

| UNIDADE E/OU ENDEREÇO   | NOME DA ATIVIDADE  | DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE   | DATA                    | HORÁRIO        |
|---|--|--|-------------------------|----------------|
| CAPS Infantojuvenil II Vila Prudente<br>Avenida Zelina, 322 - Vila Zelina         | Oficina de brincadeiras livres   | Gincanas e atividades relacionadas à faixa etária de 02 a 05 anos  | 20/jan                  | 10 às 11h30    |
| CAPS Infantojuvenil II Vila Prudente<br>Avenida Zelina, 322 - Vila Zelina         | Oficina de brincadeiras livres   | Gincanas e atividades relacionadas à faixa etária de 02 a 05 anos  | 20/jan                  | 14h30 às 15h30 |
| CAPS Infantojuvenil II Vila Prudente<br>Avenida Zelina, 322 - Vila Zelina         | Gincanas   | Atividades coletivas visando integração social de 06 a 10 anos   | 22/01/2020 e 29/01/2020 | 10 às 11h30    |
| CAPS Infantojuvenil II Vila Prudente<br>Avenida Zelina, 322 - Vila Zelina         | Esportes e jogos de rua  | Estímulo a atividade corporal e iniciação ao esporte de 06 a 12 anos   | 22/jan                  | 14 às 15h30    |
| CAPS Infantojuvenil II Vila Prudente<br>Avenida Zelina, 322 - Vila Zelina         | Jogos de tabuleiro   | Estímulo de raciocínio lógico e tolerância à frustração de 11 a 17 anos  | 24/01/2020 e 31/01/2020 | 10 às 11h30    |
| CAPS Infantojuvenil II Vila Prudente<br>Avenida Zelina, 322 - Vila Zelina         | Esportes   | Estímulo a atividade corporal e iniciação ao esporte a partir de 12 anos   | 24/jan                  | 14 às 15h30    |
| CAPS Infantojuvenil II Vila Prudente<br>Avenida Zelina, 322 - Vila Zelina         | Brincadeiras livres  | Gincanas e atividades relacionadas à faixa etária de 02 a 05 anos  | 27/jan                  | 10 às 11h30    |
| CAPS Infantojuvenil II Vila Prudente<br>Avenida Zelina, 322 - Vila Zelina         | Piscina com água ou bolinhas   | Atividade de integração e coletividade de 02 a 05 anos   | 27/jan                  | 14h30 às 15h30 |
| CAPS Infantojuvenil II Vila Prudente<br>Avenida Zelina, 322 - Vila Zelina         | Visita ao Museu do Futebol   | Atividade externa cultural. Inscrições até 27/01/20. Disponíveis 16 vagas  | 28/jan                  | 12h00          |
| CAPS Infantojuvenil II Vila Prudente<br>Avenida Zelina, 322 - Vila Zelina         | Tô na área   | Oficina de lambe-lambe ( técnica de recorte e colagem) para a partir de 12 anos  | 31/jan                  | 14h30          |
| UBS PQ SÃO LUCAS<br>R. Dr. Nogueira de Noronha, 322                               | GRUPO DE BEM COM A VIDA  | ACOLHIMENTO E SUPORTE TERAPÊUTICO EM SAÚDE MENTAL  | 14/jan                  | 09H AS 11H     |
| UBS PQ SÃO LUCAS<br>R. Dr. Nogueira de Noronha, 322                               | GRUPO DE LUTO  | SUPORTE TERAPÊUTICO E SUPERAÇÃO DO LUTO  | 17/jan                  | 09H AS 10H     |
| UBS JARDIM SINHÁ - Rua Jim Clark, n° 10 C - Parque Bancário                       | Grupo Saúde da Mente   | Grupo aberto - Psicoeducativo que aborda demandas de saúde mental  | 17/01/2020 e 31/01/2020 | 15:00 às 16:30 |
| UBS JARDIM SINHÁ - Rua Jim Clark, n° 10 C - Parque Bancário                       | Para além da Psiquê  | Grupo fechado - Pacientes que já tiveram ideação e/ou planejamento suicida   | 14/01/2020              | 15:30 às 16:30 |
| CAPS INFANTOJUVENIL SAPOPEMBA<br>R. David de Melo Lopes, 86 - Vila Cardoso Franco | Discussão sobre o tema no Grupo de Adolescentes "Linguagens Artísticas"                      | Será abordado assuntos com o tema Janeiro Branco   | 20/jan                  | 14h às 15h     |
