JORNAL SUPREMA
Ano XIII - Nº 39

Programa Integrador

humanizando o aprendizado

Ensino

Suprema se adapta e cria novos cenários de prática

Entrevista

Fisioterapia é aliada na reabilitação pós Covid-19

Qualidade

Suprema é certificada pela ISO 9001:2015

Gestão

Diretor da Suprema entre os 100 mais influentes da saúde no Brasil

Pós-graduação e aperfeiçoamento

Parceria entre Suprema e Conasems promove curso de aperfeiçoamento em Gestão Municipal do SUS.

Suprema contra a Covid-19 - Uso Seguro do EPI | Enfermagem - saiba tudo sobre a profissão

Editorial

Programa Integrador

O Programa Integrador é considerado um dos eixos básicos dos Projetos Pedagógicos dos Cursos da Faculdade Suprema. O PI possibilita a articulação entre o ensino, a pesquisa e a extensão, pois os estudantes são inseridos nos contextos reais de aprendizagem. Eles são estimulados a desenvolver ações relacionadas à atenção primária à saúde por meio da atuação em equipes multiprofissionais em diferentes comunidades da cidade de Juiz de Fora.

E hoje, provocado por um obstáculo, a necessidade do distanciamento social, devido a pandemia do Novo Coronavírus, o PI se adaptou, se reinventou, inovou e mais uma vez cumpriu seu papel de formação humanizada.

A Faculdade, através de sua infraestrutura e dedicação dos professores, funcionários e diretores, não poupou esforços para adequar as atividades do PI.

A encenação dos cenários e situações das visitas domiciliares provocaram nos estudantes e facilitadores um confronto de experiências, gerador de ciclo de discussões e estudos atingindo o objetivo final, conhecimento através da participação ativa dos discentes.

O Programa Integrador tem o privilégio de envolver todos os cursos da área de saúde. Influencia e é influenciado por facilitadores e estudantes, de diversos perfis, com variados processos de trabalho e inserções diferentes na sociedade. É inevitavelmente construído na diversidade de ideias e aí está sua maior riqueza. Talvez por isso, tenha sido inspirador nesse momento de reinvenção da Faculdade.

Cláudia Moura
Coordenadora do Programa Integrador

> "Para isso existem as escolas: não para ensinar as respostas. As respostas nos permitem andar sobre terra firme. Mas as perguntas nos permitem entrar pelo mar desconhecido"
>
> *Rubem Alves*

JORNAL SUPREMA

JORNAL DA SUPREMA É UMA PUBLICAÇÃO DA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS E DA SAÚDE DE JUIZ DE FORA (FCMS/JF) - ALAMEDA SALVATERRA, 200 - SALVATERRA - JUIZ DE FORA - MG - CEP: 36033-003 - (32) 2101-5000 · DIRETOR GERAL: **JORGE MONTESSI** · DIRETOR DE PLANEJAMENTO: **JOSÉ MARIANO SOARES DE MORAES**· DIRETOR DE ENSINO PESQUISA E EXTENSÃO: **DJALMA RABELO RICARDO** · DIRETOR ADMINISTRATIVO/LOGÍSTICA: **IOMAR PINHEIRO CANGUSSÚ** · DIRETOR ADMINISTRATIVO/ INFRAESTRUTURA: **RICARDO CAMPELLO** · DIRETOR ADMINISTRATIVO/PLANEJAMENTO: **NEWTON FERREIRA DE OLIVEIRA** · DIRETOR FINANCEIRO: **ÂNGELO MARCIANO LOPES** · COORDENAÇÃO EDITORIAL: **JORGE MONTESSI, NEWTON FERREIRA E DJALMA RABELO RICARDO** - JORNALISTA RESPONSÁVEL: **SÍLVIA GERMANO** MTB 16174-MG - PROJETO GRÁFICO, EDITORIAL E PRODUÇÃO: **MARESSA COELHO, SÍLVIA GERMANO, BÁRBARA RITO E ZAQUEU COELHO** · FOTOS: **KEMPTON VIANNA / MATHEUS DELGADO - * PERMITIDA A UTILIZAÇÃO DO CONTEÚDO DESTE JORNAL DESDE QUE A FONTE SEJA CITADA.**

Arquivo Confidencial

Bendizer a herança materna

"O fruto não cai longe do pé"

"Me sinto privilegiada em poder dividir o local de trabalho com minha mãe. A professora que eu sou carrega muito da professora que ela é".

"O fruto não cai longe do pé". Maria Inês Boechat e Patrícia Boechat provam o ditado. Elas são mãe e filha, médicas e professoras do curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora - Suprema.

Na criação de um filho, os pais transmitem respeito e tantos outros valores que podem fazer daquela criança um adulto capaz de ser o espelho de quem o educou. Além dos valores familiares, por tradição ou paixão, muitos filhos também herdam a profissão dos pais.

Conhecida como a Baluarte da Educação na Suprema, Maria Inês iniciou sua carreira nesta instituição junto com a primeira turma do curso de Medicina. Por conta da sua ampla experiência no ensino em Anatomia na Universidade Federal de Juiz de Fora, a professora integrou o time de docentes da Suprema para ministrar o conteúdo desta área.

Saudosa, ela conta que quando ingressou no curso de Medicina já houve o interesse pela Anatomia, tanto que foi monitora da matéria durante grande período da graduação. Após formada, surgiu a oportunidade de prestar um concurso para docência em Anatomia na UFJF, e, desde então, dedica toda sua vida profissional ao ensino. Atualmente, Maria Inês é professora somente da Suprema, nas disciplinas de Anatomia Humana I e II.

Médica, com Residência em Pediatria e Especialização em Gastropediatria, Patrícia lembra que se decidiu pela medicina já pensando em ser pediatra. Apesar de não ter referências familiares na pediatria, ela cresceu com o pai exercendo a neurologia clínica e com a mãe médica, se dedicando às salas de aula. "A minha escolha se confirmou quando comecei a cursar a medicina. Nenhuma outra especialidade despertou meu interesse. Meu pai me levava para o hospital com ele algumas vezes e o que sou hoje é a união dos meus dois exemplos dentro de casa", ressalta Patrícia.

"Não fui eu que procurei a docência. Foi ela que me achou"

A sala de aula é um aprendizado diário para Maria Inês. Ensinando a estrutura do corpo humano desde os anos 70, ela se adequa, adapta e se integra às tecnologias que favorecem o ensino. "Hoje quando olho um aluno com o Atlas no celular, com a possibilidade de recursos audiovisuais para ajudar no estudo, fico satisfeita. Quando comecei a trabalhar, isso era inadmissível, e o professor tem que se reinventar, temos que nos adaptar a esses desafios, embarcar e não ficar para trás", destaca a professora.

Maria Inês Boechat e Patrícia Boechat
Mãe e filha desfrutam da alegria de lecionar na mesma instituição

Sobre toda a trajetória como docente, Maria Inês Boechat conta que "conviver com o alunado que veio somar, numa fase em que já é uma professora mais experiente, receber da faculdade e desses jovens um retorno positivo é uma energia muito forte pra mim. Entrar em uma sala, iniciar uma turma e vê-la saindo com mais bagagem do que chegou, sabendo que você ajudou a colocar os tijolinhos ali, é muito importante".

E Maria Inês não é somente uma professora de Anatomia. É um ser humano e uma mulher forte, que contribui significativamente para o estudante que inicia o curso na área da saúde, em um momento de novos desafios, sua experiência de vida profissional e pessoal, a bagagem como professora e mãe, vem agregando e muito na caminhada dos alunos da Suprema.

Essa jornada de vida serviu de inspiração para Patrícia. Apesar de gostar de brincar de sala de aula com as bonecas na infância, ela não se imaginava como professora. A oportunidade surgiu em 2000, como docente substituta em uma instituição de ensino de Juiz de Fora. Na Suprema, ela chegou em 2008, junto com a primeira turma de Medicina na disciplina de Pediatria e hoje, além de ensinar a área de atuação que tanto ama, coordena o estágio do curso.

Maria Inês lecionando no início da vida acadêmica e Patrícia caminhando com os estudantes no fim de todo esse processo. A alegria de trabalhar no mesmo local e sempre trocar experiências, compartilhar as conquistas é motivante. Uma inspira e influencia a outra. Segundo Patrícia Boechat, "dividir minha profissão com minha mãe é uma honra e motivo de muito orgulho. Eu tive a experiência de ser aluna dela, e hoje trabalharmos como colegas é uma coisa fantástica".

E quando perguntada sobre o que Maria Inês representa, Patrícia, médica, professora, filha e mãe, foi enfática: "minha mãe sabe tudo o que ela representa pra mim. Somos muito unidas desde sempre, e me sinto privilegiada em poder dividir o local de trabalho com ela. A professora que eu sou carrega muito da professora que ela é. Com ela aprendi que o conhecimento da professora e o acolhimento ao estudante devem andar sempre de mãos dadas".

"A Patrícia tem o ensino na alma dela, como eu também tenho. O que acho mais interessante na minha relação com ela é que existem duas Patrícias e duas Maria Inês. Uma é a mãe e filha que tem uma relação maravilhosa, de amizade, troca, uma dupla. A outra são as duas professoras que conversam e aí some a diferença de idade, de tudo. Se respeitando, uma com a experiencia e a modernidade da outra, eu aprendo com ela e ela comigo. Nos respeitamos muito como profissionais. Temos um enorme orgulho uma da outra", reflete Maria Inês Boechat

Pós-Covid 19: o papel do fisioterapeuta na reabilitação

A comunidade científica vem se debruçando há quase dois anos a estudar sobre o novo coronavírus. Atualmente, uma gama de pesquisas vem sendo realizadas com o intuito de compreender os comprometimentos deixados nos pacientes que testaram positivo para o vírus.

Conhecida como "Long-COVID-19", "Pós-COVID-19", "Sintomas persistentes da COVID-19", "Manifestações pós--COVID-19", "COVID-19 pós-aguda" e "Síndrome pós-COVID-19", os efeitos a longo prazo da infecção podem ser subdivididos em duas categorias. A "Subaguda" na qual os sintomas e as disfunções estão presentes de 4 a 12 semanas e a "Crônica" em que eles persistem além das 12 semanas e não são atribuíveis a outros diagnósticos.

Considerando ainda que, além de dor de cabeça, perda do olfato e do paladar, os principais acometimentos apresentados estão relacionados a disfunção pulmonar, como dispneia, além de fadiga e dores articulares, a necessidade da Fisioterapia tem sido cada vez mais destacada na literatura científica. Com isso, o fisioterapeuta tem atuado de forma direta tanto na fase aguda da doença, como no pós-alta.

De acordo com o documento "Recomendações para Avaliação e Reabilitação Pós-Covid 19" da Associação Brasileira de Fisioterapia Cardiorrespiratória e Fisioterapia em Terapia intensiva, a ASSOBRAFIR, os cuidados de acompanhamento precisam ser considerados para pacientes com alto risco para o desenvolvimento da Síndrome, como os que tiveram quadro grave e precisaram de cuidados intensivos. No entanto, "aqueles que tenham apresentado a forma leve da doença também podem ter tais sequelas".

O mesmo aconselhamento é feito aos pacientes que chegam ao consultório do médico infectologista Marcos Moura, que acompanha os pacientes quando estão com Covid-19 e também no momento pós infecção. Segundo ele, aqueles que tiveram formas moderadas e graves da doença ficam com sequelas principalmente respiratórias.

O médico explica que o pulmão vai ter um grau de inflamação e de cicatrização variado conforme a pessoa e sua predisposição. "Isso é perceptível, em muitos casos, após um mês de internação ou da doença. De uma forma geral, oriento aos pacientes que tiveram Covid, com exame de imagem ou não, sintomas ou não, a procurar avaliação fisioterápica para reabilitar conforme idade ou deficiência", confirma o infectologista.

Nesta entrevista, o Jornal da Suprema convidou a fisioterapeuta especializada em Fisioterapia Cardiorrespiratória, Doutora em Ciências da Reabilitação na linha de pesquisa Desempenho Cardiorrespiratório e docente da Faculdade Suprema, Ana Paula Ferreira, para explicar sobre o trabalho da Fisioterapia no processo de tratamento da Síndrome Pós-Covid.

Professora Dra. Ana Paula Ferreira

Como funciona a fisioterapia respiratória e cardiovascular? Em que ela trabalha?

Na Fisioterapia Cardiovascular e Respiratória, atuamos na promoção, prevenção, proteção, educação, intervenção terapêutica e recuperação funcional de indivíduos com doenças cardíacas e vasculares periféricas e síndrome metabólica, a nível hospitalar; ambulatorial (clínicas, consultórios, unidades básicas de saúde) e domiciliar.

Como a fisioterapia respiratória se faz presente no processo de combate à COVID-19, desde o momento em que o paciente é internado até sua alta?

A profissão ganhou destaque na pandemia. A atuação do Fisioterapeuta tem início na internação, com os primeiros cuidados, incluindo a administração de oxigênio e posicionamento adequado no leito. Ainda a nível hospitalar, atuamos na assistência em intervenções como a intubação, o ajuste da ventilação mecânica e a mobilização precoce para melhora da função cardiorrespiratória e funcional de modo geral. Quando o paciente tem alta, o fisioterapeuta é o profissional responsável por prescrever exercícios e procedimentos terapêuticos para fortalecimento da musculatura respiratória e periférica, ganho de equilíbrio e flexibilidade.

