

Conheça os Grupos e Programas do CECOM

Adotar hábitos saudáveis, como dieta equilibrada, prática de atividade física, sono adequado, entre outros, contribui para evitar e controlar doenças, além de aumentar a expectativa de vida. A promoção da saúde é essencial para melhorar a qualidade de vida.

TROCANDO IDEIAS SOBRE CONTRACEPÇÃO E ISTS

Rodas de conversa online que abordam temas importantes como contracepção, prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e autocuidado.

GRUPO DE GESTANTES

Grupo online/presencial que aborda temas como pré-natal, vacinas, alimentação saudável, atividade física, saúde bucal, direitos da gestante, parto e anestesia, amamentação e cuidados com recém-nascidos.

NUTRI Ação

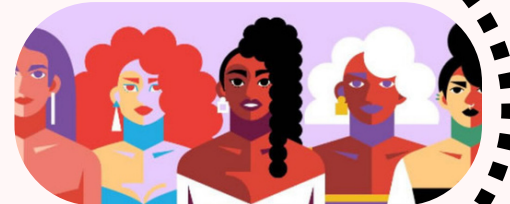
Grupo online que promove a educação alimentar e nutricional, estimulando reflexões e conversas sobre hábitos alimentares para a promoção da saúde e do bem-estar.

DTM

Disfunção Temporomandibular

Grupo presencial destinado às pessoas que tem dor orofacial, queixas de estalos em articulação, zumbido, apertamento, rangimento, bruxismo, e outros sintomas no sono ou vigília.

Mulheres em Roda



Grupo presencial para a reflexão sobre as causas do sofrimento psíquico das mulheres e para criar uma rede de apoio na própria comunidade.

FALANDO DA BOCA



Grupo online para elucidar dúvidas e curiosidades sobre cuidados com a boca, explicar como funcionam os atendimentos e acolher as necessidades das pessoas, encaminhando, quando necessário, para os serviços adequados.

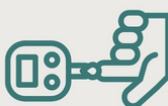
Conversando sobre Climatério e Menopausa



Roda de conversa online com dois encontros para reflexão e sobre questões do climatério e menopausa.

grupo de

DIABETES



Encontros mensais em formato de roda de conversa, destinados às pessoas com diabetes, com o objetivo de estimular o autocuidado e promover a melhoria da saúde.

Mexa-se

Conheça o programa



Programa para estimular a prática regular de exercícios físicos, visando uma vida mais ativa e saudável. Oferece avaliação física individualizada e exercícios em grupo, ministrados por profissional de educação física.

CUIDE-SE

Roda de conversa em grupo e consultas individuais, como parte do Programa de Prevenção e Tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), para acompanhamento e controle da pressão arterial.



Para mais informações, acesse:
www.cecom.unicamp.br