| CAPS INFANTOJUVENIL SAPOPEMBA<br>R. David de Melo Lopes, 86 - Vila Cardoso Franco | Discussão sobre o tema no Grupo de Adolescentes "Confissões"                                 | Será abordado assuntos com o tema Janeiro Branco   | 22/jan                  | 16h às 17h     |
| CAPS INFANTOJUVENIL SAPOPEMBA<br>R. David de Melo Lopes, 86 - Vila Cardoso Franco | Discussão sobre o tema no Grupo de Família "Conviver"  | Será abordado assuntos com o tema Janeiro Branco   | 20/jan                  | 16h às 17h     |
| CAPS INFANTOJUVENIL SAPOPEMBA<br>R. David de Melo Lopes, 86 - Vila Cardoso Franco | Discussão sobre o tema no Grupo de Família "Pais e Filhos"                                   | Será abordado assuntos com o tema Janeiro Branco   | 22/jan                  | 08:30 às 09:30 |
| Ubs Jardim Guairacá<br>Rua Erva Imperial, 501                                     | Grupo de Memória   | Abordagem sobre saúde mental dos idosos  | 23/jan                  | 13 às 15 Hrs   |
| UBS SANTA MADALENA<br>Rua Palmeira Bacaba, 36 Jd Elba                             | Grupo Girassol   | Informações sobre medicações utilizadas (saúde mental)   | 09/jan                  | 09h às 12h     |
| UBS Mascarenhas de Moraes<br>R. Sarg. Edgar Lourenço Pinto, 116                   | Roda de conversa : Importância do uso correto das medicações, apresentação e oferta de PIC's | Orientação dos usuários em uso de medicações controlada, apresentação dos grupos e oferta de PIC's   | 28-jan                  | 14h às 16h     |
| UBS JARDIM INDEPENDÊNCIA - HERMENEGILDO M. JR<br>RUA Planalto da Conquista,80     | Uso correto de medicamentos controlados  | Orientação sobre o uso correto de medicamentos controlados   | 24/jan                  | 15h às 16h     |
| CAPS AD II SAPOPEMBA<br>Rua das Esterlinas, 242                                   | GRUPO BOM DIA  | debate sobre saúde mental com usuários e comunidade  | 27/jan                  | 8h30           |
| CAPS AD II SAPOPEMBA<br>Rua das Esterlinas, 242                                   | AMBIÊNCIA  | contrução de pelos usuários sobre o tema.  | 27/jan                  | 11h00          |
| CAPS AD II SAPOPEMBA<br>Rua das Esterlinas, 242                                   | ALONGAMENTO/MEDITAÇÃO  | atividade aberta de alongamento e meditação, para usuários e comunidade  | 28/jan                  | 10h00          |
| CAPS AD II SAPOPEMBA<br>Rua das Esterlinas, 242                                   | VOLEI  | ação para reforçar e sensibilizar da música no tratamento  | 31/jan                  | 15h00          |
| CAPS AD II SAPOPEMBA<br>Rua das Esterlinas, 242                                   | ESPAÇO MUSCIAL   | ação para reforçar e sensibilizar da importancia da atividade física no tratamento   | 31/jan                  | 13h30          |
| CAPS ADULTO III SAPOPEMBA<br>R. João Lopes de Lima, 1151, Jd. Sapopemba           | Roda Branca  | Abordar tematica do janeiro branco com grupo   | 27/jan                  | 09h às 10h     |
| CAPS ADULTO III SAPOPEMBA<br>R. João Lopes de Lima, 1151, Jd. Sapopemba           | Ângulos  | Trabalhar música balada do louco   | 17/jan                  | 13h às 14h     |
| CAPS ADULTO III SAPOPEMBA<br>R. João Lopes de Lima, 1151, Jd. Sapopemba           | Coral da Luz   | Apresentação musical no dia da assembléia  | 24/jan                  | 14h às 15h     |
| CAPS ADULTO III SAPOPEMBA<br>R. João Lopes de Lima, 1151, Jd. Sapopemba           | Corpo e movimento  | Caminhada de conscientização do janeiro branco   | 24/jan                  | 10h às 11h     |
| CAPS ADULTO III SAPOPEMBA<br>R. João Lopes de Lima, 1151, Jd. Sapopemba           | Assembléia   | Palestra - Abordagem do Tema Janeiro branco  | 24-jan                  | 14h às 15h     |
