



SAÚDE EM FOCO

*CUIDADOS NO CARNAVAL E
PREVENÇÃO DA SARCOPENIA*

CARNAVAL E SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

DICAS PARA CURTIR COM BEM-ESTAR

O CARNAVAL É UMA ÉPOCA DE ALEGRIA E CELEBRAÇÃO, E OS IDOSOS TAMBÉM PODEM APROVEITAR A FESTA COM SEGURANÇA E DISPOSIÇÃO. PARA ISSO, É ESSENCIAL ADOTAR ALGUNS CUIDADOS QUE GARANTAM O BEM-ESTAR DURANTE OS DIAS DE FOLIA.



CUIDADOS COM A HIDRATAÇÃO

- Beba bastante água ao longo do dia para evitar desidratação, que pode levar a tonturas e quedas.
- Evite bebidas alcoólicas em excesso, pois podem causar desidratação e aumentar o risco de quedas e mal-estar.

CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO

- Prefira refeições leves e nutritivas, ricas em frutas, verduras e carboidratos saudáveis, como arroz e batata.
- Evite alimentos muito gordurosos, frituras e produtos ultraprocessados, que podem causar desconforto digestivo.

PROTEÇÃO CONTRA O SOL É O CALOR

- Use protetor solar, chapéus ou bonés e roupas leves para proteger a pele.
- Evite exposição prolongada ao sol, principalmente nos horários mais quentes do dia.



DESCANSO ADEQUADO

- Respeite os sinais do corpo e faça pausas para descanso entre as atividades.
- Tente dormir de 6 a 8 horas por noite para garantir energia e disposição durante a folia.



PREVENÇÃO DE DOENÇAS

- Lave bem as mãos para prevenir viroses, se não for possível se o álcool em gel.
- Se for consumir alimentos na rua, observe as condições de higiene do local.
- Sempre use camisinha contra as IST's.



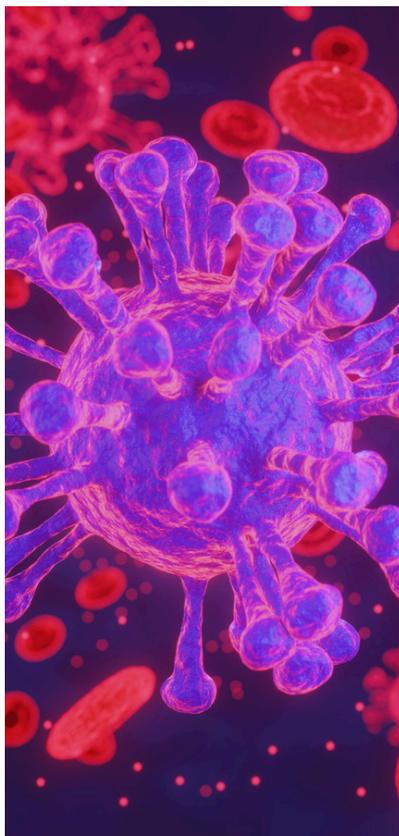
PREVENÇÃO DE QUEDAS

- Escolha calçados confortáveis e com solado antiderrapante para evitar escorregões.
- Alongue-se antes de sair para a festa para preparar o corpo para o movimento prolongado.



APROVEITE COM SAÚDE E SEGURANÇA!

ASSIM COMO PREPARAMOS FANTASIAS E ROTEIROS PARA CURTIR O CARNAVAL, CUIDAR DA SAÚDE E DA MUSCULATURA TAMBÉM DEVE SER UMA PRIORIDADE. COM ESSAS MEDIDAS, É POSSÍVEL APROVEITAR A FESTA COM DISPOSIÇÃO E ALEGRIA, GARANTINDO MOMENTOS INESQUECÍVEIS SEM COMPROMETER O BEM-ESTAR!



DOENÇAS COMUNS DURANTE O CARNAVAL

Fevereiro é um mês de muita festa e alegria, principalmente na capital baiana, onde o carnaval é muito famoso. Mas tanta folia também pode trazer preocupação. Apesar de não existirem doenças específicas de carnaval, o período favorece o surgimento de determinadas patologias, principalmente por algumas situações comuns na festa, como a aglomeração de pessoas, mui-

ta exposição ao sol quente, calor, chuva, poças e lama no chão, má alimentação, falta de descanso, alguns problemas de higiene, muito beijo na boca e sexo desprotegido.

Listamos as doenças que mais surgem nesta época e dicas importantes para curtir o carnaval com saúde e segurança.