Há um perfil que possa ser monitorado, que esteja em maior risco para os problemas musculares e respiratórios após a Covid-19?

Pacientes que ficaram hospitalizados por períodos maiores e que tiveram a forma grave da doença, podem apresentar maiores comprometimentos e, por este motivo, demandam mais cuidado.

Quais os benefícios da reabilitação cardiopulmonar e metabólica e a sua importância no processo de recuperação do paciente?

São inúmeros os benefícios advindos de um programa de treinamento físico controlado, que se estendem a vários perfis de pacientes (não apenas aos pacientes que foram acometidos pela Covid-19). Dentre eles, podem ser destacados: redução do colesterol total, melhora no controle da pressão arterial, controle dos níveis de glicose (açúcar) do sangue e da função de contração do músculo cardíaco, aumento da capacidade funcional (capacidade para realizar exercícios reduzindo o cansaço principalmente durante as atividades diárias), redução da mortalidade de origem cardiovascular em pacientes que já sofreram um infarto agudo do miocárdio, melhora da autoconfiança, redução de quadros de ansiedade e depressão.

Sobre o tratamento em fisioterapia pós-Covid. Como o profissional da fisioterapia atua com esse paciente?

Os objetivos principais do Fisioterapeuta na reabilitação de pacientes com comprometimentos funcionais pós-Covid-19 devem ser: promover alívio de sintomas, tratar e prevenir complicações respiratórias, cardiovasculares, musculoesqueléticas e neurológicas, proporcionar restabelecimento da qualidade de vida e retorno às atividades laborais, sociais e esportivas. Cabe destacar ainda que indivíduos que apresentaram a forma moderada da doença e que não necessitaram de hospitalização, também podem ter algum grau de comprometimento funcional. O vírus SARS-COV2 possui acometimento sistêmico. Por este motivo, uma avaliação individualizada é fundamental para definição do plano terapêutico.

Apesar dos sintomas serem os mesmos em várias pessoas, o procedimento de recuperação pulmonar não é igual para todos. Como definir a fisioterapia de cada paciente. Quais são os critérios para esse tratamento? E qual o tempo médio de duração?

A prescrição é sempre feita de maneira individualizada. Utilizamos testes funcionais para que cada paciente realize os exercícios de forma segura, respeitando também sua percepção de esforço. Além dos resultados obtidos nos testes funcionais, analisamos de forma minuciosa exames de imagem e exames laboratoriais. O tempo de reabilitação é bem relativo. Alguns pacientes têm alta com aproximadamente três meses, mas isso depende do grau de acometimento pulmonar e muscular periférico, podendo sofrer influência também de fatores externos, como doenças pré-existentes.

Nas hospitalizações por Covid-19, como a fisioterapia pode acelerar o processo de recuperação do paciente?

A fisioterapia pode contribuir para o manejo adequado do paciente hospitalizado. Esse manejo envolve ajustes adequados nos níveis de oxigênio, ajustes adequados de parâmetros ventilatórios e mobilização precoce, que se instituídos precocemente, podem fazer toda diferença no desfecho clínico.

Alguns especialistas recomendam que a fisioterapia respiratória inicie tão logo o paciente esteja curado dos sintomas mais graves. Há um prazo ideal para iniciar o tratamento?

A reabilitação cardiopulmonar pode ter início após 7 dias sem a presença dos sintomas da COVID-19. É importante destacar que é necessário avaliar sempre a frequência cardíaca, frequência respiratória, pressão arterial, saturação periférica de oxigênio e percepção de esforço durante os atendimentos.

Suprema realiza teleatendimento em fisioterapia a pacientes pós-Covid

A Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora – Suprema lançou, em fevereiro deste ano, o Projeto de Extensão "Teleconsulta e Telemonitoramento a pacientes que tiveram Covid-19". Através dele, é oferecido atendimento fisioterapêutico àqueles que foram acometidos por essa doença.

De acordo com a supervisora do projeto, professora e fisioterapeuta, Ana Paula Ferreira, o "objetivo central é oferecer Teleconsulta e Telemonitoramento aos pacientes que apresentam a síndrome pós -Covid, em especial, para aqueles que ficaram um período hospitalizados". Vale ressaltar que também é ofertado o atendimento àqueles que não precisaram de internação.

Todos os teleatendimentos são realizados por acadêmicos, atualmente 15 estudantes, do 7° e 8° períodos do curso de Fisioterapia, sob supervisão da professora. As teleconsultas e o telemonitoramento são feitos através de chamadas de vídeo no aplicativo WhatsApp. Os exercícios são prescritos após avaliação feita de cada paciente e duram cerca de 40 minutos, tempo médio da consulta. Os estudantes elaboraram, ainda, uma cartilha que auxilia na continuidade no tratamento nos dias em que não há atendimento virtual.

O feedback dos estudantes tem sido positivo, já que essa é uma forma de terem contato com uma realidade que, a partir de agora, irá se tornar frequente no cotidiano. É o que relata o acadêmico do 8° período de Fisioterapia, Yuri Kropke: "o que temos percebido é que o impacto na sociedade pós-Covid tem sido muito efetivo. As pessoas vêm sendo receptivas, mesmo que seja por teleatendimento. O telemonitoramento tem se mostrado eficaz para auxiliar na melhora da clínica desses pacientes. Muitos relatam melhora significativa da falta de ar no dia-a-dia. Além disso, eles conseguem evoluir no exercício sem apresentar dispneia".

Ana Paula Ferreira ainda ressalta que "além de oferecer Fisioterapia Respiratória e Cardiovascular, a instituição oferece humanização a essas pessoas". Ela percebe que o simples fato dos pacientes sentirem que estão recebendo atenção, cuidado e carinho, altera a forma de lidar com o processo de recuperação.

Outro ponto, destacado por Kropke, é a importância desse acolhimento para a reabilitação. "É uma nova área de atuação para que possamos ajudar as pessoas, mesmo que a distância. Elas nem sempre vão ter condições de chegar até você. E isso nos dá uma nova ótica, não só dentro da fisioterapia, mas sobre como intervir naquele paciente com redução de mobilidade, no paciente neurofuncional que não pode sair da casa e em outros que estão recolhidos por diversos motivos".

Podem participar do projeto aqueles que tiveram alta da doença, que necessitaram de internação e, principalmente os que apresentam sintomas pós-Covid. É importante frisar que, pacientes com risco cardiovascular ou outra complicação que impeça o telemonitoramento, serão somente orientados sob os cuidados que devem ser tomados.

Para se cadastrar no projeto gratuito:

Basta ligar para os telefones
2101-5091 / 2101-5015
ou enviar um e-mail
projetodeextensaoreabcovid@suprema.edu.br

SUPREMA CONTRA A COVID-19:

USO SEGURO DO EPI

Enfrentando desafios impostos pela Covid-19, a Suprema Juiz de Fora e a Suprema Três Rios adaptaram-se aos protocolos de biossegurança para proporcionar condições seguras aos seus colaboradores, professores e estudantes.

Os dois campi contam com equipamentos, sinalizações e regras para as atividades práticas presenciais. As salas de aulas e laboratórios foram reorganizadas com o distanciamento de 1,5m entre as cadeiras, mesas e bancadas, além da cantina que possui barreiras fixas de acrílico entre as mesas.

A Suprema montou uma comissão formada por infectologista, profissionais da área de segurança da saúde, professores e técnicos administrativos, a fim de definir os equipamentos que seriam entregues para os estudantes, garantindo mais segurança para o retorno das aulas práticas presenciais.

O kit disponibilizado contém álcool 70%, máscaras, *face shield*, óculos de proteção, avental, touca, e para alguns casos, como alunos do curso de Odontologia, capa de chuva impermeável. Todo material é reposto. atendendo os prazos determinados pela Vigilância Sanitária, pela Anvisa e pelos protocolos da instituição. Vale ressaltar que, para ter acesso ao campus, é obrigatório o uso de máscaras e aferição da temperatura corporal

A distribuição aos estudantes e colaboradores reforça a importância do uso dos equipamentos de proteção individual, prevenindo, assim, a contaminação e proliferação do vírus no ambiente acadêmico e social.

Os profissionais de limpeza fazem, ainda, a desinfecção periódica dos ambientes. Além disso, totens de álcool e tapetes sanitizantes também estão disponíveis

De acordo com o Gerente Administrativo da Suprema, Pablo Rodrigues, o processo de implementação dos equipamentos na rotina dos estudantes não foi uma tarefa complexa, porém argumenta que o difícil é manter o uso frequente.

Pablo conta que, logo que teve início a ação, houve grande adesão. “A pandemia por si só já assustava a todos”, disse. Segundo o Gerente Administrativo, o medo gerou uma adesão maior no início, principalmente por outros equipamentos como touca, luva e avental. “Esse hábito deve ser reforçado todos os dias. Apesar de ter profissionais específicos para a fiscalização, todos os colaboradores e toda a equipe foram treinados para cobrarem uns aos outros e para serem fiscais. Então a cobrança é constante”, reforça.

Para reforçar a importância do uso dos EPI’s, e também de evitar aglomeração dentro e fora do ambiente acadêmico, a Suprema realizou, no primeiro semestre, uma série de campanhas de conscientização. Através das redes sociais, como Facebook, Instagram, Youtube, WhatsApp, dos murais, telas de TV e e-mails, os estudantes foram convocados a serem exemplos como agentes ativos na área da saúde e a fazer, cada um sua parte, para não disseminar o vírus nos ambientes coletivos.

É necessário que todos fiquem atentos quanto às recomendações com os cuidados com a proteção individual. Sempre que as máscaras cirúrgicas se tornarem úmidas ou danificadas, devem ser substituídas por uma nova. Elas não devem ser reutilizadas. Já as máscaras de proteção N95, sua forma de uso, manipulação e armazenamento devem seguir as recomendações do fabricante. Se a máscara estiver íntegra, limpa e seca, poderá ser usada várias vezes pela mesma pessoa por até 15 dias. Já o *face shield* deverá ser substituído quando apresentar algum tipo de dano.

Novos cenários de prática:

Suprema adapta infraestrutura e garante aprendizado seguro e de qualidade

Enfrentando desafios impostos pela Covid-19, a Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora – Suprema precisou se adaptar para proporcionar condições seguras aos seus colaboradores, professores e estudantes.

O Comitê de Prevenção e Enfrentamento à Covid-19 da Suprema estabeleceu, em março de 2020, a Comissão Institucional de Biossegurança e as Comissões de Biossegurança dos Cursos de Graduação, com o intuito de monitorar, acompanhar e coordenar as ações internas nos diversos campos de atuação da faculdade. Para o retorno seguro, todos os estudantes, docentes e colaboradores técnico-administrativos participaram de Capacitações de Biossegurança e receberam Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) para cada tipo de atividade e ambiente.

O campus da instituição conta, desde 2020, com equipamentos, sinalizações e regras para a circulação e permanência de pessoas. Com o retorno das atividades práticas presenciais, ocorrido em maio deste ano, foram realizadas diversas adequações na infraestrutura, todas em conformidade com as recomendações dos órgãos de saúde, agências reguladoras, evidências científicas, Ministério do Trabalho e Ministério da Educação.

Para ter acesso ao campus da Suprema é obrigatório o uso de máscaras de proteção cirúrgica ou N95 e aferição da temperatura corporal. Áreas comuns, salas de aulas e laboratórios foram reorganizados com o distanciamento de 1,5m entre os acadêmicos, professores e colaboradores técnicos. A instituição contava, antes da pandemia, com 10 laboratórios específicos que foram reestruturados, compartilhados e ampliados, totalizando 20 novos cenários de prática com capacidade reduzida e espaçamento adequado.

O Gestor dos Laboratórios da Suprema, professor Gilson Rodrigues, explica que a reestruturação para atender aos estudantes foi além de novos laboratórios. "Dobramos nosso laminário de Histologia e de Patologia; instalamos barreiras de acrílico nas bancadas; as práticas passaram a ser individualizadas, sem nenhum compartilhamento de material; foram adquiridas novas vidrarias, laminários, peças anatômicas e reagentes. Além disso, os laboratórios passaram a ser desinfectados no final de cada aula prática; portas e janelas são mantidas abertas para melhor circulação de ar e controle no uso correto do EPI por técnicos e professores", destaca.

Gilson Rodrigues ainda reforça que o Laboratório de Habilidades Farmacêuticas produz e disponibiliza álcool 70% para uso interno e para reposição aos estudantes, assim como todos os laboratórios disponibilizam toucas, luvas ou qualquer outro EPI necessário para a proteção e segurança de técnicos, colaboradores, discentes e docentes.

O Laboratório de Habilidades Profissionais e Simulação Realística, anteriormente dividido em 15 ambientes e capacidade máxima para 15 estudantes, foi readequado para 4 estudantes por atividade ou cenário. Houve, ainda, a desativação de sala de espera da unidade com retirada de moveis/sofás, além de criação de postos para desparamentação e higienização de mãos com álcool a 70%.

Laboratório adaptado de acordo com as normas de biossegurança vigentes

Cantina e biblioteca também contam com barreiras de acrílico entre as mesas. O protocolo inclui, ainda, totens de álcool 70% e tapetes sanitizantes nas entradas de todos os blocos. Um novo "fluxo de desinfecção" foi implementado, após treinamento do setor de Conservação e Limpeza, com novos processos e produtos de higienização.

