

Atividades de promoção da vida saudável

Unidades Básicas de Saúde do DF

Atualizado em abril de 2022

REGIÃO DE SAÚDE CENTRAL: Asa Sul, Asa Norte, Cruzeiro, Lago Sul, Lago Norte, Varjão, Vila Planalto, Vila Telebrasil, Noroeste e Sudoeste/Octogonal

UBS 1 Lago Norte:

- 2a quinta-feira/do início do mês. Grupo de Diabetes Mellitus (D.M.) Tipo II com a participação de 1 Equipe Completa da Estratégia Saúde da Família (Agente Comunitário de Saúde + Enfermeira + Médico) + Especialistas (Odontóloga e o Farmacêutico). Participantes 7 por Grupo.
- Abril – 1 vez por mês - Oficina de introdução da Alimentação Completa + 2 vezes Grupo de D.M.

UBS 1 Asa Sul:

- Grupos semanais - Dor crônica e Acolhimento de adolescentes
- 2 vezes por semana: Equilibre-se (prevenção de quedas) e espaço Saúde (caminhadas, exercícios funcionais e alimentação)
- Quinzenal: Controle da obesidade com previsão de início em abril

UBS 3 Asa Norte:

- Grupo de caminhada – 2 vezes por semana
- Grupo de gestantes – mensal
- Grupo de alimentação complementar – mensal
- Grupo Vida Saudável - mensal
- Tai chi chuan – semanal
- TER – semanal
- Grupo de convivência (saúde mental) - semanal

REGIÃO DE SAÚDE CENTRO-SUL: Guará, Cidade Estrutural, SIA, Candangolândia, Núcleo Bandeirante, Riacho Fundo I e II e Park Way

UBS 1 do Riacho Fundo II: Oficinas de alimentação saudável uma vez por mês

GSAP 3 Guará:

- Grupo de obesidade - São 2 grupos, A e B, com encontros quinzenais, total 6 encontros, um na quarta-feira à tarde, o outro na quinta-feira pela manhã. Serão retomados em abril
- Grupo de alimentação complementar para mães com crianças de 5 meses a 1 ano, 1 vez por mês.

UBS 2 Guará:

- Gestando com saúde (apoio psicológico à gestante)

- Nutrir & Gerar (alimentação saudável para gestante) - Bem me quero (grupo de saúde mental) e Alimentação Saudável - LCO (linha de cuidado para obesidade)
REGIÃO DE SAÚDE OESTE: Ceilândia e Brazlândia
UBS 2 de Ceilândia: Grupo de alimentação complementar saudável, com mães e familiares de crianças a partir de 5 meses
UBS 6 de Ceilândia: Grupo de orientação alimentar para pessoas com Diabetes
UBS 7 Ceilândia: - Introdução alimentar saudável - quinzenal - Horta - encontros semanais para plantio e discussão dos benefícios das plantas medicinais - Grupo de hipertensão - encontros semanais - nutrição e atividade física (juntamente com profissional de educação física) - Tabagismo - Alimentação saudável
UBS 10 Ceilândia: Em abril retoma o grupo de Introdução alimentar (nutricionista + terapeuta ocupacional). Em março iniciamos grupo quinzenal de qualidade de vida.
UBS 1 Brazlândia: - Alimentação saudável na gestação - quinzenal com 2 encontros por grupo (nutricionista, fisioterapeuta e assistente social) - Sobrepeso e obesidade - mensal com 4 encontros e 1 manutenção (nutricionista e terapeuta ocupacional) + Técnica de Redução do Estresse com Agente Comunitário de Saúde - Introdução alimentar – 1 vez por mês.

REGIÃO DE SAÚDE SUL: Gama e Santa Maria
UBS 3 Gama: grupos em fase de ajuste para retorno: introdução alimentar (1 vez por mês), emagrecimento saudável (quinzenal), alimentação da gestante (1 vez por mês) e amamentação (1 vez por mês).

REGIÃO DE SAÚDE SUDOESTE: Taguatinga, Samambaia, Águas Claras, Vicente Pires e Recanto das Emas
UBS 2 Águas Claras - Grupo de autocuidado integrado para mulheres idosas. Acontece 3 vezes por semana. 1º encontro - atividade física e psicóloga; 2º encontro - atividade física e Assistente social (empoderamento feminino e automassagem) e 3º encontro - atividade física + orientação nutricional e auriculoterapia
Policlínica de Taguatinga (Atenção Secundária): Curso de cuidadores informais de idosos com 10 encontros e Grupo de controle de sobrepeso e obesidade
UBS 5 Taguatinga:

- Grupo de Diabéticos e Hipertensos. - Alimentação complementar + shantala (quinzenal às quartas-feiras) - Alimentação saudável para gestantes (quinzenal às quintas-feiras)
GSAP 7 Samambaia: Grupo de Acolhimento do NASF - Dores e Doenças Crônicas. São 4 encontros. Todos começam com PICS (dança sênior) e terminam com alongamento. Todos os encontros abordam algum tema de nutrição (doenças crônicas, alimentação saudável etc) e temas da Fisioterapia (exercícios, posturas, atividade física etc).
UBS 3 Recanto das Emas: Grupo de qualidade de vida, grupo de introdução alimentar e desenvolvimento, Grupo de Assistência à Mulher, Caminhada NASF e ACS.
UBS 4 Recanto das Emas: - Grupo Novos Sabores: Introdução alimentar, 2 vezes por mês - Grupo Vida Leve: promoção de mudança de estilo de vida – público-alvo: adultos e idosos. 1 vez por mês - Grupo Bebê a bordo: grupo de gestantes 1 vez por mês - Grupo de caminhada: Ipê: 2 vezes por semana de manhã - Grupo de mulheres: 1 vez por mês - Grupo de controle da obesidade (em fase de planejamento, a ideia é que seja quinzenal)

REGIÃO DE SAÚDE NORTE: Planaltina, Sobradinho, Sobradinho II e Fercal
GSAP 6 de Sobradinho: Grupos com pessoas com diabetes e hipertensão UBS 5 Planaltina e 6 (Arapoanga): - Grupo hábitos de vida saudáveis (2 vezes por mês) - Grupo doenças crônicas (2 vezes por mês) - apoiando as equipes do NASF toda sexta-feira (a partir de abril) - Introdução alimentar (1 vez por mês)

REGIÃO DE SAÚDE LESTE: Paranoá, São Sebastião, Itapoã, Jardim Botânico e Jardins Mangueiral
UBS 1 Paranoá: Segundas 14h - Grupo IAC (nutricionista + odontóloga) Terças 08h30 - Grupo Hábitos Saudáveis 1ª vez para adultos e crianças (nutricionista + fisioterapeuta) Quintas 08h30 - Grupo Hábitos Saudáveis retorno (nutricionista + fisioterapeuta) Quintas 14h - Grupo Gestantes (nutricionista + Assistente Social)