CONJUNTIVITE

A conjuntivite é muito comum durante o carnaval, por conta da aglomeração de pessoas em um único lugar. Trata-se de uma inflamação da conjuntiva - membrana transparente e fina que reveste os olhos e as pálpebras - e o seu principal sintoma é a vermelhidão intensa nos olhos acompanhada de secreção. A transmissão é dada pelo contato direto com secreções ou objetos contaminados, por isso evite compartilhar óculos e outros objetos pessoais. Recomenda-se também ter bastante cuidado com a higiene, lavando sempre as mãos com água e sabão ou álcool. Se for possível, leve um potinho de álcool em gel na bolsa.

MICOSES

As micoses são infecções causadas por fungos que atingem a pele, unhas e cabelos. Seus principais sintomas são pequenas manchas esbranquiçadas que escamam, manchas vermelhas com bordas bem aparentes que causam coceira e unhas - tanto das mãos quanto dos pés - descoladas, grossas e com alteração de cor. Elas podem se proliferar com o calor, umidade e baixa imunidade - condições bem comuns na época do carnaval, principalmente nos circuitos que reúnem milhares de foliões. Nesses ambientes estão acumuladas sujeiras, lixos e urinas, por isso é importante redobrar o cuidado com a higiene e sempre lavar bem as mãos.

GRIPES E VIROSES

A aglomeração de pessoas e a baixa imunidade facilitam a transmissão das doenças de via respiratória como as gripes e viroses, por isso o ideal é que o folião beba bastante água para manter o corpo hidratado e alimente-se bem, evitando comer besteiras ou ficar durante longos intervalos sem ingerir nenhum alimento.

INFECÇÃO INTESTINAL

Se não houver o devido cuidado com a qualidade dos alimentos ingeridos durante o carnaval, são grandes as chances de se adquirir uma infecção intestinal, que pode ser causada por vírus, parasita ou bactéria. Os principais sintomas são: diarreia, náuseas, vômitos, perda de apetite, febre, dores em todo o corpo e até mesmo sangue nas fezes.

Além de beber bastante água para deixar o corpo hidratado, dê preferência a comidas leves e lanches como frutas. Evite comprar alimentos nas ruas, principalmente carnes mal passadas e ovos mal cozidos. Observe sempre a higiene e o preparo do alimento do local em que você vai consumir. Dê preferência a lanchonetes/restaurantes conhecidos e lave bem as mãos antes e depois de comer.

HERPES E MONONUCLEOSE

Para muita gente, carnaval é sinônimo de beijo na boca. Entretanto, o alerta para a doença do beijo é sério. A mononucleose infecciosa, da mesma família do herpes, é uma síndrome causada pelo vírus epstein-barr e pode ser passada por meio da tosse, espirro e objetos levados à boca. É possível ter contato com pessoas infectadas e não se contagiar, mas é necessário cuidado ao sair beijando desconhecidos.

Os principais sintomas da doença são: dor de garganta, faringoamigdalite, linfadenopatia generalizada e esplenomegalia (aumento do baço).

DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

O sexo desprotegido, principalmente entre os jovens, tem um aumento significativo durante o carnaval - mesmo com todas as campanhas de conscientização sobre o sexo seguro e as diversas infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) causadas por vírus, bactérias, parasitas ou outros microrganismos. Os tipos mais comuns são: Vírus do papiloma humano (HPV), Herpes genital, Clamídia, Gonorreia, AIDS, Sífilis

SARCOPENIA: ENTENDENDO A PERDA MUSCULAR RELACIONADA AO ENVELHECIMENTO



A sarcopenia é um processo natural e progressivo caracterizado pela perda de massa e força muscular, comum durante o envelhecimento. A força muscular atinge seu pico antes dos 30 anos e, a partir de então, começa a declinar gradualmente. Após os 50 anos, essa perda pode acelerar, resultando em uma redução anual de 1% a 2% da massa muscular.

Diversos fatores podem influenciar o desenvolvimento da sarcopenia. O sedentarismo é um dos principais, pois a falta de atividade física regular contribui significativamente para a diminuição da massa muscular. Além disso, uma dieta inadequada, com ingestão insuficiente de proteínas e calorias, pode acelerar a perda muscular. Doenças crônicas, como diabetes, doenças cardíacas e inflamações persistentes, também estão associadas à redução da massa muscular. Outro fator relevante são as hospitalizações frequentes, já que períodos prolongados de inatividade durante interna-

ções podem levar à atrofia muscular.

