

Juiz de Fora 15 de Julho de 2020

Prezado participante do Grupo Conviver,

Como é de conhecimento de todos, estamos vivenciando o período da Pandemia do Covid -19 (Corona vírus) mudando a nossa forma de nos relacionar e em cumprimento das determinações dos Órgãos de Saúde, foi necessário cancelar nossas atividades coletivas.

Sabemos que o distanciamento social é fundamental nesse momento, não só para nos proteger, mas também para proteger àqueles que amamos. Assim pedimos a todos vocês que se cuidem, fiquem em casa. Mas temos certeza que isso vai passar e quando isso acontecer estaremos muito felizes em encontrar vocês.

Certamente será um momento de compartilhar tudo o que foi vivido nesse período, os momentos ruins, as novas experiências, as dificuldades, mas também será a hora de pensar em coisas novas para o Grupo e para cada um de nós.

A equipe do CRAS Linhares, está aproveitando a paralisação das atividades para quando voltar, trazer várias novidades e enquanto o grupo Conviver não retorna as atividades gostaríamos de dizer que estamos à disposição caso precisem de algum atendimento, ainda que isso aconteça pelo telefone. Informamos ainda que o CRAS já está com 2 novas assistentes sociais que farão parte do Grupo, assim que voltarmos a nos encontrar.

O importante é que vocês saibam que podem contar conosco e em breve estaremos juntos novamente, cheios de alegria, entusiasmo. Se precisarem dos serviços do CRAS podem entrar em contato pelo **telefone 3690-3657** no horário de 9 as 15 horas de segunda a sexta-feira.

Um abraço carinhoso a todos vocês e até breve!!! (Se cuidem e fiquem em casa)

A Coordenação e toda equipe do CRAS

"Não são as coisas bonitas que marcam nossas vidas, mas sim as pessoas que têm o dom de jamais serem esquecidas! "



Prezado participante do Grupo Conviver,

O Brasil envelhece de forma rápida e intensa. Segundo o IBGE, a população idosa brasileira é composta por 29.374 milhões de pessoas, totalizando 14,3% da população total do país. A expectativa de vida em 2016, para ambos os sexos, aumentou para 75,72 anos, sendo 79,31 anos para a mulher e 72,18 para o homem. Esse crescimento representa uma importante conquista social e resulta da melhoria das condições de vida, com ampliação do acesso a serviços médicos preventivos e curativos, avanço da tecnologia médica, ampliação da cobertura de saneamento básico, aumento da escolaridade e da renda, entre outros determinantes.

Nestes tempos que os idosos estão a maior parte do tempo dentro de casa, preparamos algumas dicas para vocês se manterem saudáveis.

Como prevenir quedas em pessoas idosas?

Quedas são frequentes em pessoas idosas, mas podem ser evitadas com alguns cuidados. Geralmente, esses tombos provocam fraturas, traumatismo craniano, contusão muscular e, principalmente, o medo de cair novamente. Para evitar que tais situações aconteçam e coloquem a qualidade de vida da pessoa idosa em questão, tome as seguintes precauções:

Evite tapetes soltos.;As escadas e os corredores devem ter corrimão dos dois lados.; Use sapatos fechados com solados de borracha.; Coloque tapete antiderrapante no banheiro.; Evite andar em áreas com piso úmido.;Evite encerar a casa.; Evite móveis e objetos espalhados pela casa.; Deixe uma luz acesa à noite, caso você se levante.; Espere que o ônibus pare completamente para você subir ou descer.; Coloque o telefone em local acessível.; Utilize sempre a faixa de pedestres.; Se necessário, use bengalas, muletas ou instrumentos de apoio. O importante é a sua segurança.

Nos falaremos em breve com mais novidade, se cuidem e fiquem em casa.

A Coordenação e toda equipe do CRAS

"Atrás de cada linha de chegada há uma de partida. Atrás de cada conquista vem um novo desafio."

Prezado participante do “Grupo Conviver”

O mês de setembro chegou e essa é a época de nos reunirmos em favor e luta pela vida. Não é a toa que a mensagem desse mês é na cor amarela, pois o amarelo é a cor da vida, da luz e do sol. Estamos no mês de prevenção ao suicídio, no Brasil são registrados dos os anos cerca de 12 mil casos e mais de 1 milhão em todo o mundo.

