

MARÇO

SAÚDE E VOZES FEMININAS EM DESTAQUE

CELEBRAMOS O MÊS DA MULHER COM MATÉRIAS SOBRE SAÚDE, BEM-ESTAR, HOMENAGENS E RELATOS INSPIRADORES DE MULHERES QUE FAZEM A DIFERENÇA



MARÇO, O MÊS DAS MULHERES

QUEREMOS SER VISTAS COM EQUIDADE



Em 1975 a Organização das Nações Unidas (ONU) oficializou a data de 8 de março como o Dia Internacional das Mulheres, como uma ação voltada ao combate das desigualdades e discriminação de gênero em todo mundo. Naquela época, as mulheres lutavam por melhores condições de trabalho e para que seus salários fossem equiparados aos dos homens. E ainda hoje continuam lutando para serem respeitadas nos espaços de trabalho, nas ruas, até mesmo dentro da própria casa, para que não sejam vítimas da violência ou do preconceito por seu gênero, reivindicando por seus direitos e por espaço na sociedade, almejando serem respeitadas por suas habilidades e virtudes, e serem reconhecidas em sua integridade.

Março costuma ser um mês em que as mulheres recebem da sociedade parabéns, flores e bombons por serem inteligentes, belas, cuidadoras, guerreiras. Mas o que nós queremos é sermos vistas como seres humanos.

Com algumas características biológicas diferentes dos homens que demandam equidade, mas, acima de tudo, humanas, e com o mesmo valor. Então, acima das gentilezas, esse mês representa um desafio à toda a incoerência e injustiça que ainda persiste no mundo em relação às mulheres, que elas não silenciem diante disso, e que todos (homens e mulheres) estejamos conscientes e solidários com esse propósito.





CONHEÇA SEIS NOMES QUE FIZERAM OU FAZEM DIFERENÇA NA HISTÓRIA DA SAÚDE BRASILEIRA E DO MUNDO



ANA NÉRI (1814-1880)

A baiana Ana Néri (também grafado Anna Nery) foi a primeira mulher a se tornar enfermeira no Brasil. Ela teve uma atuação importante na Guerra do Paraguai, que ocorreu entre 1864 e 1870. O conflito colocou em lados opostos Brasil, Argentina e Uruguai (países que integravam a chamada Tríplice Aliança) e o Paraguai.

NISE DA SILVEIRA (1905-1999)

Nascida em Maceió (AL), Nise da Silveira se formou pela Faculdade de Medicina da Bahia em 1926. Ela era a única mulher da sua turma de medicina. Durante sua vida profissional, dedicou-se à psiquiatria e foi responsável por revolucionar o tratamento das doenças mentais no Brasil. Ela era contrária ao uso de algumas práticas, tais como eletroconvulsoterapia (que usa estímulo elétrico para gerar convulsão) e lobotomia (cirurgia que “desliga” regiões do cérebro conhecidas como lobos frontais).



YVONNE LARA DA COSTA (DOME IVONE LARA) (1922-2018)

A carioca que nasceu no bairro de Botafogo, Zona Sul da cidade do Rio de Janeiro, graduou-se em Enfermagem pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Unirio) e em Serviço Social pela UFRJ. Ivone foi uma das primeiras mulheres negras a se formar em um curso de ensino superior no Brasil.





ZILDA ARNS (1934-2010)

Nascida na cidade de Forquilha (SC), Zilda graduou-se em medicina na Universidade Federal do Paraná (UFPR) e dedicou-se à pediatria e à saúde pública. Em 1980, coordenou a campanha de vacinação contra a poliomielite no estado do Paraná e dirigiu o Departamento Materno-Infantil da Secretaria da Saúde do mesmo estado.

Também foi fundadora e coordenadora nacional das pastorais da Igreja Católica voltadas para crianças e idosos. Ela combateu à mortalidade e à desnutrição infantil, sendo uma das responsáveis pela popularização do “soro caseiro”, mistura de água, sal e açúcar que previne a desidratação.

