



ABRIL

**CUIDAR DA SAÚDE É
QUALIDADE DE VIDA**



CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE DOENÇA DE PARKINSON

Parkinson é uma doença neurológica que afeta os movimentos da pessoa. Causa tremores, lentidão de movimentos, rigidez muscular, desequilíbrio, além de alterações na fala e na escrita.

A Doença de Parkinson ocorre por causa da degeneração das células situadas numa re-

gião do cérebro chamada substância negra. Essas células produzem a substância dopamina, que conduz as correntes nervosas (neurotransmissores) ao corpo.

A falta ou diminuição da dopamina afeta os movimentos provocando os sintomas acima descritos.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da doença é feito com base na história clínica do paciente e no exame neurológico. Não há nenhum teste específico para o seu diagnóstico ou para a sua prevenção.

A história de quem é acometido pela doença de Parkinson consiste num aumento gradual dos tremores, maior lentidão de movimentos, caminhar arrastando os pés, postura inclinada para frente. O tremor afeta os dedos ou as mãos, mas pode também afetar o queixo, a cabeça ou os pés. Pode ocorrer num lado do corpo ou nos dois, e pode ser mais in-

tenso num lado que no outro. O tremor ocorre quando nenhum movimento está sendo executado, e por isso é chamado de tremor de repouso. Por razões que ainda são desconhecidas, o tremor pode variar durante o dia. Torna-se mais intenso quando a pessoa fica nervosa, mas pode desaparecer quando está completamente descontraída. O tremor é mais nota-

do quando a pessoa segura com as mãos um objeto leve como um jornal. Os tremores desaparecem durante o sono.

A lentidão de movimentos é, talvez, o maior problema para o parkinsoniano, embora esse sintoma não seja notado por outras pessoas. Uma das primeiras coisas percebidas pelos familiares é que o doen-



te demora mais tempo para fazer o que antes fazia com mais desenvoltura como, banhar-se, vestir-se, cozinhar, escrever (ocorre diminuição do tamanho da letra). Outros sintomas podem estar associados ao início da doença: rigidez muscular; redução da quantidade de movimentos, distúrbios da fala, dificuldade para engolir, depressão, dores, tontura e distúrbios do sono, respiratórios, urinários.



COMO A DOENÇA EVOLUI

A progressão é muito variável e desigual entre os pacientes. Em geral, possui um curso vagaroso, regular e sem rápidas ou dramáticas mudanças.

TRATAMENTO

Não existe cura para a doença, porém, ela pode e deve ser tratada, não apenas combatendo os sintomas, como também retardando o seu progresso. A grande barreira para se curar a doença está na própria genética humana, pois, no cérebro, ao contrário do restante do organismo, as células não se renovam. Por isso, nada pode ser feito diante da morte das células produtoras da dopamina na substância negra. A grande arma da medicina para combater o Parkinson são os medicamentos e, em alguns casos, a cirurgia, além da fisioterapia e a terapia ocupacional. Todas elas combatem apenas os sintomas. A fonoaudiologia também é muito importante para os que têm problemas com a fala e com a voz.

IMPORTANTE!

SOMENTE MÉDICOS E CIRURGIÕES-DENTISTAS DEVIDAMENTE HABILITADOS PODEM DIAGNOSTICAR DOENÇAS, INDICAR TRATAMENTOS E RECEITAR REMÉDIOS. AS INFORMAÇÕES DISPONÍVEIS EM DICAS EM SAÚDE POSSUEM APENAS CARÁTER EDUCATIVO.



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

POR ADSON DE LIMA SANTOS



São vários os benefícios relacionados entre atividades físicas e aos exercícios físicos em prol a qualidade de vida para os idosos. Destaco entre eles a independência, longevidade a elevação da autoestima, onde resultam, não só no aspecto físico eles corroboram também no cognitivo e social.

Estudos comprovam que ao envelhecer o corpo sofre desgaste muscular denominado de sarcopenia que é a perda da massa muscular. É por isso que precisamos ter um fortalecimento muscular através dos exercícios físicos principalmente no quadríceps, panturrilhas e na parte cárdio pulmonar. lembre-se é super importante ter um acompanhamento de um profissional formado para prescrever e acompanhar o aluno nas suas atividades.



PROESSOR ADSON DE LIMA SANTOS

Formado em educação física em licenciatura e bacharelado
cref 013723-g/ba | **Instagram** personalbred



ABRIL CELEBRA A SAÚDE



O Dia Mundial da Saúde, celebrado todos os anos em 7 de abril, marca o aniversário de fundação da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948 e a cada ano se concentra em uma preocupação específica de saúde pública.

A campanha pelo Dia Mundial da Saúde Universal tem como objetivo conscientizar sobre a importância de sistemas de saúde fortes e da cobertura universal, destacando a necessidade de parcerias inter-setoriais para garantir o acesso de todos a cuidados de saúde de qualidade — ponto essencial para o desenvolvimento sustentável em escala global.

