

UBS JARDIM CAIÇARA

JUNHO/26



Mercado Saudável, Prevenindo a Obesidade Infantil

40 Participantes



Foi realizada uma atividade educativa no CCA Aglaezinha com o objetivo de sensibilizar crianças e adolescentes sobre a importância da alimentação saudável e a prevenção da obesidade infantil. Durante a ação, foi desenvolvida a dinâmica “Mercado Saudável”, utilizando cartões ilustrados de alimentos para estimular escolhas alimentares conscientes de forma lúdica e participativa. Os participantes foram incentivados a identificar alimentos mais saudáveis, refletindo sobre seus benefícios para o crescimento, desenvolvimento e qualidade de vida. Também foram abordados temas relacionados aos hábitos alimentares e à saúde mental, destacando como uma alimentação equilibrada pode contribuir para o bem-estar, autoestima, disposição e qualidade de vida. A atividade proporcionou momentos de aprendizado, interação e troca de conhecimentos, fortalecendo a conscientização sobre a importância de escolhas saudáveis desde a infância.

Terapia Comunitária integrativa.."Quando a boca fala, o corpo Sara"

14 Participantes



A Roda de Terapia Comunitária Integrativa (TCI) oferece um espaço seguro para o compartilhamento de vivências. O objetivo principal é transformar sentimentos individuais de insegurança em aprendizado coletivo, promovendo o acolhimento e a resiliência entre os participantes. Durante a sessão, os participantes exploram as diversas faces do medo, desde incertezas cotidianas até preocupações existenciais. Ao ouvir o relato do outro, o paciente percebe que suas aflições são compartilhadas, o que reduz o isolamento emocional e fortalece os vínculos comunitários através da escuta ativa e da validação mútua.

Cultivando Saúde e Sustentabilidade 🌱

23 Participantes



Foi realizada uma atividade educativa na UBS Jardim Caiçara com o tema horta e plantas. Durante a ação, foram apresentadas imagens de diferentes espécies vegetais, abordando seus benefícios para a alimentação e para a saúde. Também foram divulgadas as PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais), destacando seu potencial nutricional e formas de utilização no dia a dia. Os participantes receberam informações sobre a horta da UBS e foram convidados a conhecê-la em outro momento. Além disso, foram distribuídas mudas de plantas suculentas, acompanhadas de orientações sobre cultivo e cuidados básicos. A atividade também abordou a relação entre plantas e mudanças climáticas, destacando a importância das áreas verdes para a melhoria da qualidade do ar, regulação da temperatura e fortalecimento da biodiversidade. A ação foi participativa, educativa e promoveu reflexões sobre alimentação saudável, sustentabilidade e cuidado com o meio ambiente.

Fumaça, Resíduos e Clima: Conscientizar para Transformar

24 Participantes



Foi realizada uma ação educativa na UBS Jardim Caiçara, aproveitando a presença dos usuários que aguardavam vacinação e retirada de insumos. Durante a atividade, foram abordados temas relacionados ao tabagismo e às mudanças climáticas, utilizando materiais demonstrativos como cigarro convencional e cigarro eletrônico para sensibilizar os participantes sobre os impactos do consumo de tabaco na saúde e no meio ambiente. Foram apresentados os malefícios do tabagismo, bem como os problemas causados pelo descarte inadequado de bitucas de cigarro e dispositivos eletrônicos, que podem contaminar o solo, a água e contribuir para a poluição urbana. Também foi destacada a relação entre a produção de resíduos, a emissão de poluentes e as mudanças climáticas. Além disso, os participantes receberam informações sobre o grupo de tabagismo da UBS, seus objetivos e os benefícios do acompanhamento para redução ou cessação do consumo de tabaco. A atividade foi participativa, promoveu esclarecimento de dúvidas e incentivou reflexões sobre saúde, meio ambiente e qualidade de vida.

Alimentação Saudável e Mudanças Climáticas

15 Participantes



Foi realizada uma atividade na Praça do Bambuzal junto ao grupo de caminhada e participantes das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), com o objetivo de promover a alimentação saudável e refletir sobre sua relação com as mudanças climáticas. Durante a ação, foi oferecido um café da manhã com frutas para degustação, abordando seus benefícios nutricionais. A nutricionista orientou sobre hábitos alimentares saudáveis, destacando sua importância na prevenção e controle da hipertensão e diabetes. Também foram discutidos os impactos das mudanças climáticas na produção de alimentos, como secas e chuvas intensas, que podem afetar a agricultura, a disponibilidade e o preço dos alimentos. A atividade foi participativa, educativa e promoveu reflexões sobre saúde, alimentação e sustentabilidade.

Deixa a Fumaça para Trás – Encerramento

10 Participantes



Foi realizado o encontro de encerramento do grupo de tabagismo Deixa a Fumaça para Trás, concluindo um ciclo de apoio e incentivo à redução do consumo de tabaco. Durante o encontro, os participantes compartilharam suas experiências ao longo do tratamento, relatando desafios, conquistas, gatilhos do dia a dia e as estratégias utilizadas para reduzir ou abandonar o hábito de fumar. Foi destacada a significativa redução do consumo de tabaco entre os participantes, evidenciando os avanços alcançados durante o processo. Os usuários também relataram os benefícios percebidos em sua saúde, qualidade de vida e rotina diária. A equipe realizou uma escuta qualificada, ofereceu orientações e reforçou que o encerramento do grupo representa apenas o início de uma nova etapa de manutenção dos resultados conquistados e fortalecimento de hábitos saudáveis. Durante a atividade, foram realizados aferição de pressão arterial e acompanhamento do peso dos participantes. Ao final, foram entregues certificados de participação como forma de reconhecimento pelo comprometimento e dedicação ao longo do percurso, além de um café da manhã de confraternização. A ação foi marcada por momentos de acolhimento, troca de experiências, celebração das conquistas e fortalecimento do cuidado com a saúde.