ALÍCIA KRÜGER (1993)

Alícia Krüger nasceu e cresceu na cidade de Ponta Grossa (PR). Ela é farmacêutica formada pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) e foi a primeira pessoa trans, isto é, pessoa que não se identifica com o gênero que lhe foi designado em seu nascimento, a se formar em uma instituição pública de ensino superior do Paraná.

No Governo do Distrito Federal, Alícia foi uma das responsáveis pela implementação do serviço de farmácia clínica do Ambulatório Trans no estado. Além disso, teve atuação em âmbito nacional, ao participar da equipe técnica que implementou a Profilaxia Pré-Exposição (PrEP), uma das formas de prevenção do HIV, como política pública no Sistema Único de Saúde (SUS).



RITA SMITH (1962)

Rita Smith nasceu no terreno chamado Bananeira, na antiga Rua 4 (atual Rua Nova) da Rocinha. A favela fica localizada na Zona Sul da cidade do Rio de Janeiro (RJ) e é uma das maiores da América Latina.

Sua mãe morreu em decorrência da infecção por tuberculose. A própria Rita teve tuberculose duas vezes. Após se recuperar da última infecção, ela se tornou agente comunitária de saúde (ACS) em 2003. Passou então a trabalhar no combate da tuberculose e controle do HIV e diabetes. Rita Smith ia de casa em casa na Rocinha, visitando doentes e checando se eles estavam fazendo seus tratamentos corretamente.



VOCE SABIA?

DE ACORDO COM A FORBES, AS MULHERES REPRESENTAM CERCA DE 70% DA FORÇA DE TRABALHO NA SAÚDE, MAS APENAS 25% OCUPAM CARGOS DE LIDERANÇA. ISSO DEMONSTRA QUE AINDA TEMOS MUITO A CONQUISTAR EM TERMOS DE IGUALDADE DE OPORTUNIDADES.

Por isso, temos orgulho de ser uma empresa idealizada e liderada por 3 mulheres e de contar com uma equipe majoritariamente feminina que dedica seu trabalho com amor e cuidado aos nossos idosos.

Por um futuro onde o protagonismo feminino seja cada vez mais presente!



COMBATE AO SEDENTARISMO



A inatividade física é um problema global preocupante. Segundo a OMS, um terço da população adulta é sedentária, resultando em cerca de cinco milhões de mortes anuais. Um relatório alerta que, entre 2020 e 2030, quase 500 milhões de pessoas podem desenvolver doenças relacionadas ao sedentarismo, enquanto o progresso das políticas públicas para combater o problema é lento.

No Brasil, considerado o país mais sedentário da América Latina e o quinto no mundo, cerca de 300 mil pessoas morrem por ano devido à falta de atividade física. Dados do IBGE apontam que 47% dos adultos brasileiros são sedentários, número que chega a 84% entre os jovens.

O Guia de Atividade Física do Ministério da Saúde define o comportamento sedentário como o tempo gasto sentado ou deitado com baixo gasto energético, seja em frente a telas, no transporte ou em tarefas passivas. O documento reforça a importância de incorporar a atividade física no dia a dia, seja no deslocamento, no trabalho, nas tarefas domésticas ou no lazer.

Já os exercícios físicos são planejados e estruturados para melhorar a saúde e manter o peso adequado. Estudos indicam que longos períodos sedentários aumentam o risco de mortalidade e doenças, mesmo para quem pratica alguma atividade física regularmente.

A recomendação da OMS é praticar 150 minutos de atividade física moderada por semana. A prática tem como principais benefícios:

- Redução do risco de acidente vascular cerebral (AVC);
- Diminuição da pressão arterial, reduzindo as chances de doenças cardiovasculares;
- Controle e redução das chances de desenvolver diabetes;
- Ajuda no controle do peso;
- Melhora da insônia;
- Ajuda na circulação sanguínea;
- Promove bem-estar físico e mental.



