



**CUIDAR**

**Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares**

## **RODAS DE CONVERSA DE AUTOCUIDADO DO CAMPUS SÃO PAULO - UNIFESP**

O Projeto de Extensão CUIDAR em parceria com o GT de Saúde Mental e o Departamento de Medicina Preventiva propõem a realização de rodas de conversa sobre autocuidado no campus São Paulo para estudantes, residentes, TAEs e docentes. A proposta da roda de conversa é ser um espaço de escuta e de compartilhamento de experiências e projetos que já ocorrem no campus São Paulo e que podem auxiliar o bem estar e a qualidade de vida.

Promover saúde é uma atividade complexa e por isso as rodas de conversa podem ajudar a promover o autocuidado e diferentes práticas de cuidado. As rodas de conversa irão ocorrer de quarta-feira no horário das 13 às 14h na sala 312 do Ed. Octávio de Carvalho, sob coordenação da Prof. Dra. Mariana Cabral Schweitzer ([mariana.cabral@unifesp.br](mailto:mariana.cabral@unifesp.br)), docente do Departamento de Medicina Preventiva da Unifesp e com a presença de outros colegas do DMP: Ana Lucia Pereira, Juliana Martins, Nana Silva Foster, Regina Matsue, Sylvia Dantas e de outros departamentos.

A partir da lista de Projetos de Extensão vinculados ao campus São Paulo, foram identificados os seguintes projetos na Rede de Cuidado descritos no Quadro 1 e esses projetos serão convidados para participar da roda, conforme disponibilidade.

**Quadro 1.** Rede de Cuidado do Campus São Paulo-Unifesp, maio de 2023.

<b>n</b>	<b>Nome do Projeto</b>	<b>Objetivo/missão</b>	<b>Coordenador e Email</b>
1	Ambulatório DESPERTAR	Atendimento com PICS no HSP para profissionais de saúde, estudantes, residentes e professores.	Enf. Adriana Macedo



## CUIDAR

### Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares

2	Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde - Mente Aberta	Promover a saúde mental, emocional e física das pessoas, incentivar a plena realização do potencial humano ao longo da vida e prevenir sofrimentos através dos programas de Mindfulness.  <a href="https://mindfulness.unifesp.br/">https://mindfulness.unifesp.br/</a> <b>@mente_aberta_mindfulness</b>	Prof. Dr. Marcelo Demarzo  <a href="mailto:contato@mindfulnessbrasil.com">contato@mindfulnessbrasil.com</a>
3	EPMAC – Coordenadoria de Extensão e Cultura da Escola Paulista de Medicina	Projeto de Extensão integrado à CAEC-EPM, com o objetivo de promover integração por meio da cultura e da arte. <b>@epmac_unifesp</b>	Prof. Mariana Cabral Schweitzer <a href="mailto:mariana.cabral@unifesp.br">mariana.cabral@unifesp.br</a>
4	FLORENCAS	Projeto de Extensão que produz podcasts e informações sobre cuidado e enfermagem <b>@florencestepe</b>	Enf. Dra. Geisa Colebrusco de Souza <a href="mailto:geisa.colebrusco@unifesp.br">geisa.colebrusco@unifesp.br</a>
5	Grupo de Medicina Chinesa-Acupuntura do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da EPM-UNIFESP	O Setor de Medicina Chinesa-Acupuntura foi criado com a finalidade de dar atendimento com a técnica de acupuntura para os pacientes do Hospital São Paulo/EPM, além de divulgar os preceitos da acupuntura para os médicos e alunos de graduação em Medicina, assim como de promover pesquisas clínicas e experimentais em Acupuntura.  <b>Pronto Atendimento:</b> Atende de segunda a sexta-feira das 08:00 horas até as 17:00 horas (na sala nº 29 do Pronto Socorro do Hospital São Paulo/UNIFESP)	Prof. Ysao Yamamura <a href="mailto:ysao.yamamura@terra.com.br">ysao.yamamura@terra.com.br</a> <a href="mailto:marcia.lika@center-ao.com.br">marcia.lika@center-ao.com.br</a> <a href="mailto:sueli.dot@epm.br">sueli.dot@epm.br</a>



