

# Ipsemg promove grupos de promoção de saúde para beneficiários

Seg 12 junho

O [Instituto de Previdência dos Servidores do Estado de Minas Gerais \(Ipsemg\)](#), por meio do Departamento de Promoção da Saúde, oferece aos beneficiários grupos de discussão com o objetivo de contribuir para qualidade de vida, saúde e bem-estar.

As ações são realizadas por áreas temáticas, divididas em grupos presenciais e transmissões on-line para que beneficiários de todo o estado possam participar das práticas orientadas pela equipe de profissionais da Saúde.

Os próximos encontros já têm inscrições abertas. O beneficiário interessado deverá fazer inscrição pelo WhatsApp da promoção da saúde (31 3247-3350) ou no site do Ipsemg, na aba promoção da saúde.

De acordo com a psicóloga e coordenadora do Departamento de Promoção da Saúde, Priscilla Bicalho, “as ações incentivam o público a dar preferência a escolhas mais saudáveis e sugerem mudanças de hábito de vida”.

## **Confira as datas dos próximos grupos:**

### **Desacelere**

Grupo terapêutico que irá disponibilizar ferramentas e práticas para lidar com ansiedade. A psicóloga Priscilla Durães Bicalho coordenará o evento, que terá como objetivo auxiliar as pessoas que sofrem com ansiedade ou possuem algum transtorno referente.

O grupo terá início na terça-feira (13/6) e será realizado pela plataforma Google Meet. Ao todo serão oito encontros semanais, às terças-feiras, das 9h às 10h, com término previsto para 1/8.

### **Saúde do Envelhecimento**

Grupo direcionado a promover práticas de incentivo ao bem-estar físico, social e emocional de pessoas na terceira idade, além de auxiliar no autocuidado, autonomia, independência e melhora da qualidade de vida.

As palestras educativas ministradas por profissionais da saúde são direcionadas tanto para o idoso que realizará seu autocuidado quanto para cuidadores domésticos (não formais) de pessoas idosas.

O grupo terá início em 15/6, pela plataforma Google Meet. Serão quatro encontros semanais às quintas-feiras, das 9h às 10h.

**Confira os assuntos abordados:**

- Saúde física para um envelhecimento saudável, ministrado pela enfermeira Sílvia Simões;
- Saúde dental, ministrado pela dentista Denise Monteiro;
- Cuidados nutricionais no envelhecimento, ministrado pela nutricionista Patrícia Barros;
- Vulnerabilidades, perdas e morte, as 'vicissitudes do envelhecer', ministrado pela psicóloga Priscilla Bicalho.