



AGOSTO É O MÊS DE CELEBRAR A SAÚDE

AGOSTO É REPLETO DE DATAS ALUSIVAS À SAÚDE. DATAS IMPORTANTES QUE EXISTEM PARA VALORIZAÇÃO, PREVENÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO. MAS QUAL É A ORIGEM DELAS?

Preparamos um conteúdo especial para que você saiba como surgiu cada data e a importância de cada uma delas.

No dia 5 de agosto, comemora-se o Dia Nacional da Saúde no Brasil. A data, que tem como objetivo conscientizar as pessoas sobre a importância da educação sanitária e a ter um estilo de vida mais saudável, foi escolhida em homenagem ao médico e sanitarista Oswaldo Gonçalves Cruz, que nasceu em 5 de agosto de 1872.

Agosto também abriga várias campanhas relacionadas à área da Saúde, tais como: prevenção ao linfoma (agosto verde claro) e conscientização sobre a esclerose múltipla (agosto laranja). Além da campanha de combate a violência doméstica contra as mulheres (agosto lilás) e incentivo ao aleitamento materno.

As diversas campanhas têm por objetivo ampliar o conhecimento das pessoas em geral sobre uma determinada doença, derrubando mitos, desconstruindo preconceitos e auxiliando no diagnóstico precoce. O acesso à informação é uma ferramenta significativa quando se fala em qualquer doença.





AGOSTO VERDE CLARO

COMBATE AO LINFOMA

O linfoma é o termo usado para designar vários tipos de câncer com origem nos linfonodos, que são os gânglios do sistema linfático. A doença pode se desenvolver em qualquer lugar do corpo, principalmente pescoço, axilas e virilha. Por razões ainda não conhecidas, de acordo com informações dos especialistas, o número de casos do linfoma não-Hodgkin (LNH) duplicou nos últimos 25 anos, principalmente entre pessoas com mais de 60 anos.

O tratamento para linfoma varia com o tipo e da extensão da neoplasia, no entanto, a prevenção do câncer é fundamental. Como em qualquer tipo de câncer, o linfoma quando descoberto em sua fase inicial, possui uma taxa de resposta muito maior e positiva ao tratamento. Alguns dos principais sintomas da doença são fadiga persistente, suores noturnos, perda de apetite e peso, maior sensibilidade a ingestão de álcool, inchaço dos gânglios.

DIA DO CARDIOLOGISTA

14 DE AGOSTO

A data foi estabelecida pela Sociedade Brasileira de Cardiologia em 2007, com o propósito de valorizar este profissional e lembrar a importância da saúde do coração. A saúde do coração é coisa séria, por isso, sugerimos consultas regulares com nossos cardiologistas.

DIA DO NUTRICIONISTA

31 DE AGOSTO

No dia 31 de agosto comemora-se o dia do nutricionista porque nessa data foi fundada a Associação Brasileira de Nutricionistas, no Rio de Janeiro em 1949. A associação foi desenvolvida para incentivar os estudos acerca da qualidade da alimentação e de todo o campo da nutrição. Ter uma alimentação saudável é essencial para manter o corpo em bom funcionamento, com

nutricionistas você tem um acompanhamento completo. (sugestão para o nutricionista: trazer um texto sobre alimentação saudável para idosos)

Aproveitamos para deixar registrada nossa homenagem a esses profissionais que transformam e cuidam das nossas vidas. Vocês são essenciais para qualificar a saúde.



AGOSTO LILÁS

CAMPANHA DE COMBATE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA AS MULHERES

A 'Campanha Agosto Lilás' foi criada como parte da luta representada pela Lei Maria da Penha, sancionada em 7 de agosto de 2006, para combater e inibir os casos de violência doméstica no Brasil. São 15 anos da Lei Maria da Penha Lei 11.340/06, que é considerada legislação de referência em todo o mundo no combate a esse tipo de violência.

