



UM MÊS DE PRESENÇA, PREVENÇÃO E AFETO

ENTRE O CORPO E A MENTE, O CUIDADO FLORESCE



O ENVELHECIMENTO NO BRASIL: DADOS E REFLEXÕES SOBRE UMA NOVA REALIDADE



O envelhecimento populacional no Brasil é um fenômeno consolidado. Segundo o IBGE, em 2023 o país registrou 33 milhões de pessoas idosas, representando 15,6% da população - o dobro do índice observado em 2000. A idade mediana do brasileiro subiu para 35,5 anos, e a expectativa de vida, que havia caído durante a pandemia, voltou a crescer, atingindo 76,4 anos.

A tendência é que o Brasil se torne uma das nações com maior proporção de idosos do mundo até 2030. O IBGE projeta que, em 2070, quase 38% dos brasileiros terão 60 anos ou mais, totalizando mais de 75 milhões de pessoas. Essa mudança profunda é resultado da queda na taxa de fecundidade e do avanço da medicina e das condições de vida, que aumentaram significativamente a longevidade.

Esse cenário exige a ampliação de políticas públicas voltadas à pessoa idosa, o fortalecimento de redes de apoio familiares e institucionais e o idadismo, o preconceito que ainda marginaliza o envelhecer. Envelhecer com dignidade é um direito, e garantir que isso aconteça requer responsabilidade compartilhada entre sociedade, governo e instituições de cuidado.



A SOBRECARGA DAS FAMÍLIAS CUIDADORAS



Com o crescimento da população idosa, cresce também o número de famílias que assumem, por conta própria, a função de cuidar. Embora motivado pelo afeto, esse papel é muitas vezes assumido sem o preparo adequado, o que pode gerar sobrecarga física e emocional, conhecida como Síndrome do Cuidador.

A rotina intensa de cuidados - higiene, alimentação, medicação, locomoção - demanda tempo, energia e paciência.

Com isso, muitos familiares acabam enfrentando estresse crônico, fadiga, isolamento social e até depressão. Em lares onde há dependência total, a dedicação é integral, e o impacto na vida profissional e financeira torna-se inevitável. Conflitos entre parentes também são comuns, especialmente quando a divisão das tarefas é desigual. É por isso que o suporte profissional tem se mostrado cada vez mais essencial: ele reduz o esgotamento familiar e proporciona segurança e bem-estar ao idoso.

O PAPEL E A IMPORTÂNCIA DO CUIDADOR PROFISSIONAL PARA O IDOSO E SUA FAMÍLIA

O cuidador de idosos é mais do que um auxiliar, é alguém preparado para cuidar com técnica e sensibilidade. Profissionais qualificados são treinados para lidar com situações delicadas, acompanhar rotinas médicas, estimular a autonomia do idoso e garantir um ambiente seguro e acolhedor.

Esse trabalho especializado não apenas melhora a qualidade de vida do idoso, mas também traz tranquilidade à família, que pode confiar o cuidado diário a quem tem preparo técnico e empatia. Além disso, o cuidador atua

como elo entre a família e a equipe de saúde, ajudando na comunicação e no acompanhamento do tratamento.

O mercado de cuidadores cresce junto com o envelhecimento populacional. Segundo estimativas, entre 2019 e 2023 houve um aumento de 15% no número de cuidadores profissionais no país. A regulamentação da profissão, ainda em discussão, é um passo importante para valorizar o trabalho desses profissionais e assegurar condições mais justas para quem cuida e para quem é cuidado.





CUIDAR COM HUMANIDADE: O COMPROMISSO DA PRONTO AFETO

Na Pronto Afeto, o cuidado vai além das tarefas diárias — é enxergar a pessoa idosa em sua totalidade, com sua história, afetos e autonomia. O cuidado humanizado guia cada ação da equipe, unindo técnica, empatia e respeito.

Tratar com dignidade é ouvir, acolher e respeitar o idoso, preservando sua individualidade e estimulando sua par-

ticipação nas pequenas decisões do dia a dia. Essa postura fortalece vínculos, reduz o estresse e promove bem-estar físico e emocional.

