

*Missão: Atender o idoso com amor, promovendo atividades que o integrem na sociedade e resgatem sua dignidade e alegria de viver, contando com o serviço de profissionais qualificados e o apoio do trabalho voluntário.*

## Quem canta seus males espanta

Esse mês recebemos a visita do Coral **Quem Canta Encanta**, formado pelas crianças da Pró-Menor. A felicidade foi tamanha! Primeiro as crianças puderam participar da oficina de música e ritmo juntamente com os idosos engrandecendo o coro de vozes. Em seguida elas se apresentaram para todos os presentes. Os elogios tomaram conta do Reviver e o sorriso estampado no rosto de cada um foi o resultado de tanto carinho compartilhado.

Tomamos um lanche muito especial que deixou a tarde ainda mais gostosa.



## A poesia não tem idade

Recebemos a visita especial do Grupo **Brincando com a Música** que embalou uma de nossas tardes com mais um pouco de música e poesia. Tendo a Mildred como responsável, o grupo nos prestigiou com algumas canções e a declamação de lindas poesias. D. Jacy, uma das integrantes, aos 98 anos, declamou de cor suas próprias composições poéticas.



## O que mais temos feito ?

Os idosos continuam marcando presença na Hora Santa, realizada na primeira sexta-feira de cada mês. E os voluntários prosseguem realizando mensalmente uma reunião para organizar as atividades.

Assistimos a uma apresentação com os mais belos jardins do mundo, para comemorar a chegada da Primavera.

A Nina continua nos alegrando com seu cavaquinho ou seu violão e os idosos soltam a voz para acompanhá-la.

E a hora do lanche tem sido sempre uma delícia!

Não deixem de visitar nosso BAZAR. Estamos sempre com novidades. Fiquem atentos, pois sempre realizamos bazares especiais aos sábados pela manhã. Você pode ajudar a manter o Reviver participando como voluntário, colaborando com o bazar ou tornando-se sócio.



### Dicas de Filmes para compreender sobre o envelhecimento

- 1) **Amor** (relação com o AVC)
- 2) **Up: Altas Aventuras** (medos de quem chega na 3ª idade)
- 3) **Diário de uma paixão** (relação com a Doença de Alzheimer)
- 4) **Cartas para Julieta** (autonomia dos idosos em seguir sonhos)
- 5) **E se vivêssemos todos juntos?** (convivência de idosos de 75 anos que não querem ir para um asilo)

### Diretoria do Reviver

PRESIDENTE: Marina Dantas Muniz de Castro, VICE-PRESIDENTE: Sheila Roberta Andrade Pereira, DIRETORA ADMINISTRATIVA-FINANCEIRA: Angela Kagayama, VICE-DIRETORA ADMINISTRATIVA-FINANCEIRA: Lucila Noronha Begnami, DIRETORA DE OPERAÇÕES: Elza Maria da Cunha Teixeira, DIRETOR DE MARKETING E RELACIONAMENTO: Antonio Ayres Pereira.



## O SONO NA TERCEIRA IDADE

Um sono de qualidade contribui para uma vida mais longa e saudável, não apenas para um momento de descanso. Dormir é essencial para a manutenção do corpo e da mente, pois regula funções vitais no organismo. Um sono profundo, somado a outros hábitos saudáveis, colabora para que o indivíduo alcance uma expectativa de vida maior.

O período de sono regular em adultos é, em média, de 8 horas/noite. No entanto, com o aumento da idade, o tempo de descanso diminui e sofre algumas alterações.

Na terceira idade, o sono se torna mais leve, o adormecer fica mais demorado, ocorrem interrupções durante a noite e, geralmente, uma noite de sono não chega a oito horas, que é o período recomendado por especialistas.



Nesta fase, as pessoas vão ficando mais baixas, por conta dos encurtamentos musculares que ocorrem nas regiões da coluna cervical e lombar, diafragma e membros inferiores. Fatores biológicos, traumatismos ou hábitos errôneos, também colaboram para a mudança na posição do indivíduo e do seu centro de gravidade. Sendo assim, é indispensável que o idoso mantenha o cuidado diário com a postura e adote medidas saudáveis para dormir, a fim de evitar dores e problemas estruturais.

### DICAS

- 1) Ao levantar da cama, o idoso deve virar as pernas para o lado em que pretende levantar, apoiar os braços na cama e erguer o tronco. Em casos de repouso na cama por longos períodos é recomendado que mude sempre de posição.
- 2) Ir para cama somente quando estiver com sono, para acostumar o cérebro. É importante evitar a televisão ou ler um livro deitado, e evitar tomar chás e cafés, pois funcionam como estimulantes.
- 3) É muito importante manter a disciplina e tentar dormir sempre na mesma hora.



## OFICINAS

### NOVIDADES DA OFICINA DE MÚSICA E RITMO

Com o apoio dos voluntários nos xilofones, os idosos tem ensaiado semanalmente algumas canções que têm ficado cada vez mais bonitas. A oficina, que acontece às sextas, tem sido emocionante e animada. Vale a pena conferir!

## BAÚ DA VOVÓ

### SIMPATIA PARA SARAMPO E CATAPORA

Pegue nove grãos de milho, nove sementes de girassol e algumas flores de sabugueiro (desfolhar o buquê do sabugueiro). Em seguida, pegue um pedaço de tecido, coloque tudo dentro e faça um patuá. Pegue uma fita amarela e amarre no pulso esquerdo do doente, depois coloque o patuá debaixo do travesseiro dele. Quando ele estiver curado, pegue o patuá, desamarre a fita do pulso e enterre num canteiro de flores, oferecendo aos anjos.



### ANIVERSARIANTES DO MÊS

#### Idosos:

Alayde, Célia e Josefa (Zefinha)

#### Voluntários:

Marion, Rodrigo e Nilce

