

Ubs Jardim Valquiria

AGOSTO/2025



Nome da Ação 🏋️ Grupo de Pilates- Movimento com Saúde e Consciência

Nº de Participantes 13

- 📷 Fotos da Ação
- 🏠 Unidade: UBS Jardim Valquíria
- 📅 Data da Ação : 18/08/2025
- 👥 Equipe Responsável : Educadora Física.
- 📌 Nosso grupo de Pilates é orientado por uma educadora física especializada, que alia conhecimento técnico ao cuidado individualizado, respeitando os limites e necessidades de cada aluno. As aulas em grupo são dinâmicas, acolhedoras e adaptadas para todos os níveis, do iniciante ao avançado..



Nome da Ação 🧑 🧘 Grupo de Coluna – Cuidando da Postura, Mobilidade e Qualidade de Vida

Nº de Participantes 15



Fotos da Ação



Unidade: UBS Jardim Valquíria



Data da Ação : 19/08/2025



Equipe Responsável : Fisioterapeuta e Educadora Física.



O grupo de coluna foi criado com o objetivo de promover saúde, prevenir dores e melhorar a funcionalidade das pessoas que convivem com desconfortos ou limitações na região da coluna vertebral. A atividade é conduzida em conjunto por uma fisioterapeuta e uma educadora física, garantindo uma abordagem completa, que une conhecimento clínico com práticas seguras de movimento e fortalecimento.



Nome da Ação Ação de Saúde no Bom Prato – Informação, Prevenção e Cuidado com a Comunidade

Nº de Participantes +30

 Fotos da Ação
 Unidade: UBS Jardim Valquíria
 Data da Ação : 20/08/2025
 Equipe Responsável: Equipe 7 e Equipe Multiprofissional.
 Recentemente, foi realizada uma importante ação de promoção à saúde no Bom Prato, com a participação ativa de estagiários da área da saúde, sob supervisão de profissionais da unidade. A atividade teve como foco principal a orientação sobre os riscos do tabagismo e seus impactos na saúde, além de ações práticas voltadas ao bem-estar da população atendida. Durante a ação, foram realizadas: Orientações educativas sobre o tabagismo. Demonstração de água saborizada. Aferição de pressão arterial (PA) e realização de teste rápido. A ação teve como diferencial o acolhimento e a escuta atenta, reforçando o papel da educação em saúde na prevenção de doenças e no estímulo a hábitos mais saudáveis.



Nome da Ação 🧑‍🍼 Grupo de Gestantes – Encontro Especial sobre Amamentação - Com presença da enfermeira da Casa Angela

Nº de Participantes 18

📷 Fotos da Ação

🏠 Unidade: UBS Jardim Valquíria

📅 Data da Ação : 20/08/2025

👥 Equipe Responsável: Enfermeira, Nutricionista, APA.

🔴 A amamentação é um dos momentos mais importantes e transformadores na jornada da maternidade. Pensando nisso, convidamos você, gestante, para participar de um encontro especial do nosso grupo de gestantes, com a presença carinhosa e experiente de uma enfermeira da Casa Angela, referência em parto humanizado e cuidados no ciclo gravídico-puerperal.

Neste encontro, vamos conversar de forma acolhedora e informativa sobre:

👉 A importância do aleitamento materno desde a primeira hora de vida

💡 Dicas práticas: pega correta, posições confortáveis, como evitar e tratar fissuras

❓ Espaço aberto para perguntas, medos, dúvidas e trocas entre mulheres.



Nome da Ação Ação de dia dos Pais 💙💙

Nº de Participantes +15

- 📷 Fotos da Ação
- 🏠 Unidade: UBS Jardim Valquíria
- 📅 Data da Ação : 08/08/2025
- 👥 Equipe Responsável: Equipe de Humanização. Nutricionista.

📌 Neste Dia dos Pais, queremos celebrar aqueles que, com amor, cuidado e dedicação, fazem toda a diferença em nossas vidas. Como forma de agradecimento e carinho, preparamos um pequeno mimo para homenagear os papais da unidade e nossos pacientes, que é exemplo de força, presença e amor.