Todas as adaptações otimizam o aprendizado na Suprema. O conteúdo teórico cognitivo está sendo mantido através do Ensino Remoto Emergencial (ERE), com atividades práticas presenciais nos cenários organizados dentro da instituição. De acordo com o Diretor de Ensino, Pesquisa e Extensão da Suprema, Djalma Ricardo, o projeto pedagógico da Faculdade está alicerçado em uma aprendizagem baseada no significado e, para tanto, é imprescindível a prática. "Costumamos parafrasear que aprendemos da prática para a teoria, em especial nas ciências da saúde. Por isso, temos uma infraestrutura dedicada a prática, com mais de 20 laboratórios, hospital de ensino conveniado, além de diversos outros cenários nos diferentes níveis de atenção à saúde (primária, secundária e terciária)", ressalta o Diretor.

Sobre estabelecer novas estratégias de aprendizagem frente aos novos tempos e se reinventar, Djalma Ricardo explica: "conclamamos toda a comunidade acadêmica, professores, funcionários e, principalmente os estudantes, para juntos e, baseado em evidências, construírmos um novo processo de ensino aprendizagem, sempre focando a qualidade no ensino ofertado que, aliás é nossa essência". Ele ainda destaca que todos foram capacitados para enfrentar esse novo desafio. "Em paralelo a isso, foi instituída uma Comissão de Biossegurança com o objetivo de prepararmos nossa Instituição e os diversos cenários em que atuamos para o retorno de nossas atividades. Em um primeiro momento as práticas, e agora aguardando a liberação dos órgãos competentes para retornarmos o ensino presencial, como antes vivenciamos", diz o Diretor de Ensino, Pesquisa e Extensão.

Além de ações relacionadas à infraestrutura, a Suprema instituiu o Setor de Monitoramento de Casos de Covid-19, que exerce uma importante função no controle de vigilância em saúde e também no acolhimento de docentes, discentes e colaboradores. O Setor promove orientações, rastreamento e acompanhamento diário de casos suspeitos, confirmados e seus contactantes.

Campus Três Rios garante infraestrutura segura para estudantes

O campus da Faculdade de Ciências Médicas de Três Rios – Suprema também passou pelo processo de implementação de ações de biossegurança para o retorno das atividades acadêmicas, de acordo com os protocolos estabelecidos pelo Comitê da instituição e dos órgãos de saúde da cidade sul fluminense.

Uso de máscara N95 ou cirúrgica, distanciamento de 1,5m entre os estudantes para as aulas, desinfecção e todos os demais cuidados já fazem parte da rotina da Suprema Três Rios desde agosto do ano passado, quando as atividades práticas retornaram de forma presencial. Laboratórios e salas de aula, bem como os espaços de uso comum, sofreram adaptações para garantir a permanência de estudantes, professores e colaboradores seguindo as recomendações sanitárias.

Os conteúdos teórico cognitivos, utilizando o Ensino Remoto Emergencial (ERE), ocorreram até maio deste ano, quando todas as atividades acadêmicas foram retomadas integralmente de forma segura.

Salas de aulas de acordo com as normas de biossegurança vigentes

Laboratórios adaptados de acordo com as normas de biossegurança vigentes

NÃO DÊ CARONA AO CORONA!

Prática em laboratório adaptado

Entrada dos blocos da FCMS/JF adaptada de acordo com as normas de biossegurança vigentes

Campeonato E-Sports promove integração entre estudantes durante a pandemia

Com o objetivo de promover entretenimento, integrar, socializar e desenvolver a prática esportiva, a Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora - Suprema realizou, através do Setor de Esportes, o Campeonato E-Sports.

A competição reuniu as modalidades esportivas eletrônicas, FIFA (PS4 e Xbox) e Xadrez. A ideia foi a de adaptar a prática esportiva entre a comunidade acadêmica em meio ao cenário de pandemia. O Campeonato E-Sports foi direcionado aos estudantes da Suprema Juiz de Fora e Três Rios, professores, colaboradores e egressos.

O Torneio de Xadrez foi dividido em duas etapas, nos dias 27 de março e 10 de julho. Com cerca de 3h30 de transmissão, o evento on-line contou com a parceria do Sistema SX, uma plataforma para jogos de xadrez. Todos os participantes foram premiados e receberam seus troféus.Vale ressaltar que no dia 30 de junho a Suprema também realizou de forma remota o 1º Festival de Arena do Xadrez, como uma prévia para a segunda edição do torneio, e que contou com a participação não só de integrantes da faculdade, como dos alunos do Sistema X.

De acordo com o Gerente de Esportes da Suprema, Dirceu Ribeiro, a intenção é incentivar cada vez mais a prática desse esporte. “Assim que a pandemia terminar, nós temos um projeto de criar um clube de xadrez na instituição”, completa.

Já o Torneio, na Modalidade Fifa 21, sucesso nos Jogos Interclasse, a disputa do mais habilidoso nas manetes também garantiu troféu e medalhas aos participantes.

Vitor Lanna: Estudante de Fisioterapia, Vitor Lanna, garantiu o troféu no Fifa 21 XBox

Torneio de xadrez integra comunidade acadêmica

Estudante de Medicina de Três Rios
Maicon Evaristo - Campeão do 1º Torneio

Entrega das medalhas e troféus do Campeonato de Xadrez aos participantes da Suprema Três Rios

Lives 2ª Jornada de Esportes Suprema

A Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora – Suprema realizou mais uma edição da Jornada de Esportes. O evento on-line foi realizado entre março e junho e contou com a participação de professores de renome no cenário nacional.

As duas edições da Jornada ocorreram de forma gratuita e transmitidas ao vivo no canal do YouTube da Suprema.

Com toda essa mudança de cenário, devido às transformações que a pandemia da COVID-19 causou nas relações sociais, a Suprema iniciou o novo modelo de eventos esportivos on-line em 2020, com a realização de lives através do Instagram. A 2ª Jornada de Esportes foi marcada por palestras sobre saúde, esportes e exercícios físicos, onde médicos, fisioterapeutas e profissionais de educação física, abordaram, semanalmente, temas de acordo com suas áreas específicas.

Dentre os temas abordados nas 15 palestras realizadas estão: “Mitos e verdades sobre o emagrecimento”; “Benefícios da atividade física nas disfunções do sistema nervoso” e “Nutrição esportiva”.

O Gerente de Esportes da Suprema, Dirceu Ribeiro, destacou a importância da faculdade ao gerar esses tipos de conteúdo. Segundo ele, “as palestras puderam auxiliar na promoção do conhecimento na área do esporte e saúde e gerar integração e engajamento entre os estudantes”.

Jornada foi marcada por palestras sobre saúde, esportes e exercícios físicos

Suprema divulga vencedores do Prêmio de Produtividade em Pesquisa

Estimular a pesquisa científica no âmbito acadêmico. É com esse objetivo que a Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde - Suprema realizou em abril, de forma virtual, a premiação da segunda edição do Prêmio de Produtividade em Pesquisa.

A premiação é uma iniciativa do Núcleo de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (NDCT), por meio da Direção de Ensino, Pesquisa e Extensão da Suprema, criada em 2019, a fim de dar visibilidade aos professores pesquisadores da instituição, juntamente com estudantes. Para isso, houve a necessidade de comprovação de produção científica entre os anos de 2020 a 2021.

Entre os vencedores desta edição, destaca-se o professor Gustavo Bittencourt Camilo, que garantiu o 1° lugar. Segundo ele, a premiação é de fundamental importância e caráter educacional e filosófico. "A começar pelo nome: Produtividade. Ser premiado por mérito sem dúvida é o objetivo e orgulho de todo profissional. Há também a notoriedade de estimular docentes e alunos na produção científica e evolução curricular", ressaltou. O professor disse, ainda, que "atrelar a premiação unicamente aos estudos desempenhados conjuntamente entre alunos e professores da instituição é notável e grandioso, valorizando a comunidade acadêmica da instituição, inclusive na realização de futuros estudos".

A professora Rachel Rocha Pinheiro Machado também foi uma das ganhadoras e destaca o prêmio como uma iniciativa positiva. "Estamos diante de um cenário que estimula o desenvolvimento da pesquisa", disse. "Por experiência, a cada premiação que acontece, um grande número de estudantes inicia uma busca intensa pelos docentes, para que sejam orientados e desenvolvam um trabalho para concorrerem ao prêmio. Essa premiação torna algo que é importante no currículo discente e docente em desejado e almejado. Gostaria de manifestar minha profunda admiração pela Suprema por realizar esta atividade há tantos anos e de modo encantador", concluiu Rachel.

O Prêmio de Produtividade Científica engloba três categorias: Internacional (Artigos publicados em periódicos indexados na Base de Dados MedLine); Nacional A (Artigos publicados em periódicos indexados na Base de Dados SciELO); Nacional B (Artigos publicados em periódicos indexados na Base de Dados LILACS, EMBASE, Latindex). A premiação foi feita em dinheiro e os artigos selecionados, contemplados com valores entre R$1.000 e R$ 3.000.

Conheça os vencedores do Prêmio de Produtividade em Pesquisa 2021.

CATEGORIA PUBMED

1° Lugar

Artigo: Teaching point-of-care transfontanellar ultrasound for pediatricians and medical students.
Professor: Gustavo Bittencourt Camilo
Estudantes: Eleusa Nogueira Dias, Bianca Lopes de Oliveira, Júlia Perches Ferreira
Co-autores: Gabriela Cumani Toledo, Hebert Olímpio Júnior, Pedro de Freitas Batista Mendes, Marcus Gomes Bastos

2° Lugar

Artigo: Adenoid Cystic Carcinoma of the Trachea: A Case Report
Professor: Jorge Montessi
Estudantes: Víctor de Oliveira Costa, Fabrício Machado Teixeira, Mariana de Oliveira Kassis
Co-Autores: João Paulo Vieira, Guilherme de Abreu Rodrigues e Eveline Montessi Nicolini

3° Lugar

Artigo: Challenges in recruitment and adherence to a randomized clinical trial in Brazil on the effects of transcutaneous nervous electrical stimulation on individuals with peripheral arterial disease: A feasibility study
Professora: Ana Paula Ferreira
Estudante: Ana Flávia Ferreira
Co-autores: Djalma Rabelo Ricardo, Plinio dos Santos Ramos, Bruno Rabite Dornelas e Danielle Aparecida Gomes Pereira.

CATEGORIA SciELO

Empate

Artigo: Comparação dos efeitos da crioimersão padrão e intermitente sobre a estabilidade, limiar e tolerância à dor na região do tornozelo em indivíduos saudáveis.
Professor: Thiago Casali Rocha
Estudantes: Rafael de Medeiros Trombini, Lenon de Paula Oliveira Arantes, Yago da Silva Tobias

Artigo: Gestantes em uso de substâncias psicoativas atendidas por enfermeiros na Atenção Primária à Saúde
Professora: Angela Aparecida Peters
Estudantes: Hugo Ramalho Coelho; Otavia Gonçalves Paulino
Co-autores: Adriana Dias Silva, Maria Angélica de Almeida Peres

CATEGORIA LILACS E OUTRAS BASES DE DADOS

Empate

Artigo: Nutrigenética e nutrigenômica: conceitos e abordagens esquemáticas para o processo ensino-aprendizagem deste saber
Professora: Rachel Rocha Pinheiro Machado
Estudantes: Ana Vitória Chequer Saraiva; Natália de Azevedo Marques; Priscilla da Cunha Leal

Artigo: Desafio diagnóstico de tuberculose peritoneal: Um relato de caso
Professor: Juliano Machado Oliveira
Estudantes: Thaís Barretto Aleixo; Manuela Cristina Ribeiro Dias Barroso; Ana Tereza Alvarenga Carneiro
Co-autores: Rachel Rocha Pinheiro Machado

Artigo: Perfil epidemiológico das pacientes com câncer de mama atendidas em Juiz de Fora – Minas Gerais (MG), Brasil
Professora: Ana Cláudia Dias Sousa Figueiredo
Estudantes: Thaís Barretto Aleixo; Paula Loureiro Meireles Ávila de Morais
Co-autores: Beatriz Christina Decort de Lima Melillo, Rachel Rocha Pinheiro Machado

Artigo: Metoclopramida e seus efeitos extrapiramidais em crianças
Professor: Leandro Véspoli Campos
Estudantes: Túlio Bassoli, Renato Lourenço de Medeiros, Ana Clara Viana de Sousa, Gabriel Seixas Carvalho, Gilmara Paiva Quintão Costa, Laura de Araujo Soares, Marina Lourenço de Medeiros.

VOLUME 2 DO ATLAS DE PARASITOLOGIA É PRODUZIDO PELOS CURSOS DE FARMÁCIA E MEDICINA DA SUPREMA

Foi publicado o Segundo Volume do Texto & Atlas de Parasitologia – Prozotoologia por acadêmicos e docente da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde e Juiz de Fora - Suprema. A obra traz sete capítulos, com imagens e textos, das mais frequentes helmintíases que ocorrem no Brasil, abordando principalmente ciclo biológico, sinais e sintomas, diagnóstico e tratamento.