CUIDAR

Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares

		<a href="https://www.ortopediaepm.com.br/sobre-nos/disciplinas/ortopedia/acupuntura/">https://www.ortopediaepm.com.br/sobre-nos/disciplinas/ortopedia/acupuntura/</a>	
6	Horta Unifesp	Compostagem, horta e jardinagem para a promoção da saúde e bem-estar <b>@hortaunifesp.csp</b>	Prof. Luciana Tomita <a href="mailto:luciana.tomita@unifesp.br">luciana.tomita@unifesp.br</a>
7	Núcleo Anthropos	Ligado ao Departamento de Psiquiatria da UNIFESP, foi criado para estudar possibilidades de interação entre mente, corpo e espiritualidade através de uma troca disciplinar que busca a transdisciplinaridade.  <a href="http://www.nucleoanthropos.com/site/index.php">http://www.nucleoanthropos.com/site/index.php</a>	Paulo Bloise



CUIDAR

Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares

8	Núcleo TransUnifesp	<p>O Núcleo TransUnifesp, de concepção e abrangência <i>multicampi</i>, multiescolas e institutos, multisaber e transdisciplinar, ligado à Coordenadoria de Direitos Humanos da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal de São Paulo e, na assistência, vinculado ao Hospital São Paulo, atua fortalecendo a comunidade nos âmbitos acadêmico, científico, político e social, no sentido de promover o bem-estar da população de travestis, mulheres transexuais, homens trans, de gênero não-binário, e Intersexo.</p> <p><a href="https://nucleotrans.unifesp.br/">https://nucleotrans.unifesp.br/</a></p>	Prof. Magnus R. Dias da Silva
9	Observatório Saúde Mental	<p>Promover Saúde mental para os estudantes</p> <p><a href="https://observatorioepm.unifesp.br/">https://observatorioepm.unifesp.br/</a></p>	Prof. Ivaldo Silva <a href="mailto:ivaldo.silva@unifesp.br">ivaldo.silva@unifesp.br</a>



## CUIDAR

### Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares

10	PROJETO BEM-TE-VI: PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE	Vincula-se ao Núcleo de Enfermagem e Saúde Coletiva, da Escola Paulista de Enfermagem. Os objetivos do atual projeto social de extensão são: (1) possibilitar ao acadêmico vivências e reflexões acerca das práticas integrativas e complementares no cuidado à saúde de idosos; (2) contribuir para a promoção e recuperação da saúde e bem-estar de idosos, usuários do Sistema Único de Saúde, mediante práticas de cuidado holístico. O público alvo é a comunidade usuária do serviço AME Idoso e a comunidade circunvizinha ao serviço, nos bairros da Vila Mariana e Vila Clementino. É norteador deste projeto a premissa de que o cuidado é humano, terapêutico, integral e reflete uma atitude de atenção, ocupação e envolvimento afetivo com o outro. O projeto será desenvolvido por uma equipe interdisciplinar, através da prática corporal Liang Gong; da Terapia Reiki, das Práticas Atencionais, incluindo a Meditação; do Aconselhamento biográfico e da utilização de plantas medicinais e Fitoterapia.	Prof. Karen Mendes Jorge de Souza karen.souza@unifesp.br
11	Projeto CUIDAR	O projeto reúne docentes, discentes, profissionais da saúde, gestores com o objetivo de promover saúde e PICS em tempos de pandemia. <b>@gppic.unifesp</b> <a href="https://www.youtube.com/channel/UCkr5aZFwR43goBDRQjuZaSA">https://www.youtube.com/channel/UCkr5aZFwR43goBDRQjuZaSA</a>	Prof. Mariana Cabral Schweitzer mariana.cabral@unifesp.br



### CUIDAR

#### Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares

12	PROJETO GESTÃO DO CUIDADO EM SAÚDE E MÍDIAS DIGITAIS	A proposta deste projeto é a criação e distribuição de conteúdos digitais denominado como podcasting por meio da elaboração de Podcasts, termo utilizado para definir programas e episódios de áudios. Este estudo tem como objetivo produzir mídias digitais, tipo podcasts, por estudantes da graduação para educação de trabalhadores de enfermagem. O projeto será desenvolvido como uma atividade de curricularização da extensão das Unidades Curriculares do DASSE. Espera-se que o projeto amplie a capacidade extensionista da universidade e desenvolvam nos estudantes habilidades de construção de conteúdo digital para que esse processo contribua tanto na sua própria formação, como no alcance das informações e conhecimentos produzidos na universidade, por meio da disseminação de informações baseadas em pesquisas recentes e evidências científicas que dialoguem com a sociedade.	Luciola Demery Siqueira luciola.demery@unifesp.br
13	Projeto SER	A busca pelo Bem-Estar e Autocuidado em meio à pandemia <b>@ser.unifesp</b>	Prof. Ana Noto
14	PROJETO SONECA: PROMOÇÃO E PROTEÇÃO DO AMBIENTE PARA QUALIDADE DO SONO	O presente projeto visa por meio de ações e materiais específicos preparados pelos extensionistas, oferecer conhecimentos necessários para aquisição de hábitos saudáveis de sono para pacientes, famílias e profissionais de saúde.	Eliana Moreira Pinheiro elianapinheiro@hotmail.com.br



