



SETEMBRO AMARELO 2024

*A CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO
TRAZ O LEMA "SE PRECISAR, PEÇA AJUDA!"*

A CAMPANHA SETEMBRO AMARELO SALVA VIDAS!



Em 2013, Antônio Geraldo da Silva, presidente da ABP, deu notoriedade e colocou no calendário nacional a campanha internacional Setembro Amarelo. E, desde 2014, a Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP em parceria com o Conselho Federal de Medicina – CFM divulgam e conquistam parceiros no Brasil inteiro com essa linda campanha.

O dia 10 deste mês é, oficialmente, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas a iniciativa acontece durante todo o ano. Atualmente, o Setembro Amarelo é a maior campanha anti estigma do

mundo! Em 2024, o lema é “Se precisar, peça ajuda!” e diversas ações já estão sendo desenvolvidas. O suicídio é uma triste realidade que atinge o mundo todo e gera grandes prejuízos à sociedade.

De acordo com a última pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde - OMS em 2019, são registrados mais de 700 mil suicídios em todo o mundo, sem contar com os episódios subnotificados, pois com isso, estima-se mais de 01 milhão de casos. No Brasil, os registros se aproximam de 14 mil casos por ano, ou seja, em média 38 pessoas cometem

suicídio por dia. Embora os números estejam diminuindo em todo o mundo, os países das Américas vão na contramão dessa tendência, com índices que não param de aumentar, segundo a OMS.

Sabe-se que praticamente 100% de todos os casos de suicídio estavam relacionados às doenças mentais, principalmente não diagnosticadas ou tratadas incorretamente. Dessa forma, a maioria dos casos poderia ter sido evitada se esses pacientes tivessem acesso ao tratamento psiquiátrico e informações de qualidade.

**SETEMBRO
AMARELO
2024:**

**SE PRECISAR,
PEÇA AJUDA!**



Todos nós devemos atuar ativamente na conscientização da importância que a vida tem e ajudar na prevenção do suicídio, tema que ainda é visto como tabu. É importante falar sobre o assunto para que as pessoas que estejam passando por momentos difíceis e de crise busquem ajuda e entendam que a vida sempre vai ser a melhor escolha.

Quando uma pessoa decide terminar com a sua vida, os seus pensamentos, sentimentos e ações apresentam-se muito restritivos, ou seja, ela pensa constantemente sobre o suicídio e é incapaz de perceber outras maneiras de enfrentar ou de sair do

problema. Essas pessoas pensam rigidamente pela distorção que o sofrimento emocional impõe.

Se informar para aprender e ajudar o próximo é a melhor saída para lutar contra esse problema tão grave. É muito importante que as pessoas próximas saibam identificar que alguém está pensando em se matar e a ajude, tendo uma escuta ativa e sem julgamentos, mostrar que está disponível para ajudar e demonstrar empatia, mas principalmente levando-a ao médico psiquiatra, que vai saber como manejar a situação e salvar esse paciente.

DIA NACIONAL DE **CONSCIENTIZAÇÃO DA PESSOA COM ALZHEIMER**

A Doença de Alzheimer é uma enfermidade neurodegenerativa que provoca a diminuição das funções cognitivas. Ela não tem cura e é a causa mais comum de demência no mundo, representando 70% dos casos. De acordo com estudo publicado na Revista Brasileira de Epidemiologia, cerca de 1 milhão de brasileiros sofrem de demência. Os sintomas mais comuns são a perda de

memória e a confusão mental.

O Dia Nacional de Conscientização sobre a Doença de Alzheimer é celebrado em 21 de setembro. Instituída pela [Lei 11.736/08](#), a data chama a atenção para a importância da prevenção, do diagnóstico e da busca por tratamentos que possam melhorar a cognição dos pacientes.



Fonte: Agência Câmara de Notícias

ALZHEIMER AFETA, MAJORITARIAMENTE, PESSOAS ACIMA DE 65 ANOS DE IDADE

O Alzheimer é uma doença neurodegenerativa, progressiva e ainda sem cura, que afeta, majoritariamente, pessoas acima de 65 anos de idade, impactando a memória, a linguagem e a percepção do mundo. Provoca alterações no comportamento, na personalidade e no humor do paciente.