Especialista em consultorias para longevidade, a psicóloga Juliana Seidl afirma que, mesmo com a idade avançada e a experiência de vida, a pessoa idosa pode carregar traumas de violências sofridas. Segundo ela, é um desafio fazer com que as pessoas com mais de 60 anos procurem

ajuda. “Esses maus-tratos podem levar a distúrbios sociais, emocionais, ao isolamento, sentimento de culpa, traumas físicos e até mesmo um óbito antecipado. Caso essa pessoa idosa, por exemplo, tenha uma rede social pequena, ela acaba não se abrindo sobre o problema, pois não tem com quem compartilhar. E entre as gerações de pessoas com mais de 60 anos, nem sempre elas estão à vontade para buscar ajuda”, completa a profissional.

Saiba quais são as violações mais recorrentes:

Violência física: Como espancamento com lesões visíveis. Em algumas situações, os abusos são realizados na forma de empurrões e agressões, sem sinais visíveis.

Abuso psicológico: Como agressões verbais, tratamento com desprezo ou qualquer ação que traga sofrimento emocional como humilhação, afastamento do convívio familiar ou restrição à liberdade de expressão.

Negligência, abandono e violência

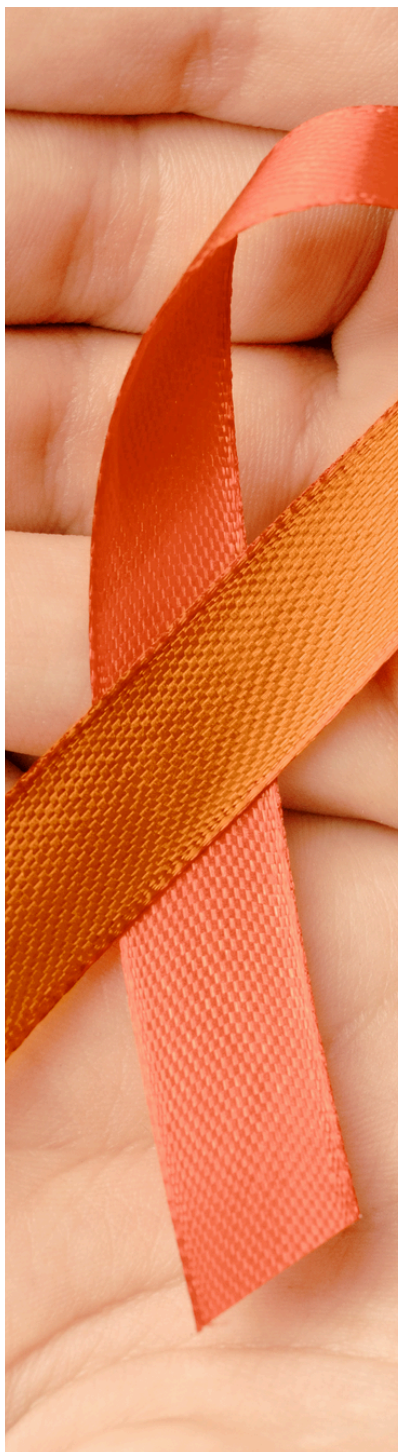
institucional: Ocorrem quando há recusa ou omissão de cuidados que podem acarretar prejuízos ao bem-estar físico e psicológico da pessoa idosa. A violência institucional se trata de qualquer tipo de violação exercida dentro do ambiente institucional público ou privado praticada contra a pessoa idosa.

Abuso financeiro: Exploração imprópria e ilegal ou uso não consentido dos recursos financeiros da pessoa idosa.

Violência patrimonial: É qualquer prática ilícita que comprometa o patrimônio do idoso, como forçá-lo a assinar um documento sem ser explicado para quais fins é destinado, alterações em seu testamento, fazer uma procuração ou ultrapassar os poderes de mandato, antecipação de herança ou venda de bens móveis e imóveis sem o consentimento espontâneo do idoso, falsificação de assinatura.

Violência sexual: Os abusos visam obter excitação, relação sexual ou práticas eróticas através de coação com violência física ou ameaças.

Discriminação: Comportamentos discriminatórios, ofensivos e desrespeitosos em relação à condição física característica da pessoa idosa, com desvalorização e inferiorização.



AGOSTO LARANJA

ESCLEROSE MÚLTIPLA

A esclerose múltipla (EM) atinge cerca de 35 mil pacientes apenas no Brasil e pode inclusive afetar a visão do paciente.

