



UBS Jardim Valquiria

Janeiro/2026



Nome da Ação Grupo Medicina da Presença

Nº de Participantes 10


 Equipe Responsável : Educadora Física e Psicólogo.
 Descritivo da Ação: Momento dedicado ao cuidado integral, acolhimento e escuta qualificada. O encontro proporcionou um espaço de reflexão, troca de experiências e fortalecimento dos vínculos, valorizando a atenção ao momento presente, às emoções e ao bem-estar físico e mental. A atividade contribuiu para promover o autocuidado, reduzir o estresse e reforçar a importância da presença consciente no processo de saúde.



Nome da Ação Grupo de Caminhada

Nº de Participantes 15

 Equipe Responsável : Nutricionista, ACS.


 Descritivo da Ação: É uma atividade voltada à promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida. Por meio de caminhadas orientadas, os participantes são incentivados a adotar hábitos mais saudáveis, melhorar o condicionamento físico e cuidar da saúde física e mental. Durante os encontros, além da prática da caminhada, são reforçadas orientações sobre postura, respiração, alongamento e a importância da atividade física regular. O grupo também promove a socialização, o fortalecimento dos vínculos e o cuidado integral com a saúde, tornando o momento leve, acolhedor e motivador.



Nome da Ação Grupo Longeviver – Atividade com a APA

Nº de Participantes 10

 Equipe Responsável : APA e Psicólogo.


 Descritivo da Ação: O Grupo Longeviver contou com a participação da APA, que realizou uma atividade educativa e interativa sobre plantas, promovendo conhecimento, troca de experiências e contato com a natureza. Além de contribuir para o bem-estar emocional, a ação reforçou a importância do vínculo com a natureza, do envelhecimento ativo e da valorização de práticas que promovem qualidade de vida e socialização.




Nome da Ação Grupo de Gestante - Introdução Alimentar

Nº de Participantes 10

 Equipe Responsável : Nutricionista e Enfermeira.


 Descritivo da Ação: O Grupo de Gestantes contou com a participação da nutricionista e da enfermeira, que abordaram o tema introdução alimentar, trazendo orientações importantes para o cuidado com o bebê e o fortalecimento da saúde desde os primeiros meses de vida. Durante o encontro, a nutricionista orientou sobre a importância da alimentação saudável, o momento adequado para iniciar a introdução alimentar, tipos de alimentos indicados, consistência, variedade e cuidados na preparação dos alimentos. A enfermeira complementou com orientações sobre amamentação, higiene, sinais de prontidão do bebê e esclarecimento de dúvidas das gestantes.

 Números de pessoas impactadas com a ação



Nome da Ação Costurando a Vida com fios de Ferro

Nº de Participantes 8

 **Descritivo da Ação:** É um espaço de escuta, acolhimento e fortalecimento emocional, conduzido pela assistente social e pelo psicólogo. Durante os encontros, as participantes compartilham experiências de vida, vivências de sofrimento mental e psicológico, promovendo reflexões, apoio mútuo e construção de estratégias de enfrentamento. O grupo contribui para o cuidado em saúde mental, o fortalecimento de vínculos e a valorização da história de cada mulher.