O Atlas, que trata sobre os protozoários, foi idealizado a partir de estudos e pesquisas, com a orientação da professora Dra. Patrícia Guedes Garcia, e os estudantes do curso de Farmácia e curso de Medicina da Suprema: Mariana Hauck, Mariana Baptista, Amanda Gusmão e Eleusa Nogueira

Como a Suprema possui um vasto acervo de lâminas de parasitologia, a partir de fotografias feitas de campos microscópicos, deu-se início ao banco de imagens. Logo após esse processo, foram incluídas imagens de sites e artigos de referência no assunto e, por fim, a associação de textos explicativos sobre as doenças parasitárias.

É importante destacar que as doenças infecto-parasitárias configuram importante problema de saúde pública e estão entre as principais causas de morte em todo mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde.

Projeto de Extensão da Suprema retrata importância da amamentação

Pensando em toda a importância da amamentação na saúde dos bebês, a Suprema mantém o Projeto de Extensão "Vamos amamentar?", criado junto com a Liga Acadêmica de Saúde e Sociedade.

A iniciativa envolve estudantes a partir do sexto período do curso de Medicina e do quarto período do curso de Enfermagem, com a supervisão da professora médica pediatra Luciana de Freitas Ferreira.

O objetivo é orientar as gestantes e lactantes, que estão sob atendimento no Hospital e Maternidade Therezinha de Jesus (HMTJ), acerca da necessidade da amamentação no desenvolvimento e crescimento da criança, bem como os benefícios adquiridos pela própria mãe através do ato.

As ações do projeto auxiliam ainda as recém-mães a entenderem sobre as melhores técnicas de amamentação. O intuito é de que a orientação proporcione a diminuição da taxa de desmame precoce e consequente aumento no número de bebês em aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida.

Dentre as atividades estão capacitação, orientação de gestantes e lactantes sobre amamentação, tratamentos não farmacológicos para complicações mamilares, entre outros cuidados. Além de organização de material para divulgação das informações, arrecadação de potes para doação de leite materno, elaboração de trabalho, coleta de dados e produção científica.

Segundo a professora Luciana de Freitas Ferreira, "essa intervenção direta e precoce pode ser decisiva na preservação do processo de amamentação por, pelo menos, o tempo mínimo recomendado pelos órgãos de saúde. "

Por conta da pandemia e a impossibilidade de realizar todas as atividades de forma presencial, parte do projeto continuará sendo desenvolvido de forma remota, através das redes sociais, onde as campanhas de arrecadação de donativos para o banco de leite e/ou outras instituições serão divulgadas.

Estudantes conscientizam sobre importância da amamentação

Luciana ainda reforça que o "projeto de extensão complementa de forma significativa a formação dos estudantes ao proporcionar a oportunidade de aprofundar os conhecimentos em relação a um dos temas mais importantes na pediatria e aplicá-los na prática, bem como ao permitir que os participantes fortaleçam a relação médico-paciente".

No projeto há dois anos, Poliana Botelho acolhe mães em processo de amamentação

A estudante do 6° período de Enfermagem e diretora do projeto, Poliana Botelho, diz que nesses dois anos atuando com orientação e auxílio a puérperas na amamentação, pôde aprender muito. Refletindo sobre a importância do projeto, ela ainda ressalta: "tudo isso poderia ter sido evitado se essas mães tivessem tido informações e uma rede de apoio na gestação e no pós-parto. Conscientizar a amamentação não é despejar seu conhecimento em uma mãe, dizer o que ela deve ou não fazer. É analisar o binômio mãe-bebê, para identificar como atuar naquele momento . O que não podemos é deixar uma amamentação exclusiva morrer por falta de apoio e conscientização".

Biblioteca da Suprema estimula a leitura científica através de acervo de periódicos

Cumprindo seu papel de apoiar e incentivar a leitura científica, bem como a produção científica, a Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora - Suprema disponibiliza em sua biblioteca um acervo rico e amplo de periódicos das áreas de Ciências Médicas e da Saúde. Recentemente, foram adquiridos novos materiais, a fim de garantir a excelência e qualidade da educação para todos os alunos.

Biblioteca da Suprema possui amplo acervo para consulta e estudos

As Revistas impressas e conteúdo on-line do curso de Odontologia já se encontram disponíveis na Biblioteca. Entre os principais periódicos impressos disponíveis na área da Odontologia, estão: a Revista da Associação Paulista de Cirurgiões Dentistas, a Revista Paulista de Odontologia, The Journal of the American Dental Association, American Journal of Dentistry, Journal of the Brazilian College of Oral and Maxillofacial Surgery, Journal of Clinical Dentistry and Research, Clínica International Journal of Brazilian Dentistry e Implant News: reabilitação oral de A a Z.

Já as publicações periódicas de acesso on-line, também na área da Odontologia, destacam-se: ImplantNews, ImplantNews-Perio, PróteseNews, FACE, OrtodontiaSPO, Mentor Odonto, Journal of Brazilian College of Oral & Maxillofacial Surgery e Dental Press Endodontics.

Vale ressaltar que a Associação Brasileira de Ensino Odontológico (ABENO) recomenda a leitura de pelo menos um título de publicação periódica para cada período ou semestre estudado, com a intenção de incentivar a leitura e divulgação das publicações científicas na área.

A Bibliotecária da Suprema, Sabrina Valadão, destaca a relevância das publicações para a disseminação do conhecimento. "Os periódicos científicos configuram uma importante fonte de informação, que auxilia a comunidade acadêmica no tripé - Ensino, Pesquisa e Extensão. Seu objetivo principal é a disseminação do conhecimento, sendo, portanto, primordiais na divulgação das investigações, sobretudo pela rapidez na publicação dos resultados de estudos em diversas áreas do saber", acrescenta.

Atualmente, São mais de 150 títulos de revistas que podem ser encontrados na Biblioteca da instituição. As principais obras de referência disponíveis na área da Medicina são: The New England Journal of Medicine, Arquivos de Asma, Alergia e Imunologia, Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões, Anais Brasileiros de Dermatologia, Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, Jornal de Pediatria, Revista Brasileira de Psiquiatria e Ciência & Saúde Coletiva.

Na área da Fisioterapia, as principais publicações são: Revista Brasileira de Fisioterapia, Revista do Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 4ª Região e The Physician and Sportsmedicine. Na área da Farmácia, é possível encontrar a Anfarmag, Farmácia Revista e Infarma Ciências Farmacêuticas. Finalizando, as principais publicações da área da Enfermagem são: Revista Brasileira de Enfermagem, Revista Latino-Americana de Enfermagem e Revista Mineira de Enfermagem.

Periódico ImplantNews é disponibilizado aos estudantes da instituição

Revista RBCMS

Salientando o incentivo ao livre acesso à pesquisa científica, a Suprema oferece, ainda, aos estudantes e toda comunidade acadêmica, o acesso à Revista Brasileira de Ciências Médicas e da Saúde – RBCMS, que é um periódico científico on-line da Suprema, gratuito e com fluxo contínuo.

Os textos são de autoria de alunos dos cursos de Graduação e Pós-Graduação da Suprema, além de outras instituições de ensino superior do país, e abrange publicações de todas as áreas da saúde. Diante do cenário da pandemia da Covid-19 no Brasil, a RBCMS abriu uma chamada de artigos para a submissão de publicações relacionadas à Covid-19, acreditando que a divulgação científica contribui para o enfrentamento do novo coronavírus.

A seleção é feita por um corpo editorial, composto por profissionais altamente qualificados, seguindo todos os parâmetros acadêmicos de um periódico científico. A revista é uma oportunidade para quem quer submeter artigos científicos nas categorias originais, revisões sistemáticas e relatos de caso no campo da saúde.

Como publicar na RBCMS?

Para submeter artigos à avaliação para publicação na revista deve-se acessar o site www.rbcms.com.br, realizar um cadastro e seguir as instruções para o envio. Ainda no site é possível ter acesso às normas para publicação. Lembrando que todo esse processo é gratuito.

RBCMS
Revista Brasileira de Ciências Médicas e da Saúde
Brazilian Journal of Medical Science and Health

Bússola Suprema reúne estudantes para espiritualidade

Bússola JF / TR - Estudantes da Suprema Juiz de Fora e Três Rios reunidos, antes da pandemia, para encontro da Bússola.

Aprender sobre a Palavra de Deus e os propósitos Dele na vida de cada um. É com esse objetivo que surgiu a Bússola Suprema. O grupo reúne estudantes de Juiz de Fora e Três Rios e faz parte do Movimento Bússola, que conta com a união de sete faculdades.

A iniciativa vem sendo realizada no campi das duas cidades há pouco mais de um ano. Antes da pandemia, os encontros eram feitos de forma presencial, em salas de aula e ao ar livre – no pátio das instituições -, com uma média de 40 minutos de duração. Com a necessidade de se adaptar à nova realidade, as reuniões da Bússola Suprem têm sido on-line, pelo *Google Meet*.

Sobre a proposta dos encontros, o líder do grupo na Suprema Três Rios, o estudante do 5º período do curso de Medicina, Lucas Leidsnaider, relata: "compartilhamos o que Deus tem feito nas nossas vidas e juntos descobrimos os sonhos Dele para todos nós. É onde encontramos forças, pois este é um período difícil da vida, onde muitos universitários estão longe de casa, dos pais, em solidão. Muitos de nós encontramos em Deus a força que precisamos.

Os grupos se reúnem semanalmente e o movimento não é ligado a alguma igreja ou religião. Durante os encontros têm o momento quebra gelo, onde todos participam, os louvores, com música, violão e a Palavra descrita na Bíblia.

Para a líder do Bússola Suprema na instituição de Juiz de Fora, a aluna do 6º período de Odontologia, Giulianna Marques Dib Miguel, as reuniões são importantes pois proporcionam um crescimento espiritual e pessoal. "Nesses encontros aprendemos mais sobre a Palavra de Deus e sobre quem nós somos nEle".

Apesar das conversas virtuais forçadas pela pandemia, ela acredita que, mesmo com o distanciamento, os estudantes estão mais próximos uns dos outros e de Deus. "Temos aprendido que devemos confiar e descansar em Deus, lançando sobre Ele toda nossa ansiedade diante da situação e incerteza que o mundo tem enfrentado." , destaca Giulianna.

O objetivo é levar conforto, esperança e amor nesse momento de mudanças na vida dos estudantes, independente da crença de cada um. Então, se você quer conhecer mais, pode seguir a galera no instagram @bussola_suprema , onde você também recebe o link para participar dos encontros virtuais, que são realizados todas as segundas-feiras, às 18h.

#eusousuprema

Luiz Augusto de Freitas
Motorista

Há 16 anos aqui é a minha casa, onde encontrei uma família, meu primeiro emprego. É aqui que aprendi a lutar em busca dos meus objetivos e a conseguir conquistá-los. Por isso, eu terei sempre mais motivos para agradecer do que para pedir, porque aqui é onde eu me completo e me realizo.

Camila Araújo Lima
3º Período de Odontologia

Como aluna transferida, consigo perceber a diferença entre outras instituições e a Suprema. Aqui fui super abraçada e a instituição foi receptiva. Consegui ter ânimo para continuar estudando nesse período de pandemia e tive diversas portas abertas para minha caminhada acadêmica.

Manuella Barbosa Feitosa
Docente do curso de Fisioterapia

Me sinto muito honrada por ser parte da Suprema e fazer a diferença na vida de cada aluno. Aqui vivenciamos o comprometimento no processo ensino/ aprendizado. É muito bom partilhar conhecimento e contribuir na formação de cada um dos nossos alunos. Aqui, eu sou Feliz!

Por Onde Anda Ravena Carvalho?

Navegando em mares brasileiros, a fisioterapeuta Ravena Carvalho, oficial da Marinha, se formou na Suprema em 2011 e é destaque no mercado de trabalho. Após a graduação, ela dedicou-se a Especialização em Fisioterapia Pneumofuncional, em Acupuntura e a Residência Multiprofissional em Saúde da Família. Ela conta que o contato inicial com a pesquisa científica, durante o curso de Fisioterapia na Suprema, a encorajou a trilhar uma carreira acadêmica. Com isso, concluiu seu Mestrado e o Doutorado em Biociências Aplicadas à Saúde. Em sua trajetória profissional ela ainda acumula a experiência como professora no curso de Fisioterapia e atuação em Fisioterapia Intensivista Neonatal em um Hospital. Para Ravena Carvalho, a graduação a auxiliou a construir um currículo competitivo permitindo que ingressasse na Marinha do Brasil, onde trabalha atualmente como Fisioterapeuta.

"Sinto que foi um privilégio ter me formado na Suprema, instituição que me proporcionou a base necessária para me tornar a profissional que sou hoje. Dois pontos importantes me marcaram durante a graduação e fazem diferença até hoje na minha carreira: o contato com a pesquisa científica desde os primeiros períodos e a oportunidade de ter contato com todas as áreas da fisioterapia durante o estágio obrigatório. Me sinto muito orgulhosa da minha história e meus planos são continuar a desenvolver estudos na área de dor neonatal em associação com minha prática clínica", destaca a profissional, orgulho para nossa instituição.

"Dona Marília, 50 anos, viúva, dois filhos, um falecido e o outro mora longe. Com tantas perdas, é difícil manter a saúde mental e física. É necessário o apoio emocional e médico para melhorar a sua qualidade de vida".

Atividade prática no Laboratório em Atenção Primária I e II.

