



UM MÊS DE CUIDADO E INFORMAÇÃO

SAÚDE DO HOMEM E O VALOR DO CUIDAR



FALAR SOBRE PREVENÇÃO É FALAR SOBRE AMOR, CUIDADO E RESPONSABILIDADE CONSIGO MESMO

NESTE MÊS DE NOVEMBRO, REFORÇAMOS A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE DO HOMEM, QUE ESTE JORNAL INSPIRE TODOS OS CUIDADORES E FAMÍLIAS A CUIDAREM COM MAIS CONSCIÊNCIA E PRESENÇA.



O QUE É O AUTOCUIDADO MASCULINO?



O autocuidado masculino é, na prática, o homem cuidar de si em todos os aspectos da vida. Visa reconhecer que o bem-estar integral contribui para uma vida saudável e realizada. Isso envolve uma variedade de atividades e cuidados, e a ênfase está na atenção à saúde e no cultivo de hábitos saudáveis.

A ideia é reconhecer que está tudo bem pedir um tempo para si e cuidar das próprias necessidades. Afinal, os homens também precisam se sentir bem consigo mesmos. Veja algumas práticas que

fazem parte do autocuidado masculino:

1. Cuidados com a saúde física - exercícios regulares, dieta balanceada, boas práticas de sono e consultas médicas regulares;
2. Cuidados com a pele e higiene pessoal - barbear, cuidar do cabelo e da higiene bucal;
3. Cuidados com a saúde mental - meditação, exercícios de respiração e terapias;
4. Equilíbrio entre trabalho e vida - equilibrar o trabalho

com o tempo para relaxar, se divertir e estar com a família e os amigos;

5. Desenvolvimento pessoal - busca por aprendizado, desenvolvimento de habilidades, definição de metas e autorreflexão;
6. Conexões sociais - manter conexões saudáveis com amigos, familiares e colegas;
7. Lazer e hobbies - Manter atividades que trazem prazer e relaxamento, como esportes, leitura, música ou outras formas de entretenimento.



POR QUE É IMPORTANTE SE PREOCUPAR COM ESSA QUESTÃO?

Culturalmente, as mulheres são apontadas como o sexo frágil e os homens são colocados em uma posição de responsabilidade. Cabe a eles serem fortes o tempo todo e nunca se abalarem.

Porém, não podemos esquecer que estamos falando de seres humanos. O autocuidado masculino é uma medida que precisa ser adotada de forma urgente. Afinal, o risco de suicídio entre homens é 3,8 vezes maior em comparação com as mulheres. Além disso, a morte

por suicídio é maior nessa população, o que pode estar associado à maior intenção de morrer e à maior agressividade, que leva à utilização de métodos mais letais.

O autocuidado masculino é importante porque é como recarregar as energias e garantir que os homens estejam no seu melhor, tanto física quanto emocionalmente. Aquela pausa para cuidar de si ajuda a evitar o cansaço extremo e o estresse, contribuindo para uma vida mais equilibrada.



**NOVEMBRO AZUL É UM CONVITE
À REFLEXÃO E À AÇÃO**

*PARA QUE OS HOMENS CUIDEM DE SI, DO CORPO E DA MENTE, COM A
MESMA DEDICAÇÃO COM QUE CUIDAM DAS PESSOAS AO SEU REDOR*



NOVEMBRO AZUL: CUIDADO, PREVENÇÃO E CONSCIÊNCIA



Celebrado em 17 de novembro, o Dia Nacional de Combate ao Câncer de Próstata reforça a importância da prevenção e do diagnóstico precoce dessa doença, a mais comum entre os homens brasileiros depois do câncer de pele.

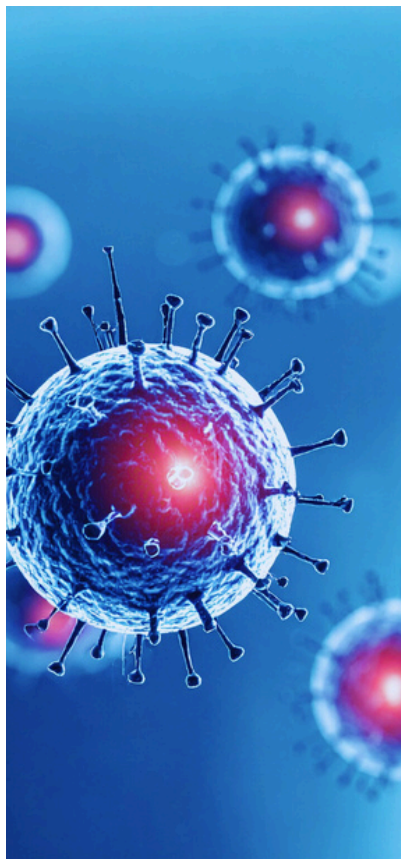
A campanha Novembro Azul, criada em 2011 pelo Instituto Lado a Lado pela Vida, nasceu com o propósito de alertar para a necessidade de exames regulares e estimular o cuidado integral com a saúde masculina. Desde então, o movimento tem ganhado força com o apoio do Ministério da Saúde e do Instituto Nacional de Câncer (INCA), tornando-se o maior símbolo de conscientização sobre o tema no país. Segundo o INCA, o Brasil regis-