| CAPS ADULTO III SAPOPEMBA<br>R. João Lopes de Lima, 1151, Jd. Sapopemba           | Roda de Conversa   | Abordar tematica do janeiro branco com grupo   | 22/jan                  | 14h às 15h     |
| UBS Vila Prudente   | Feira da Troca/ Roda de Conversa   | Feira da Troca tem como objetivo desenvolver o desapego do objeto, onde será apresentada a historia de cada item. Seguida de uma roda de conversa sobre a ação e os sentimentos gerados com ela.   | 9-jan.                  | 13h as 16h     |
| UBS Vila Prudente   | Roda Conversa  | Cada participante vai apresenta suas expectativas para 2020 , alem de suas vitorias e dificuldades em 2019.  | 16/01/2020              | 13h as 16h     |
| UBS Vila Prudente   | Cine Pipoca  | Filme Procura da Felicidade ( Historia Veridica) - Objetivos apresentar as dificuldades do dia a dia e a superação em todas as situações no cotidiano  | 23/01/2020              | 13h as 16h     |
| UBS Vila Prudente   | Balança dos Sentimentos  | Interação com os usuários buscando uma forma de cada um expressar seus sentimento, esta ação vai gerar um resultado com os sentimentos que mais foram citados e serão apresentado posteriormente em um painel exposto na UBS com finalidade de divulgar a existencia de um grupo de apoio já existente na unidade. | Apartir 15/01           | 7h as 19h      |
| UBS Vila Renato<br>Rua Bernardino Ferraz, 54                                      | Saúde da Mente   | Palestras com intuito do auto cuidado, exercicios respiratórios afim de, auxiliar no controle emocional. (Apoio da Equipe Nasf)  | 2ª e 5ª F               | 15h às 16h     |
| AMA / UBS Integrada Chácara Cruzeiro do Sul                                       | Ansiedade e depressão - Vale a pena ouvir  | Equipe NASF e Psicóloga sensibilização sobre os sinais e sintomas que podem ser percebidos por familiares e amigos através de palestra explanativa nos grupos educativos e na sala de espera da unidade.   | 17/jan                  | Integral       |

|   |  |  |                                  |                                       |
|---|--|--|----------------------------------|---------------------------------------|
| AMA / UBS Integrada Jardim Nordeste                                     | Roda de conversa   | Com os usuários da recepção na AMA, com perguntas e respostas sobre a temática das causas/motivos dos sentimentos de tristeza, sem causa aparente, estimulando o usuário a buscar ajuda na sua UBS de origem.  | 14 à 31/jan                      | 10h e 16h                             |
| AMA / UBS Integrada Jardim Nordeste                                     | Papoterapia  | Com os funcionários a fim de conscientizá-los em relação a auto percepção dos pródromos no processo de adoecimento mental.   | 20 à 24/jan                      | Períodos intercalados - manhã e tarde |
| AMA / UBS Integrada Vila Silvia   | Janeiro Branco - Quem cuida da Mente cuida da Vida   | Psicóloga Renata realizará palestra com reflexão sobre saúde mental  | 24/jan                           | 11h30                                 |
| AMA 24h Enhenheiro Goulart - Dr. José Pires                             | Cuidando de quem cuida   | Realizar atividades com colaboradores, focando a importância no cuidado da saúde mental.   | 20 à 24/jan                      | 7h, 14h e 21h                         |
| AMA Maurice Pate  | Janeiro Branco   | Painel com orientações que objetiva sensibilizar e mobilizar a sociedade em favor da saúde mental, promovendo reflexão sobre a saúde mental da população.  | 14 à 31/jan                      | 7h às 19h                             |