Programa Integrador: humanizando o aprendizado

Esta poderia ser uma história de centenas de brasileiros. Marílias, Antônios, Pedros e Sebastianas fazem parte de um cenário bem comum na sociedade, pessoas que necessitam do cuidado básico com a sua saúde física e psíquica. Por isso, a Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora – SUPREMA estimula seus estudantes por meio do Programa Integrador (PI) a construir habilidades e competências para atuar em todos os níveis de atenção à saúde.

Laboratório de Habilidades Atenção Primária simula cenários reai

Por conta dos desafios impostos pela pandemia da Covid-19, a Suprema precisou adequar as atividades do PI que antes eram realizadas nas Unidades Básicas de Saúde (UBS's) cadastradas junto à instituição, via convênio com a Prefeitura de Juiz de Fora. Os estudantes faziam visitas domiciliares às famílias assistidas, acompanhavam e realizavam ações relacionadas à atenção primária à saúde por meio da atuação em equipes multiprofissionais. As adaptações, que vêm ocorrendo desde outubro de 2020, foram necessárias para manter a formação humanizada, já que o contato físico e aglomerações foram limitados.

Os Laboratórios de Habilidades em Atenção Primária I e II, que simulam uma casa, tornaram-se o campo de prática dos estudantes. Deixando a experiência ainda mais realista, durante o período de aplicação

Atividade prática no Laboratório em Atenção Primária I e II.

das atividades são contratados atores que trazem a veracidade da situação proposta pela instituição. Cada caso é desdobrado em várias semanas para que haja o acompanhamento do atendimento domiciliar. Os estudantes analisam a saúde física e psíquica da paciente (atriz) e propõem soluções. Móveis, utensílios, roupas e diversos outros detalhes compõem o cenário.

Para realizar as atividades no campus são envolvidos 80 profissionais, entre docentes, equipe de estrutura e de limpeza, atendendo a cerca de 700 estudantes ao longo da semana. Os dois Laboratórios contam com manuais de biossegurança, que indicam o distanciamento correto entre os envolvidos, tendas e ambiente ao ar livre. É obrigatório o uso de álcool 70%, máscara N95 e demais Equipamentos de Proteção Individual necessários para as aulas práticas.

A coordenadora do Programa Integrador, Cláudia Moura, destaca a importância do olhar humanizado na formação do estudante, ainda que de forma adaptada. "Todos os casos que montamos são baseados na experiência e realidade que vivenciamos durante os anos atuando nas Unidades Básicas de Saúde. Os atores fazem toda diferença neste processo, trazem veracidade e realidade às cenas, muitos estudantes se emocionam durante a aula. É surpreendente!", conclui.

As experiências oferecidas pelo PI vão além do aprendizado acadêmico. Elas contribuem não só para a formação integrada dos profissionais da saúde, como também para a melhoria do Sistema de Saúde de Juiz de Fora. Nos primeiros períodos, os estudantes constroem habilidades sociais essenciais para a carreira, praticando a comunicação, a intervenção e a observação. Com isso, a Suprema reforça através do Programa Integrador as metodologias ativas de ensino-aprendizagem, com a proposta de ensinar da prática para a teoria.

A professora do curso de Fisioterapia e das disciplinas do PI I, II, e III, Patrícia Cardoso, destaca que as atividades práticas foram muito bem estruturadas. "O estudante realmente se emociona durante a visita. Quando a Dona Maria – atriz em uma das aulas - disse que perdeu a filha, eles choraram com ela, de tão real que é a situação simulada", diz. Ela ainda conclui que o maior ganho "é a possibilidade de montar os cenários para trabalhar de forma completa todas as competências e habilidades. Em campo, às vezes a gente não consegue trabalhar tudo de uma vez só. Não tenho dúvidas de que o estudante do PI é capaz de fazer um trabalho dentro de uma UBS, porque essa metodologia funciona".

Atividade prática no Laboratório em Atenção Primária I e II.

Pensando em diversificar os cenários de prática, a coordenação e os professores do Programa já avaliam novas atividades, como simulação de uma Unidade Básica de Saúde, com consultas, atendimentos e acolhimento ao paciente em sala de aula, com a presença de atores.

O Programa Integrador faz parte da grade curricular dos estudantes de Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia e Odontologia do 2° ao 4° período. Os estudantes de Medicina participam do PI do 2° ao 6° período. Trata-se de uma ferramenta de ensino-aprendizagem inovadora, que busca através da experiência despertar a ética, a humanização e a consciência reflexiva do futuro profissional de saúde.

Estudantes reforçam a importância do Programa Integrador

O estudante do 3° período de Medicina, Marco Aurélio do Vale, relata que ficou impressionado com a experiência, "por um momento eu esqueci que era uma simulação e fui absorvido pela cena." Ele continua: "o mais legal é saber que a Suprema se preocupa com esse olhar humanizado desde os primeiros períodos da faculdade. Ensina que o paciente não é apenas a doença que ele tem, mas uma pessoa influenciada por todos os meios que a envolve", conclui.

Maria Emanuela Nascimento Souza e Silva, do 6° período do curso de Enfermagem, que participou das atividades também nas UBS's, diz que o PI tem um papel fundamental em sua formação. "Foi o primeiro contato com a prática e com os pacientes que tive, o que foi assustador e ao mesmo tempo uma ótima experiência, ver o dia a dia, ambiente social com a realidade escancarada". Ela revela, ainda, que a suspensão das visitas domiciliares, por conta da pandemia, causou uma mudança drástica na relação com os pacientes. No entanto, ela diz que as ações e soluções propostas pela Suprema foram "interessantes pois retratam as condições em que a maioria da população vive, nos deram um caso como se a família morasse na casa e tínhamos que identificar os possíveis problemas que o cenário traria", conta a estudante.

Sala invertida promove reflexão

Na programação normal do PI 5 uma das atividades desenvolvidas pelos estudantes é a sala de espera realizada no HMTJ. Nesta atividade, o protagonismo fica exclusivamente por conta dos estudantes que fazem as preleções sobre assuntos diversos, como: higiene corporal, uso racional de medicamentos, tabagismos e alcoolismo, entre outros. Estes temas têm por objetivo esclarecer os cidadãos sobre os cuidados com a saúde. No período de pandemia, o Programa Integrador alterou sua programação inserindo uma atividade denominada Sala Invertida.

Esta atividade permite que os estudantes continuem sendo protagonistas atuando como promotores e defensores de um diagnóstico de um caso clínico cujo tema central é a saúde mental. Um grupo de estudantes faz uma nova proposição de diagnóstico, contrapondo-se àquela apresentada, enquanto um outro grupo defende o diagnóstico apresentado no caso. Cada grupo tem um tempo para apresentar seus argumentos, com direito a uma única réplica. Após o término da acusação e defesa do diagnóstico, um terceiro grupo julga as apresentações e, com argumentos, apresenta o veredicto final.

Para que a operacionalização da atividade seja exitosa, o facilitador da atividade encaminha com antecedência o caso clínico com o diagnóstico aos estudantes para que tenham ciência do tema.

O estudo meticuloso do tema, a apuração de dados estatísticos de relevância em livros e sites de referência, além da orientação perfeita e do envolvimento dos estudantes permitem que a prática desta atividade seja feita com maestria.

Estudantes em Sala da Aula Invertida

Estudantes em Sala da Aula Invertida

OSCE avalia habilidades dos estudantes da Suprema Três Rios

Os estudantes do 5º e 6º períodos do curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas de Três Rios – Suprema participaram, nos dias 06 e 07 de junho, da avaliação do OSCE (Objective Structured Clinical Examination ou "Exame Clínico Objetivo e Estruturado") .

Entre as estações abordadas durante a avaliação da turma do 5º período, destaque para os casos com foco na Saúde da Mulher, com exame especular do colo uterino, coleta de preventivo e semiotécnica das mamas. Outras estações que tiveram abordagem relevante, para o 6º período de Medicina, tinham relação com anamnese, coleta de dados, análise do problema e diagnóstico.

O OSCE é uma metodologia ativa de ensino-aprendizagem que tem o objetivo de avaliar as habilidades e atitudes dos acadêmicos da área de saúde diante das possíveis situações encontradas no ambiente clínico.

Laboratório de Habilidades Atenção Primária simula cenários reais

Palestras debatem a importância da espiritualidade na área da saúde

Uma série de palestras foi realizada durante as aulas da disciplina optativa "Religião, Espiritualidade e Saúde" do curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas de Três Rios – Suprema.

De acordo com o professor responsável, Luiz Alberto Barbosa, nos meses de junho e julho, convidados puderam levar conhecimento aos estudantes, ressaltando a importância do despertar para as pesquisas científicas na área da Religião, Espiritualidade e Ciência, e como elas estão ligadas ao dia a dia do profissional da saúde.

Entre os temas abordados, houve a participação do Padre Medoro, que contribuiu em uma roda de conversa sobre a importância do acolhimento e humanização na abordagem espiritual do morador de rua e dos que vivem em situação de vulnerabilidade social.

Já a palestra "Cuidados Paliativos, Morte e Luto", ministrada pela psicóloga Angélica Saldanha, destacou sobre os cuidados paliativos e como a espiritualidade pode ser aplicada no ambiente hospitalar para ajudar a lidar com pacientes e seus familiares no processo da doença ou morte.

Por fim, o debate com o psiquiatra Fernando Figueiredo ressaltou a importância Biopsicossocial, da Espiritualidade e Ciências no atendimento a pacientes do Ambulatório de psiquiatria e atendimento à população de rua de Três Rios.

Todas as palestras contaram com a participação dos estudantes de Medicina matriculados, ou não, na disciplina optativa.

MINHA VIDA DE UNIVERSITÁRIO

Passar no vestibular é um grande desafio. Quem se prepara para enfrentar essa maratona, atravessa um processo que exige dedicação, disciplina, conhecimento e controle emocional.

Loyslene Bonifácio - acadêmica do curso de Medicina da FCMS/JF

Depois dessa etapa, chega o momento de viver o sonho de cursar a faculdade. Uma nova realidade, nova rotina, um período de mudanças. Época de dedicação para desenhar o futuro profissional.

Quem viveu toda essa maratona foi a Loyslene Bonifácio, mais conhecida como Lys. Ela é estudante de Medicina da Suprema e carrega em sua vida uma bagagem extensa de estudos, formação e aprendizado.

O sonho da Lys de cursar Medicina foi, enfim, realizado. Depois dos diplomas em Ciências Biológicas e de Técnica de Enfermagem, ela concilia os plantões no hospital em que trabalha com a faculdade de Medicina. E ainda sobra um tempinho para se dedicar ao seu studygram e ajudar os estudantes que também estão em busca da carreira na área da saúde.

Confira abaixo a entrevista com a Loyslene Bonifácio sobre a sua vida de universitária

JS: Como surgiu o interesse pela Medicina?

LB: Meu interesse pela medicina veio desde a infância, eu sempre gostei de aprender sobre o corpo humano e seu funcionamento, descobrir meios de ajudar e cuidar das pessoas doentes. Além disso, sempre fui curiosa e gostava de aprender e investigar sobre ciências e tecnologias.

JS: Como foi o processo de escolha da profissão?

LB: A escolha pelo curso veio de forma natural durante a vida escolar, mas após tentar vestibular ao fim do ensino médio, acabei optando pelo curso de Ciências Biológicas, que também é uma grande área que sempre me encantou. Depois de formada, eu passei em um concurso público estadual e dei aula de Ciências para o Ensino Médio e, apesar de ter sido uma ótima experiência, não me realizei como profissional. Foi então que resolvi fazer o Enem e acabei ganhando uma bolsa de estudos para um curso técnico em Enfermagem. Após concluir o curso, fui aprovada no concurso e comecei a trabalhar em hospital. Essa vivência hospitalar trouxe de volta a vontade de tentar Medicina, no entanto estudar e trabalhar não é uma tarefa fácil, muito pelo contrário. Minha nota no Enem me garantiu o primeiro lugar na ampla concorrência no curso de Enfermagem, mas não a aprovação em Medicina. Como eu gostava muito do meu trabalho como técnica, resolvi conhecer melhor a Enfermagem. No entanto, eu ainda buscava algo mais. Precisei de coragem para recomeçar a estudar e trabalhar, em busca de uma nova profissão, mesmo já tendo conquistado um bom emprego. Foi quando decidi me dedicar e estudar até ser aprovada em Medicina.

Como já possuo uma formação profissional, tem sido bem interessante esta transição de carreira. Tem sido uma boa jornada e tenho recebido bastante apoio.

JS: Como foi o prepara para ingressar na faculdade?

LB: A parte mais difícil dos meus estudos para ser aprovada, foi conseguir conciliar com o trabalho, faço plantões noturnos e estudo durante o dia. Como tenho uma rotina diferente da maioria dos estudantes, me adaptei melhor estudando sozinha e em casa. Para isso, seguia cronogramas adaptados à minha realidade, organizei e priorizei minhas atividades para ter o melhor resultado possível, sempre procurando manter uma boa qualidade nos estudos, no trabalho e lembrando de ter momentos de descanso e lazer.

JS: O que mais te surpreendeu na faculdade?

LB: O que mais me surpreendeu na faculdade foi o acolhimento de toda equipe, dos professores e dos funcionários, me sinto em família. Outra coisa muito importante e que para mim foi um diferencial para escolher a Suprema foi a infraestrutura dos laboratórios e equipamentos. É uma instituição que valoriza e investe na formação dos seus alunos de forma exemplar.