Esses números elevados nos deixam tristes e preocupados e é por isso que devemos refletir sobre nós mesmos e o valor da vida.

Como você tem se cuidado? No que você tem colocado sua atenção?

Tanto as coisas boas quanto as ruins crescem, por isso devemos sempre lembrar que mesmo quando tudo parece difícil, cada vez que você consegue levantar e viver a vida, é uma vitória.

Em tempos de pandemia estamos vivendo longe das pessoas que amamos, nesse momento é importante mantermos a distancia dos corpos e a proximidade dos corações. Então vamos dar um jeito de fazer contato com quem amamos. Se você estiver precisando de ajuda ou simplesmente quiser bater papo não deixe de procurar a família, os amigos e a equipe do CRAS.

E lembre-se sempre que todos os dias você tem a oportunidade de recomeçar e ser feliz. Não importa se você tropeçar e cair, você pode se levantar novamente e quantas vezes quiser. acredite em si mesmo e não desista.

VOCÊ É IMPORTANTE. VALORIZE SUA VIDA!!!

Carinhosamente equipe do CRAS Leste Linhares.

Prezado participante do “Grupo Conviver”

No 1º dia do mês de outubro celebra-se o Dia do Idoso, você sabia que a população de idosos não para de crescer? No Brasil, são mais ou menos 28 milhões de pessoas. Daqui a 20 anos, essa população deve dobrar. No mundo inteiro a população está ficando mais velha.

Chegar à terceira idade não é sinônimo de fim da vida, mas sim de que se já viveu bastante e ainda há mais tempo para aproveitar dentro de algumas limitações que acabam surgindo, então esta é uma fase que se torna essencial manter uma rotina ativa, com atividades físicas regular (em média 30 a 60 minutos todos os dias), boa alimentação (com menor consumo de produtos industrializados), boa qualidade de sono, ter momentos de relaxamento assim como objetivos e metas, além de evitar cigarro e consumo excessivo de álcool. Também é importante ter momentos intelectuais e de diversão com familiares e amigos.

A equipe do CRAS gostaria de estar comemorando com você esse dia especial, mas devido a pandemia vamos adiar essa comemoração para assim que possível retornarmos os nossos encontros. Caso seja necessário entrar em contato conosco, **ligue para 3690-3657**. Enquanto isso, sugerimos uma série de atividades que podem ser realizadas em casa para entreter:

- **Estimulam a memória e a concentração**

- Bingo, jogos de tabuleiro (dama, xadrez, cartas, ludo);
- Cruzadinha, caça palavra, quebra cabeça;
- Leitura de livro, jornais, revistas;
- Ouvir música;
- Rever álbum de fotografia, um bom filme de épocas passadas;
- Organizar armários, estante, roupas, casa, documentos;
- Cozinhar pratos que remetem a lembranças afetivas de família;
- Reforçar sua crença, meditar;
- Trabalho manual (crochê, trico, ponto cruz, pintura de tecido);
- Uso do celular (ligações, vídeos, pesquisas, jogos) e das mídias sociais.



- **Estimulam o corpo**

- Dança;
- Jogos recreativos (boliche com garrafa pet);
- Limpar a casa; caminhar dentro e casa, subir e descer escadas;
- Alongamentos;
- Sentar e levantar da cadeira, com as mãos na cintura por 10 vezes;
- Sentado, elevar as pernas à frente, alternadas e depois as duas por 10 vezes;
- Em pé, elevar os joelhos alternados por 10 vezes;
- Em pé, treinar o equilíbrio, levantar até o peito uma perna de cada vez por 10 segundos (se tiver dificuldade coloque uma cadeira para apoio);
- Sentado, elevar os braços alternados à frente, na lateral e acima dos ombros por 10 vezes cada posição;
- Abrir e fechar as mãos por 10 vezes;
- Alongar o pescoço para direita e para esquerda por 10 segundos de cada lado.

Pratique nossas dicas e faça da sua quarentena um período produtivo e prazeroso!!