

UBS Jardim Valquiria

Setembro/2025



Nome da Ação Grupo KIDS

Nº de Participantes 8

📷 Fotos da Ação

🏠 Unidade: UBS Jardim Valquíria

📅 Data da Ação : 01/09/2025

Equipe Responsável : Psicólogo.

No nosso Grupo Kids, a diversão vai além das brincadeiras tradicionais!

Recentemente, as crianças exploraram o jogo de paciência, uma atividade que um entretenimento, concentração e raciocínio lógico.

Enquanto se divertem, elas desenvolvem a atenção, a capacidade de resolver desafios e a paciência, uma habilidade fundamental para o dia a dia. Além disso, o jogo estimula a socialização, pois os pequenos aprendem a respeitar turnos, combinar estratégias e celebrar conquistas juntos.



Nome da Ação Grupo de Pilates e Oficina de Ervas- Corpo, Mente e Natureza em Equilíbrio

Nº de Participantes 18

 Fotos da Ação

 Unidade: UBS Jardim Valquíria

 Data da Ação : 01/09/2025

Equipe Responsável : Educadora Física, ACS.

Nosso Grupo de Pilates oferece aulas voltadas para o fortalecimento muscular, melhora da postura, flexibilidade e bem-estar geral, sempre conduzidas por profissionais qualificados. As atividades ajudam a reduzir tensões, melhorar a respiração e promover maior consciência corporal. Complementando esse cuidado com o corpo, realizamos também a Oficina de Ervas, onde os participantes aprendem sobre o uso terapêutico e culinário das plantas naturais, seus benefícios para a saúde e formas de preparo simples para o dia a dia.



Nome da Ação Grupo de Caminhada

Nº de Participantes 12

 Fotos da Ação
 Unidade: UBS Jardim Valquíria
 Data da Ação : 10/09/2025

Equipe Responsável : Nutricionista e ACS.

Um grupo de caminhada é uma iniciativa voltada para a prática regular de atividade física em grupo, com foco na melhoria da saúde, bem-estar e qualidade de vida. A caminhada é um exercício acessível, de baixo impacto e recomendado para pessoas de todas as idades. Participar de um grupo de caminhada é uma forma eficaz e prazerosa de adotar um estilo de vida mais ativo, prevenir doenças e combater o sedentarismo de maneira segura e orientada.



Nome da Ação Setembro Amarelo no Bom Prato

Nº de Participantes +30

 Fotos da Ação
 Unidade: UBS Jardim Valquíria
 Data da Ação : 17/09/2025

Equipe Responsável : Equipe
Multiprofissional e Equipe 1

No mês de setembro, em alusão à campanha Setembro Amarelo de prevenção ao suicídio e valorização da vida, a equipe multi da UBS e a equipe 1, realizou uma ação especial no restaurante Bom Prato - Unidade Capão Redondo, com o objetivo de promover a saúde mental, sensibilizar a população sobre o tema e fortalecer a rede de apoio à vida. Durante a ação, foram distribuídos materiais informativos sobre saúde emocional, sinais de alerta e onde buscar ajuda.

Profissionais capacitados estiveram presentes para escuta acolhedora e orientações, reforçando a importância do cuidado com o outro e consigo mesmo.



Nome da Ação Grupo de Adolescentes: Espaço de Escuta, Troca e Protagonismo Juvenil

Nº de Participantes 110

 Fotos da Ação
 Unidade: UBS Jardim Valquíria
 Data da Ação : 23/09/2025

Equipe Responsável: Equipe de Humanização.
Aqui na recepção da UBS, criamos um espaço onde você pode deixar um recadinho de incentivo, esperança ou carinho para outras pessoas que, assim como você, podem estar enfrentando momentos difíceis.