## CUIDAR

### Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares

15	REEXISTIR	Projeto de Extensão da EPE destinado à promoção da saúde, direitos humanos e cidadania para a população LGBTI+. <a href="mailto:@reexistir.unifesp">@reexistir.unifesp</a>	Thais Fernanda Vieira; Email: <a href="mailto:thaisfernandavieira@gmail.com">thaisfernandavieira@gmail.com</a>
----	-----------	---	--

Esta lista está em constante construção, se tiver informações sobre esses ou outros projetos/atividades que possam compor essa rede de cuidado, por favor entre em contato pelo email [mariana.cabral@unifesp.br](mailto:mariana.cabral@unifesp.br) ou [grupopesquisappic@gmail.com](mailto:grupopesquisappic@gmail.com)

Além dessa rede de cuidado a figura abaixo apresenta os serviços que são disponibilizados para os estudantes, docentes e TAEs do Campus São Paulo. Esses serviços serão convidados para participar da roda, conforme disponibilidade.

### Apoio PSICOLÓGICO

UNIFESP - CAMPUS SP

- Se você estiver sentindo-se mais ansioso, depressivo ou angustiado, tendo dificuldades em realizar atividades que antes fazia, procure o Observatório EPM, a Casinha do Aluno, o NAE ou o Conversas de Vida

**Observatório EPM**  
@observatorio.epm@unifesp.br  
Atendimento psiquiátrico e psicoterapia breve para os alunos da graduação de medicina

**Serviço de Saúde do Corpo Discente SSCD - Psiquiatria**  
@sscd@unifesp.br  
11 3385-4100 (VOIP 2527 ou 2528)  
Endereço: Estrada de Israel, 192 Vila Clementino - seg à sex, das 7h30 às 16h  
Serviço ambulatorial em diversas especialidades, inclusive psiquiatria, para alunos (graduação, pós-graduação e residentes). Solicitação de consulta através do NAE.

**NAE - Núcleo de Apoio ao Estudante**  
@nae.sp@unifesp.br  
11 5576-4408 (VOIP 1170)  
Endereço: Rua Botucatu, 740 - 2o andar (Ed. Otávio de Carvalho), sala 203

Ações para garantir a conclusão do curso, as quais incluem atendimento em saúde mental, apoio e suporte na modalidade de orientação psicodidática, inclusão e oferecida psicoterapia, e em encaminhamentos de acordo com as necessidades emocionais

### SERVIÇOS OFERECIDOS no campus

- Se você estiver passando por uma crise emergencial, procure o PS do CAISM 24hs

Pronto socorro do CAISM - Centro de atenção integrada à saúde mental  
@contato@caism.com.br  
11 3466-2100  
Endereço: R. Maj. Maragliano, 241 Vila Mariana

**CAISM**

- Caso sinta dificuldade em um processo de luto e perceba que seu sofrimento emocional está prejudicando a realização das atividades diárias, procure o PROALU

**PROALU - Programa de acolhimento ao luto**  
Samantha 11 99439-2185  
@proalu.unifesp  
acolheluto@proalu.com.br

Fornece acolhimento breve ao luto (4 sessões), psicoterapia individual em luto (12 sessões) e psicoterapia em luto em grupo (12 sessões)

### PRINCIPAIS SINAIS PARA PROCURAR Ajuda psicológica

- Irritabilidade
- Problemas de atenção
- Problemas de aprendizagem
- Ansiedade
- Dificuldades com seu processo de luto
- Isolamento
- Angústia
- Ideação suicida

**NÃO HESITE! PROCURE AJUDA!**

ELABORAÇÃO: CAPB  
COLABORAÇÃO: PRAE, PROALU