

MEDITAÇÃO E SAÚDE

A pesquisa sobre meditação aumentou muito nas últimas quatro décadas, especialmente nos Estados Unidos. Vários testes feitos através de eletroencefalogramas, ressonância magnética, dosagens de hormônios e inúmeros outros métodos de pesquisa científica oferecem provas dos benefícios da meditação.

Análises detalhadas mostram que a meditação traz importantes benefícios ao sistema cardiovascular, ao cérebro e ao metabolismo, além de provocar alterações benéficas no comportamento.

A meditação acalma nossa mente, geralmente tão atarefada. Acquietando-a, física e mentalmente, atingimos uma clareza mental intensificada. Inúmeras experiências comprovam que a meditação favorece a saúde emocional, reduz a ansiedade, a tensão, a irritabilidade, a fadiga crônica e a depressão.

O relaxamento e a quietude mentais produzidos pela meditação conferem profundos benefícios ao corpo e a mente. O silêncio interior é decisivo para a Saúde!

Dr. Adalberto K. Agumi



PALESTRA

Meditação e Saúde: benefícios na visão da ciência

Palestrante: Dr. Adalberto Kiochi Agumi

Data: 4 de abril

Horário: 10:30 h

Local: Auditório

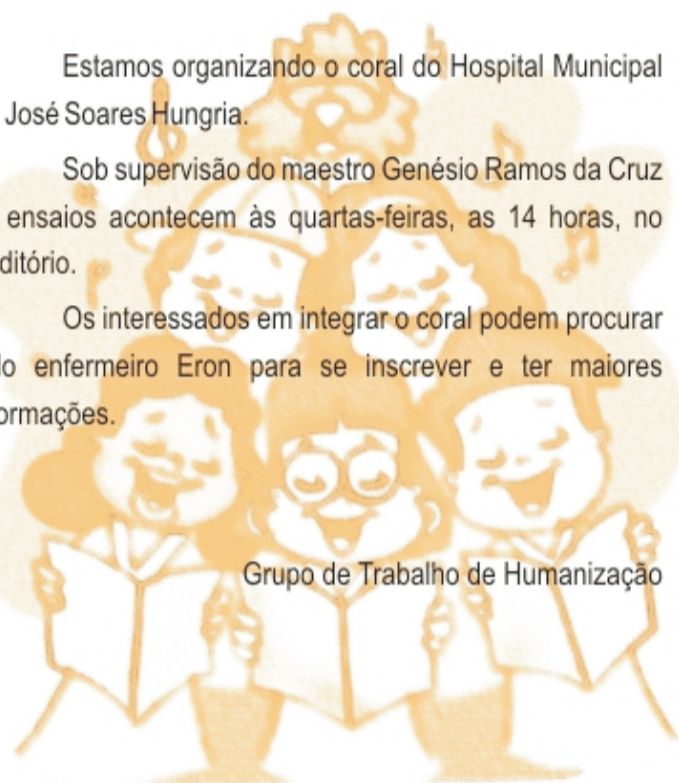


Coral do HMJSH

Estamos organizando o coral do Hospital Municipal Dr. José Soares Hungria.

Sob supervisão do maestro Genésio Ramos da Cruz os ensaios acontecem às quartas-feiras, às 14 horas, no Auditório.

Os interessados em integrar o coral podem procurar pelo enfermeiro Eron para se inscrever e ter maiores informações.



Grupo de Trabalho de Humanização

Cantinho RH

Atualização da Carteira de Trabalho

Periodicamente novas anotações devem ser feitas nas Carteiras de Trabalho - CTPS tais como: Férias, Atualizações salariais, Mudanças na nomenclatura dos cargos, Contribuição sindical anual, dentre outros.

Especialmente neste momento com a Opção do Plano de Carreira dos colaboradores CLT, solicitamos a todos que entreguem as suas Carteiras de Trabalho no RH para estas atualizações.

Coordenação de Gestão de Pessoas

Funcionários elogiados em MARÇO/2012

Nome	Setores e equipes
Dalva Inês Vieira	
Daniel Salviano da Silva	Clinica Médica I
Darley Carvalho dos Santos	Clinica Pediátrica
Maria Clara Nunes	Clinica Obstétrica
Paula Cristina Meirelles	Cirurgia Geral
Anísio Rota	Emergência
Ronaldo Aparecido Barreto Ferreira	Enfermagem
Rosemeire Nollí	Mãe Paulistana

Serviço de Ouvidoria

Estamos inaugurando uma nova seção, onde a cada mês teremos uma indicação feita por um de nossos funcionários.

Minha Dica é...

Cruzeiros

É desestressante. É lindo de ser ver e muito divertido, com muita gente bonita. Eu recomendo para todos que tiverem oportunidade.

Gostei tanto que farei novamente. Já fui para Salvador e Rio de Janeiro e agora estou planejando ir para o sul do país, mas chegando também no Uruguai e Argentina.

