ESTAR

Sexta-feira 26/04

## WORKSHOP

### Identificação e Manejo de Estresse na Residência Médica

*Adquira conhecimentos fundamentais para reconhecer e gerenciar o estresse na prática anestésica.*

**Horários: 09h e 9h30**

**Instrutora: Dra. Liana Azi**

Este workshop abordará os principais conceitos relacionados ao estresse ocupacional, oferecendo estratégias práticas para lidar com pressões e demandas do ambiente hospitalar. Ao final do workshop, os participantes serão capazes de identificar sinais de estresse e implementar técnicas de auto-regulação emocional, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

### Sono Saudável e Autocuidado

*Adquira conhecimentos essenciais para promover uma melhor qualidade do sono.*

**Horários: 10h e 10h30**

**Instrutora: Dra. Ana Nice Zanutto**

Este workshop abordará os princípios do sono saudável, incluindo os estágios do sono e fatores que influenciam sua qualidade. Além disso, os participantes aprenderão estratégias práticas para melhorar sua higiene do sono e adotar hábitos de autocuidado sustentáveis, visando uma maior vitalidade e desempenho profissional.



# TRILHA DO BEM-ESTAR

Sexta-feira 26/04

## OFICINA

### Mindfulness

*Aprimore suas habilidades de autogestão emocional e concentração.*

**Horários: 11h/ 11h30/ 16h e 16h30**

**Instrutora: Dra. Ana Nice Zanutto**

Esta oficina oferece uma introdução prática às técnicas de mindfulness, incluindo meditação e respiração consciente, com o objetivo de desenvolver sua capacidade de permanecer presente e focado em situações desafiadoras na prática anestésica. Ao final da oficina, os participantes terão adquirido habilidades práticas para implementar o mindfulness em sua rotina diária, promovendo uma maior consciência e resiliência emocional.

### Forças de Assinatura

*Apoio à descoberta de habilidades.*

**Horários: 14h e 14h30**

**Instrutora: Dra. Ana Nice Zanutto**

Essa oficina auxilia os participantes na descoberta e no desenvolvimento de suas habilidades por meio do Teste de Forças de Caráter. Através do autoconhecimento proporcionado pelo teste e da análise dele, os participantes serão capacitados a reconhecer e aplicar suas habilidades e forças de forma eficaz para superar obstáculos e alcançar seus objetivos.



# TRILHA DO BEM-ESTAR

Sexta-feira 26/04

## SESSÃO INTERATIVA

### Segunda Vítima

*Sustentando o cuidado: Fortalecendo anestesiológicos após desafios.*

**Horários: 15h e 15h30**

**Instrutor: Dr. Augusto Takashima**

Esta sessão oferece a compreensão do que é a "Segunda Vítima" no contexto da saúde. Nossa abordagem inclui discussões direcionadas, análise de casos e estratégias de manejo de estresse para ajudar os participantes a lidarem com essas situações de forma eficaz.



# TRILHA DO BEM-ESTAR

Sábado 27/04

## CAFÉ-CONVERSA

### Autocuidado Como Estratégia de Vida

*Recarregue suas energias.*

**Horários: 09h e 9h30**

**Instrutor: Dr. Marcos Albuquerque**

Participe de uma conversa acolhedora sobre autocuidado e bem-estar. Neste encontro, abordaremos o autocuidado como uma ferramenta vital para lidar com os desafios da vida cotidiana. Ao final, você sairá equipado com estratégias práticas e insights para promover um estilo de vida mais equilibrado e saudável.

## OFICINA

### Emoções Positivas

*Explore o impacto das emoções positivas no bem-estar e desempenho profissional.*

**Horários: 10h e 10h30**

**Instrutora: Dra. Lorena Carvalho**

**Horários: 11h/ 11h30 e 16h**

**Instrutora: Dra. Emiliana Mello**

**Horários: 15h e 15h30**

**Instrutora: Dra. Claudia Cavaliere**

Este workshop oferece uma análise aprofundada das emoções positivas, como gratidão e perdão, e sua aplicação na prática anestésica. Os participantes irão desenvolver habilidades práticas para cultivar um ambiente de trabalho mais positivo e colaborativo, promovendo uma maior satisfação no trabalho e resiliência emocional.



# TRILHA DO BEM-ESTAR

Sábado 27/04

## WORKSHOP

### Identificação e Manejo de Estresse na Residência Médica

*Adquira conhecimentos fundamentais para reconhecer e gerenciar o estresse na prática anestésica.*

**Horários: 14h e 14h30**

**Instrutora: Dra. Claudia Cavaliere**

Este workshop abordará os principais conceitos relacionados ao estresse ocupacional, oferecendo estratégias práticas para lidar com pressões e demandas do ambiente hospitalar. Ao final do workshop, os participantes serão capazes de identificar sinais de estresse e implementar técnicas de auto-regulação emocional, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.



# TRILHA DO BEM-ESTAR

Domingo 28/04

## CAFÉ-CONVERSA

### Autocuidado Como Estratégia de Vida

*Recarregue suas Energias.*

**Horários: 09h e 9h30**

**Instrutor: Dr. Marcos Albuquerque**

Participe de uma conversa acolhedora sobre autocuidado e bem-estar. Neste encontro, abordaremos o autocuidado como uma ferramenta vital para lidar com os desafios da vida cotidiana. Ao final, você sairá equipado com estratégias práticas e insights para promover um estilo de vida mais equilibrado e saudável.

### Núcleo do Eu Espiritualidade

*Aprenda a Conectar a Espiritualidade ao Cuidado Anestésico.*

**Horários: 10h e 10h30**

**Instrutor: Dr. Frederich Marks**

Nossa conversa oferece uma análise detalhada de como a espiritualidade pode melhorar o ambiente de trabalho. Aprenda habilidades práticas para integrar a espiritualidade em sua abordagem profissional, promovendo uma atmosfera mais colaborativa e positiva.