A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE BUCAL PARA OS IDOSOS

POR DR^a ALEXIA BARRETO

A importância da saúde bucal nos idosos, fundamental para o bem-estar geral, pois afeta a capacidade de se alimentar, falar e até socializar. Com o envelhecimento, as condições bucais podem piorar devido a fatores como a diminuição da saliva, uso de próteses e doenças crônicas.

O dentista desempenha um papel crucial no diagnóstico precoce de doenças bucais, como cáries, gengivite e até doenças sistêmicas relacionadas à boca, como diabetes

e problemas cardíacos, serve de alerta para lesões que estejam relacionadas ao câncer oral que afeta especialmente esse grupo. A visita regular ao dentista ajuda a prevenir complicações, garantindo uma melhor qualidade de vida e uma saúde bucal mais equilibrada na terceira idade, é crucial manter uma boa higiene oral, escovação dos dentes e próteses (escovar com escovas macias e detergente neutro, evitar pasta de dente por ser mais abrasiva ao acrílico).



ALEXIA BARRETO DE OLIVEIRA

Odontóloga pela UNIME

(71) 9 8952-6885 | alexiabarretoodontologia@gmail.com

CANTINHO DA NOVIDADE

O outono está chegando, mas aqui na Bahia o calor sempre dá um jeitinho de ficar! Mesmo sem temperaturas tão frias, é tempo de mudanças sutis no clima e de reforçar os cuidados com a saúde.



O PACIENTE É O AMOR DE ALGUÉM

DEPOIMENTO DA ENFERMEIRA GESSICA BARBOSA

Eu, Gessica Barbosa Bonfim, enfermeira, sempre gostei de ajudar as pessoas e fazer a diferença em suas vidas. Formada em 2012, me encontrei no mundo da educação, com a escola CTM (centro de Tecnologia Metropolitana) lecionando para técnicos de enfermagem uma experiência maravilhosa porém, desafiadora. Em 2014 iniciei na emergência como plantonista. Em 2015 comecei minha carreira como coordenadora de Unidade de Saúde da família e foi quando tive a certeza que estava no caminho certo. Em 2020 fui linha de frente no Pronto atendimento que atendia pacientes vítimas do COVID 19,

frente ao cenário coordenei a vacinação COVID nos pontos de vacinação em Lauro de Freitas. Em 2021 comecei como Tutora na Unime Anhanguera Paralela e foi uma trajetória linda com emoções e aprendizado, 2022 fui promovida a professora e em 2024 fui convidada a fazer parte da coordenação dos cursos técnicos da faculdade. Atualmente faço parte do time Pronto Afeto e estou muito feliz com o aprendizado diário e com a construção das novas amizades. Aprendi que o cuidado vai além das técnicas, é sobre tocar a alma e mostrar que somos capazes de trabalharmos a cada

dia a empatia e resiliência. o verdadeiro significado da frase "O paciente não é só o paciente, ele é o amor de alguém". Por todos os lugares onde passei e ainda permaneço deixo as lições, gratidão, trocas de experiências e inovações futuras.

Espero que possamos continuar construindo uma enfermagem cada dia melhor com oportunidades, desafios e experiências enriquecedoras para que possamos alcançar o sucesso.



GESSICA BARBOSA

Enfermeira
Pronto Afeto
Coren 319.486

O QUE FALAM DA PRONTO AFETO?

NOSSOS CLIENTES

Camila costa ★★★★★

Quero deixar registrado a nossa satisfação com o serviço da Pronto Afeto. O atendimento comercial, o cuidado com o paciente, enfim, toda a equipe foi maravilhosa conosco. Profissionais preparadas, atenciosas e com alto grau de empatia não só com o paciente como também com a família. Recomendo muito!



VOCÊ CONHECE A DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS DA ÁGUA?