A Cobertura Universal de Saúde é definida como o acesso de toda a população aos serviços de saúde necessários — como prevenção, tratamento, reabilitação e cuidados paliativos — sem que isso gere dificuldades financeiras para os usuários, especialmente os mais pobres e vulneráveis.

Isso significa garantir que ninguém precise escolher entre a própria saúde e outras necessidades básicas por conta de custos.

É comum confundir dois conceitos importantes:

- **Acesso Universal à Saúde:** refere-se à eliminação de barreiras sociais, culturais, geográficas, econômicas e organizacionais que impedem as pessoas de utilizarem os serviços de saúde.
- **Cobertura Universal de Saúde:** diz respeito à capacidade dos sistemas de saúde em oferecer atendimento integral com infraestrutura adequada, profissionais qualificados

e tecnologias de saúde suficientes, sem provocar prejuízos financeiros à população.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), alcançar a Cobertura Universal de Saúde exige o fortalecimento dos sistemas de saúde em todos os países, com destaque para a criação de estruturas robustas de financiamento. Um dos maiores obstáculos é a dependência do pagamento direto pelos serviços de saúde: quando as pessoas precisam arcar com os custos por conta própria, os mais pobres muitas vezes deixam de procurar atendimento, e até os mais ricos podem enfrentar dificuldades diante de doenças graves ou prolongadas.



A solução proposta pela OMS inclui a arrecadação de fundos por meio de fontes obrigatórias — como seguros sociais ou contribuições fiscais — que permitem distribuir coletivamente os riscos financeiros, promovendo equidade e sustentabilidade no acesso à saúde.



Fonte: <https://bvsmms.saude.gov.br/12-12-dia-mundial-da-saude-universal/>

O BEIJO: UM MERGULHO NA COMPLEXIDADE DO GESTO MAIS ÍNTIMO

NO DIA 13 DE ABRIL, CELEBRAMOS O DIA DO BEIJO

A Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh), que administra 41 hospitais universitários no Brasil, destaca o beijo não apenas como expressão cultural e afetiva, mas também pelos seus benefícios à saúde física e mental — sempre com a recomendação de práticas seguras e conscientes.

Segundo o cardiologista Julio Cesar Tolentino, da Unirio, o beijo estimula o sistema nervoso autônomo, promovendo proteção cardiovascular ao reduzir o estresse e os níveis de cortisol.

Ele ainda explica que fechar os olhos ao beijar é um reflexo fisiológico que melhora a experiência sensorial. Do ponto de vista emocional, a psicóloga Margarethe Florêncio destaca que o beijo fortalece laços, transmite carinho e pode ser um indicativo da saúde do relacionamento. Beijar libera neurotransmissores como ocitocina, dopamina, serotonina e endorfinas, que contribuem para o bem-estar, prazer, calma e sensação de segurança.

Fonte: Gov.br





ACOLHER AS PESSOAS E FAZER A DIFERENÇA EM SUAS VIDAS

DEPOIMENTO DO ENFERMEIRO EMERSON RIOS

Eu, Emerson Santos Rios, enfermeiro, sempre tive um forte desejo de ajudar e acolher as pessoas e fazer a diferença em suas vidas. Iniciei minha formação em 2017, após concluir o ensino médio e conquistar uma bolsa de estudos. Iniciei o curso de enfermagem com grande entusiasmo, mas foi durante uma experiência pessoal desafiadora que tive a certeza de que esta era a profissão da minha vida: No momento em que meu coordenador me chamou para ajudar a realisar uma passagem de sonda de Demora em um paciente psiquiatrico, mediante a esse atendimento me dediquei cada vez mas com a arte de cuidar.

Aprendi que o cuidado vai além das práticas e técnicas; é sobre tocar a alma e aco-

lher à pessoa e mostrar que ela não está sozinha. Essa experiência me fez compreender a grande importância de um olhar holístico e delicado. O verdadeiro significado da frase "O paciente não é só o paciente, ele é o amor de alguém".

No ensino superior na universidade, adquiri uma base sólida em conhecimentos teóricos e práticos em alguns semestre virei monitor de laboratório por conta da minha dedicação e crescimento profissional. Tive a oportunidade de estagiar em Unidades de Saúde da Família (USF),(UBS), Clinica Ambulatorial Saúde por mais Cidadania, Enfermeiro Referencia em Oncologia no Hospital HM do estado, Especialização Em Uti e

Emergência no Hospital Menandro de Farias. Durante esse período, desenvolvi habilidades essenciais em gestão de equipes e atendimento humanizado. Apesar dos vínculos empregatícios, consegui conciliar meus compromissos com a participação em ligas acadêmicas e monitorias, buscando constantemente desenvolver mais habilidades e adquirir novos conhecimentos. Permaneço na busca de conhecimentos e aprimoramento das minhas habilidades para desenvolver a minha função com excelência, e concluo reafirmando meu compromisso com a enfermagem e a arte de cuidar, e nós somos os artista dessa Ciência Complexa e indispensável na saúde.



