



PREVENIR É TAMBÉM CUIDAR:

SAÚDE EMOCIONAL E BEM-ESTAR DO IDOSO



SETEMBRO AMARELO: PREVENÇÃO COMEÇA COM ATENÇÃO À SAÚDE EMOCIONAL DOS IDOSOS



O mês de setembro é marcado pela campanha Setembro Amarelo, dedicada à conscientização e prevenção do suicídio. Endossada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a iniciativa reforça a importância de falar sobre saúde mental, reduzir estigmas e ampliar o acesso a apoio qualificado.

O suicídio continua sendo um desafio de saúde pública em todo o mundo, com mais de 700 mil mortes anuais, segundo estimativas da OMS. Fatores como perdas, doen-

ças crônicas, isolamento social, dificuldades financeiras e uso de certos medicamentos podem aumentar o risco, especialmente entre os idosos, grupo em que a depressão muitas vezes se manifesta de forma diferente do que em jovens.

Na chamada depressão geriátrica, os sinais podem aparecer de forma silenciosa: apatia, desânimo, perda de interesse em atividades, alterações no sono e no apetite, além de queixas físicas persistentes. Em muitos casos, o

idoso não expressa tristeza diretamente, o que pode atrasar o diagnóstico e o início do tratamento adequado.

Entre os fatores de risco estão doenças como câncer, diabetes e problemas cardíacos; eventos marcantes como luto ou aposentadoria; e alterações próprias do envelhecimento cerebral. Mas há também características pessoais que podem aumentar a vulnerabilidade, como tendência a sentir emoções negativas de forma intensa e prolongada.



O tratamento exige uma abordagem integrada: avaliação médica cuidadosa, acompanhamento psicológico, uso monitorado de antidepressivos quando necessário e fortalecimento da rede de apoio social. Atividades em grupo, momentos de lazer e estímulo à convivência são ali-

aliados poderosos no enfrentamento do isolamento.

O Setembro Amarelo é, portanto, um convite a olhar com atenção para quem muitas vezes se cala. Conversar, acolher e oferecer apoio profissional são gestos simples que podem salvar vidas.

Na Pronto Afeto, acreditamos que cuidar da saúde emocional é parte essencial do envelhecer com qualidade. Reconhecer os sinais, incentivar o diálogo e fortalecer vínculos são atitudes que reafirmam nosso compromisso: ninguém deve enfrentar o sofrimento sozinho.



CUIDAR TAMBÉM É PREVENIR!

A DEPRESSÃO PODE SER TRATADA E SUPERADA COM APOIO PROFISSIONAL E FAMILIAR. SE NOTAR SINAIS NÃO HESITE EM BUSCAR AJUDA.

O CVV – Centro de Valorização da Vida – está disponível gratuitamente pelo telefone 188 ou pelo site www.cvv.org.br, 24 horas por dia, com atendimento sigiloso e acolhedor.

**LUCIANA
NOBRE**

Psicóloga
CRP - 03/20489
Pós-graduação em
psicogerontologia
Curso de Extensão em
Estimulação Cognitiva
para pessoas idosas
Cursando atualmente
pós-graduação em
Gerontologia

DEPRESSÃO NA PESSOA IDOSA

POR LUCIANA NOBRE

A depressão é um transtorno, cada vez mais presente, na vida das pessoas idosas o que impacta, diretamente na sua qualidade de vida visto que, envolve questões relacionadas a sua saúde física e mental. Por isso, é importante identificar precocemente os sintomas depressivos, como por exemplo: irritabilidade, humor rebaixado, tristeza persistente, falta de interesse e prazer em realizar atividades diárias, alteração do sono, falta de apetite, falta de concentração e de memória dentre outros sintomas, que perdurem por mais de duas semanas. Porém, isso pode mudar a depender da gravidade dos sintomas e o tempo que levou para identificar os sintomas inicialmente.