JS: Está satisfeita com o curso de Medicina?

LB: Estou muito mais do que satisfeita, sinto-me apaixonada pelo curso e a cada dia sinto que fiz a escolha certa em persistir na realização deste sonho que é cursar Medicina. Os professores e as equipes da faculdade são maravilhosos e nos dão muito apoio.

JS: O que você vem colhendo com a dedicação nos estudos?

LB: Ao me dedicar aos estudos, minha realidade vem mudando a cada dia, estudar me proporcionou ter um emprego estável e através dele, pude dar continuidade aos meus estudos e finalmente fazer o curso que sempre quis.

JS: E os próximos passos? Já pensou sobre o que fazer após a graduação?

LB: Os próximos passos é conhecer as áreas da medicina e escolher uma boa área de atuação, acredito que após a graduação farei residência.

JS: Qual a mensagem para quem quer fazer Medicina?

LB: Para quem quer Medicina, minha mensagem é: Não desista, até dar certo! Por mais difícil que seja, vale a pena buscar e persistir. Essa fase de vestibulares pode ser muito solitária e às vezes, estamos desacreditados e sem apoio. Durante o meu tempo de vestibulanda, eu me senti assim, muito só, e pensando em encontrar outros na mesma jornada, criei um studygram (Estudos + Instagram) @lys.medvirtuosa. Hoje, como aluna do curso de medicina, uso este perfil para inspirar e ajudar os estudantes que estão na busca deste sonho, com muito conteúdo e informação sobre o curso e dicas de como estudar.

bolsa desempenho

CONFIRA OS PREMIADOS 2020-2:

ENFERMAGEM
1º lugar: Mikaella Silva Damasceno
2º lugar: Sabrina Stephane Vieira Clementino
3º lugar: Gabriela Fernandes Campos

FARMÁCIA
1º lugar: Júlia Cardoso Caputo Silveira
2º lugar: Rosiana Angelica Campos
3º lugar: Carina Cristina Lima

FISIOTERAPIA
1º lugar: Juliana Andrade Costa
2º lugar: Luana Otoni Clementino
3º lugar: Larissa Rocha Malta Ferreira

ODONTOLOGIA
1º lugar: Jailton da Cunha Oliveira
2º lugar: Isabella Caroline de Souza Silva
3º lugar: Mariana Furiati Lentini

MEDICINA
Empate
1º lugar: Beatriz Alves Kopke
1º lugar: Chaiane Rodrigues de Mello
1º lugar: Larissa Veiga da Silva Nasser
1º lugar: Paloma Abrantes de Oliveira

SUPREMA

Mantenedora recebe resultado da Pesquisa de Clima em reunião do Dia D

"Dia D" marca um novo tempo para a gestão na Suprema

O mês de julho foi marcante para os colaboradores da Suprema Juiz de Fora e Suprema Três Rios. O "Dia D" reuniu os colaboradores, gestores e direção para discutir sobre a Gestão de Pessoas da instituição.

Durante a reunião, o Diretor de Planejamento e Recursos Humanos, José Mariano Soares de Moraes, reforçou sobre a importância da gestão para o bom funcionamento dos processos de trabalho. A sinergia da equipe e o papel do colaborador e gestor também foram evidenciados durante o encontro, no Auditório da FCMS/JF, que contou ainda com dinâmicas e apresentação do resultado da Pesquisa de Clima.

O "Dia D" também foi um marco para a implementação do Comitê de Gestão por Competência, grupo de líderes da Suprema responsável por direcionar o Programa de Gestão por Competência com os colaboradores.

Decanos da Suprema são homenageados

A Suprema homenageou os funcionários que completaram, em 2019 e 2020, dez anos de dedicação à instituição. O intuito foi de valorizar os colaboradores que contribuem para o funcionamento e notoriedade da faculdade.

Todos os homenageados receberam um relógio em analogia ao seu tempo de trabalho e um certificado, durante o encontro do "Dia D", realizado pelo Setor de Recursos Humanos, em julho.

Colaboradores são homenageados por 10 anos de Suprema

Diretor da Suprema é eleito uma das 100 personalidades mais influentes da Saúde no Brasil

O Diretor da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora – SUPREMA e da Faculdade de Ciências Médicas de Três Rios – SUPREMA, José Mariano Soares de Moraes, foi eleito como uma das 100 personalidades mais influentes da Saúde no Brasil, em projeto do Grupo Mídia, de São Paulo.

O médico, professor e gestor já recebeu a mesma homenagem no ano de 2013. O "Oscar da Saúde" deste ano premiou, em abril, gestores, empresários, pesquisadores, executivos e autoridades públicas que fizeram diferença na Saúde nos últimos dez anos.

José Mariano foi ainda destaque na edição 72 da revista HealthCare, onde figura ao lado de outros líderes destacados como "visionários da Saúde". O Diretor de Planejamento da Suprema também concedeu entrevista ao Grupo Mídia, onde ressaltou sua trajetória na Medicina, influências e vocação para o empreendedorismo e gestão nas áreas da Saúde e da Educação.

Sobre a homenagem como personalidade influente, ele atribui o sucesso do grupo que lidera "ao comprometimento de profissionais e parceiros qualificados que, com seu trabalho, fazem a diferença no dia a dia e no desenvolvimento de cada uma das organizações que ajudo a conduzir".

Revista destaca Diretor da Suprema como visionário da saúde

Suprema é certificada pela ISO 9001:2015

A Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora – Suprema agora é NBR ISO 9001:2015! A instituição recebeu o certificado pela empresa DNV GL, decorrente da auditoria realizada em julho, evidenciando seu diferencial nos processos de gestão da qualidade, que refletem no alto nível do ensino oferecido.

A Suprema vem trabalhando, desde o ano de 2019, no gerenciamento das ferramentas de gestão para a implantação das normas da ISO. Com uma cultura de qualidade já enraizada, visto que a Suprema participa do Programa SGQ 5S, o Setor de Qualidade auxiliou os demais setores quanto aos mapeamentos dos processos de trabalho e implantação do software de sistema de gestão da qualidade.

Toda a instituição se envolveu e abraçou este novo desafio. Direção, liderança e colaboradores entenderam que são peças fundamentais para que toda engrenagem funcione de forma efetiva. Segundo a Coordenadora de Planejamento e Qualidade da Suprema, Juliane Batalha, o papel do setor foi o de facilitar a forma de trabalho. Ela ressalta a satisfação pela confiança, credibilidade e aceitação de toda equipe: "Além do sucesso do certificado na parede, a maior resposta que tivemos de todos os setores foi a de agradecimento pela mudança proporcionada no processo de trabalho, e principalmente, na forma de pensar".

Juliane Batalha reforça que a certificação mostra que a FCMS/JF segue um padrão de qualidade para todos os setores. "A ISO é um manual das empresas que buscam a qualidade. O objetivo principal é a padronização desses processos internos para prestar serviços de qualidade, no nosso caso, um ensino de excelência", explica.

A auditoria da empresa DNV GL teve como conceito a análise e mapeamento dos processos de trabalho através do sistema de gestão implementado na Faculdade, seguindo os requisitos do Manual da ISO 9001:2015

Durante a reunião de fechamento da auditoria, o auditor líder da DNV GL, Leonardo Bitencort, parabenizou pelo empenho de todos e afirmou que notou um grande engajamento e maturidade de toda a equipe. "Não é comum ver isso, mesmo que a instituição já tenha processos definidos, então fiquei positivamente surpreso com os resultados e com o que conseguimos evidenciar aqui", relata.

Excelência no ensino e nos mínimos detalhes.

Para o Diretor de Planejamento e Recursos Humanos, **José Mariano Soares de Moraes**, "toda a direção está grata aos auditores, consultoria, liderança, a toda equipe. O comprometimento com a qualidade vem desde o nascimento da Suprema, e agora é de uma forma oficial e sistematizada. Queremos aprimorar ainda mais nossos processos de organização, controle, de gestão". Segundo ele, "este é um exemplo que a Suprema Juiz de Fora está mostrando".

Ricardo Campello
Diretor Administrativo e de Infraestrutura

"Tais programas são sempre desafiadores. Eles não deixam que a gente entre na zona de conforto, já que o aprendizado nos mantém vivos. A qualidade total não existe, mas temos que buscar melhorar. Felizmente nosso grupo sempre teve no DNA essa vaidade boa de querer ser melhor, de se destacar. Convivemos com programas de qualidade há muitos anos, desde uma época em que não se falava em qualidade na saúde e na educação. E crescemos e evoluímos com isso. Parabenizo todo o grupo por mais um diferencial de qualidade, o maior patrimônio da instituição são as pessoas".

Djalma Rabelo Ricardo
Diretor de Ensino, Pesquisa e Extensão

"A palavra-chave é agradecimento. A fábrica Suprema de produção de talentos e conhecimentos recebeu a ISO. Esta família é especial. Tinha certeza que ao final iríamos lograr êxito, pois confio em cada um que está aqui. Os maiores ganhos foram a mudança de processos, padronização, sistematização e, o mais importante, a reflexão do processo de trabalho. Outro ponto que a ISO nos trouxe foi o desequilíbrio e isso é fundamental. Você precisa sair incomodado, pois é assim que se começar a melhorar. Tenho orgulho em fazer parte desta Família".

O que é a ISO 9000

É um conjunto de normas técnicas que estabelece um modelo de gestão da qualidade em qualquer organização. A instituição que obtém o certificado atesta ao seu público e ao mercado a seriedade e a transparência com que trata seus processos administrativos e gerenciais.

A norma ISO 9001 fornece um modelo para um sistema de gestão da qualidade que foca a eficácia dos processos, para que o negócio alcance os resultados desejados.

Por que a certificação é importante?

Um dos benefícios é o diferencial competitivo que uma empresa que implementou e obteve a certificação passa a ter. Representa um atestado de reconhecimento nacional e internacional à qualidade do trabalho, pois a norma assegura boas práticas de gestão e relacionamento entre clientes e fornecedores. Além disso, possibilita maior desenvolvimento dos colaboradores, serve como alavanca na busca pela qualidade total, propicia condições para maior competitividade no mercado, otimização de processo e a redução de custos com maior produtividade.

Suprema recebeu neurocirurgiões e ortopedistas com formação em cirurgia da coluna de todo país

Suprema sedia curso com a avançada técnica de Cirurgia Endoscópica da Coluna Vertebral

A Faculdade de Ciência Médicas e da Saúde – Suprema sediou, nos meses de maio e junho, o Curso de Endoscopia da Coluna Vertebral em Cadáver Fresco, ministrado pelo Centro EndoColuna. O curso trouxe a avançada técnica da endoscopia da coluna, com aulas práticas no Centro de Treinamento Cadáver Lab JF, mantido em parceria da Faculdade com os institutos Crispi e Health Learning Academy (HLA).

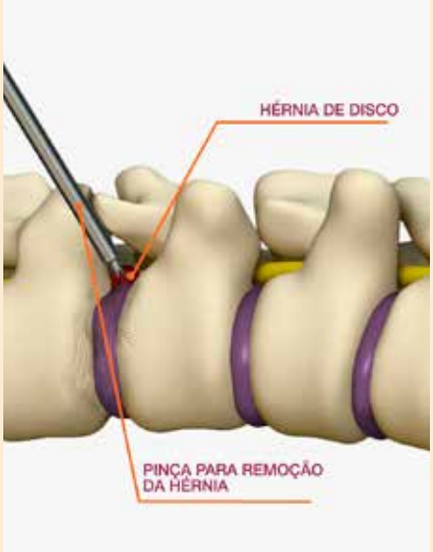
Para o curso, a Suprema recebeu neurocirurgiões e ortopedistas com formação em cirurgia da coluna de todo país. Foram 32 mentorados, divididos em duas turmas, que passaram por cinco estações de treinamento, nas mais de 8 horas individuais de aprendizado prático.

Os seis mentores da EndoColuna transmitiram toda a expertise nos procedimentos transforaminal e interlaminar, além de trocar experiências durante a imersão. De acordo com o professor e cirurgião do Centro EndoColuna, Dr. Dante Giubilei, a estrutura do Cadáver Lab é surpreendente. "Esse curso é interessante pelo número de cadáveres e pela quantidade de aluno por cadáver, ou seja, conseguimos estar mais próximo do aluno para orientar o passo a passo da cirurgia. O cadáver fresco traz um senso de realidade muito grande para a cirurgia", relata o cirurgião.

SOBRE A TÉCNICA

A endoscopia da coluna vertebral é a técnica cirúrgica que representa um marco no desenvolvimento de acessos espinhais percutâneos. Segundo os cirurgiões, o método é capaz de reduzir significativamente os danos aos tecidos das estruturas anatômicas circunjacentes à patologia (hérnia de disco, estenose do canal).

O Centro EndoColuna é referência em endoscopia da coluna vertebral. Conta com os mais experientes cirurgiões, que realizam este método no Brasil, com mentoria de profissionais dos Estados Unidos, Alemanha, Japão e Coréia do Sul, líderes mundiais na técnica endoscópica.



Curso trouxe a avançada técnica da endoscopia da coluna

Ser Gestor SUS: curso promove aperfeiçoamento para a gestão municipal do SUS

Foi lançado o Curso de Aperfeiçoamento em Gestão Municipal do SUS - Ser Gestor SUS pelo Conasems, Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde e com a Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora – Suprema.

