

FUNDAFFEMG

A pair of hands is shown holding a purple circular object, possibly a coin or a small disc. On the surface of the object is a simple, hand-drawn smiley face consisting of two curved lines for eyes and a larger curved line for a mouth. The background is a light blue gradient with green geometric shapes in the corners.

Cuidar da mente é um passo fundamental para o equilíbrio, o bem-estar e a qualidade de vida. Procure apoio sempre que necessário.

[Acesse o site da FUNDAFFEMG e saiba como agendar seu horário.](#)

**FUNDAFFEMG**

Preparamos um conteúdo especial em nosso site explicando como a APS funciona na prática, como ela organiza o cuidado ao longo da vida e de que forma o beneficiário e a FUNDAFFEMG se conectam nesse modelo.

[Acesse o site da FUNDAFFEMG e saiba mais sobre a Atenção Primária à Saúde.](#)

Para você

O programa, já realizado em Belo Horizonte em formato híbrido, agora chega a Juiz de Fora, com encontros agendados para o mês de março. As atividades acontecerão na AFFEMG – Regional Mata (Rua Oscar Vidal, nº 100, 2º andar, Centro).

Informações e inscrições: (32) 3217-2527.

Em Juiz de Fora, a oficina será conduzida por Lais H. Gouveia, pedagoga e especialista em educação e neurociência, diretora da Modullum.

Se você mora em outra localidade e se interessa pela Oficina da Memória, registre sua demanda em nossa Central de Atendimento. A FUNDAFFEMG está sempre estudando formas de chegar cada vez mais perto de você. ❤️

Para você

O Rememorar é um programa da FUNDAFFEMG criado para dar continuidade ao cuidado com a saúde cognitiva dos beneficiários que já participaram da Oficina da Memória. A iniciativa parte do entendimento de que estimular a mente de forma constante, aliando atividades cognitivas e socialização, é fundamental para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

Ao longo do ano, o programa promove encontros que fortalecem a memória, a atenção e o bem-estar emocional, em um ambiente acolhedor e de troca. A proposta é ampliar os estímulos iniciados na Oficina e incentivar práticas que possam ser incorporadas ao dia a dia dos participantes.

Para Wílma de Araújo Vecchio, beneficiária da FUNDAFFEMG, o Rememorar teve um papel importante nesse processo, ajudando a retomar o convívio social e a cuidar da saúde emocional. E ela faz questão de destacar: “o cuidado com a memória não deve começar apenas na terceira idade, mas o quanto antes, como forma de prevenção e qualidade de vida”.

[Acesse o site e saiba mais sobre esse e outros programas do Sempre Saúde!](#)

Para você

A FUNDAFFEMG está com inscrições abertas para mais uma edição do GABOM – Grupo de Apoio à Boa Medida, iniciativa que estimula mudança de hábitos e promoção de uma vida mais saudável.

O programa terá encontros semanais on-line, realizados via Teams, entre os meses de abril e julho, sempre às terças-feiras, das 8h30 às 9h30, com início no dia 1º de abril. Os encontros serão conduzidos por uma psicóloga e contarão com acompanhamento individual em consultório por uma equipe multidisciplinar, oferecendo suporte completo aos participantes.

O GABOM é destinado a beneficiários a partir de 18 anos, com obesidade grau I ou II, e tem como objetivo apoiar a adoção de hábitos saudáveis, contribuindo para a redução do peso corporal e do IMC, estímulo à alimentação equilibrada, prática de atividade física e prevenção de comorbidades associadas à obesidade.

As inscrições vão até o dia 13 de março e as vagas são limitadas. Para o início dos encontros, é necessário que os inscritos passem por avaliação da equipe multidisciplinar até o final de março, o que reforça a importância de realizar a inscrição com antecedência.

O GABOM é mais uma ação da FUNDAFFEMG que ilustra o compromisso com o cuidado integral e com a construção de caminhos possíveis para uma vida com mais saúde, equilíbrio e qualidade.