Sendo, portanto, imprescindível que a família fique atenta a qualquer mudança de comportamento das pessoas idosas. Pois, muitas vezes, esses sintomas podem ser confundidos, com sintomas relacionados, às doenças próprias do envelhecimento. O tratamento para a depressão

em pessoas idosas, envolve terapias como a Terapia cognitivo comportamental (TCC), que identifica pensamentos e comportamentos disfuncionais, substituindo-os por pensamentos mais Saudáveis e positivos. Outra terapia a ser utilizada, dentre outras existentes, é a Terapia Interpessoal, que tem como foco as relações interpessoais e o humor do paciente idoso. Além disso, existem o tratamento medicamentoso que pode utilizar medicamentos como: Antidepressivo, Inibidores de Seletivo de Recaptação de Serotonina dentre outros, receitados por profissionais especializados da área de saúde. Sendo também, importante a prática de exercícios físicos regulares, alimentação adequada, sono regular, vida social ativa entre outros.

É de suma importância, que cada caso, seja avaliado de forma individual, pelos profissionais da área de saúde mental, para garantir, um diagnóstico adequado bem como, a terapia indicada para cada caso.



COMBATE E PREVENÇÃO À TROMBOSE

16 DE SETEMBRO

Instituído pela Lei nº 12.629/2012, o dia tem como objetivo conscientizar a população sobre os riscos da trombose, uma condição que pode ser grave se não for diagnosticada e tratada a tempo.



O QUE É A TROMBOSE?

É a formação de um coágulo dentro de um vaso sanguíneo, que pode obstruir o fluxo do sangue. Quando isso acontece, afeta diferentes órgãos e pode evoluir para complicações sérias, como a embolia pulmonar.

PRINCIPAIS FATORES DE RISCO

Idade, uso de certos medicamentos, tabagismo, gravidez e pós-parto, câncer, doenças crônicas, infecções ou traumatismos.



COMO PREVENIR?



Manter rotina de exercícios, Caminhar e movimentar as pernas com frequência



Evitar excesso de peso, evitar automedicação e não fumar



Usar meias elásticas em viagens prolongadas

A INFORMAÇÃO É UM DOS MELHORES CAMINHOS PARA A PREVENÇÃO

**ANDRÉIA
GOBATTO**

CRN-5 23418

Nutricionista graduada pela Universidade Ruy Barbosa. Atualmente, pós-graduanda em Gerontologia pela Faculdade Santa Casa e em Nutrição Funcional pela Faculdade Valéria Paschoal

ALIMENTAÇÃO E SARCOPENIA: COMO CUIDAR DOS MÚSCULOS NA TERCEIRA IDADE

POR ANDRÉIA GOBATTO

Com o avanço da idade, é comum que ocorra a perda progressiva de massa e força muscular, condição conhecida como sarcopenia. Essa mudança pode comprometer a mobilidade, a autonomia e a qualidade de vida da pessoa idosa. A boa notícia é que a alimentação tem papel fundamental tanto na prevenção quanto no tratamento desse processo.

O consumo adequado de proteínas de alta qualidade é essencial para estimular a síntese muscular. Carnes magras, frango, peixe, ovos, leite e derivados, além de leguminosas como feijão, lentilha e grão-de-bico, devem estar presentes nas refeições diárias. A vitamina D em caso de deficiência pode ser suplementada e o cálcio, encontrado em laticínios, peixes, alimentos fortificados, vegetais verdes escuros (couve, brócolis, rúcula) também são

importantes, pois fortalecem ossos e músculos.

Outro ponto de destaque é a inclusão de frutas, verduras e legumes, que fornecem antioxidantes e ajudam a reduzir inflamações. Alimentos ricos em ômega-3, como sardinha, salmão, linhaça e chia, contribuem para preservar a massa muscular. E não podemos esquecer da hidratação adequada, que auxilia no bom funcionamento do organismo.

Além da alimentação, a prática regular de exercícios físicos, principalmente os que envolvem resistência e fortalecimento, potencializa os resultados e ajuda a manter a independência na terceira idade.

Cuidar da nutrição é, portanto, uma forma de investir em saúde e vitalidade ao longo dos anos.