A capacitação é gratuita e na modalidade de Ensino à Distância (EAD) para Gestores, Assessores, Técnicos e Servidores Municipais da saúde que trabalham direta ou indiretamente com gestão e planejamento em saúde. Também participam servidores da saúde dos estados, servidores federais do Ministério da Saúde, além de servidores incumbidos de ações de controle, integrantes da rede de governança do Tribunal de Contas da União (TCU) e membros dos Ministérios Públicos Estadual e Federal.

O aperfeiçoamento, com duração de 10 meses, teve início em julho, com a exibição de aula inaugural. Para todos os participantes será conferido o Certificado de Conclusão, desde que finalizem todas as etapas da capacitação.

Uma pesquisa, realizada no último ano pelo Conasems, revelou que dos cerca de 6 mil municípios do país, mais de 4 mil contam com novos secretários na pasta da saúde. Os dados também possibilitaram verificar que há uma grande necessidade de alinhamento técnico entre esses secretários municipais junto às ferramentas de gestão do Ministério da Saúde, considerando a especificidade de cada cidade, objetivando a ampliação da gestão e do planejamento em saúde nos municípios brasileiros.

De acordo com o Coordenador do Curso, Rodrigo Almeida, o objetivo é realizar "esse alinhamento para que todos os gestores conheçam as ferramentas de gestão, financiamento do Sistema Único de Saúde e que, com isso, possam melhor gerir os recursos e os equipamentos de saúde no seu município", além de promover troca de experiência e informações entre as secretarias de saúde de todo Brasil através dos fóruns que serão realizados durante a capacitação.

O curso conta com a participação integral do Ministério da Saúde, na curadoria, nas orientações e diretrizes abordadas, além do conteúdo técnico, o que possibilita relação e troca de informações diretas com a pasta. A matriz, elaborada pelo Conasems, aborda as rotinas em uma secretaria municipal de saúde, como financiamento, planejamento, convênios, as ações da Atenção Primária, Secundária, Urgência e Emergência, Vigilância em Saúde, Regulação em Saúde e composição da Rede de Saúde municipal com um todo.

O coordenador enfatiza que "ao final dos 10 meses, o Curso Ser Gestor SUS possibilitará aos gestores municipais trabalharem uma saúde pública com mais qualidade, fortalecendo o Sistema Único de Saúde, primando pela melhoria e eficiência na aplicação dos recursos, trabalhando os pilares da saúde pública: Atenção Primária, Rede Especializada de Saúde, Sistemas de Regulação do SUS, fortalecimento da Vigilância em Saúde e melhoria dos equipamentos de Urgência e Emergência tão fundamentais neste período de pandemia".

Rodrigo Almeida ainda destaca que a Suprema preza pela qualidade e vem promovendo um trabalho de excelência diante da tecnologia que está sendo aplicada no curso. "Estamos trabalhando

dentro de uma plataforma com tecnologia das aulas gravadas com formato pedagógico acessível e dinâmico, com profissionais de renome nacional e internacional focados na gestão da saúde pública. Isso torna este curso ímpar no Brasil".

O Curso de Aperfeiçoamento em Gestão Municipal do SUS será desenvolvido integralmente em Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), na modalidade à distância. São cerca de 17 mil gestores de todo o país participando desta grande iniciativa do Conasems em parceria com a Faculdade Suprema.

Aula Magna aborda papel do gestor

O curso teve início em 28 de julho com a Aula Magna em Brasília transmitida em rede nacional pelo Canal MaisConasems e pelo YOUTUBE. Contou com a participação do presidente do Conasems, Wilames Freire, do presidente do Conass, Carlos Lula e do ministro da Saúde, Marcelo Queiroga, do Diretor Geral da Suprema, Jorge Montessi e do Coordenador do Curso, Rodrigo Almeida.

A aula abordou temas importantes sobre a gestão da saúde e o papel de cada ente federado no Sistema Único de Saúde. A importância da capacitação, os desafios do dia a dia e a pluralidade regional também foram temas de destaque.

Aula Magna do Curso de Aperfeiçoamento em Gestão Municipal do SUS

Um sistema de saúde multidisciplinar, inclusivo e plural

Dia 17 de maio foi celebrado o Dia Internacional contra a Homofobia. Em uma semana em que a discussão sobre as causas LGBTQI+ se evidencia, os discentes do curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora – Suprema, Aylla Corrêa Gonçalves, Andreza Resende Neiva, Isadora Estefânio Coelho, Hugo Zaghetto Diniz e Rodrigo De Martin Almeida são autores do artigo " Integralidade em saúde: os desafios enfrentados pela população LGBT", que se tornou um dos capítulos do livro recém-publicado "Desafios e conquistas na construção de uma saúde multidisciplinar, inclusiva e plural".

A obra trata de uma visão multidisciplinar do Sistema Único de Saúde, bem como sobre o seu histórico, as conquistas e os desafios para se chegar ao sistema de saúde multidisciplinar, inclusivo e plural.

O desejo de fazer parte da literatura surgiu quando a organização do Congresso Interdisciplinar da Área da Saúde, no ano de 2020, liberou um edital de chamada para capítulos do livro. Com a exigência de um profissional já graduado como orientador do trabalho, o estudante Rodrigo de Martin Almeida se disponibilizou a cumprir este papel, já que, além de graduando em Medicina, possui formação em Farmácia e Especialização e Mestrado em Saúde Coletiva.

Como o livro é focado em inclusão e pluralidade, Rodrigo Almeida conta que a produção do artigo era uma oportunidade para discorrer sobre a questão dos desafios e dificuldades da comunidade LGBT quanto ao acesso à saúde. "A gente não pensa em como uma mulher transexual se sente quando não é tratada pelo seu nome social numa consulta, como se dão as medidas de prevenção ao câncer de mama e de próstata em pessoas que não se identificam com seu sexo biológico, por exemplo", retrata o estudante.

Ao longo da pesquisa, eles se depararam com dados desconcertantes, como exemplo, a violência sofrida por transexuais e o preconceito e despreparo dos profissionais de saúde no atendimento a esse público. E todas essas questões sociais os tornam alvos de vulnerabilidades no processo saúde-doença. O artigo mostra que mesmo havendo legislações específicas no âmbito da saúde, não há efetividade e cumprimento dessas propostas.

Com isso, o grupo de estudantes concluiu que a falta de entendimento por parte desses profissionais se dá pela ausência de discussão dessa temática. Para Rodrigo, "é preciso que os currículos incluam em suas matrizes as peculiaridades da comunidade LGBT, a fim de atendê-la de modo mais eficaz".

O estudante acredita ainda que o ápice do trabalho científico está em

> **"fazer pensar no que precisa ser mudado, seja no ambiente acadêmico ou profissional. É o convite a enxergar a comunidade LGBT por outra perspectiva, mais humana e mais próxima, visando atender suas demandas e necessidades de modo integral"**, enfatiza.

Foram mais de 200 trabalhos inscritos no processo seletivo, dos quais 44 foram aprovados. "Quando recebi o aceite do capítulo, fiquei extremamente feliz (...) Foi uma experiência dupla, me via como orientador e como aluno, numa relação de absoluta troca de conhecimento. Mas, sem dúvida, o que mais me deixou feliz, foi ver pessoas que não fazem parte da comunidade LGBT falando sobre o tema de forma tão madura e sensível", se alegra o profissional de Farmácia e estudante de Medicina.

A mensagem que fica dos autores do artigo científico e do capítulo do livro, é a de que: "não adiantam os melhores medicamentos, exames diagnósticos, os melhores profissionais, se a gente não enxergar socialmente o outro, como ele gostaria de ser (enxergado) e que ignorar o lado social na Medicina é esquecer para quê e para quem ela deve realmente ser feita. Mais do que simplesmente letras, a sigla LGBT representa vidas, histórias e necessidades: cabe a cada um de nós olhar e cuidar, genuinamente, de todas elas".

Suprema sedia imunização contra a Covid-19

O campus da Faculdade de Ciência Médicas de Três Rios – SUPREMA virou sede de esperança aos moradores da cidade. Desde o dia 17 de fevereiro a instituição cede o seu espaço para a campanha de vacinação contra a Covid-19 no município.

A inciativa aconteceu no modelo drive-thru, com as datas pré-determinadas pela Prefeitura de Três Rios.

Os profissionais da área da educação superior e profissionalizante, como os colaboradores da FCM/TR, também foram imunizados no local, seguindo as normas estabelecidas pelo calendário de vacinação da Secretaria de Saúde do município.

A Assistente Financeiro da Suprema Renata Rocha, que recebeu a 1ª dose da vacina, destaca que "neste momento complicado de luta contra a pandemia, que continua assuntando tanta gente, o sentimento foi de satisfação e emoção ao receber a vacina".

Vacinação no campus da Suprema - Três Rios
Colaborador vacinando

Estudantes no Cadáver Lab em estudo prático de implante dentário.

Odontologia faz curso hands on em cadáver fresco de forma inédita na Suprema

Explorar possibilidades para a prática da Odontologia foi um dos objetivos do Curso de Biomateriais aplicados à Implantodontia – Hands On realizado no Centro de Treinamento em Cadaver Lab JF, para os profissionais da Especialização em Implantodontia da Pós Odonto Suprema.

A capacitação, que ocorreu em agosto, contou com palestra, via Zoom, do Mestre e Especialista em Implantodontia, Marcos Motta, e com hands on em cadáver fresco, sob a orientação dos coordenadores da Graduação em Odontologia e da Pós Odonto, Rodrigo Guerra e Leonardo Picinini.

O intuito foi o de fornecer aos 24 cirurgiões dentistas, que fazem parte da Especialização em Implantodontia, novas possibilidades nas peças anatômicas, como remoção de enxerto em bloco, levantamento de seio maxilar, extração, regeneração óssea guiada. As duas turmas puderam refinar técnicas e aprender novas possibilidades para atendimento aos seus pacientes.

O coordenador Rodrigo Guerra explica que esta foi a "primeira vez que a Odontologia teve a oportunidade e adentrar com seus alunos para entender o quão grande é a possibilidade de ensinar em um modelo como o do cadáver fresco. A Odontologia está acostumada a usar manequim em laboratório, e essa foi uma experiência única ao usar um modelo tão próximo da realidade antes de ir atender ao paciente".

O curso contou com a parceria da empresa suíça Straumann, que produz e importa materiais regenerativos, biomateriais sintéticos para procedimentos implantodontistas.

GUIA DE CARREIRA

Enfermagem

Tudo sobre vestibular, área de atuação, mercado de trabalho

Quem está interessado em fazer o vestibular de Enfermagem e atuar na área, precisa saber sobre o curso, mercado de trabalho e, claro, a importância da Enfermagem para a sociedade.

As oportunidades e os diversos campos de atuação para quem segue a profissão de Enfermeiro vêm se ampliando nos últimos anos, tanto que a graduação é uma das mais procuradas na área da saúde.

Como é o curso de Enfermagem?

O curso de Enfermagem forma profissionais com competência técnica, científica e humanística a fim de manter e estabelecer a saúde das pessoas, prepara para intervir nos processos de saúde e de doença, com responsabilidade ética e social.

A graduação em Enfermagem pode ser do tipo bacharelado ou licenciatura. No caso da Faculdade Suprema, o curso habilita o estudante como bacharel, possuindo, portanto, duração mínima de quatro anos.

O início da graduação é marcado por disciplinas básicas da área das ciências biológicas, como anatomia, microbiologia, histologia. Também há matérias como sociologia da saúde, comunicação em saúde, iniciação científica e suporte básico de vida.

No decorrer do curso, o estudante aprende sobre os procedimentos técnicos e começa, dessa forma, a atender pacientes. As aulas práticas, além dos laboratórios de habilidades, são realizadas em instituições de saúde, como hospitais e clínicas.

A carga horária é complementada com estágio supervisionado na área e pelo trabalho de conclusão de curso, conhecido como TCC.

Como escolher o melhor curso de Enfermagem?

O mais recente Censo da Educação Superior aponta que o curso de Enfermagem é a quinta graduação com mais alunos matriculados no país. Portanto, para se destacar em meio a tantos profissionais, o primeiro passo é buscar uma faculdade reconhecida e bem avaliada pelo Ministério da Educação (MEC).

É importante se atentar sobre a infraestrutura da instituição. Afinal, ela é um dos pontos mais importantes a ser analisado pelo estudante, pois todo aprendizado será adquirido através dos laboratórios e salas de aula.

Atividades práticas e convênios com unidades de saúde auxiliam a adquirir habilidades para a trajetória na profissão. Na Suprema, os estudantes já iniciam a prática nos primeiros períodos.

Invista nos estudos

Uma das qualificações mais requisitadas e mais importantes para os profissionais da Enfermagem é a Residência. Ela pretende especializar o profissional em uma determinada área de atuação. Entre elas podemos citar Enfermagem do Trabalho, Enfermagem Obstétrica, Cuidados intensivos e Enfermagem Oncológica. Uma bolsa para residente gira em torno de R$ 3.300.

Uma outra opção para se qualificar ainda mais ao terminar o curso de Enfermagem, é ingressar em um mestrado ou especialização.

A Faculdade Suprema, por exemplo, possui uma série de cursos de pós-graduação em Enfermagem e Multiprofissional, que possibilitam a continuidade dos estudos.