Um dos problemas causados pela EM é conhecido como a neurite óptica, considerada passageira e que tem como principais sintomas a perda do entendimento de algumas cores, a presença de visão embaçada, dor nos olhos e perda de parte da visão periférica (como se houvesse uma espécie de vinheta fotográfica ao redor das imagens).

Mesmo comum, a neurite óptica pode aparecer em diferentes momentos da vida de uma pessoa que sofre com a doença, e felizmente pode desaparecer no período de algumas semanas. Mas além disso, dentre os sintomas mais frequentes da esclerose múltipla estão: a presença de visão dupla ou turva (presentes também na neurite óptica), formigamen-

tos espalhados pelo corpo, espasmos musculares, fraqueza, fadiga e até mesmo falta de equilíbrio para se locomover. O dia 30 de agosto foi instituído pela Lei nº 11.303, de 11 de maio de 2006 como Dia Nacional de Conscientização da Esclerose Múltipla (EM).

Não se sabe o que causa a EM, e ainda não há cura para ela, mas já existem diversos tratamentos eficazes para a doença. Estudos indicam que pode haver relações entre genética, o ambiente em que a pessoa vive e até mesmo o vírus, como o da mononucleose e o do herpes. Dentre seus principais sintomas estão: fadiga, problemas de visão (diplopia, neurite óptica, embaçamento), problemas motores (perda de força ou função; perda de equilíbrio), alterações sensoriais (formigamentos, sensação de queimação). A especialidade médica que diagnostica e trata a EM é a neurologia.

CANTINHO DA NOVIDADE

A Pronto Afeto acaba de fechar mais uma grande parceria com um nutricionista que vem para fortalecer a equipe de parceiros. Traremos os detalhes na próxima edição do jornal, aguarde.

Aguardem que no mês de setembro teremos mais uma grande campanha de solidariedade aos nossos queridos idosos.



ENTREVISTA PARA CUIDADORES: GARANTINDO PROFISSIONAIS QUALIFICADOS

Sempre nos preocupamos com a melhoria da prestação de nossos serviços para que os nossos clientes sejam sempre muito bem assistidos. Por isso realizamos todos os meses entrevistas criteriosas para escolha de cuidadores, a última foi nos dias 08 e 15 de julho. Com uma equipe Técnica composta por de três Enfermeiras: Silvana, Ana e Vi-

tória, juntamente com nossa Gestora Operacional Lívia, conduzimos as entrevistas e provas de conhecimento teórico científico.

Nosso objetivo é garantir que tenhamos profissionais altamente qualificados para atender o maior número de pessoas que precisam de nossos serviços.



O QUE FALAM DA PRONTO AFETO? NOSSOS CLIENTES E CUIDADORES

Clara Carolina Barbosa



“Cuidadores maravilhosos! Empresa super capacitada e profissional. Ameiii!! Super indico.”

Sandra Reis



“Um lugar onde encontrei oportunidades; me foi depositado confiança e tem me ajudado a crescer; a ser melhor.”

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO PARA A SAÚDE CARDIOVASCULAR NA TERCEIRA IDADE

POR HAROLDO LORDELLO FILHO



Cuidar da saúde cardiovascular torna-se crucial à medida que envelhecemos. A alimentação adequada desempenha um papel vital na manutenção da saúde do coração, especialmente na terceira idade. No entanto, uma alimentação balanceada pode ser um complemento essencial à terapêutica medicamentosa.

Com o avanço da idade, o metabolismo tende a desacelerar. Essa queda é frequentemente resultado da perda de massa muscular e da diminuição da função hormonal. O declínio hormonal também diminui a utilização do colesterol para a síntese dos hormônios sexuais, o que leva à elevação dos níveis de

colesterol no sangue. O corpo consome menos calorias em repouso, o que pode levar ao ganho de peso se a ingestão calórica não for ajustada. E esse ganho de peso, por sua vez, aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

O sedentarismo também é um problema comum na terceira idade, agravando os riscos à saúde cardiovascular. A falta de atividade física contribui para a perda muscular e pode levar ao acúmulo de gordura corporal, especialmente ao redor da cintura, um fator de risco significativo para doenças do coração.