tra cerca de 68 mil novos casos de câncer de próstata por ano, resultando em aproximadamente 15 mil mortes anuais, o que representa 42 homens perdendo a vida por dia. A doença, em sua fase inicial, geralmente não apresenta sintomas, e quando eles surgem, como dor ao urinar, sangue na urina ou desconforto ósseo, o quadro já pode estar avançado. Por isso, a prevenção e o diagnóstico precoce são fundamentais. Homens a partir dos 45 anos (ou 50, se sem fatores de risco) devem procurar o urologista para avaliação. O exame de toque retal e o PSA (antígeno prostático específico) são essenciais para detectar alterações ainda em estágio inicial.

Os principais fatores de risco

incluem histórico familiar, obesidade e ser homem negro, grupo com maior incidência da doença. Além dos exames, hábitos saudáveis ajudam na prevenção: manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas, controlar o peso e evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool.

Outro ponto importante é o cuidado com a saúde mental. Muitas vezes, o preconceito e os estereótipos de masculinidade afastam os homens dos consultórios médicos e dificultam o reconhecimento das próprias fragilidades. O autocuidado deve envolver também o equilíbrio emocional, a busca por apoio psicológico quando necessário e o diálogo aberto sobre o bem-estar.



DIA MUNDIAL DO HTLV

10 DE NOVEMBRO

O dia 10 de novembro, foi considerado pela Associação Internacional de Retrovirologia (IRVA – International Retrovirology Association), como Dia Mundial de Combate ao Vírus HTLV.

O HTLV foi o primeiro retrovírus humano isolado (no início da década de 1980) e é classificado em dois grupos: HTLV-I e HTLV-II. Dez por cento das pessoas infectadas apresentam doenças neuro-

lógicas, oftalmológicas, dermatológicas, urológicas e hematológicas (neste caso, a leucemia e linfoma) associadas ao vírus.

O contágio do HTLV ocorre por via sexual em relações desprotegidas, por compartilhamento de seringas e agulhas e via transmissão vertical (da gestante para o bebê) principalmente pelo aleitamento materno.

VOCÊ SABIA?

Morrer não é desaparecer, mas viver de modo novo. É saber que, os que nos precederam, deram um "passo a mais" no caminho da vida; atingiram o cume, enquanto nós ainda estamos percorrendo as sendas da vida.

A comemoração do Dia de Finados teve origem no sécu-

CELEBRAÇÃO DOS FINADOS

lo II, quando os cristãos já rezavam e celebravam a Eucaristia pelos falecidos. Inicialmente, as homenagens aconteciam no terceiro dia após o enterro e, mais tarde, também no sétimo, trigésimo e no aniversário de morte. A data foi oficializada em 998, quando o Abade Odilo de Cluny determinou que o "Dia

de Todas as Almas" fosse celebrado em 2 de novembro.

Em 1915, o papa Bento XV autorizou os sacerdotes a celebrar várias missas nesse dia, prática que permanece até hoje, destacando o mistério pascal e a vitória de Cristo sobre a morte.



PRONTO AFETO MARCA PRESENÇA NO PRIMEIRO SUMMIT DE NEGÓCIOS DA BAHIA

SUMMIT DE NEGÓCIOS MADE IN BAHIA



A Pronto Afeto participou, a convite do Parque Tecnológico da Bahia, do Summit de Negócios Made in Bahia — o primeiro evento do tipo no estado, promovido pelo Grupo Business Bahia. O encontro que ocorreu nos dias 05 e 06 de novembro, no Centro de Convenções, reuniu empresários, startups e instituições que acreditam no poder transformador da inovação e do empreendedorismo local. Durante o evento, a Pronto Afeto apresentou suas soluções que unem cuidado, tecnologia e humanização, demonstrando como a inovação pode estar a serviço da saúde e do bem-

estar de idosos e famílias. O stand onde a Pronto Afeto esteve presente, junto a outras startups, recebeu a visita do Secretário de Ciência, Tecnologia e Inovação, Marcius Gomes, que reforçou o compromisso de dialogar com as startups participantes e ampliar o espaço para novas ideias no setor.