Por que a Enfermagem é importante?

Segundo a Organização Mundial da Saúde, "os enfermeiros são a espinha dorsal de qualquer sistema de saúde". A projeção da OMS é a de que o mundo precise de nove milhões de enfermeiros para atingir a meta de cobertura universal de saúde até 2030.

Os enfermeiros estão presentes em todas as etapas de um atendimento e tratamento. É o enfermeiro que realiza a anamnese, os sinais vitais, faz o encaminhamento para exames preliminares, e complexos, controle de infecção hospitalar, está lado a lado com o paciente, entre tantas outras funções de assistência imprescindíveis para o funcionamento de um setor de saúde.

Dados do Conselho Federal de Enfermagem (Cofen), mostram que, só no Sistema Único de Saúde, aqueles que fazem o curso de Enfermagem são responsáveis por 60% a 80% das ações na Atenção Básica e 90% dos processos de saúde em geral.

Mercado de trabalho em expansão

A flexibilidade da profissão de enfermeiro mostra que um hospital ou posto de saúde não são os únicos lugares para exercer o ofício. Quem conclui o curso de Enfermagem pode trabalhar na enfermagem geral, de urgência, domiciliar, na gestão, ensino, entre outras áreas.

Para se ter ideia, dentro dos hospitais, mais de 50% das atividades realizadas são executadas por enfermeiros.

Áreas de atuação do enfermeiro:

- Assessoria e consultoria
- Atendimento domiciliar
- Enfermagem geral
- Enfermagem geriátrica
- Enfermagem médico-cirúrgica
- Enfermagem obstétrica
- Enfermagem pediátrica
- Enfermagem psiquiátrica
- Enfermagem de Urgência e Emergencista
- Enfermagem Intensivista
- Enfermagem de saúde pública
- Enfermagem do trabalho
- Ensino e pesquisa
- Gestão de projetos

Remuneração

O salário de um profissional de Enfermagem poderá variar de acordo com o tempo de carreira,área de atuação e a região. A carga horária de trabalho pode ser de 24h, 30h, 36h e 40h semanais.

A pesquisa do Salario.com.br junto ao Novo CAGED, eSocial e Empregador Web , no entanto, mostra que, com base em dados salariais de 3.592 profissionais formados no curso de Enfermagem, o salário inicial é de R$ 3.329,94 mensais para uma jornada de trabalho de 36h semanais em média.

Carreira em alta

Se compararmos as contratações entre os meses de março de 2020 e fevereiro de 2021, houve um aumento de 2.1% nas vagas formais com carteira assinada em regime integral de trabalho, segundo o CAGED. As oportunidades para enfermeiros de terapia intensiva, por exemplo, registraram uma taxa de crescimento recorde neste ano, de 820%, em comparação ao ano de 2019.

Uma pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que a área de saúde conta com cerca de 3,5 milhões de trabalhadores. Desses, 50% correspondem a profissionais de Enfermagem, dentre técnicos, auxiliares e enfermeiros.

DICAS PARA O SEU ESTUDO SER UM SUCESSO

Procure um bom local/espaço para estudar e esteja bem alimentado e hidratado

Escolha um único local para os estudos. Se outras pessoas compartilham a casa contigo você deve pedir que respeitem o seu tempo, o seu momento, que não haja interrupções sem necessidade. O seu horário de estudo é sagrado. Além disso, o seu local/espaço deve conter todos os materiais necessários para o seu aprendizado. Use a tecnologia seu favor. Tente evitar ao máximo as distrações com as redes sociais ou atacando a geladeira toda hora. Alimente-se bem, sem excessos, hidrate-se com frequência mantendo a garrafinha de água fresca perto de você.

Reserve de quatro a seis horas para o estudo em casa

Em virtude do excesso de disciplinas cobradas em exames de vestibulares, trata-se de um tempo interessante para revisitar os conteúdos apresentados. Programe os intervalos e/ou momentos de descontração (ouvir uma música, por exemplo). Mesmo porque você chegará à conclusão de que o aproveitamento/aprendizado real deste tempo estipulado não passa de 3,5 horas ou 4, no máximo.

Crie uma rotina de trabalho

Tenha em mãos o cronograma ideal de estudos, como um horário pré-definido. Permita-se a flexibilização quando vir que o horário não está atendendo a sua expectativa. Escolha os conteúdos de exatas para estudar naquele período do dia que tiver menos sono, que estiver menos cansado. Evite estudar as matérias de humanas, aquelas que exigem de nós mais leitura, nos períodos em que o seu corpo se entrega ao sono com mais facilidade. Alterne humanas, exatas e biológicas no seu horário de estudo.

Peça e ofereça ajuda

Peça ajuda quando precisar. É comum a frustração quando sentimos que não somos capazes de resolver um problema. Às vezes você fica desestimulado com o acúmulo de matéria ou mesmo pela raiva que passa por não conseguir resolver algo que teoricamente é fácil. Tenha calma, relaxe e desocupe a mente de pensamentos que não são bons. Somos competentes e habilidosos, apenas temos que escolher o momento certo para mostrar isso.

Lembre-se também de que muitos professores também passam por isso. E pedem ajuda também!

Lembrar das habilidades cotidianas

Nas escolas, cursinhos, faculdades aprendemos a compartilhar e a revezar. Nestes lugares socialização acontece e é fundamental. Em casa aprendemos o que normalmente não é ensinado em salas de aula: autodisciplina, responsabilidade e gerenciamento de tempo. Valorize isto porque será fundamental por toda a vida.

Reserve seis horas diárias para o seu estudo

Sabemos que os programas dos concursos vestibulares têm um grande número de conteúdos. Se bem programada a forma de estudar, a sugestão de reservar o tempo de seis horas diárias implica em aproveitar com eficiência 75% deste tempo. O aprendizado será eficiente não pela quantidade horas definidas, mas pela qualidade do estudo realizado. Resumos, resolução de exercícios já cobrados em exames anteriores, além de algumas memorizações sempre necessárias fecham o tripé considerado fundamental para o aprendizado ter eficácia.

Ser uma "metamorfose ambulante" é bom, às vezes

Se a sua rotina estiver cansativa, mude-a. Sem medo de errar. Garanta que com a mudança da sua rotina você consiga apreender um maior número de informações com significação.

Lembre-se que nem sempre as coisas sairão conforme o planejado

Nem sempre temos dias bons de aprendizagem, nem no ambiente de escola ou faculdade. Tenha certeza de que isso também acontece quando estudamos em casa. Temos que reconheçer que dias ruins existem, por isso devemos perseverar, nunca desesperar, nunca perder a esperança. Deveremos manter a produtividade em alta sempre que possível.

Desestressar é importante e fundamental para o corpo e para a mente

Faça algumas pausas durante a sua rotina de estudo. Se puder, faça diariamente uma caminhada de 20 ou 30 minutos. Inspirando e expirando lentamente você oxigenará o cérebro, favorecerá a criatividade e harmonizará a alma. Este período servirá também para uma pequena reflexão pessoal que lhe trará a certeza de que está buscando o melhor para si.

E...

Procure fazer o seu melhor sempre, mesmo que o assunto estudado não seja o mais agradável.

Planeje a sua vida estudantil. O planejamento é importantíssimo, mas imprescindível é saber colocar em prática aquilo que foi planejado.

Não desista do seu sonho. Afinal, sonhos existem para que possam ser realizados.

Acredite sempre em você, com paciência e sabedoria, porque as coisas não acontecem da noite para o dia.

Fé em Deus e trabalho em dia. Eis a fórmula para a sua vitória.

Muita paz!

Professor Fernando Farah
Docente do curso de Farmácia – FCMS Suprema
Coordenador de Extensão – FCMS Suprema

A pandemia e os possíveis efeitos subjetivos

Continuamos vivenciando um momento muito delicado da nossa história há praticamente um ano e meio, o que tem exigido emocionalmente de cada um. Os efeitos subjetivos da realidade adversa que a pandemia da Covid-19 nos impôs e do "distanciamento social" vivido na quarentena continuam merecendo a nossa atenção. A pandemia em nosso mundo globalizado nos colocou diante de incertezas, de falta de previsibilidade, diante de perdas de diferentes ordens: de vidas, de planejamentos, de encontros físicos, de segurança. Fomos confrontados com o medo da transmissão e da letalidade da Covid-19 e com as restrições dos recursos para o seu tratamento. Mas, também, ficamos diante de diferentes sentimentos e afetos. A reorganização das nossas atividades e a adoção de estratégias para nos adaptarmos a uma nova rotina, pode ter nos colocado mais perto de nós mesmos, dos nossos sentimentos e dos outros com os quais partilhamos nossas vidas.

Passamos por uma crise que não tem sido fácil, pois ficamos frente a um "desamparo": esta vivência humana da falta de respostas prontas e de total adequação entre o que se almeja e o que se encontra ao longo da vida. Contudo, a Covid-19 também nos possibilitou novos aprendizados e elaborações subjetivas - a quem estava disposto. Para uns, o aprendizado pôde ser sobre suas prioridades, ritmo de vida, o valor do tempo e das histórias. Para outros, o aprendizado pôde ser sobre a relação consigo mesmo, com as outras pessoas, com o coletivo; sobre a capacidade de escuta, tolerância e empatia; pôde ser sobre sua capacidade de adaptação, criatividade e lida com o imprevisível, que, inclusive, sempre fará parte da nossa atuação enquanto profissionais de saúde.

A pandemia nos mostrou o quanto a saúde é coletiva e implica a dimensão biopsicossocial. Reforçou-nos os princípios do nosso Sistema Único de Saúde, de Universalização, de Equidade e de Integralidade. Atentou-nos para a grande importância das práticas de prevenção e promoção da saúde: isto é, para os princípios e diretrizes essenciais na formação e atuação de um profissional de saúde. Exigiu-nos atitudes mais colaborativas e cooperativas uns com os outros, pois continuamos sob a mesma tempestade. Invariavelmente tivemos algum tipo de perda para o nosso modo de vida. Contudo, tivemos ganhos e poderemos recomeçar com novos custos.

Sabemos que as incertezas provocadas pela pandemia e a brusca mudança no nosso modo de vida têm sido fatores potencialmente ansiogênicos, já que exigem de cada um de nós um esforço a mais para lidar com a privação e os lutos necessários no momento. Precisamos desenvolver nossa capacidade de tolerância, de adaptarmos nossas ações, planejamentos, recalcularmos as rotas e prioridades. Tivemos que aprender a ser tolerante com o outro e consigo mesmo diante do "não saber" e das incertezas.

Insistimos no desenvolvimento do autocuidado, na reorganização da rotina, no discernimento das informações e no cuidado com os laços. É preciso manter o compromisso do cuidado de si, de seguir com as orientações das autoridades sanitárias para o enfrentamento da Covid-19, do cuidado com a saúde, com o corpo, a alimentação e o sono, mesmo com o avanço da vacinação e com a possibilidade de flexibilização das medidas restritivas.

Continuamos nos deparando com a pandemia, a manifestação da Covid-19, que nos possibilitou estabelecer uma nova relação consigo mesmo, com o outro e com o tempo. Foi preciso seguir em outro ritmo e frequência. Neste momento, há previsões pessimistas e outras otimistas. Não se trata de apostarmos em um só olhar, ignorando o outro. Seguimos em frente, sem romantizar a pandemia, mas também sem nos sucumbirmos a ela. É preciso ter coragem para nos reinventarmos, enfrentando esta travessia que há de trazer novos aprendizados. Assim é a vida, dinâmica! Só que frente a esse convite, cabe, a cada um de nós, aceitar ou não.

Neste caminho, nesta caminhada, seguimos juntos com vocês.

Renata Araújo
Psicóloga do Núcleo de Apoio ao Discente e ao Docente (NADD) da FCMS/JF

Laura Bechara
Psicóloga, docente e coordenadora do Programa de Mentoring da FCMS/JF

Fernanda Queiroz
Psicóloga e docente da FCMS/JF

PÓS GRADUAÇÃO SUPREMA

Enfermagem

- Enfermagem Intensiva Adulto
- Enfermagem Intensiva Neonatal e Pediátrica
- Enfermagem em Urgência e Emergência
- Enfermagem do Trabalho

Farmácia

- Análises Clínicas
- Farmácia Clínica
- Microbiologia

Fisioterapia

- Fisioterapia Dermatofuncional
- Fisiologia do Exercício
- Fisioterapia Hospitalar
- Fisioterapia Pneumofuncional
- Fisioterapia Traumato-Ortopedia

Multiprofissional

- Oncologia Multiprofissional
- Gerontologia
- MBA Gestão do Esporte
- MBA Gestão Qualidade e Segurança do Paciente
- Sexologia Clínica

Medicina

- Alergia e Imunologia Clínica
- Anestesiologia
- Cardiologia
- Dermatologia
- Ecocardiografia
- Endocrinologia e Metabologia
- Endoscopia Digestiva
- Gastroenterologia
- Geriatria
- Medicina Intensiva
- Medicina Intensiva Pediátrica e Neonatal
- Neurologia para Clínicos
- Hepatologia
- Nutrologia

Odontologia

- Endodontia
- Implantodontia
- Ortodontia
- Odontopediatria
- Periodontia

posgraduacao@suprema.edu.br www.suprema.edu.br (32) 2101-5039