SEGURANÇA DO PACIENTE DO PACIENTE IDOSO

17 DE SETEMBRO - DIA MUNDIAL DO PACIENTE

17 de setembro é a data estabelecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para o Dia Mundial da Segurança do Paciente, uma iniciativa global que visa aumentar a conscientização e promover ações para melhorar a qualidade do atendimento e reduzir os danos evitáveis aos pacientes em serviços de saúde. A comemoração, que ocorre desde 2019, incentiva a colaboração entre pacientes, familiares, profissionais de saúde e governos para garantir que os cuidados sejam seguros e eficazes.

Um protocolo de segurança para idosos em casa foca na prevenção de quedas, com a eliminação de tapetes, instalação de corrimãos e boa iluminação, e na segurança contra queimaduras e ferimentos, através de cuidados com fogão e eletricidade. Também inclui a adoção de tecnologia, como alarmes e sensores, para monitoramento e o uso adequado de equipamentos, como bengalas e cadeiras de apoio, além da organização do ambiente e o uso de calçados seguros.



COMO PREVENIR QUEDAS?



ACESSO E MOVIMENTO

Instale corrimãos em escadas e banheiros, e use barras de apoio no chuveiro e próximo ao vaso sanitário.

TAPETES E MÓVEIS

Remova tapetes soltos e verifique se os móveis estão firmes e bem fixos para evitar que o idoso se apoie neles.

CALÇADOS

Incentive o uso de calçados firmes com bom suporte, evitando chinelos e tamancos.

ILUMINAÇÃO

Mantenha as áreas de circulação bem iluminadas e instale interruptores de luz próximos à cama.

EQUIPAMENTOS AUXILIARES

Use bengalas ou andadores sempre que necessário para melhorar a mobilidade.

BANHEIRO

Use tapetes antiderrapantes no box e cadeiras de banho, se necessário.



COMO PREVENIR QUEIMADURAS E FERIMENTOS

COZINHA

Mantenha cabos de panela voltados para dentro do fogão e tome cuidado com a temperatura da água.

ELETRICIDADE

Use protetores de quina de mesa e de tomadas para prevenir acidentes.



TECNOLOGIA E ALERTAS DE PREVENÇÃO

MONITORAMENTO

Instale alarmes de emergência, sensores de movimento e câmeras de segurança para monitorar o idoso à distância.

ILUMINAÇÃO NOTURNA

Utilize luzes noturnas com sensor ou lanternas para facilitar a locomoção no escuro.

OUTRAS RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES



AJUSTES DE ALTURA

Ajuste a altura da cama e da cozinha para facilitar o acesso e a locomoção.

ORGANIZAÇÃO

Mantenha o ambiente livre e organizado para não obstruir a locomoção.

PETS

Evite deixar animais de estimação em locais com coleiras que possam causar tropeços, e mantenha o pátio limpo.

O QUE OS CLIENTES FALAM DA PRONTO AFETO?

FERNANDA MEDRADO ★★★★★

“Atendimento excelente em todos os aspectos. Muito atenciosas desde o primeiro contato. As cuidadoras são ótimas, super prestativas. Recomendo essa empresa, sem sombra de dúvidas.”



