**Ubs Jardim Valquiria**AGOSTO/2025





Nome da Ação 💪 Grupo de Pilates- Movimento com Saúde e

Consciência

N° 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

N° de Participantes 15

📸 Fotos da Ação

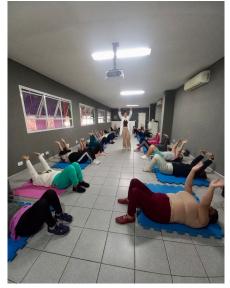
🔓 Unidade: UBS Jardim Valquíria

🧰 Data da Ação : 19/08/2025

Quipe 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

N° 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

N° 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:

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







### Nome da Ação Ação de dia dos Pais 💙 💙



#### N° de Participantes +15

Fotos da Ação

A Unidade: UBS Jardim Valguíria

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.