Cuidar, para a Pronto Afeto, é um compromisso coletivo e contínuo — um gesto de presença e amor que reconhece o valor de cada vida e transforma o envelhecer em uma experiência de respeito e humanidade.



CUIDAR É UM COMPROMISSO COLETIVO E CONTÍNUO



ATENÇÃO À SAÚDE DA MULHER IDOSA: CUIDADO E PREVENÇÃO EM TODAS AS FASES DA VIDA

OUTUBRO ROSA - CONSCIENTIZAÇÃO AO CÂNCER DE MAMA



No contexto do Outubro Rosa, é essencial reforçar a importância do cuidado com a saúde da mulher idosa, já que a incidência de câncer de mama aumenta com a idade. Ainda é comum a ideia equivocada de que, na terceira idade, o tratamento ou os exames preventivos deixam de ser necessários - mas o cuidado deve ser contínuo, atento e adaptado às necessidades individuais de cada paciente.

A mamografia continua sendo um exame fundamental para mulheres com boa expectativa de vida, devendo ser mantida conforme avaliação médica. O papanicolau também pode seguir sendo indicado, especial-

quando não houve rastreamento regular em anos anteriores. Além disso, o autoexame das mamas segue indispensável em qualquer fase da vida, ajudando na percepção precoce de alterações.

Quando há diagnóstico de câncer, o tratamento personalizado é essencial. Cada plano deve considerar o estado geral de saúde, outras doenças e a qualidade de vida da paciente, evitando procedimentos desnecessariamente agressivos. O apoio psicológico também desempenha papel importante, contribuindo para o bem-estar emocional e o sucesso terapêutico.

A atenção à mulher idosa vai além da prevenção do câncer. É fundamental acompanhar doenças crônicas, como hipertensão e problemas cardiovasculares, cuidar da saúde mental e promover hábitos que sustentem o bem-estar: alimentação equilibrada, hidratação adequada e atividade física regular.

O Outubro Rosa reforça que o cuidado com a saúde feminina não tem idade. Valorizar a mulher idosa nesse contexto é reconhecer sua trajetória e garantir que o envelhecimento venha acompanhado de dignidade, prevenção e qualidade de vida.



**VALORIZAR E INVESTIR
NO CUIDADO COM OS
IDOSOS É TAMBÉM
INVESTIR EM NOSSO FUTURO
JÁ QUE TODOS NÓS ESTAMOS ENVELHECENDO**



OUTUBRO: UM MÊS DE CUIDADO INTEGRAL COM CORPO E MENTE

Outubro é tradicionalmente lembrado pelo Outubro Rosa, campanha de prevenção ao câncer de mama que reforça a importância dos exames e do diagnóstico precoce. Mas o mês também carrega outro alerta fundamental: o da saúde mental.

Cada vez mais, é reconhecida a necessidade de ampliar o olhar sobre o cuidado com a mulher e com o idoso de forma integral - física, emocional e social.

A saúde mental ganhou destaque mundial a partir de 1992, com a criação do Dia Mundial da Saúde Mental, em 10 de outubro. O objetivo é combater o estigma, promover o diálogo e incentivar o acesso a tratamentos e políticas públicas de acolhimento, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que desempenham um papel essencial no suporte psicológico e na reintegração social de pessoas com transtornos mentais.

No Brasil, outubro também marca o Dia Nacional dos Direitos Fundamentais da Pessoa com Transtornos Mentais, também no dia 10, reforçando o compromisso de garantir respeito, dignidade e tratamento humanizado a todos que enfrentam essas condições. Falar sobre saúde mental é tão importante quanto falar sobre prevenção física. O equilíbrio emocional, o apoio social e o acolhimento adequado são pilares para uma vida saudável, especialmente na terceira idade, quando o isolamento e as perdas podem aumentar a vulnerabilidade emocional.

Assim como o Outubro Rosa nos lembra da importância de cuidar do corpo, a campanha pela saúde mental nos convida a cuidar da mente e das emoções - com empatia, diálogo e presença. O verdadeiro bem-estar surge quando corpo e mente são tratados com o mesmo valor e atenção.

