



JORNAL PRONTO AFETO

12ª EDIÇÃO, DEZEMBRO/2025

# TEMPO DE VALORIZAR

SAÚDE, CONVIVÊNCIA E  
SEGURANÇA PARA O FIM DE ANO



# CUIDAR DE CADA FAMÍLIA. CUIDAR DE QUEM CUIDA.

Dezembro chega trazendo consigo a doçura do encerramento de mais um ciclo. Um mês que desperta memórias, toca o coração e nos lembra da importância de viver com presença, respeito e afeto.

A Pronto Afeto nasceu para isso: cuidar com aferto. Cuidar do corpo, da mente e da dignidade de cada idoso. Cuidar de cada família. Cuidar de quem cuida.

Encerramos o ano com gratidão pelo caminho percorrido, pelas histórias que acompanhamos e pelos laços que fortalecemos. Que este mês ilumine nossas esperanças e prepare um novo ano cheio de saúde e humanidade.





## SAÚDE EMOCIONAL

# A IMPORTÂNCIA DA MEMÓRIA AFETIVA NAS FESTAS DE NATAL

As festas de fim de ano são poderosas aliadas da saúde emocional do idoso. Resgatar memórias fortalece vínculos, estimula a cognição e traz calor ao coração. Atividades simples podem transformar o momento: rever fotos antigas, preparar uma receita tradicional juntos, ouvir músi-

cas da juventude, assistir a filmes natalinos ou enfeitar a casa em família.

**Quando o idoso relembra, ele revive — e esse movimento de afeto e memória renova a vida** que pulsa dentro de cada história compartilhada.

## SOLIDÃO AFETIVA NO FIM DO ANO: COMO ACOLHER O IDOSO

Dezembro pode despertar sentimentos de saudade, nostalgia e solidão, especialmente entre os idosos, que costumam vivenciar com mais intensidade a ausência de pessoas queridas ou as mudanças na dinâmica familiar. Acolher é estar presente de forma verdadeira, oferecendo companhia, escuta e

gentileza. Pequenos gestos fazem diferença: ouvir suas histórias, incentivar a participação nas celebrações e garantir que não fiquem isolados enquanto todos festejam. **Muitas vezes, o que mais conforta é um olhar amoroso que reconhece sua presença e seu valor.**



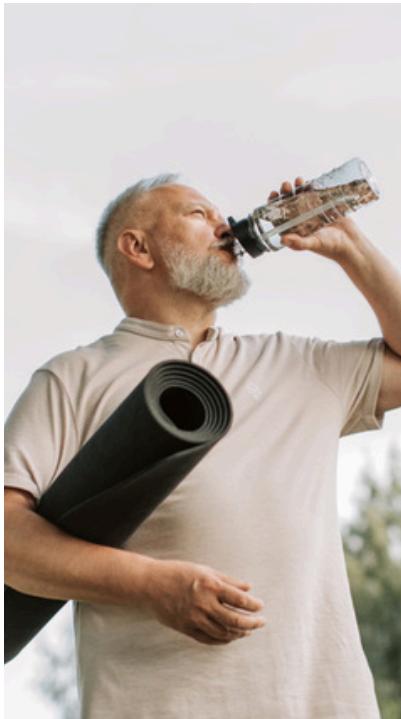


# SAÚDE MENTAL PARA CUIDADORES: CUIDANDO DE QUEM CUIDA

Saúde mental também é essencial para quem dedica a vida a cuidar. No fim do ano, quando a rotina se intensifica e as emoções ficam mais afloradas, é comum que cuidadores sintam cansaço, sobrecarga e até dificuldade para desacelerar. Por isso, este é um período importante para reforçar práticas simples de autocuidado: permitir pequenas pausas ao longo do dia, respirar profun-

damente antes de situações desafiadoras, reservar momentos para si mesmo e buscar apoio sempre que necessário. Cuidar de quem cuida não é luxo — é necessidade. Um cuidador que se cuida, se respeita e se acolhe transforma a qualidade do cuidado que oferece, levando mais equilíbrio, paciência e humanidade ao seu dia a dia e ao de quem depende dele.





