



**Práticas Integrativas em Saúde**

# Asa Norte

## Você sabia?

O centro de saúde ou postinho agora tem um novo nome. Chama-se Unidade Básica de Saúde.



## **ADMC - Sede da Secretaria de Saúde do DF - Edifício PO 700 - Pilotis (SRTV 702, Via W5 Norte, Brasília - DF)**

- 1- Auriculoterapia:** (Marcação pelo QRcode na GERPIS) - exclusivo para servidores lotados na ADMC- Sala TOP ZEN- Responsável: Rafaela.
- 2. Lian Gong em 18 Terapias:** Segunda, terça, quarta e sexta-feira às 17h ; - Responsáveis: Patrícia e Nildo.
- 3. Reiki:** (marcação pelo QRcode na GERPIS - exclusivo para servidores da ADMC).
- 4. Tai Chi Chuan:** Quinta-feira às 17h (para servidores do Edifício PO 700) - Responsável: Aristein.

Atualizado em: 28/08/2023  
COT/GGLZ

# Asa Norte

## Você sabia?

O centro de saúde ou postinho agora tem um novo nome. Chama-se UBS - Unidade Básica de Saúde.

**ADMC - Sede da Secretaria de Saúde do DF - Edifício PO 700 - Pilotis (SRTV 702, Via W5 Norte, Brasília - DF)**

**5. Técnica de Redução de Estresse - T.R.E.:** (Online via Zoom, aberta à comunidade, interessados enviar e-mail para [tre.ses.gdf@gmail.com](mailto:tre.ses.gdf@gmail.com) ) - Responsável: Marcelo Augusto. Terça-feira às 16h/ Quinta-feira às 19h.

**6. Terapia Comunitária Integrativa - TCI:** Sexta-feira às 15h - online via Zoom, aberta à comunidade - Responsável: Doralice Gomes, Cássia Maria e Maria Angélica Raguzzoni.

**7. Yoga (Hatha Yoga):** Sexta de 10h às 11h (online pelo Zoom - para comunidade e servidores) - Responsável: Cristina Serafim e Marta Romão.

Atualizado em: 28/08/2023  
COT/GGLZ



# Asa Norte

## Você sabia?

O centro de saúde ou postinho agora tem um novo nome. Chama-se UBS - Unidade Básica de Saúde.

**ADMC - Sede da Secretaria de Saúde do DF - Edifício PO 700 - Pilotis (SRTV 702, Via W5 Norte, Brasília - DF)**

**8 - Laya Yoga:** ONLINE pelo zoom, para a comunidade e servidores, Terça de 18h30 às 19h30- Responsável: Graziella Giovanna de Lucas Zeferino [grazielladadosgerpis@gmail.com](mailto:grazielladadosgerpis@gmail.com)/ Quinta-feira de 16h30 às 17h30- Responsável: Maira de Faria Polcheira -[meditacao.ses.gdf@gmail.com](mailto:meditacao.ses.gdf@gmail.com)

**CAPS i (Centro de Atenção Psicossocial Infanto-Juvenil) - SMHN, Quadra 3, Conjunto 1, Bloco A - Contato: 2017 1990**

**1. Yoga (Hatha):** Para usuários e servidores da unidade, segunda e quarta de 17h20 às 18h- Responsável : Aline Ogliari.



Atualizado em: 28/08/2023  
COT/GGLZ

Secretaria de Saúde GOVERNO DO  
DISTRITO FEDERAL

# Asa Norte

## Você sabia?

O centro de saúde ou postinho agora tem um novo nome. Chama-se UBS - Unidade Básica de Saúde.

## **FEPECS (Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde) - Setor Médico Hospitalar Norte - Asa Norte, Brasília - DF**

1- **Yoga (Hatha):** No Mezanino, próximo à Biblioteca -Segunda, quarta e sexta de 7h às 8h.  
Responsável: Dulcilene Rodrigues

## **CEDOH (Centro Especializado em Diabetes, Obesidade e Hipertensão Arterial) - EQN 208/408 Norte, SHCN – Contato: 2017 1900 - Ramal 7203**

1. **Meditação:** Quarta às 16 horas, online, pelo Google Meet (exclusivo para usuários da unidade) - Responsável: Maira Polcheira.

2. **Liang Gong em 18 Terapias:** Terças e Quintas feiras de 8 às 9h – A prática é realizada no gramado da EQN 208/408: Responsáveis: Roberto, Karen e Janaína



Atualizado em: 28/08/2023  
COT/GGLZ

Secretaria de Saúde GOVERNO DO  
DISTRITO FEDERAL

# Asa Norte

## Você sabia?

O centro de saúde ou postinho agora tem um novo nome. Chama-se UBS - Unidade Básica de Saúde.

**HRAN (Hospital Regional da Asa Norte) – SMHN, Quadra 101, Bloco A, Área Especial - Asa Norte, Brasília - DF**

1. **Shantala:** Quarta-feira às 10 horas na Sala de estimulação CRISDOWN (para bebês, crianças com Síndrome de Down e familiares) - Responsável: Roberta da Silva.

## UBS 11 – 905 Norte

1. **Yoga (Hatha):** Segunda, quarta e sexta, de 8h às 9h´Responsável: Ana

Atualizado em: 28/08/2023  
COT/GGLZ





**Práticas Integrativas em Saúde**