SAÚDE É EQUILÍBRIO ENTRE CORPO, MENTE E AFETO.



PRONTO AFETO MARCA PRESENÇA EM EVENTO DE INOVAÇÃO : BTX25 - BAHIA TECH EXPERIENCE

MAIOR ENCONTRO DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA DA BAHIA



Entre os dias 2 e 4 de outubro, a Pronto Afeto esteve presente no Centro de Convenções de Salvador participando de um dos maiores eventos de inovação do estado, que reuniu startups, empresas e instituições comprometidas com o poder transformador da tecnologia e do empreendedorismo.

Durante os três dias de evento, no Stand 36, apresentamos como unimos cuidado, tecnologia e inovação para transformar a vida de idosos e suas famílias, por meio de soluções humanas, eficientes e conectadas ao futuro.

Foram dias de troca de conhecimento, conexões inspiradoras e muito aprendizado, em um ambiente que estimulou o diálogo sobre o papel da inovação no cuidado e na promoção da qualidade de vida.

Participar de um evento que impulsiona o futuro e valoriza o empreendedorismo baiano reforça o compromisso da Pronto Afeto com o desenvolvimento humano, a inovação e a excelência no cuidado, pilares que guiam cada passo da nossa trajetória.





ENTREVISTA E TREINAMENTO PARA CUIDADORES, PRESTADORES DE SERVIÇOS



No dia 24 de setembro, a Pronto Afeto realizou mais uma etapa do seu processo de entrevistas e treinamento de cuidadores, um momento essencial para fortalecer o compromisso da instituição com a formação contínua e o cuidado humanizado. A atividade reuniu candidatos e profissionais da equipe técnica em um encontro de aprendizado, escuta e partilha de experiências.

Durante o treinamento, foram abordadas situações práticas do cotidiano do cuidado, reforçando valores como empatia, paciência, responsabilidade e respeito à individualidade de cada idoso. Além da avaliação profissional, o encontro também foi uma oportunidade de integração e reflexão sobre o papel transformador de quem dedica sua ro-



tina a cuidar do outro com amor e competência.

Mais do que selecionar profissionais, a Pronto Afeto acredita que cada encontro é uma forma preparar cuidadores que compreendem o valor da presença e da escuta atenta.



VOCÊ SABIA...

As duas flores do mês de outubro são a Calêndula e o Cosmos. A Calêndula é nativa da África Central, associada ao sol e simboliza alegria, abundância e criatividade. Já a Cosmos é outra flor que floresce em outubro, oferecendo uma beleza delicada e um significado de harmonia e ordem.



CALÊNDULA

Originária da África Central, a calêndula é facilmente reconhecida por suas cores vibrantes, em tons de amarelo e laranja, que remetem ao sol e à vitalidade. Seu simbolismo está ligado à **alegria, abundância, inteligência, criatividade e clareza**. Além de sua beleza marcante, a flor também possui **propriedades medicinais**, sendo amplamente utilizada em pomadas e cremes para cuidados com a pele.

COSMOS

A flor Cosmos é conhecida por representar **harmonia e ordem, simbolizando o equilíbrio e a serenidade**. Delicada e graciosa, ela floresce em outubro, trazendo um toque especial de cor e leveza ao mês. Tanto a Calêndula quanto o Cosmos podem ser escolhidas pela conexão pessoal que despertam ou pelo significado simbólico que cada uma carrega.

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.”



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:

04/10 - Claudia Oliveira
05/10 - Cleide dos Anjos
15/10 - Arlene Novaes
15/10 - Carine Alves Cunha
20/10 - Roquelina Alves
21/10 - Eunalia Oliveira
21/10 - Luana Rodrigues
25/10 - Crispina Silva

26/10 - Rosa Santo
27/10 - Edileuza Galvão
29/10 - Thainara Prata

CUIDADOS:

04/10 - Marcello Marques
24/10 - Julieta Lima
30/10 - Relma Souza

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 – Trobogoy.

Sócias

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