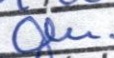


## RELATÓRIO DO MÊS DE MAIO



### SCFV-IDOSO CUPIRA/PE

Sec. Mun. Desenvolvimento Social  
Recebido: 09/06/2020  
  
Responsável



## Relatório Mensal

O coronavírus mobilizou o mundo todo a adaptar as suas rotinas para conter o rápido avanço da doença. O momento é de priorizar a saúde das pessoas e no controle da COVID-19, diante dessa realidade, a equipe do SCFV-IDOSO, continua desenvolvendo um trabalho de comunicação com nossas usuárias através do Whatsapp.

Todos envolvidos dessa equipe tem o cuidado e a responsabilidade de está interagindo com nosso grupo de idosas, onde todos os dias dedicamos um horário para nos conectar através do whatsapp levando as mesmas mensagens de autoestima e motivação. Assim, reforçamos e orientamos as usuárias sobre algumas atividades para serem feitas em casa:

- Realizar as atividades de vida diária, de forma mais lenta e planejada, distribuídas ao longo de toda a semana;
- Realizar trabalhos manuais (bordado, crochê, tricô);
- Organizar armários e estantes;
- Fazer uma arrumação geral nas roupas e desapegar de parte delas;
- Testar novas receitas culinárias;
- Dançar ao som de músicas com ritmos variados;
- Cuidar das plantas e jardins;
- Assistir a filmes leves e comédias, para aliviar as tensões, o estresse e o tédio;
- Fazer palavras cruzadas e outras atividades de estímulo cognitivo;
- Garantir um suporte psicológico, que pode ser por internet e/ou por telefone;
- Realizar atividades físicas (três vezes ao dia), como:
  - . Caminhar o maior tempo possível dentro de casa;
  - . Sentar-se e levantar da cadeira, com mãos na cintura – 10 vezes;

Josefa Edjane de Melo Moura

Coordenadora