



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 significativamen-

te 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.

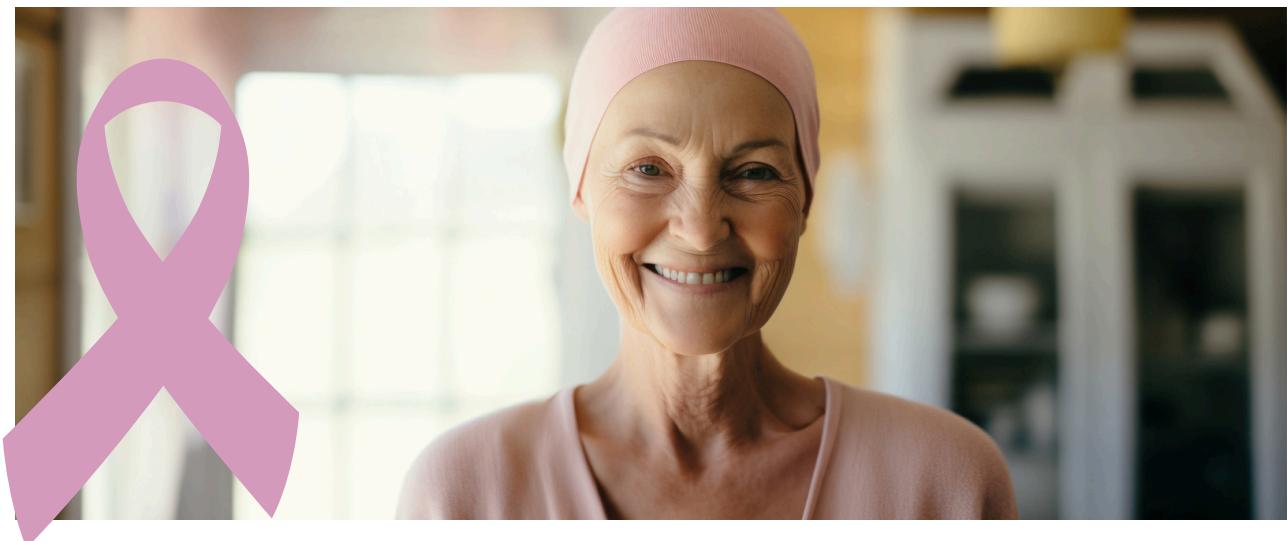


**CUIDAR É UM  
COMPROMISSO  
COLETIVO E CONTÍNUO**



# 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 auto-exame 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.

A photograph of a woman with short blonde hair, wearing white headphones and a pink t-shirt, jogging outdoors. She is shown from the side and back, with her right arm bent and hand near her shoulder. The background is a blurred outdoor setting.

**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

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

#### Sócias

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