| AMA Maurice Pate  | Janeiro Branco   | Sala de espera com objetivo de sensibilizar e mobilizar a sociedade em favor da saúde mental, promovendo reflexão sobre a saúde mental da população.   | 17 e 24/jan                      | Conforme demanda                      |
| AMA/UBS Integrada Cangaíba  | Cuidando de quem cuida (palestra sobre depressão nos profissionais da saúde)   | Roda de conversa com os funcionarios da unidade com a participação do Dr. Igor Duarte - Neurocientista e a Dra. Cristina Veloso Psicanalista.  | 09/jan                           | 10h; 11h; 14h30; 15h30                |
| AMA/UBS Integrada Padre Manoel da Nóbrega                               | Roda de Conversa com colaboradores da unidade sobre o tema   | Através de Dinâmica de Grupo será feita uma reflexão sobre o auto cuidado dos profissionais da unidade, com relação à saúde mental, e orientações sobre abordagem dos pacientes (acolhimento, encaminhamento aos profissionais e serviços de saúde mental).  | 21/jan                           | 9h30                                  |
| CAPS Adulto III Vila Matilde  | Sensibilização sobre o Janeiro Branco  | Será realizada abordagem do tema durante a assembleia de usuários, familiares e trabalhadores da unidade.  | 29/jan                           | 14h                                   |
| UBS A.E. Carvalho   | Sensibilização sobre o Janeiro Branco  | Abordagem sobre o tema em reunião de saúde mental.   | 13/jan                           | 13h                                   |
| UBS A.E. Carvalho   | Sensibilização sobre o Janeiro Branco  | Abordagem sobre o tema em grupo que será realizado pelo médico da equipe e Psiquiatra.   | 13/jan                           | 13h                                   |
| UBS Cidade Patriarca  | Sala de Espera   | Abordagem sobre a importância do cuidado em Saúde Mental nos diversos grupos da Unidade e realização de ação nas Salas de Espera com a divulgação dos grupos existentes na Unidade.  | Semanalmente                     | 07h às 19h                            |
| UBS Emílio Santiago   | Roda de conversa   | Roda de conversa com os colaboradores da unidade   | 24/jan                           | 11h                                   |
| UBS Emílio Santiago   | Palestra sobre Saúde Mental  | Palestra em sala de espera da unidade  | 13/jan                           | 10h                                   |
| UBS Emílio Santiago   | Palestra sobre Saúde Mental  | Orientações sobre hábitos e práticas mentais   | 17/jan                           | 10h                                   |
| UBS Emílio Santiago   | Palestra sobre Saúde Mental  | Palestra em sala de espera da unidade  | 20/jan                           | 10h                                   |
| UBS Emílio Santiago   | Palestra sobre Saúde Mental  | Orientações sobre hábitos e práticas mentais   | 24/jan                           | 10h                                   |
| UBS Emílio Santiago   | Roda de conversa   | Roda de conversa com os colaboradores da unidade   | 31/jan                           | 13h30                                 |
| UBS Engenheiro Trindade   | Atividades de cuidados com a Saúde Mental  | ORIENTAR A IMPORTÂNCIA COM O CUIDADO À SAÚDE MENTAL  | 14 e 28/jan                      | 9h / 14h                              |
| UBS Jardim Maringá  | Grupo Juventudes   | Discutir com o grupo atividades diárias sobre o cuidado com a saúde mental.  | 15/jan                           | 14h30                                 |
| UBS Jardim Maringá  | Cuidando do Corpo  | Roda de conversa sobre cuidados em saúde mental  | 20/jan                           | 8h                                    |
| UBS Jardim Maringá  | Terapia Corporal   | Praticas de meditação  | 20/jan                           | 13h                                   |