Mariusia Lopes – auxiliar de enfermagem - Sutura



ANIVERSARIANTES DE ABRIL-2012

NOME	SETOR	DIA
LUCIANE APARECIDA DA SILVA	U.T.I. - C	1
ALMIR APARECIDO DE OLIVEIRA	SUPRIMENTOS	2
ISRAEL AMARAL FILHO	REGISTRO	2
LUIZ CARLOS DA SILVA KULIKOWSKI	S.I.H.	2
MARIA ANGELICA FRASCARELI SILVA	AMBULATORIO	2
MARIA DE FATIMA F. BARBOSA SANTOS	CLINICA MEDICA I - A	2
ROSANGELA DAS DORES OLIVEIRA	U.T.I. - C	2
SIMONE LOPES DE SOUSA	CLINICA MEDICA II - C	2
ADELMO BATISTA DA SILVA	GERÊNCIA DE ENF.	3
ANA PAULA BOLOGNA DE TOLEDO	PRONTO SOCORRO - B	3
MARIA JESUS DOS SANTOS	BERÇARIO - D	4
MARISA DIAS	PRONTO SOCORRO - C	4
EUCLYDES FONTEGNO MARQUES	PRONTO SOCORRO	5
FATIMA APARECIDA PAULY	PRONTO SOCORRO - D	5
MARLI EDMEIA DOS SANTOS BAPTISTA	E.C.G. - C	5
ROSELENE ALBUQUERQUE BERTOLINO	FARMACIA INTERNA	5
ADRIANA MARIA TEIXEIRA PRADO	PRONTO SOCORRO - A/C	6
ELIZETE RIBEIRO DE FIGUEIROA SOUZA	CLINICA CIRURGICA - A	6
EZILDA OLIVEIRA ALVES	E.C.G. - A	6
JOEL TEMOTEO	CLINICA CIRURGICA - C	6
VERA LUCIA GOMES	DIRETORIA TÉCNICA	7
SUELI AP. M. DA SILVA NATALINO	CLINICA PEDIATRICA - C	8
EVANDES ROSA DE OLIVEIRA	CLINICA MEDICA I - A	10
JULIANA MIGUITA E SOUZA	PRONTO SOCORRO	10
NOELMA CAMARGOS DA CUNHA	CLINICA PEDIATRICA - A	10
ANICE APARECIDA LOZADA	PRONTO SOCORRO - C	11
CLEILA FERNANDES RIBEIRO	CME / CC	12
MARIA HELENA KLEPA	CLINICA MEDICA I - C	12
MARINETE MENDES PEDRA	U.T.I. - A	12
ROBERTO SACAE SUZUKI	CENTRO CIRURGICO	12
RUTH MOTA DE OLIVEIRA	CLINICA CIRURGICA - B	12
YUTAKA MINAKAVA	PRONTO SOCORRO	12
VERA LUCIA BACEGA	PRONTO SOCORRO	13
WILIAM NOGUEIRA	PRONTO SOCORRO	13
RENATA SOARES DA SILVA	GERÊNCIA DE ENF.	14
INES DA SILVA SOARES	CLIN. CIRURG. - D/CME-CC - B	15
GISELY BARETA BELCHIOR OMETTO	DIRETORIA ADMINISTRATIVA	18
FABRICIO SILVA DA SILVA	PRONTO SOCORRO	19
REGIANE SPIELMANN	SECRETARIA DE CLÍNICA	19
ANGELA CRISTINA FRANÇA	U.T.I. - C	20
EDNALDA RODRIGUES DE SOUZA	CME / CC - C	21
RUTINEIA BATISTA OLIVEIRA	CLINICA MEDICA I - B	22
DARLEY CARVALHO DOS SANTOS	PRONTO SOCORRO - B	23
ALBERTO DE LIMA JUNIOR	FARMACIA INTERNA	24
DEBORA DE MOURA	PRONTO SOCORRO - D	25
ROSELI MORAES DA SILVA	CLINICA CIRURGICA - C	26
SILVANA MARIA ALBERTIN	GERÊNCIA DE ENF.	26
MARGARETE DELGADO LOPES	CLINICA MEDICA I - C	27
VILMA RAMOS NOGUEIRA TELES	PRONTO SOCORRO - B	27
ADRIANA DA SILVA	PRONTO SOCORRO - B	28
MARCIA ROSALVO BRITO	S.A.D.	29
RONALDO SILVA COSTA	C. DE GEST. DE PESSOAS	29
SHIRLEY XAVIER DOS SANTOS VIEIRA	PRONTO SOCORRO - A	29
EDNA AZEVEDO MATOS	PRONTO SOCORRO	30
ISABEL RITA FILOMENA DE ARAUJO	CME / CC	30
RENILCE GONÇALVES PEDROSA	PRONTO SOCORRO	30

Expediente

Hospital Municipal Dr. José Soares Hungria
 Diretor Técnico: Dr. Severino Soares da Costa
 Jornalista Responsável: Carlos Antonio de Oliveira (MTB 18874)
 Colaboração: Rosemeire Fernandes e Alina Cristina Rossi Araújo
 Arte Final e diagramação: Ricardo Liberato

Fale conosco

Cares funcionários
 A sua opinião, sugestão ou crítica é muito importante para nós.
 Não deixe de nos escrever pelo e-mail
hungrianoticias@prefeitura.sp.gov.br
 ou então nos procure pessoalmente.
 Comissão de Qualidade e Clima Organizacional