OS SINTOMAS PODEM SER DIVIDIDOS EM TRÊS “FASES”:

1ª LEVE

Falhas de memória e esquecimentos constantes; dificuldades em realizar tarefas complexas (como cuidar das finanças);

2ª MODERADO

o paciente já necessita de ajuda para realizar tarefas simples, como se vestir;

3ª AVANÇADO

o paciente necessita de auxílio para realizar qualquer atividade, como comer, tomar banho e cuidar da higiene.

DEZ SINAIS DE ALERTA PARA O ALZHEIMER:

- 1 Problema de memória que chega a afetar as atividades e o trabalho;
- 2 Dificuldade para realizar tarefas habituais;
- 3 Dificuldade para comunicar-se;
- 4 Desorientação no tempo e no espaço;
- 5 Diminuição da capacidade de juízo e de crítica;
- 6 Dificuldade de raciocínio;
- 7 Colocar coisas no lugar errado, muito frequentemente;
- 8 Alterações frequentes do humor e do comportamento;
- 9 Mudanças na personalidade;
- 10 Perda da iniciativa para fazer as coisas.

Existem diversos fatores de risco relacionados ao desenvolvimento da demência e um deles é o aumento da idade. Embora a idade tenha influência no risco de surgimento da doença, a demência não é considerada parte normal

do envelhecimento. Alguns fatores de risco podem ser modificados e outros não. A redução da pressão arterial, por exemplo, diminui o risco de acidente vascular cerebral. Já a idade ou histórico familiar não podem ser alterados.

Embora não seja possível alterar genes, existem mudanças que podem ser feitas e que ajudam a reduzir o risco de desenvolvimento da doença.

A ADI listou 12 fatores de risco potencialmente modificáveis que podem prevenir ou re-

tardar até 40% dos casos de demência, caso haja uma mudança, como prevenção primária do Alzheimer: Sedentarismo, Fumo, Álcool em excesso, Poluição do ar, Ferimento/trauma na cabeça, Contato social pouco frequente, Menos educação, Obesidade, Hipertensão, Diabetes, Depressão, Deficiência auditiva.

Apesar de ainda não haver cura para a doença de Alzheimer, já existem opções de tratamento: medicamentos (disponíveis nas farmácias do SUS), reabilitação cognitiva, terapia ocupacio-

nal, controle de pressão alta, diabetes e colesterol, além de atividade física regular, podem ajudar a manter a qualidade de vida por mais tempo.

Além de controlar os fatores de risco, outros hábitos também ajudam na prevenção:

- Ter uma vida ativa e com objetivos;
- Procurar estudar e adquirir conhecimento;
- Trabalhar sua capacidade de concentração;
- Dormir bem.

Fontes: Agência Câmara de Notícias e Ministério da Saúde



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.



**CÍNTIA
LIMEIRA,**

*PARCEIRA DA
PRONTO AFETO*

@CINTIALIMEIRA47
(71) 98757 5680

CHEGOU A PRIMAVERA

JARDINAGEM AUMENTA OS NÍVEIS DE ENERGIA E SAÚDE EM IDOSOS

POR CÍNTIA FLORES

A primavera marca o fim da temporada de frio e a chegada de dias agradáveis. O vento mais quente, as árvores com folhas verdes e os campos cheios de flores. Uma das estações mais celebradas do ano em todo o mundo, ela pode invadir a sua casa e deixar a decoração ainda mais bonita.

Vem chegando a primavera e com ela a alegria e a beleza que as flores nos trazem. O aroma e o colorido das flores têm o poder de elevar o ânimo e criar uma atmosfera relaxante. Não é à toa que a história da humanidade se inicia num jardim. Cuidar das flores pode ser uma atividade terapêutica, pois ter flores vai muito além de decorar o ambiente. É também uma maneira poderosa de promover o bem estar físico e mental. A conexão com a natureza causa sensação de calma, melhora o humor, desperta emoções e estimula as sensações com os aromas, as diversas texturas e cores e formas delicadas e exóticas. Ambientes com flores podem aumentar a concentração, melhorar a memória e estimular a criatividade. Além disso, as flores e plantas purificam o ar e resfriam o ambiente. Por deixarem a casa tão linda e cheirosa, elas tornam o lar mais aconchegante e acolhedor, o que ajuda muito no bem estar. Elas transformam qualquer ambi-

ente. A prática regular de atividades relacionadas à jardinagem na terceira idade ajuda na mobilidade, estimula atividades motoras, alivia estresse e ansiedade. Segundo estudos científicos, o cultivo de plantas e flores podem ajudar na saúde mental, reduz a sensação de solidão e alegria a alma. Cientistas de vários países indicam que idoso que têm contato com a jardinagem apresentam maior satisfação pela vida, maiores níveis de energia e saúde em geral. Durante a pandemia, nós da Cíntia Flores levamos muito amor, através delas, aos idosos que não podiam receber visitas e isso salvou vidas. E foi assim, que elas se tornaram essenciais. A prova da sua significativa importância é que o Brasil possui hoje mais de 8 mil produtores de flores e plantas ornamentais, produzindo mais de 2.500 espécies, gerando quase 11 bilhões de reais por ano. Aproveite a chegada de setembro e PRIMAVERE- SE!! Permita-se florir.

