

## Editorial

Trabalhar com Humanização, nos remete a enxergarmos o outro como nós mesmos, entendendo suas necessidades, como nossas necessidades. Enxergando suas dificuldades, como nossas dificuldades. E ao invés de fazermos as pessoas serem mais humanas, aprendemos a conviver com estes seres humanos diferentes, respeitando características pessoais, que para nós, às vezes parecem tão estranhas.

## MAIS QUE MODA

Planejar a família é necessário!

Já é tendência mundial que as famílias planejem quantos filhos deverão ter. Muitos levam em conta o tempo que podem dispensar às crianças, além, claro, dos custos de uma família grande. Esse pensamento reflete no número de integrantes da família, que cada vez é menor. Em 2009, a média de filhos por mulheres no país foi de 1,94, muito diferente do apresentado cinco décadas atrás, quando os números apontavam 6,3 filhos por mulher.



## PREVENÇÃO

É A MELHOR FORMA DE EVITAR A GRAVIDEZ NA HORA ERRADA

SUS disponibiliza 7 meios contraceptivos gratuitos:

- Camisinha masculina
- Camisinha Feminina
- Diágragma
- DIU
- Pílula Anticoncepcional
- Pílula de emergência
- Anticoncepcionais Injetáveis



Dúvidas ou mais detalhes, procure um médico ou posto de saúde.

# Novidade!

**Voluntariado, brinquedoteca e humanização.**

A partir de julho estão vinculados a Coordenação de RH-Desenvolvimento, buscando uma maior integração entre todos os serviços prestados, promovendo ações visando a melhoria no atendimento aos usuários e colaboradores do Hospital do Campo Limpo.

## FUTEBOL DE SEGUNDA

**Dia: 08/08/11  
das 16 às 20h  
Inscrições ramal 1112**



## II JORNADA DE PSICOLOGIA HOSPITAL DR. FERNANDO MAURO PIRES DA ROCHA

DIA 31/08/2011  
Das 9 às 17h

### PROGRAMAÇÃO

- 9h15 – Retirada de material.
- 9h45 – Abertura.
- 10h – Palestra – Atendimento a família na área de saúde mental. (José Waldemar Turna – Hospital São João de Deus).
- 10h30 – Palestra atendimento a família em Hospital Geral (Marcelo Labaki Agostinho – Instituto de Psicologia – USP).
- 11h – Discussão.
- 12h – Intervalo.
- 13h45 – Palestra – Atendimento Psicológico em situações de crise e catástrofe (Luiz Antônio Manzochi – 4 Estações Instituto de Psicologia).
- 14h50 – Discussão.
- 15h – Intervalo.
- 15h15 – Palestra – Atendimento Psicológico a pacientes com dor crônica (Suely Franca – UNISA/HAE).
- 16h – Discussão.
- 16h30 – Fechamento do evento

Inscrições:

RH-Desenvolvimento, 1º andar, das 08 às 16h – Fone 3396-1036

## CURSOS

### LIBRAS

- TURMA 1 – 01,05,09,13,15,19,21 e 23/09
- TURMA 2 – 06,12,14,16,20,26,28 e 30/09
- HORÁRIO – DAS 14 ÀS 16h.

### VII ENCONTRO DE ALEITAMENTO MATERNO

Local: Anfiteatro UNISA – Santo Amaro  
R. Isabel Schmidt, 349 – São Paulo – SP  
Inscrições até dia 12/08/11.

### INSCRIÇÕES:

RH-Desenvolvimento - 1º andar— das 8h às 16h - Fone: 3396-1036

## ESPAÇO VIDA VIVA

### ESTRESSE

Dicas para ajudar você a controlar o estresse e aumentar sua qualidade de vida:

Reserve um tempo para você. Pense no que realmente gosta de fazer para se divertir e faça. Vá ao cinema, ao teatro, a um happy hour ou visite um amigo do qual sente saudade. Uma mente "arejada" é mais criativa e mais capaz de resolver problemas.

Sempre que possível, evite situações que lhe tiram o equilíbrio. Alimentação mais saudável, descanso apropriado, alongamento e exercícios físicos são atividades que fazem com que nos sintamos melhor.

Pratique leveza em sua vida. A ciência já provou várias vezes que a respiração lenta e profunda ajuda a liberar a tensão, reanimar e relaxar.

Se o estresse está comprometendo seriamente sua vida e sua saúde, procure ajuda de um psicólogo ou psiquiatra. Juntos, será possível prevenir uma série de complicações físicas, psicológicas e sociais decorrentes do estresse.

**E LEMBRE-SE: ALÉM DE TORNAR VOCÊ MAIS SAUDÁVEL, ADMINISTRAR O SEU ESTRESSE VAI DEIXAR VOCÊ MAIS PRODUTIVO E CAPAZ.**

### Expediente

Jornalista responsável (AHM): Aurélio O. Brito - Mtb: 24872 - [auréliobrito@prefeitura.sp.gov.br](mailto:auréliobrito@prefeitura.sp.gov.br)  
Textos: Manoel M. F. Junior - [mmfreires@prefeitura.sp.gov.br](mailto:mmfreires@prefeitura.sp.gov.br)  
Supervisão textos: Valéria Casolato (AHM) - [vcasolato@prefeitura.sp.gov.br](mailto:vcasolato@prefeitura.sp.gov.br)  
Diagramação: Cássia J. F. Tamborini - (AHM) - [ctamborini@prefeitura.sp.gov.br](mailto:ctamborini@prefeitura.sp.gov.br)