



INFORMAÇÃO E CUIDADO COM A SAÚDE FEMININA



CUIDAR DAS MULHERES É PROTEGER VIDAS

Março é reconhecido como o mês das mulheres. Mais do que uma celebração, é um período de reflexão sobre respeito, dignidade, saúde e proteção.

Em um contexto de cuidado como o que vivenciamos diariamente na Pronto Afeto falar sobre a saúde da mulher é também falar sobre segurança, acolhimento e valorização.

A mulher ocupa, historicamente, múltiplos papéis: profissional, mãe, filha, esposa, cuidadora. Muitas vezes, é ela quem organiza, sustenta emocionalmente e cuida de toda a família. Mas quem cuida de quem cuida?





A MULHER QUE CUIDA TAMBÉM PRECISA SER CUIDADA

Grande parte das cuidadoras formais e informais são mulheres. Além da jornada de trabalho, muitas acumulam responsabilidades domésticas e familiares, o que pode gerar sobrecarga física e emocional.

CUIDAR DA SAÚDE FEMININA ENVOLVE:



ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL



**MOMENTOS DE DESCANSO
E AUTOCUIDADO**



**ACOMPANHAMENTO
MÉDICO REGULAR**



**APOIO FAMILIAR E
INSTITUCIONAL**

**VALORIZAR A MULHER TAMBÉM É
RECONHECER SEUS LIMITES
E INCENTIVAR QUE ELA PEÇA AJUDA
QUANDO NECESSÁRIO.**



VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER: INFORMAÇÃO É PROTEÇÃO

Março também nos convida a refletir sobre um tema delicado e urgente: a violência contra a mulher. Ela pode se manifestar de diferentes formas, como violência física, psicológica, moral, patrimonial e sexual, muitas vezes ocorrendo de maneira silenciosa e dentro do próprio ambiente familiar. Mulheres idosas também podem ser vítimas, o que torna o olhar atento ainda mais necessário.

Reduzir os índices de violência começa com informação, conscientização e fortalecimento da rede de apoio. Por isso, é importante observar sinais de alerta, como mudanças bruscas de comportamento, isolamento repentino, medo excessivo de determinadas pessoas e lesões frequentes sem explicação clara.

A escuta acolhedora, sem julgamentos, pode ser o primeiro passo para interromper um ciclo de violência.

SE HOUVER NECESSIDADE DE ORIENTAÇÃO OU DENÚNCIA:



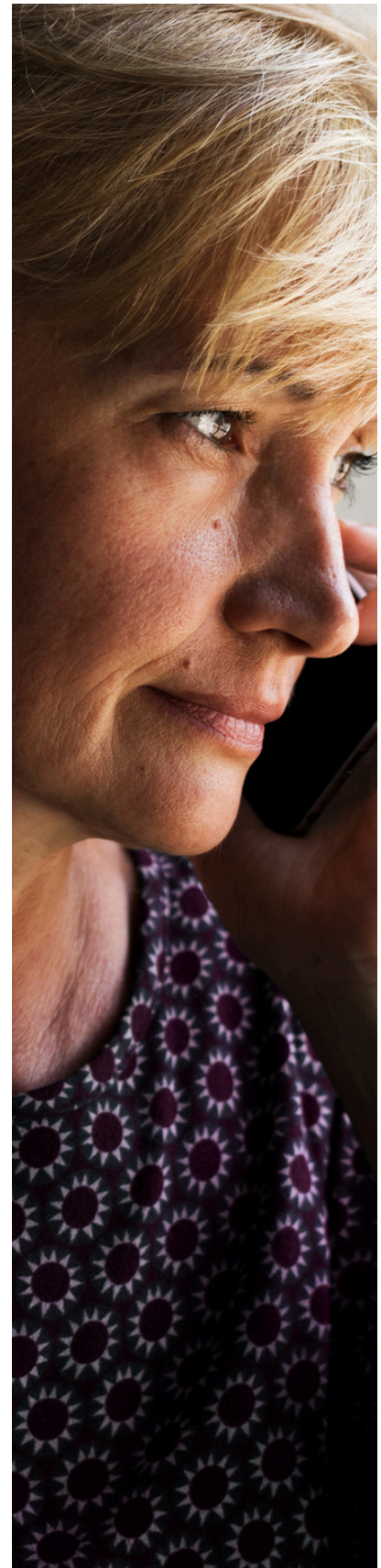
**180 – CENTRAL DE
ATENDIMENTO À MULHER**



190 – EMERGÊNCIA

**PROCURE TAMBÉM A UNIDADE BÁSICA DE
SAÚDE OU O CRAS DA SUA REGIÃO.**

CUIDAR É TAMBÉM PROTEGER.