ENFERMEIRO EMERSON RIOS

Pronto Afeto
Coren 319.486



PREVENÇÃO E COMBATE À HIPERTENSÃO ARTERIAL



26/04 é a data instituída pela [Lei nº 10.439/2002](#), com o objetivo de conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico preventivo e do tratamento da doença.

A hipertensão é caracterizada pela elevação sustentada dos níveis de pressão arterial, acima de 140x90 mmHg (milímetro de mercúrio), popularmente conhecida como 14/9 – o primeiro número se refere à pressão máxima ou sistólica, que corresponde à contração do coração; o segundo, à pressão do movimento de diástole, quando o coração relaxa.

A hipertensão arterial pode ser primária, quando geneticamente determinada ou secundária, quando decorrente de outros problemas de saúde, como doenças renais, da tireoide ou das suprarrenais. É fundamental diagnosticar a origem do problema, para que seja introduzido o tratamento adequado.

SINTOMAS

Tontura, falta de ar, palpitações, dor de cabeça frequente e alteração na visão podem ser os sinais de alerta, entretanto, a hipertensão geralmente é silenciosa, sendo importante medir regularmente a pressão arterial.

As principais causas incluem: obesidade, histórico familiar, estresse e envelhecimento associados ao desenvolvimento da hipertensão. O sobrepeso e a obesidade podem acelerar em até 10 anos o aparecimento da doença. O consumo exagerado de sal, associado a hábitos alimentares não adequados também colaboram para o surgimento da hipertensão.

A hipertensão, na grande maioria dos casos, não tem cura, mas pode ser controlada. Nem sempre o tratamento significa o uso de medicamentos, sendo imprescindível a adoção de um estilo de vida mais saudável, com mudança de hábitos alimentares, redução no consumo de sal, atividade física regular, não fumar, moderar o consumo de álcool, entre outros.



As principais complicações da hipertensão são derrame cerebral, também conhecido como AVC, infarto agudo do miocárdio e doença renal crônica. Além disso, a hipertensão pode levar a uma hipertrofia do músculo do coração, causando arritmia cardíaca. O tratamento da hipertensão, de forma contínua, amplia a qualidade e a expectativa de vida.

Fonte: bvsms.saude.gov.br

PREVENÇÃO E CONTROLE:

- Manter o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares;
- Não abusar do sal, utilizando outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos;
 - Praticar atividade física regular e aproveitar momentos de lazer;
- Abandonar o fumo e Moderar o consumo de álcool;
- Evitar alimentos gordurosos;
- Controlar o diabetes.

O QUE FALAM DA PRONTO AFETO?

Ingrid Marlei



“Gostaria de agradecer a todos vocês da Pronto Afeto. Vocês são uma empresa diferenciada e que realmente tem um olhar muito humano para o paciente.

Desde o primeiro contato vocês se dispuseram a nos ajudar. A organização e maneira de trabalho e tratar são excelentes. Gostaria de agradecer abertamente também as duas cuidadoras que ficaram no hospital com minha vó, Gil e Dete, elas foram além das nossas expectativas. [...] Recomendo fortemente a todos que precisarem!!!”

Lidia Miranda



“A Pronto Afeto, ao longo dos últimos anos, tem me ajudado de forma acolhedora e responsável. Em momentos difíceis, em que a tomada de decisões simultâneas se mostra algo tão desafiador, a empresa se faz presente, minimizando nossas preocupações.

Sua equipe é muito empática e competente. Eu e minha família expressamos nossa gratidão, em especial a Lívia, que, desde o primeiro contato em 2021, está sempre disposta a nos ajudar com brevidade e amorosidade.”



DATAS IMPORTANTES

NOSSAS FELICITAÇÕES AOS ANIVERSARIANTES!

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

CUIDADORES:

01/04 - Sara de Souza Santos
03/04 - Deijane Paixão
06/04 - Emmanuelle Coletto
07/04 - Isabela Brandão
09/04 - Edila Marcia Mota
12/04 - Ana Lucia Rosa
14/04 - Vanessa Barros
20/04 - Nelmalice Alexandrina
23/04 - Ana Cristina Caldas

25/04 - Suiane Santiago

29/04 - Andrea Machado

CUIDADOS:

11/04 - Margarita Inês Maira
16/04 - Terezinha do Rosário

EQUIPE PRONTO AFETO:

01/04 - Cléo Santana
07/04 - Emerson Rios



*NESTA PÁSCOA, QUE A RENOVAÇÃO DA VIDA
TOQUE NOSSOS CORAÇÕES COM PAZ, AFETO E
BONS RECOMEÇOS. DESEJAMOS UMA PÁSCOA
DIVERTIDA E CHEIA DE BONS MOMENTOS!*

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

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

Sócias

Cléo Santana - (71) 99166-2126

Lívia Medrado - (71) 99998-9833

Adelita Mesquita - (71) 99983-4123