A presença da Pronto Afeto no Summit reafirma seu propósito de construir pontes entre o cuidado humano e as inovações tecnológicas, contribuindo para um futuro mais integrado, sustentável e atento às pessoas.





PNEUMONIA: POR QUE ELA É TÃO PERIGOSA EM IDOSOS? E COMO SE PREVENIR CONTRA A DOENÇA?

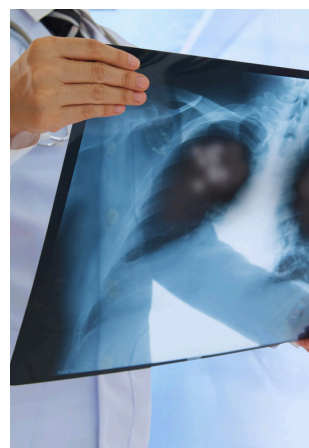


Embora seja conhecida por muitos e considerada uma doença comum, a pneumonia pode representar uma ameaça significativa para a saúde de pessoas de todas as idades. Mas é particularmente nos idosos que ela pode se tornar ainda mais preocupante.

Neste artigo, vamos entender por que a pneumonia representa uma ameaça tão séria para essa faixa etária e quais medidas podem ser tomadas para prevenir essa condição potencialmente fatal.

CONHECENDO A PNEUMONIA

A pneumonia é uma infecção dos pulmões que pode ser causada por diversos agentes: bactérias, vírus, fungos ou outros microrganismos. Essa infecção pode causar uma inflamação, levando a sintomas como tosse, febre, dificuldade para respirar e dor no peito. A doença pode variar de leve a grave e ser até mesmo fatal.





GRAVIDADE EM IDOSOS

Os idosos enfrentam um risco aumentado quando contraem pneumonia. Isso se deve a uma série de razões. São elas:

SISTEMA IMUNOLÓGICO ENFRAQUECIDO

À medida que envelhecemos, o nosso sistema imunológico tende a se tornar menos eficaz na luta contra infecções. Isso significa que, quanto mais velho, maior a possibilidade de um corpo ter dificuldades em combater agentes infecciosos responsáveis pela pneumonia.

CONDIÇÕES DE SAÚDE SUBJACENTES

É comum, com o avanço da idade, encontrar pessoas com condições médicas subjacentes, como doenças cardíacas, pulmonares ou diabetes. Essas doenças tornam o corpo menos capaz de combater infecções.

DIMINUIÇÃO DA FUNÇÃO PULMONAR

Com o passar dos anos, os pulmões podem perder parte de sua capacidade funcional, o que pode tornar os idosos mais propensos a desenvolverem infecções respiratórias, como a pneumonia.



COMO SE PREVENIR?

Embora a pneumonia seja uma doença séria, existem maneiras eficazes de reduzir os riscos de desenvolvê-la. A vacinação é a principal forma de prevenção, por isso é recomendada a aplicação combinada das vacinas pneumocócica 13 e pneumocócica 23 para as pessoas acima dos 50 anos. Manter-se ativo, saudável e evitar o tabagismo são algumas outras atitudes que podem também ajudar a fortalecer o sistema imunológico e proteger os pulmões contra infecções.



PRONTO AFETO REALIZA EVENTO ESPECIAL DEDICADO A CUIDADORES E PROFISSIONAIS DA SAÚDE

EVENTO CONEXÃO COM O CUIDADOR

Nos dias 26 e 27 de novembro, o auditório do **SebraeLab**, no Parque da Cidade, será palco do evento “Conexão com o Cuidador”, promovido pela Pronto Afeto. A iniciativa é dedicada a quem transforma o cuidado em gesto diário de amor — os cuidadores e profissionais da área da saúde, oferecendo dois dias de aprendizado, troca de experiências e reconhecimento. A programação inclui palestras sobre saúde mental, os desafios da rotina do cuidado, uso correto dos produtos TENA, além de histórias inspiradoras que reforçam a importância da empatia e da dedicação no trabalho com pessoas. O evento acontece **das 13h às 17h30, com certificação de 4 horas** para quem participar integralmente, e as **inscrições são gratuitas pelo link**: bit.ly/conexaocomocuidador.