A IMPORTÂNCIA DA MOBILIDADE EM IDOSOS

FISIOTERAPIA REDUZ RISCOS DE QUEDAS

POR DR^a POLIANA AGUIAR

A mobilidade é um fator essencial para a qualidade de vida e independência dos idosos, é a capacidade do sistema neuromuscular de executar movimentos. Com o envelhecimento, a mobilidade diminui, o que pode dificultar tarefas simples do dia-a-dia. As limitações de mobilidade são, em parte, relacionadas com o processo de envelhecimento normal, devido às perdas de massa muscular e da densidade óssea e aos desgastes articulares.

A diminuição da mobilidade pode ter impacto significativo no bem-estar de uma pessoa, principalmente quando interfere na capacidade de aproveitar a vida social e sua independência. O problema principal de mobilidade vivenciada por idosos são as quedas. Para manter a mobilidade, os idosos devem praticar exercícios físicos que ajudam na força, na flexibilidade, no equilíbrio e na resistência. Diante desse contexto, a FISIOTERAPIA torna-se muito

importante para ajudar os idosos, reduzindo risco de quedas e lesões, permitindo que eles se movimentam com mais segurança e confiança. Por meio de exercícios específicos, alongamentos, técnicas de fortalecimento muscular e equilíbrio, o fisioterapeuta vai recuperar ou melhorar a capacidade funcional desse indivíduo. A mobilidade do ambiente doméstico também é um fator importante para manter autonomia e qualidade de vida dos idosos, sendo necessário algumas adaptações para promover um ambiente mais seguro.



Antes de tudo, é preciso avaliar as necessidades específicas individuais em relação à mobilidade do idoso, que inclui identificar possíveis dificuldades de locomoção como alteração de equilíbrio, fraqueza muscular e limitações funcionais. Algumas mudanças sugeridas no ambiente: - Instalar corrimãos em escadas, degraus, rampas e banheiros, prevenindo as quedas. - Evitar tapetes soltos que também tem risco de quedas. - Proteger quinas para evitar lesões. - Iluminação adequada,

locais escuros oferecem riscos. - Pisos antidesslizantes que irão reforçar a segurança contra quedas. A jornada do envelhecimento pode trazer muitos desafios, mas também oportunidades para viver de forma plena e gratificante.

A fisioterapia oferece suporte e esperança para uma terceira idade cheia de vitalidade e bem-estar, com melhoria da qualidade de vida. Não deixe que os desafios do envelhecer os impeça de viver uma vida ativa e feliz!



Dra Poliana Aguiar

Fisioterapeuta

CREFITO 7: 40969F

DIA DA FISIOTERAPIA

A Confederação Mundial da Fisioterapia estabeleceu em 1996 que no dia 8 de setembro seria comemorado o Dia Mundial da Fisioterapia. O Fisioterapeuta é o profissional responsável por prevenir, diagnosticar e tratar problemas relacionados às funções e aos movimentos do corpo.

DIA DO FARMACÊUTICO 25/09

Já pensou no planeta Terra sem água? Já pensou no mundo sem farmacêutico? Impossível imaginar o mundo sem aquele que cria os medicamentos que mantem a saúde e cura as doenças; que confirma – ou não - o diagnóstico de patologias pelas lentes dos microscópios, nos laboratórios de análises clínicas; que presta assistência, nas farmácias.

O farmacêutico é um dos profissionais de saúde mais confiáveis, acessíveis e requisitados, em todo o mundo. Milhões de pessoas, diariamente, vão às farmácias em busca do medicamento e da orientação prestada por farmacêuticos.

DIA DO IDOSO

27 de setembro Dia Nacional do Idoso. Mas muitos municípios do Brasil celebram a Semana do Idoso,, do dia 27/09 a 01/10. Esta última data é dedicado ao Dia Internacional da Pessoa Idosa.

