



www.gds.pt

A CHAVE PARA VENDER OU COMPRAR A SUA CASA®

☎ 963 598 276 🌐 www.gds.pt

Diário do Minho

fritempo
EQUIPAMENTOS DE FRIO
— AR CONDICIONADO —
Avenida de Sequeira - Braga
T. 253 691 939

SEXTA-FEIRA.02.ABR 2021 WWW.DIARIODOMINHO.PT 1,00 € Diretor: DAMIÃO A. GONÇALVES PEREIRA | Ano CI | n.º 32798



Avelino Lima

Sacerdotes desafiados a exercerem ministério com o coração

SEMANA SANTA P.02-03

SUPLEMENTO

PÁSCOA 2021

Diário do Minho

HOJE

PÁSCOA 2021

Barcelos promove projeto que cruza arte e saúde P.13

Hospital de Braga ajuda profissionais de saúde a «esquecerem» preocupações P.06



Melgaço recebe prova internacional de BTT P.24

Publicidade

GRUPO MOVE

novidades no interior

grupomove.pt

f y i RE/MAX

Publicidade

AutoFix
USADOS CERTIFICADOS

4 ANOS GARANTIA TOTAL

www.autofix.pt

SEGUNDA A SEXTA 8H00-19H30 SÁBADOS 8H00-17H00

CTIB INSPEÇÕES AUTOMÓVEIS

CENTRO DE INSPEÇÕES

PERIÓDICAS | FACULTATIVAS | EXTRAORDINÁRIAS
ATRIBUIÇÃO DE MATRÍCULA

1.º PENSAMOS NA SEGURANÇA WWW.GTIB.PT

PRONTO SOCORRO GRATUITO 913899184

AUTO CHECKPOINT INSPEÇÕES AUTOMÓVEIS IPOVIANA

SEGUNDA A SEXTA 8H30-19H00 SÁBADOS 8H30-17H00

ABERTO À HORA DE ALMOÇO

ABERTO À HORA DE ALMOÇO

PARQUE INDUSTRIAL DE ADAÚFE · RUA STO. ANDRÉ, 201
ADAÚFE - BRAGA · T. 253 628 893 | F. 253 628 894

PARQUE INDUSTRIAL PAÇÓ - LOTE 1
ARCOS DE VALDEVEZ · T. 258 454 136/441 | F. 253 454 137

Braga



Estas práticas são extremamente importantes para os profissionais de saúde, ajudando a cuidar da sua saúde mental.



HOJE

Uma delegação da CDU vai reunir hoje com a Associação Braga Ciclável.

MUITAS GARGALHADAS FORAM PARTILHADAS NAS DUAS SESSÕES QUE SE REALIZARAM ONTEM

Sessão de relaxamento ajuda profissionais de saúde a "esquecerem" preocupações durante meia hora

© RITA CUNHA

Foram 30 minutos de gargalhadas, muito ritmo, aplausos e diversão que o Hospital de Braga, em parceria com a Operação Nariz Vermelho, proporcionou a alguns dos seus profissionais de saúde com a realização de um workshop de relaxamento.

Ontem, realizaram-se duas das seis sessões que decorrerão em diferentes dias do mês, abrangendo 80 profissionais de diversos grupos. Recorrendo ao digital, os participantes tiveram a oportunidade de interagir com um dos formadores que "puxou" pela criatividade de cada um até conseguir fazer ecoar gargalhadas em todo o auditório.

A sessão, intitulada "Desconfinar o seu palhaço interior", teve por base a imitação de sons e gestos. Cada participante ficou responsável por uma "tribo" com uma linguagem e ritmo específico, cabendo a tarefa de comunicarem entre si expressando-se com dança, acenos e sons inventados no momento. No fim foi mesmo possível dançar o tradicional "malhão" em várias línguas.

Esta é uma iniciativa que o Hospital de Braga já promoveu em tempos mas que acabou por ser interrompida com o surgimento da pandemia de covid-19. Porém, está agora a ser retomada cumprindo-se todas as regras de distanciamento e higienização. Por is-



A sessão, no auditório do Hospital de Braga, consistiu na imitação de sons e gestos

so, cada sessão conta, no máximo, com 30 profissionais de saúde.

À margem da iniciativa, a enfermeira diretora do Hospital de Braga salientou a importância deste tipo de ações para a saúde mental destes profissionais que, diariamente, enfrentam situações tensas e desgastantes, sobretudo em tempos como os hoje vividos.

«Esta iniciativa insere-se dentro das nossas práticas de humanização. Os tempos que temos vivido de há um ano atrás para cá – e que continuam – ainda nos exigem mais e estas práticas são extremamente importantes para

os profissionais, ajudando a cuidar da sua saúde mental», explicou, sublinhando o «meio "agressivo"» experienciado.



Isto transmite a necessidade de não nos levarmos tão a sério. Sempre empenhados, claro, mas devemos manter o espírito positivo na nossa vida.

«Todos os dias são vividas várias experiências, umas melhores, outras menos boas e, no final, eles acabam por dizer que tiram a capa da responsa-

bilidade, o peso das preocupações. Dizem que durante meia hora são eles próprios. Tal como o nome do workshop diz, a

ideia é fazer sair o palhaço que há em todos nós e é isso que, muitas vezes, nos ajuda a ultrapassarmos os maus momentos e a recarregar as baterias»,

referiu Fátima Faria.

No final da sessão, os participantes deram nota da alegria que lhes foi proporcionada. «Levo daqui um bom momento e a certeza de que esta é uma atividade positiva para a vida e que ajuda a superar os maus momentos e a levar a vida de um modo mais fácil», considerou Ângelo Carneiro, radiologista, vincando que «já fazia falta» uma ação deste género, «não só na pandemia», mas sobretudo no meio dela.

«Isto transmite a necessidade de não nos levarmos tão a sério. Sempre empenhados, claro, mas devemos manter o

espírito positivo na vida», sublinhou.

Uma outra participante, Raquel Lusquinhas, considerou a experiência «muito divertida e desconcertante». «São importantes estas quebras ao longo do trabalho para nos tirar a pressão que colocam em cima de nós. É sempre uma forma de nos rirmos», disse.

E mesmo aqueles que não participam acabam por também usufruir desta boa disposição. «É uma experiência que também nos permite chegar ao local de trabalho e partilhar com os colegas, acaba por haver uma distribuição da boa disposição», disse.