Mais do que um encontro, este evento representa o compromisso da Pronto Afeto com o fortalecimento de vínculos e a valorização de profissionais que cuidam com o coração.



FEEDBACKS DE NOSSO ÚLTIMO EVENTO

Marcela Guimarães



“Foi maravilhoso [...] Me senti muito con-fortável e sendo ofertada mais conhecimentos do dia a dia de um cuidador de idosos. Obrigada a toda cooperativa pronto afeto.”

Cristina Silva



“Extremamente proveitosa, extremamente explicativa, profissionais de primeira qualidade e com bastante conteúdo, resumindo muito proveitoso”



ATENÇÃO À DISLEXIA: COMPREENSÃO QUE TRANSFORMA VIDAS

Celebrado em 16 de novembro, o Dia Nacional de Atenção à Dislexia reforça a importância do diagnóstico e tratamento precoces desse transtorno do neurodesenvolvimento, que afeta habilidades de leitura, escrita e linguagem. Embora mais identificado na infância, seus efeitos podem acompanhar o indivíduo ao longo da vida, influenciando o aprendizado, a autoestima e as relações sociais.

Entre os sintomas estão a leitura lenta, dificuldade para compreender textos e problemas na escrita e na soletração. O diagnóstico é feito por uma equipe multidisciplinar e o tratamento deve ser individualizado, com acompanhamento contínuo e suporte emocional.

No contexto do envelhecimento, compreender a dislexia é também promover

acolhimento e empatia. Muitos idosos que viveram sem diagnóstico enfrentaram, desde cedo, desafios na leitura e na comunicação, o que pode impactar sua confiança e autonomia. Reconhecer essas histórias é valorizar o aprendizado em todas as fases da vida e reforçar que nunca é tarde para aprender e ser compreendido.

CAMPANHA DO SABONETE: SAÚDE PARA TODOS



A Campanha Anual do Sabonete da Pronto Afeto está em andamento até o dia 30 de novembro, com o objetivo de arrecadar itens de higiene pessoal que serão doados a lares de idosos em Salvador.

A iniciativa é um convite à solidariedade e à empatia, reforçando a importância de pequenos gestos que fazem grande diferença no dia a dia de quem mais precisa.

As doações podem ser entregues na recepção do Parque Tecnológico da Bahia e nas unidades Cabula e São Cristóvão da Farmácia Bem Estar, parceira da ação.

Com cada doação, espalhamos cuidado, dignidade e bem-estar, fortalecendo a rede de apoio a pessoas idosas e promovendo um envelhecimento mais humano e coletivo.



ENTREVISTA E TREINAMENTO PARA CUIDADORES, PRESTADORES DE SERVIÇOS, ESPECIAL OUTUBRO ROSA



No dia 22/10, realizamos mais um Treinamento e Entrevista para Cuidadores, desta vez, uma edição especial dedicada ao Outubro Rosa. O encontro contou com a participação das enfermeiras (os) Eliana, Camila e Emerson, que conduziram um momento de aprendizado e conscientização sobre o câncer de mama, reforçando a importância do autocuidado, da realização de exames preventivos e da atenção à saúde da mulher.

Além da troca de experiências e distribuição de brindes, também tivemos orientações técnicas como o reforço sobre relatórios e registros de cuidados prestados à Pronto Afeto - etapas essenciais para garantir um atendimento humanizado e de qualidade.



Agradecemos a todos os cuidadores e cuidadoras presentes e damos as boas-vindas aos novos profissionais que passam a fazer parte da nossa equipe de prestadores de serviços!



VIVER BEM É NÃO DEIXAR O CUIDADO PARA DEPOIS

**A SAÚDE MASCULINA TAMBÉM PRECISA DE
ROTINA, ACOMPANHAMENTO E PREVENÇÃO**



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:

01/11 - Renata Gomes
03/11 - Maristela Azevedo
13/11 - Jurema Cunha
13/11 - Tina Kelly Silva
22/11 - Juce Mary Nascimento
25/11 - Mariana Santos
28/11 - Ivania Freitas
30/11 - Maria Miriã Ribeiro

CUIDADOS:

07/11 - Florência Machado
09/11 - Marinalva Mendes
10/11 - Fernanda Werneck
14/11 - Wilma Suarez

EQUIPE PRONTO AFETO:

05/11 - Eliana Alcântara

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