| UBS Jardim Maringá  | Grupo de Pais  | Palestra sobre mudanças de fases na criança e adolescentes - Cuidados com a Saúde Mental   | 24/jan                           | 13h                                   |
| UBS Jardim Maringá  | Agita Senior   | Técnicas de Relaxamento e auriculoterapia  | 24/jan                           | 8h                                    |
| UBS Jardim Maringá  | Grupo Lembranças   | Roda de conversa sobre técnicas de relaxamento e cuidados com saúde mental   | 27/jan                           | 10h                                   |
| UBS Jardim São Francisco  | Matriciamento com a equipe ESF, Psicólogo NASF e Psicóloga do CAPS Adulto. Como abordar o pacientes em crise nos diversos setores. | Objetivo de matriciar a equipe de estratégia de todos os setores na abordagem do paciente de saúde mental em crise.  | 06/jan                           | 13h às 15h                            |
| UBS Jardim São Nicolau  | Janeiro Branco - Saúde Mental  | RODA DE CONVERSA   | 10/jan                           | 10h                                   |
| UBS Jardim São Nicolau  | Janeiro Branco - Saúde Mental / Terapia Corporal   | DINAMICA CORPORAL PARA PROMOÇÃO DA SAUDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA  | 14/jan                           | 10h                                   |
| UBS Jardim São Nicolau  | Janeiro Branco - Horta   | MANEJO DA HORTA COMO FERRAMENTA DE INTERLOCUÇÃO DE SAUDE MENTAL E MEIO AMBIENTE  | 23/jan                           | 14h                                   |
| UBS Jardim São Nicolau  | Janeiro Branco - Mentalize-se  | INTERVENÇÃO TERAPEUTICA COM OS FUNCIONARIOS PARA PROMOÇÃO DA SAUDE MENTAL NO AMBIENTE PROFISSIONAL   | 28/jan                           | 10h                                   |
| UBS Vila Aricanduva   | Saúde Mental na Vida   | RODA DE CONVERSA COM OS COLABORADORES ABORDANDO O TEMA E ABRINDO ESPAÇO PARA DISCUSSÃO   | 30/jan                           | 10h30 / 14h30                         |
| UBS Vila Aricanduva   | Saúde Mental na Vida   | ABORDAGEM DO TEMA NA SALA DE ESPERA DA UNIDADE   | 21 e 28/jan                      | 10h                                   |
| UBS Vila Esperança - Dr. Cássio Bittencourt Filho                       | Grupo Vivenciando  | Mente Saudável: Orientações diversas sobre equilíbrio mental   | 16/jan                           | 9h às 11h                             |
| UBS Vila Esperança - Dr. Cássio Bittencourt Filho                       | Corpo Equilibrio   | Roda de Conversa: Orientações sobre ansiedade e depressão  | terças/jan                       | 13h                                   |
| UBS Vila Granada  | Palestras de conscientização aos pacientes em uso de psicotrópicos   | Será realizado palestra aos pacientes, para a conscientização sobre a importância do tratamento adequado e as complicações do uso abusivo de psicotrópicos   | 16/jan                           | 8h                                    |
| UBS Vila Guilhermina  | Orientação nos grupos da UBS   | Orientações aos usuários no grupo Vida Saudável e AMG da UBS sobre janeiro branco.   | 21/jan                           | 10h                                   |
| UBS Vila Guilhermina  | Orientação nos atendimentos  | Orientação aos usuários nos atendimentos da UBS sobre o janeiro branco.  | Diário                           | 7h às 19h                             |
| UBS Vila Guilhermina  | Caminhando contra o preconceito  | Caminhada janeiro branco.  | 21/jan                           | 8h                                    |
| UBS Vila Matilde  | Palestra em sala de espera   | ORIENTAÇÕES SOBRE ANSIEDADE E USO RACIONAL DE MEDICAÇÕES CONTROLADAS   | 23/jan                           | 10h30                                 |
