

Nome da Unidade:
UBS Jardim
Valquiria
Mês/Ano: Julho/2024



Nome da Ação: Grupo de caminhada

Nº de Participantes: 10 pessoas



Data da Ação: De segunda á Sexta
Parque Santos Dias



Equipe Responsável: UBS Jardim Valquíria
e Equipe EMAB



Descritivo da Ação: Fisicamente, a prática regular ajuda a melhorar a resistência cardiovascular, a tonificar os músculos e a controlar o peso. Psicologicamente, a interação social e o apoio mútuo entre os participantes podem reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo uma sensação geral de bem-estar.



Nome da Ação: Aromaterapia

Nº de Participantes: 15 pessoas



Data da Ação: 24/07/2024



Equipe Responsável: UBS Jardim Valquíria e Equipe EMAB



Descritivo da Ação: Foi realizada ação com sobre Aromaterapia e os benefícios da Camomila. Na prática, a aromaterapia serve para ajudar a lidar com distúrbios como insônia e ansiedade, amenizar dores e desconfortos, e a induzir sensações relaxantes e até estimulantes. Já a camomila ajuda a melhorar o sono, aliviar problemas no estômago, evitar doenças do coração, ajudar a tratar ansiedade e estresse dentre outros benefícios.



Nome da Ação: Grupo de Relaxamento e Meditação

Nº de Participantes: 10 pessoas



Data da Ação: 23/07/2024.



Equipe Responsável: UBS Jardim Valquíria e Equipe EMAB



Descritivo da Ação: Foi realizada ação de relaxamento e meditação. A medida ajuda na redução do estresse e da ansiedade e é um dos benefícios mais bem elaborados para a saúde. Estudos mostram que a meditação pode ajudar a diminuir a frequência cardíaca, a pressão arterial e os níveis de cortisol. Também pode ajudar a melhorar o humor, a reduzir a irritabilidade e a aumentar a sensação de bem-estar



Nome da Ação: Grupo de Tabagismo

Nº de Participantes: 10 pessoas



Data da Ação: 11/07/2024.



Equipe Responsável: UBS Jardim Valquíria e Equipe EMAB



Descritivo da Ação: Foi realizado grupo de tabagismo. O grupo é uma ferramenta de intervenção eficaz para trabalhar todos esses aspectos. Utiliza-se de escuta ativa da vivência dos participantes, orientações, explicações sobre a dependência, elucidação sobre fatores de risco pelo uso do tabaco e mostra que isso pode ser evitado além da ajuda do grupo.



Nome da Ação: Julho Amarelo - Hepatites Virais

Nº de Participantes: 30 pessoas



Data da Ação: 17/07/2024.



Equipe Responsável: UBS Jardim Valquíria e
Equipe EMAB



Descritivo da Ação: Foi realizado grupo sobre Julho Amarelo. Foram desenvolvidas ações pela equipe dentro do territórios, visando a promoção, prevenção e orientação sobre a doença, reforçando a importância das ações de vigilância, prevenção e controle das hepatites virais.