Evitar alimentos ricos em gor-

duras saturadas, açúcares refinados e sódio são os primeiros passos para gerar maior proteção ao coração, especialmente na terceira idade. O consumo excessivo desses alimentos pode levar a níveis elevados de colesterol, hipertensão e outros problemas cardiovasculares. Além disso, a ingestão insuficiente de nutrientes essenciais pode enfraquecer o sistema imunológico e reduzir a capacidade do corpo de se recuperar de doenças.

É fundamental entender que a alimentação adequada não é apenas uma medida preventiva, mas também um complemento essencial à terapêutica medicamentosa. Fazer uso apenas da medica-

ção sem considerar a dieta deixa o tratamento incompleto. Uma alimentação equilibrada pode potencializar os efeitos dos medicamentos, melhorando significativamente a eficácia do tratamento.


Para melhorar a saúde cardiovascular, é crucial incorporar alimentos ricos em nutrientes, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais e proteínas magras. Esses alimentos fornecem vitaminas, minerais e antioxidantes que ajudam a manter o coração saudável. Além disso, a ingestão adequada de fibras pode ajudar a controlar os níveis de colesterol e a pressão arterial.

Com uma alimentação equilibrada, os idosos não apenas experimentam uma melhora na eficácia dos medicamentos, mas também na qualida-

de de vida geral. A energia aumenta, a capacidade de realizar atividades diárias melhora e há uma redução significativa nos sintomas de doenças crônicas.

A saúde cardiovascular na terceira idade depende de uma combinação de fatores, incluindo atividade física, medicação adequada e, principalmente, uma alimentação balanceada. Ignorar qualquer um desses aspectos é negligenciar uma parte crucial do tratamento. Portanto, adote uma alimentação saudável como parte essencial da sua rotina e aproveite os benefícios de um coração mais forte e de uma vida mais saudável.

Lembre-se, cuidar da alimentação é cuidar do coração, e cuidar do coração é cuidar da vida. A mudança começa no prato.



Haroldo Lordello Filho

Nutricionista Clínico e Epigenético

CRN5 - 4400

@haroldonutri

PRONTO AFETO ALINHADA COM A INCLUSÃO SOCIAL



Salvador é uma capital que conta com mais de um terço da população negra e por este motivo faz-se necessária a construção de projetos ampliados para a inclusão social do negro e pretos para o combate à desigualdade racial no mercado de trabalho. Sempre muito preocupada com as questões, a Pronto Afeto cor-

roborar que a inclusão social envolve todas as ações tomadas para integrar grupos excluídos do meio social. Por este motivo, elaboramos uma cartilha de inclusão social onde explicamos que na política interna da empresa contamos com um quadro prestadores 30-40% negros/pretos.

QUALIDADES QUE NÃO PODEM FALTAR NO CUIDADOR

PERFIL DE ALTA PERFORMANCE



Com o envelhecimento da população, cada vez mais idosos necessitam de atenção especial no cuidado com a saúde. Para suprir esta demanda, a profissão de cuidador de idosos é a que mais cresceu nos últimos anos aqui no Brasil, com aumento de cerca de 500% no número de profissionais e a tendência é de continuidade neste crescimento.

O QUE É SER UM CUIDADOR DE IDOSOS?

Ser um cuidador de idoso é estar comprometido com o cuidado e atenção à saúde dos idosos, participando de sua rotina para favorecer a independência do idoso. O cuidador não deve ser a pessoa que faz tudo para o idoso, mas a pessoa que, ao longo do dia, oferece suporte e encoraja o idoso a realizar suas tarefas na busca da autonomia.

COMO É SER UM CUIDADOR DE IDOSOS?

Ser um cuidador de idosos é honroso e satisfatório! O trabalho de um cuidador é proporcionar o bem estar a alguém que necessita de atenção especial e isso é muito respeitável.

Embora a profissão seja muito gratificante, há momentos em que o estresse, o cansaço, a frustração, a irritação e o nervosismo podem surgir, mas isso acontece para todas as profissões que escolhemos.