| UBS Villalobo   | Conversando sobre Saúde Mental   | Roda de Conversa sobre Saúde Mental com o Grupo de Convivência Vozes do Corpo.   | 15/jan                           | 14h30                                 |
| UBS Villalobo   | Acolhimento em Saúde Mental  | Grupo de acolhimento aos pacientes de saúde mental   | 21/jan                           | 10h                                   |
| UBS Parque Arthur Alvim   | Palestra de Saúde Mental   | Orientação sobre saúde mental e divulgação dos grupos realizados em nossa unidade  | 20/jan                           | manhã                                 |
| UBS Padre José de Anchieta  | Cuidando do corpo e da mente   | ORIENTAÇÕES EM SALA DE ESPERA E NO GRUPO DE CAMINHADA SOBRE BOAS PRATICAS DE SAUDE QUE INTERFEREM NA SAUDE MENTAL  | 08, 15, 22 E 29/01               | 08:30                                 |
| Ozem Rua Damas da sociedade n.23 UBS Sacomã Estrada das Lagrimas , 1604 | Palestra sobre " Cultura de Saude Mer Dança Circular   | Ajudar os usuarios a pensarem sobre suas vidas, o sentido e o propósito das suas vidas, a qualidade dos seus relacionamentos e o quanto elas conhecem sobre si mesmas, suas emoções, seus pensamentos e sobre os seus comportamentos. Prevenção do Adoecimento Emocinal através da dança, sensibilizando o individuo na percepção de suas emoções. | 16/jan<br>todas as sextas feiras | 9:00 as 11:00<br>16:00 as 17:00       |
| UBS Sacomã Estrada das Lagrimas , 1604                                  | Palestra sobre " Cultura de Saude Mer  | Ajudar os usuarios a pensarem sobre suas vidas, o sentido e o propósito das suas vidas, a qualidade dos seus relacionamentos e o quanto elas conhecem sobre si mesmas, suas emoções, seus pensamentos e sobre os seus comportamentos.  | 22/jan, 23/jan e 24/jan          | 10:00 as 11:00 e 14:00 as 15:00       |

|   |  |   |                     |               |
|---|--|---|---------------------|---------------|
| UBS HELIOPOLIS  | O que é Saúde Mental                                       | Conceito do Tema/Ferramenta para se manter saudável Meditação , hábitos de vida   | 20/jan              | 08:00 hrs     |
| UBS HELIOPOLIS  | Gentileza Gerá Gentileza                                   | Confecção de laços brancos pelo grupo Arteterapia ,com distribuição no dia na sala de espera com pratica e ação da gentileza.                                       | 23/jan              | 10:00 hrs     |
| UBS MILTON SANTOS Avenida Ceci, 2249- Pla                     | Palestra sobre amamentação                                 | Abordagem sobre benefícios do aleitamento materno e técnicas  | 16/01/2020          | 14h às 15h    |
|   | Abordagem de amamentação no Grupo de Planejamento familiar |   | 09/01 e 23/01/2020  | 14h às 15h    |
| UBS CUPECÊ - WALDOMIRO PREGNOLATTO - AV. SANTA CATARINA 1523  | PICS - MEDITAÇÃO   | PRÁTICA DE MEDITAÇÃO  | 28, 30 E 31/01/2020 | manha e tarde |
|   | OFERTA DO CARDÁPIO DE SERVIÇOS                             | OPORTUNIZAR ACOLHIMENTO NO DIA  | 28, 30 E 31/01/2020 | 8H ÀS 16H     |
|   | RODA DE CONVERSA   | ESPAÇO PARA SOCIALIZAR - SAÚDE MENTAL   | 23/01/2020          | 10H           |
| UBS Cidade Vargas   | Palestra: Como podemos relaxar?                            | Roda com usuários na fila de espera   | 20 e 27/01/2020     | 14h           |
| UBS PARQUE IMPERIAL Rua Major Freire, 510 - Vila Monte Alegre | Grupo de Caminhada   | O instrutor além de motivar atividades físicas por meio da caminhada cria um ambiente para integração da população, criando-se vinculos e compartilhando vivências. | 4#feiras            | 08h às 09h    |