MUSICOTERAPIA NO CAMPO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DA PESSOA IDOSA

POR JANE MORAES



A música pode contribuir bastante na qualidade de vida das pessoas idosas, porque desde o início da humanidade, tem demonstrado seu potencial terapêutico tanto nos pontos biológicos e emocionais quanto na parte cultural do homem.

Sabe-se que os bebês, ainda no útero de suas mães, já ouvem sons, ruídos, batimentos cardíacos maternos e que essa audição é muito importante para o psiquismo fetal e para contextos terapêuticos futuros, sendo esse, com certeza, um forte motivo para a preservação da memória musical por toda vida humana, que é a última que se perde, mesmo com a presença de doenças cerebrais degenerativas como Alzheimer.

Por ser uma linguagem emocional a música é capaz de atingir as áreas mais profundas do nosso cérebro, podendo estimular além da

parte cognitiva, funções fisiológicas, interferindo no ritmo cardíaco, na respiração e pressão sanguínea, facilitando e fortalecendo o movimento do corpo, além da autoestima.

Na parte cognitiva é capaz de resgatar lembranças significativas e prazerosas, promovendo o equilíbrio psíquico, o que pode prevenir e ajudar no tratamento de várias patologias que podem surgir nessa fase, decorrentes além de perda natural de neurônios do envelhecimento, de estados de ansiedade e depressivos muito comuns nessa fase, onde acontecem perdas afetivas, sensação de inutilidade e isolamentos a que muitos se submetem.

A musicoterapia, com suas técnicas específicas para serem utilizadas em diversas circunstâncias, é muito apropriada na promoção do equilíbrio geral e na saúde física e mental da pessoa idosa.



Jane Moraes | Licenciada em Música pela UFBA
Musicoterapeuta | Especialista em Gerontologia
(71) 99979-9082 | janedegoismoraes@gmail.com



ENTREVISTA PARA CUIDADORES:

GARANTINDO PROFISSIONAIS HUMANIZADOS E QUALIFICADOS

Estamos em busca de profissionais dedicados para fazer a diferença na vida de quem precisa!

Em agosto realizamos mais dois processos de entrevistas para cuidadores, com avaliações e discursões que nos ajudam a garantir o melhor cuidado para nossos idosos.

Se você tem amor pelo que faz e quer se juntar ao nosso time, fique de olho que a próxima oportunidade está chegando: 09 e 16 de setembro. Os interessados podem entrar em contato com um dos números de WhatsApp a seguir:

(71) 99998 9833, (71) 9717-3968

(71) 9661-4070, (71) 9662-1171



O QUE FALAM DA PRONTO AFETO?

NOSSOS CLIENTES

Inessa Souza Aragão



“Excelente! Precisei de um cuidador com urgência e a empresa me atendeu. Chegam no horário e são bons profissionais. Recomendo!”

Valton Brandão



“O acolhimento perante minha mãe foi o esperado com procedimentos técnicos e assertivos. Parabéns toda equipe pela experiência ofertada.”

DATAS IMPORTANTES

NOSSAS FELICITAÇÕES AOS ANIVERSARIANTES!

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

CUIDADORES:

- 01- Simone Vieira Lima
- 03- Jaciara Maria Sobral
- 03- Mônica dos S. Barbosa
- 07- Taislane dos S. Carvalho
- 09- Edisandra Ferreira
- 10- Naides Nogueira Nonato
- 17- Tatiane Alves Brandão
- 18- Maria Epifânio dos Santos
- 21- Raisi Ferreira Silva Neto

CUIDADORES:

- 24- Marizelia Silva dos Anjos
- 25- Daniela Factum Dutra

CUIDADOS E CLIENTES:

- 11- Eleuza Maria Azevedo
- 12- Maria de Lourdes Spinola
- 21- Maria das graças Medauar
- 21- Teresinha Cerqueira

FIQUE ATENTO AO CALENDÁRIO DA SAÚDE DO MÊS

OUTRAS DATAS IMPORTANTES

- 01 – Dia do Profissional de Educação Física
- 08 – Dia Nacional de Luta por Medicamento
- 14 a 20 – Semana do Bem-Estar
- 17 – Dia Mundial da Segurança do Paciente

- 17 – Dia Mundial do Doador de Medula Óssea
- 25 – Dia Mundial do Pulmão
- 27 – Dia Nacional da Doação de Órgãos
- 29 – Dia Mundial do Coração

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 – Trobogy.