A diminuição da massa e da força muscular tem impactos significativos na qualidade de vida dos idosos. A redução da mobilidade pode gerar dificuldades na realização de atividades diárias, como levantar-se de uma cadeira ou subir escadas. Além disso, a fraqueza muscular eleva a probabilidade de quedas e fraturas, aumentando os riscos para a saúde. Por fim, a perda de independência pode se tornar um desafio, pois a incapacidade de realizar tarefas cotidianas pode levar à necessidade de apoio constante de terceiros.

PREVENÇÃO E TRATAMENTO

- **Exercícios;**
- **Alimentação Adequada;**
- **Suplementação;**
- **Avaliação Médica Regular:** Consultas periódicas com profissionais de saúde para monitorar a composição corporal e a força muscular são fundamentais.



SARCOPENIA E CARNAVAL: COMO APROVEITAR A FOLIA COM ENERGIA?

O Carnaval é um período de intensa atividade física, seja sambando na avenida, caminhando nos blocos ou aproveitando os dias de festa. Para quem deseja curtir sem comprometer a saúde muscular, alguns cuidados são essenciais:

Atividades físicas como caminhada e dança fortalecem os músculos e ajudam a manter a energia. Movimentos repetitivos e prolongados, comuns no samba e nos blocos, são aliados na prevenção da perda muscular. Para evitar fadiga, a nutrição é essencial: proteínas de qualidade, como carnes magras e leguminosas, além de hidratação adequada, pre-

vinem câibras e auxiliam na recuperação.

Assim como planejamos fantasias e roteiros, é importante cuidar da musculatura com alongamentos e boas noites de sono. Após a folia, manter exercícios físicos e uma alimentação equilibrada contribuem para minimizar os impactos da sarcopenia.

A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A SARCOPENIA É CRUCIAL PARA PROMOVER UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E ATIVO, GARANTINDO MELHOR QUALIDADE DE VIDA PARA A POPULAÇÃO IDOSA, INCLUSIVE NA ÉPOCA MAIS FESTIVA DO ANO!

Carnaval

PRONTO AFETO COMEÇA 2025 COM VAGAS PARA CUIDADORES



No dia 20 de janeiro, demos início às entrevistas para selecionar novos cuidadores para a Pronto Afeto. Com mesas-redondas e trocas de experiências conduzidas pela nossa Gestora Operacional, Lívia Medrado, e pela equipe de enfermagem, criamos um espaço acolhedor para conhecer profissionais dedicados e com histórias inspiradoras.

Seguimos firmes no compromisso de oferecer um cuidado que transforma vidas! E, para isso, estamos com vagas abertas para novos cuidadores:

- ✓ Cuidadores do sexo masculino
- ✓ Cuidadores em Lauro de Freitas
- ✓ Profissionais com curso de cuidador (mínimo de 80h)
- ✓ Experiência com demência
- ✓ Experiência com cuidados de sobrepeso
- ✓ Experiência em transferência de pacientes

Se você se encaixa no perfil ou conhece alguém que se encaixe, entre em contato e faça parte do nosso time!

O QUE FALAM DA PRONTO AFETO?

Gabriela Lira



“Toda a família agradece muito pelos serviços excelentes prestados pela Empresa Pronto Afeto! São profissionais muito capacitadas eficientes e muito amorosas com a pessoa idosa!”

Alice Martins



“Excelente, profissional qualificada, treinada, disponível e muito humana. Cuidou com muito respeito e carinho do paciente. Relatou todo histórico diário e apresentou relatório ao final do plantão.”

CANTINHO DA NOVIDADE

A equipe Operacional da Pronto Afeto vem com uma grande novidade: A cada 60 dias teremos homenagem ao prestador cuidador de honra. Aguarde!



DATAS IMPORTANTES

NOSSAS FELICITAÇÕES AOS ANIVERSARIANTES!

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

CUIDADORES:

11/02 - Eliedna Lima dos Santos

16/02 - Juliana de Jesus Araújo

28/02 - Rosangela Almeida

CUIDADOS E CLIENTES:

19/02 - Carolina Brito Moitinho

EQUIPE PRONTO AFETO:

09/02 - Géssica

FIQUE ATENTO AO CALENDÁRIO DA SAÚDE DO MÊS

OUTRAS DATAS IMPORTANTES

04 – Dia Mundial do Câncer

05 – Dia Nacional da
Mamografia

2ª segunda-feira do mês – Dia
Internacional da Epilepsia

18 – Dia Internacional de
Conscientização sobre a
Síndrome de Asperger

20 – Dia Nacional de Combate
às Drogas e ao Alcoolismo

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

📍 Edif. Tecnocentro, R. Mundo, 121 Parque Tecnológico andar 4 – Trobogy.