

UBS Jardim Valquiria

Fevereiro/2026



Nome da Ação Grupo de Caminhada

Nº de Participantes 18

 Equipe Responsável : O Grupo de Caminhada, conduzido pela educadora física, tem como objetivo incentivar a prática de atividade física de forma orientada e segura. Durante os encontros, são realizadas orientações sobre postura, respiração, alongamento e ritmo adequado, promovendo a melhoria da saúde física, prevenção de doenças e bem-estar geral. A atividade também fortalece o convívio social e o cuidado com a saúde de forma coletiva.



Nome da Ação 🧑🏻‍🤝‍🧑🏻 🧑🏻‍🤰 Grupo de Gestantes – Varal Solidário Baby

Nº de Participantes 8

🧑🏻‍🤝‍🧑🏻 Equipe Responsável : APA, Nutricionista.

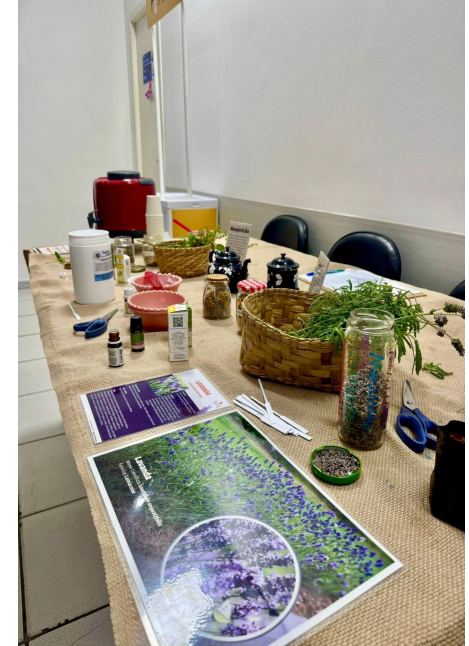
📌 Descritivo da Ação: O Grupo de Gestantes foi realizado com o objetivo de acolher, orientar e fortalecer o cuidado durante o período gestacional. O encontro proporcionou um espaço de escuta, troca de experiências e esclarecimento de dúvidas, promovendo informação, apoio e vínculo entre as participantes. Durante a atividade, foi realizado o Varal Solidário Baby, uma ação de solidariedade que disponibilizou roupas e itens infantis para gestantes e futuras mamães, incentivando o cuidado coletivo, a empatia e o apoio mútuo. A iniciativa contribuiu para acolher as famílias, especialmente neste momento tão importante que é a chegada do bebê.



Nome da Ação Grupo Casa Farol – Cuidando de Quem Cuida

Nº de Participantes +20

 Equipe Responsável : Casa Farol.
 Descritivo da Ação: A UBS recebeu com muito carinho o grupo da Casa Farol, proporcionando um momento especial de cuidado e acolhimento voltado aos nossos colaboradores. Foi um encontro dedicado ao bem-estar físico e emocional dos funcionários, reforçando a importância de cuidar de quem cuida da nossa comunidade. Durante a atividade, foram realizadas práticas de relaxamento, massagens terapêuticas e orientações sobre o uso de ervas naturais para preparo de chás, destacando seus benefícios e formas corretas de utilização. Também tivemos o momento do escalda-pés, uma experiência simples, mas profundamente relaxante, que ajudou a aliviar tensões e proporcionar sensação de tranquilidade.



Nome da Ação 🧘 Grupo de Coluna

Nº de Participantes 20

🧑‍🎓 Equipe Responsável : Educadora Física. ACS.

📌 Descritivo da Ação: É um espaço dedicado ao cuidado, prevenção e tratamento das dores na coluna, promovendo mais qualidade de vida e bem-estar aos participantes. Os encontros são conduzidos por profissional capacitado, com orientações teóricas e práticas voltadas para a saúde da coluna vertebral.



Nome da Ação 🎨 Grupo BrincArte – Criatividade e Consciência Ambiental

Nº de Participantes 10

📌 **Descritivo da Ação:** O Grupo BrincArte realizou uma atividade especial de confecção de máscaras, unindo criatividade, diversão e conscientização ambiental. A proposta foi trabalhar o reaproveitamento de resíduos, mostrando às crianças que materiais que muitas vezes seriam descartados podem se transformar em lindas produções cheias de significado.



