



## Trabalhando a saúde de forma criativa e descontraída

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 15 de julho de 2022

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

No mês de junho deste ano, foram retomadas as atividades dos grupos educativos em saúde de Cotiporã: “Produção do Cuidado” e “Promoção da Saúde”, os quais fazem parte do programa Academia da Saúde. As atividades, ofertadas de forma gratuita, são ministradas pela Fisioterapeuta Janafna Turcatto e Nutricionista Aline Cenci.

Saiba mais:

### ■ Grupo: **Produção do Cuidado**

Objetivo: Realizar práticas corporais e atividades físicas, promover a alimentação e modo de vida saudáveis, práticas integrativas e complementares, artísticas e culturais, com a finalidade de prevenir os agravos decorrentes da dor crônica.

Público: Direcionado para pessoas com doenças reumáticas, fibromialgia, hérnia de disco, cefaleia crônica, entre outras.

Ocorre quinzenalmente, nas quartas-feiras, às 08h30min, na Unidade de Saúde.

### ■ Grupo: **Promoção da Saúde**

Objetivo: Promover o bem-estar físico, mental e social, desenvolver processos de educação e de autonomia dos sujeitos, contribuir para a adoção de práticas com foco na redução de riscos à saúde, a fim de favorecer a ampliação de escolhas saudáveis e o autocuidado.

Público: Direcionado, principalmente, para pessoas com hipertensão arterial e diabetes mellitus, e o público 60+.

Ocorre quinzenalmente, nas sextas-feiras, às 08h30min, na Unidade de Saúde.

Inscreva-se pelo telefone e WhatsApp: (54) 3446-2863.

---