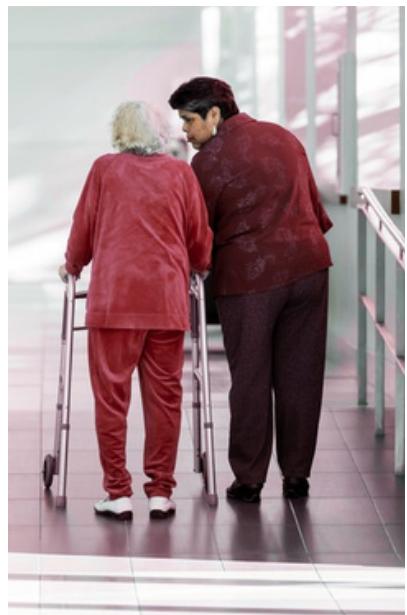
## SAÚDE DO IDOSO

# CUIDADOS ESSENCIAIS COM O IDOSO NO VERÃO

O verão exige atenção especial aos idosos, que são mais sensíveis ao calor, à desidratação e às mudanças bruscas de temperatura. Para protegê-los, é importante oferecer água ao longo do dia, mesmo sem que expressem sede, evitar exposição ao sol entre 10h e 16h, optar por roupas leves e ambientes ventilados, reforçar o uso de hidratantes e protetor solar e observar sinais de alerta como sonolência excessiva, tontura, confusão mental e pele seca, que podem indicar desidratação. Cuidar da hidratação é cuidar da vida.

## PREVENÇÃO DE QUEDAS NAS FESTAS DE FIM DE ANO

As festas de fim de ano trazem alegria e movimento, mas também mudanças na rotina que podem aumentar o risco de quedas. Para garantir segurança ao idoso, é essencial remover tapetes escorregadios e objetos soltos, manter os ambientes bem iluminados, evitar pisos molhados durante a preparação da ceia e orientar com atenção em locais com escadas, degraus ou presença de muitas pessoas. Prevenir quedas é fundamental para preservar autonomia e qualidade de vida.





# A IMPORTÂNCIA DA REVISÃO MÉDICA ANUAL

Finalizar o ano com a saúde em dia é uma maneira de começar 2026 com mais tranquilidade. Realizar a revisão médica anual inclui manter o check-up cardiológico, a avaliação nutricional, os exames de rotina — como sangue, glicemia e colesterol —, revisar os medicamentos em uso e atualizar a avaliação da visão e da audição. A saúde do idoso é um cuidado contínuo, que impacta diretamente no bem-estar e na longevidade.





## DATAS COMEMORATIVAS DE DEZEMBRO

### 02/12 - DIA DO SAMU

Nossa eterna gratidão aos profissionais que atuam na linha de frente das emergências. Eles carregam coragem, rapidez e humanidade em cada atendimento.

### 03/12 - DIA INTERNACIONAL DO MÉDICO

A medicina transforma vidas diariamente. A Pronto Afeto agradece a parceria, o cuidado e o compromisso desses profissionais que acompanham tantos idosos no seu processo de envelhecimento.

### 05/12 - DIA INTERNACIONAL DO VOLUNTARIADO

Celebramos aqueles que dedicam tempo e coração ao próximo. Eles promovem humanidade onde há dor, presença onde há solidão.

### 03/12 - DIA INTERNACIONAL DO MÉDICO

A família é o primeiro e mais poderoso vínculo afetivo. Que neste mês cada lar reencontre sua essência, seu cuidado e sua união.

### 25/12 - NATAL

Tempo de luz, renascimento, compaixão e amor. Desejamos que cada mesa tenha a presença do afeto, especialmente com nossos idosos.

