PREFEITURA MUNICIPAL DE ANDIRÁ

CENTRO DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS

AV. Major Barbosa Ferraz Júnior Nº: 1902 – fone: 35382537

E-MAIL: [cciandira@hotmail.com](mailto:cciandira@hotmail.com)

**RELATÓRIO PLANO DE CONTINGÊNCIA SETEMBRO 2020**

No referido período foi trabalhado os impactos do isolamento na saúde dos idosos, alimentação saudável e qualidade de vida. Foi enviado um vídeo na qual a psicóloga do CRAS, Taciana, realizou orientação sobre formas de amenizar os prejuízos do isolamento na saúde mental, como: se manter sempre em atividade, mesmo dentro de casa, buscar aprender coisas novas e realizar atividades que gostem. Também foi falado sobre os sintomas que davam indícios de que a saúde mental não está bem, e caso percebessem algo, deveriam procurar a unidade de saúde.

A Nutricionista Vânia, enviou um vídeo mencionando a importância para saberem escolher alimentos adequados e saudáveis visando utilizar os mais naturais quando possível do que os industrializados, e também a importância de comer várias vezes ao dia em menores quantidades, realizar uma boa mastigação para que haja uma boa saciedade, evitando assim problemas de saúde.

Foi lançando também um desafio pela coordenadora, Viviani, onde os idosos ao estarem fazendo suas atividades diárias pudessem estar enviando fotos e vídeos, a primeira sugestão foi fazer alongamento justamente para iniciarem com uma atividade que pudesse movimentar um pouquinho o grupo, a qual temos pelo whatsapp, houve algumas devolutivas sim: Entre elas vídeos e fotos de algumas atividades realizadas por eles com familiares, atividades de artesanato como crochê, palavra cruzada, lazer, foram enviadas. Esta sendo muito importante a participação deles diariamente no grupo, mas o ponto principal ainda é a convivência a qual eles sempre dizem sentir falta. As atividades desenvolvidas no dia a dia do centro de convivência. O momento que estamos passando ainda acarreta em muitos a dificuldade de se expressar, onde alguns simplesmente enviam áudios no particular justamente por não querer se expor no grupo, dizem que estão bem mas preferem não mandar nada.

No dia a dia sempre há mensagens por vários, de motivações, bom dia, boa noite, mensagens de áudios conversas entre eles perguntando como estão, no geral a maioria esta participando de uma certa forma mesmo que seja através de um simples bom dia.

Viviani Millani Teixeira Hatori

Chefe de Divisão

Centro de Convivência dos Idosos - CCI

Andirá, 29 de Setembro de 2020