ALZHEIMER: INFORMAÇÃO E CUIDADO PARA VIVER COM MAIS QUALIDADE

21 DE SETEMBRO – DIA MUNDIAL E NACIONAL DE CONSCIENTIZAÇÃO DA DOENÇA DE ALZHEIMER

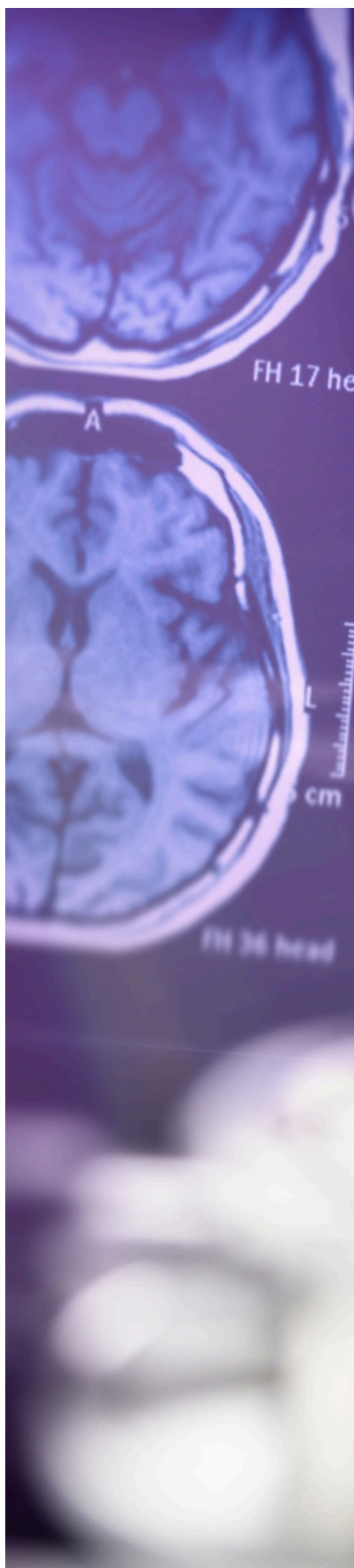
Setembro é um mês dedicado à conscientização sobre a Doença de Alzheimer, condição que atinge cerca de 1,2 milhão de pessoas no Brasil, a maioria ainda sem diagnóstico. Instituído pela Lei nº 11.736/2008, o Dia Nacional da Conscientização coincide com a campanha internacional da Alzheimer's Disease International, que busca quebrar o estigma e ampliar o diálogo sobre a demência em todo o mundo.

O Alzheimer é uma doença progressiva que compromete funções cognitivas como memória, atenção e linguagem, além de impactar a autonomia do idoso e a rotina familiar. Seus sintomas evoluem em fases: desde esquecimentos recentes e perda de iniciativa, passando por dificuldades em realizar atividades cotidianas e mudanças de comportamento, até a dependência total para cuidados básicos. Embora não haja cura, os avanços da me-

dicina permitem tem retardar a progressão da doença e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. O tratamento inclui acompanhamento médico, uso de medicamentos, terapias complementares e, sobretudo, apoio contínuo da família e de profissionais especializados.

A prevenção é um aliado importante: manter o cérebro ativo, praticar exercícios físicos, adotar uma alimentação equilibrada, controlar doenças como diabetes e hipertensão, e garantir níveis adequados de vitamina D são medidas que podem reduzir os riscos.

Na Pronto Afeto, sabemos que cada fase da doença exige não apenas cuidados técnicos, mas também acolhimento, paciência e empatia. Apoiar famílias e promover informação é parte do nosso compromisso de oferecer um cuidado que valoriza a vida em todas as suas etapas.





TREINAMENTO E ENTREVISTA PARA CUIDADORES, PRESTADORES DE SERVIÇOS



No último mês realizamos mais um treinamento para cuidadores, e junto, entrevista para seleção de novos prestadores de serviços na área. O encontro contou com apresentação da nossa equipe e prova escrita, além de uma parte prática essencial para o dia a dia do cuidado: banho de leito, troca de fraldas, sinais vitais, sondas, transferências, manejo de intercorrências e elaboração de relatórios.

Também foram abordados pontos fundamentais sobre ética, postura profissional, aparência, uso responsável das redes sociais e celular, além de situações de gerenciamento de conflitos: como dobra de plantão, horários de descanso e passagem de informações.

Foi um momento de aprendizado, troca de experiências e fortalecimento da nossa missão de oferecer cuidado humanizado e qualificado.





NOSSOS ANIVERSARIANTES DO MÊS

NOSSAS FELICITAÇÕES AOS ANIVERSARIANTES!

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

CUIDADORES PRESTADORES DE SERVIÇOS:

01/09 - Michele Assis
03/09 - Monica Barbosa
07/09 - Camila Costa
07/09 - Taislane Carvalho
10/09 - Nairdes Nonato
10/09 - Aline Rosa
13/09 - Ivonilda Reis
15/09 - Maria das Dores
16/09 - Jaguaracira Santos
16/09 - Diana Santos
17/09 - Leila Sousa

16/09 - Jaguaracira Santos
16/09 - Diana Santos
17/09 - Leila Sousa

CUIDADOS:

119/09 - Otadizia Maia
21/09 - Maria Medauar
25/09 - Maria Cordeiro

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

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

Sócias

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