### 31/12 - ANO NOVO

Um convite para renovar sonhos, reorganizar a vida e acreditar novamente. Que 2026 seja leve, saudável e repleto de presença.





## CUIDADORES SÃO A ALMA DO CUIDADO

*HOMENAGEM  
DO MÊS*

Homenageamos todos os cuidadores que, com paciência e carinho, constroem diariamente uma vida mais digna para cada idoso.

## O QUE FALAM DA PRONTO AFETO?

— *DEPOIMENTO DE UMA FAMILIAR ASSISTIDA*

"Ser cuidada pela equipe da Pronto Afeto me devolveu confiança e tranquilidade. Eles tratam meu pai como família. Sou muito grata."



## AGENDA 2026

### *O QUE PENSAMOS PARA O NOVO ANO?*

- **Novos treinamentos para cuidadores** – Ampliação das capacitações para garantir um cuidado cada vez mais seguro e humanizado.
- **Parcerias estratégicas** – Novas alianças para fortale-

cer inovação, apoio técnico e qualidade no atendimento.

• **Expansão dos serviços** – Implementação de melhorias e novas modalidades de cuidado para atender às necessidades das famílias pa-

ra atender às necessidades das famílias.

• **Projetos especiais** – Ações voltadas ao bem-estar dos idosos e ao fortalecimento dos vínculos familiares ao longo do ano.



# CONEXÃO COM O CUIDADOR REÚNE PROFISSIONAIS PARA DOIS DIAS DE APRENDIZADO E VALORIZAÇÃO

*RECONHECIMENTO E FORTALECIMENTO DO CUIDADO*



Nos dias 26 e 27 de novembro, o SebraeLab recebeu a edição 2025 do Conexão com o Cuidador, um encontro dedicado à capacitação e ao reconhecimento dos cuidadores e profissionais da saúde.

Foram dois dias de palestras sobre saúde mental, desafios da rotina do cuidado, orientações técnicas sobre o uso adequado dos produtos TENA e relatos inspiradores que reforçaram a importância do autocuidado. O evento também contou com momentos de integração, dinâmicas, sorteios e troca de experiências entre participantes e equipe.

Ao final, todos receberam certificação de 4 horas, marcando mais um passo na qualificação contínua desses profissionais essenciais.

O Conexão com o Cuidador reforça o compromisso da Pronto Afeto em cuidar de quem cuida, oferecendo conhecimento, apoio e acolhimento a quem transforma o cuidado em missão diária.

**A cada encontro, temos mais certeza de que o cuidado nasce do conhecimento, da escuta e do afeto. Esperamos vocês no próximo evento!**





# **FELIZ NATAL E UM ANO NOVO REPLETO DE SAÚDE, PAZ E ESPERANÇA**

Que dezembro tragam encontros, abraços, cura e reconexões. Que o ano de 2026 nos encontre mais humanos, mais atentos e mais afetuosos. Na Pronto Afeto, seguimos juntos — cuidando com amor, respeitando histórias e honrando vidas.

**Pronto Afeto — Cuidando com afeto de quem cuidou de você!**



## 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:

- 01/12** - Edijane Cavalcante  
**03/12** - Lais Conceição  
**06/12** - Gleide Pinheiro  
**08/12** - Camila Lima  
**13/12** - Giltair Dias  
**14/12** - Marilene Araujo  
**23/12** - Tainan Santos  
**25/12** - Jaci Nara Pereira  
**26/12** - Elane Vasconcelos

#### CUIDADOS:

- 10/12** - Maria Gualberto  
**12/12** - Gerusa Pitanga  
**19/12** - Rosa Tosto  
**19/12** - Regina Navarro  
**20/12** - Inês Rodrigues  
**26/12** - Lourdes Andrade  
**28/12** - Vera Luz

#### EQUIPE PRONTO AFETO:

- 09/12** - Lis Rosas

#### 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