No dia 22 de março de 1992 a Organização das Nações Unidas – ONU instituiu o Dia Mundial da Água, além de promover a Declaração Universal dos Direitos da Água, através da RES/64/292 de Julho de 2010, garantindo por lei o direito ao ser humano de usufruir de saneamento básico e acesso à água limpa e segura.

Art. 1º – A água faz parte do patrimônio do planeta. Cada continente, cada povo, cada nação, cada região, cada cidade, cada cidadão é plenamente responsável aos olhos de todos.

Art. 2º – A água é a seiva do nosso planeta. Ela é a condição essencial de vida de todo ser vegetal, animal ou humano. Sem ela não poderíamos conceber como são a atmosfera, o clima, a vegetação, a cultura ou a agricultura. O direito à água é um dos direitos fundamentais do ser humano: o direito à vida, tal qual é estipulado do Art. 3º da Declaração dos Direitos do Homem.

Art. 3º – Os recursos naturais de transformação da água em água potável são lentos, frágeis e muito limitados. Assim sendo, a água deve ser manipulada com racionalidade, precaução e parcimônia.

Art. 4º – O equilíbrio e o futuro do nosso planeta dependem da preservação da

água e de seus ciclos. Estes devem permanecer intactos e funcionando normalmente para garantir a continuidade da vida sobre a Terra. Este equilíbrio depende, em particular, da preservação dos mares e oceanos, por onde os ciclos começam.

Art. 5º – A água não é somente uma herança dos nossos predecessores; ela é, sobretudo, um empréstimo aos nossos sucessores. Sua proteção constitui uma necessidade vital, assim como uma obrigação moral do homem para com as gerações presentes e futuras.

Art. 6º – A água não é uma doação gratuita da natureza; ela tem um valor econômico: precisa-se saber que ela é, algumas vezes, rara e dispendiosa e que pode muito bem escassear em qualquer região do mundo.

Art. 7º – A água não deve ser desperdiçada, nem poluída, nem envenenada. De maneira geral, sua

utilização deve ser feita com consciência e discernimento para que não se chegue a uma situação de esgotamento ou de deterioração da qualidade das reservas atualmente disponíveis.

Art. 8º – A utilização da água implica no respeito à lei. Sua proteção constitui uma obrigação jurídica para todo homem ou grupo social que a utiliza. Esta questão não deve ser ignorada nem pelo homem nem pelo Estado.

Art. 9º – A gestão da água impõe um equilíbrio entre os imperativos de sua proteção e as necessidades de ordem econômica, sanitária e social.

Art. 10º – O planejamento da gestão da água deve levar em conta a solidariedade e o consenso em razão de sua distribuição desigual sobre a Terra.



DATAS IMPORTANTES

NOSSAS FELICITAÇÕES AOS ANIVERSARIANTES!

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

CUIDADORES:

01/03 - Patrícia Souza e Simone Porto
03/03 - Marcia Maria Barbosa
06/03 - Rosilene Conceição
07/03 - Sidvania Lima e Simpliciana Santos
09/03 - Adrielle Larissa Aleluia
10/03 - Solange Bispo Cerqueira
12/03 - Joselita Pereira
18/03 - Suzana de Souza Pinto
19/03 - Maria Jose dos Santos
20/03 - Jacinaia Neves
21/03 - Simone Macario
22/03 - Gilmaro O. Cruz e Vanessa P. S. Gomes e Cristina Maria Teixeira da Silva

25/03 - Maria do Carmo Nunes
27/03 - Adelmo F. S. Costa e Carina S. Lopes

CUIDADOS:

02/03 - Armando Dantas de Brito Matos Filho
04/03 - Zelita Andrade Gomes
10/03 - Licia Maria Leite Mascarenhas dos Santos
14/03 - Bernardo G. P. Ortega e Genice Macedo

EQUIPE PRONTO AFETO:

26/03 - Lívia Medrado

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 – Trogogy.