Quando se escolhe ser um cuidador, é necessário formação e treinamento para impedir que os sentimentos negativos atrapalhem o trabalho e prejudiquem a saúde de quem estamos cuidando!

HABILIDADES DE UM CUIDADOR DE IDOSOS

Para ser um bom cuidador de idosos, ter seu trabalho reconhecido e ter uma boa remuneração é necessário que se tenha habilidades específicas para o trabalho exigido pela profissão. Dentre elas:



HABILIDADES TÉCNICAS

As habilidades técnicas de um cuidador, referente aos cuidados a serem executados com idosos, são adquiridas em sua formação profissional realizando cursos em boas e renomadas instituições, com professores qualificados e estágio prático para obtenção de técnicas de cuidado. Você vai precisar de conhecimento, técnica e habilidade para auxiliar o idoso em suas rotinas de higiene, alimentação, medicação, entretenimento, lazer, exercícios, passeios, consultas médicas, exames e demais atividades da rotina.

HABILIDADES CRIATIVAS

O cuidador vai precisar de muita criatividade para propor atividades que estimulem a motricidade fina e ampla do idoso, bem como sua cognição e memória. Na falta de ideias, existem milhares de materiais sobre atividades terapêuticas e exercícios para idosos realizarem em casa. Lembre-se sempre de propor atividades que contemplem as condições do idoso e tenham sentido para atrair seu interesse. Atividades fora do alcance desestimulam e podem criar bloqueios no idoso.

QUALIDADES INTELECTUAIS

Ter conhecimento sobre o processo de envelhecimento, doenças comuns na velhice é fundamental. Além disso, é necessário inteligência e atenção para lidar com manejo de remédios complexos, interpretação de bulas e também ter capacidade de tomar decisões rápidas em situações de emergência.

Para adquirir estes conhecimentos e habilidades, faça um bom curso de cuidadores e busque novos conhecimentos constantemente.

QUALIDADES EMOCIONAIS

O cuidador precisa ter consciência de que, para garantir a qualidade na sua prestação de serviços, é necessário que as emoções estejam controladas e não interfiram no cuidado. Portanto, o cuidador precisa:

- possuir equilíbrio emocional para lidar com as dificuldades do idoso e sua família, sem deixar problemas pessoais interferirem na relação de cuidado;
- ter muita paciência e saber respeitar as limitações de cada idoso e suas contradições;
- ser muito tolerante com as situações que poderão surgir, pois é comum idosos se tornem agressivos em decorrência de doenças que surgem com o envelhecimento, como o Alzheimer, por exemplo;
- ser gentil e saber utilizar palavras cordiais, bem como manter um tom de voz respeitoso e cordial;
- ser muito observador para conseguir identificar dificuldades e limitações do idoso em seu processo de envelhecimento e perda de independência funcional, bem como saber reconhecer sinais de piora do quadro clínico;
- ter compreensão para reconhecer momentos de dificuldade do idoso e ser capaz de oferecer auxílio;

QUALIDADES FÍSICAS

Além das qualidades emocionais e intelectuais, o cuidador ainda precisa ter qualidades físicas que favoreçam seu trabalho e o cuidado com o idoso. Não é preciso ser necessariamente uma pessoa grande e forte. Na verdade, o cuidador deve ter muita disposição, agilidade e energia para lidar com o idoso que pode ter diferentes graus de dependência. Em muitos casos, quando o cuidador possui técnicas de cuidados eficazes, a utilização da força é minimizada.

QUALIDADES ÉTICAS E MORAIS

Cuidar da saúde e da vida familiar de alguém requer uma postura ética impecável. Muitas diretrizes éticas e morais são abordadas nos bons cursos, mas muito desta postura também está ligada ao caráter de cada indivíduo. Portanto, para se tornar um cuidador de idosos é preciso ter muita discrição e saber respeitar as individualidades de cada paciente e família.



MAIS UMA PARCERIA DE SUCESSO: ISIS CONTABILIDADE

A Isis Assessoria Empresarial Contábil foi fundada em 1998 em uma época que o contador precisava estar ciente das inovações tecnológicas, incorporando-as não apenas nos procedimentos contábeis básicos, como também em situações que exijam uma análise contábil mais apurada e complexa. Observando a necessidade dos Microempreendedores, e até das grandes Empresas, de possuir uma contabilidade gerencial, integramos os nossos sistemas para aumentar a capacidade de processamento, controle e análise dos fatos contábeis para a tomada de decisão em tempo real, evidenciando a importância do papel intelectual do contador. Objetivo Prestar um serviço de Consultoria Contábil Empresarial identificando os fatores de riscos, reduzindo as incertezas e reconhecendo o melhor momento

para investimento dos nossos clientes. Público-alvo Microempreendedores, Empresas de Pequeno, Médio e Grande Porte enquadrado no Regime do Simples Nacional, Lucro Presumido ou Lucro Real, Condomínios Residenciais e Comerciais Entidades sem Fins Lucrativos.

Foi pensando nisso que dois jovens recém-casados, Josedek Sousa Santana CRC-BA 021220 e Renata Brito Santana CRC-BA 037917, viram a oportunidade de prestar um serviço de qualidade agregando valores para as empresas, pois além da contabilidade propriamente dita eles ofereceram uma consultoria gerencial e profissional para os empresários terem a certeza do avanço positivo do seu negócio.

Foi quando em 2016, fomos procurados pelas sócias da empresa Pronto Afeto para

prestar os nossos serviços e é com muita satisfação e orgulho que estamos com essa parceria até os dias atuais e ao passar dos anos podemos perceber o quanto a empresa vem evoluindo e expandindo o seu leque de serviços e agregando valores para a sociedade soteropolitana. Os pacientes cuidados pela Empresa Pronto Afeto têm os benefícios que fortalecem ainda mais a sua socialização e expectativa de vida. Com o aumento da população idosa em nosso país, é essencial que mais e mais pessoas possam conhecer os fundamentos dos cuidados com idosos. por isso consideramos como uma forma de reconhecimento o trabalho que está sendo feito por esta Empresa, capacitando pessoas para esse olhar cuidador e oferecendo cada vez mais um trabalho de qualidade e profissionais habilitados.

Renata Santana
Contadora Isis



Josedek Santana
Contador Isis



DATAS IMPORTANTES

NOSSAS FELICITAÇÕES AOS ANIVERSARIANTES!

QUE ESTE NOVO CICLO TRAGA
AINDA MAIS FELICIDADE E
REALIZAÇÕES À VIDA DE
CADA UM.

CUIDADORES:

- 03- Marcia Sales
- 05- Tatiane Pereira
- 07- Isadora Oliveira
- 12- Jamile Marques
- 17- Jaqueline Fernandes
- 24- Talita dos Santos

CUIDADOS E CLIENTES:

- 04- Zulmerinda R. Rebelo
- 06- Ana Lúcia Laranjeira
- 10- Humberto Duplat Paiva
- 11- Maria das Mercês M. S. Oliveira

FIQUE ATENTO AO CALENDÁRIO DA SAÚDE DO MÊS

OUTRAS DATAS IMPORTANTES

- 05 - Dia Nacional da Farmácia
- 08 - Dia Nacional de Prevenção e Controle do Colesterol
- 10 - Dia da enfermeira

- 21- 27 - Semana Nacional da Pessoa com Deficiência Intelectual e Múltipla
- 29 - Dia Nacional de Combate ao Fumo

11
AGO

DIA DOS PAIS

Uma oportunidade de abraçarmos nossos queridos Pais e desejamos a eles muita saúde.

PARCEIROS



CONTATOS IMPORTANTES

SAMU: 192 | DISQUE SAÚDE: 136



Pronto Afeto

Assistência Domiciliar e Hospitalar

- ✉ Atendimento@prontoafeto.com.br
- ☎ (71) 99166-2126
- 🌐 www.prontoafeto.com.br

Sócias

- Cléo Santana - (71) 99166-2126
- Lívia Medrado - (71) 99998-9833
- Adelita Mesquita - (71) 99983-4123

📍 Edf. Tecnocentro, R. Mundo, 121 Parque Tecnológico andar 4 – Trogogy.