NOSSO COMPROMISSO

Na Pronto Afeto, acreditamos que cuidar vai além da assistência física. Cuidar é promover dignidade, segurança e informação. É fortalecer mulheres, apoiar famílias e contribuir para uma sociedade mais justa e acolhedora.

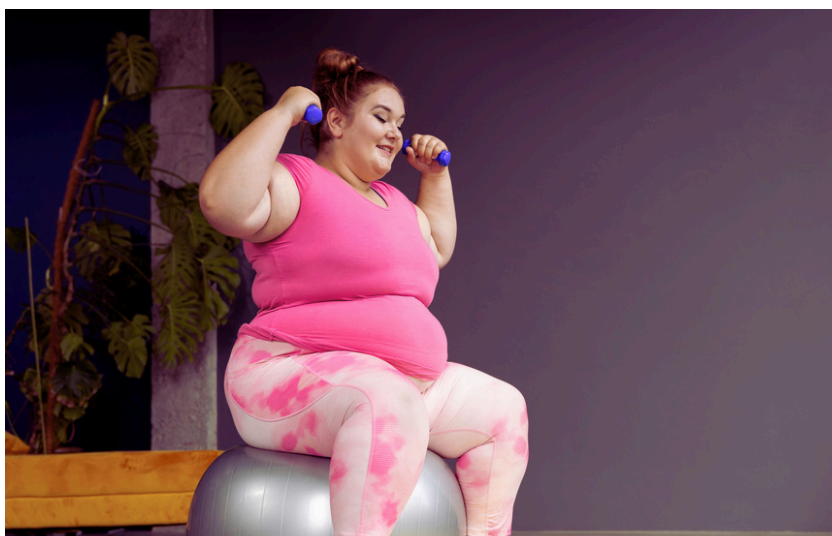
Que março seja um mês de conscientização, respeito e ação. Porque proteger as mulheres é proteger vidas.



*A SAÚDE FEMININA É INTEGRAL E DEVE SER
ACOMPANHADA AO LONGO DE TODA A VIDA, DA
JUVENTUDE À TERCEIRA IDADE*



OBESIDADE - INFORMAÇÃO, PREVENÇÃO E CUIDADO SEM JULGAMENTOS



Celebrado em 4 de março, o Dia Mundial da Obesidade reforça a importância da prevenção e do cuidado integral com a saúde. A obesidade é uma condição que afeta milhões de brasileiros e está associada a doenças como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares, sendo cada vez mais presente também entre idosos.

Mais do que uma questão individual, trata-se de um tema de saúde pública influenciado por fatores genéticos, metabólicos, emocionais e sociais. Por isso, o cuidado deve acontecer com orientação profissional, hábitos saudáveis possíveis dentro da realidade de cada pes-

soa e acolhimento, sem estigmas. O acompanhamento médico e nutricional, a prática de atividade física adaptada e o apoio emocional são pilares importantes para promover qualidade de vida e bem-estar em todas as idades.

Promover saúde vai além do peso na balança. Para familiares e cuidadores, apoiar hábitos saudáveis com respeito, incentivar o acompanhamento profissional e evitar julgamentos são atitudes que fazem diferença.

Na Pronto Afeto, acreditamos que cuidado é informação, acolhimento e respeito à individualidade em todas as fases do envelhecimento.

MITOS E VERDADES SOBRE A OBESIDADE

✗ A obesidade é sempre culpa da pessoa.

✓ Obesidade é uma condição de saúde, não falta de vontade.

✗ Dietas extremas são a melhor solução.

✓ As pequenas mudanças com consistentes trazem resultados reais.

✗ Pessoas acometidas pela obesidade não devem praticar atividade física

✓ Atividade física pode e deve ser adaptada, inclusive para idosos.



FLORES QUE REPRESENTAM AS MULHERES

Assim como as flores, cada mulher carrega sua própria forma de florescer. Algumas iluminam como girassóis, outras expressam força silenciosa como violetas ou resilientes como orquídeas. Todas, porém, merecem respeito, cuidado e proteção.



TULIPA

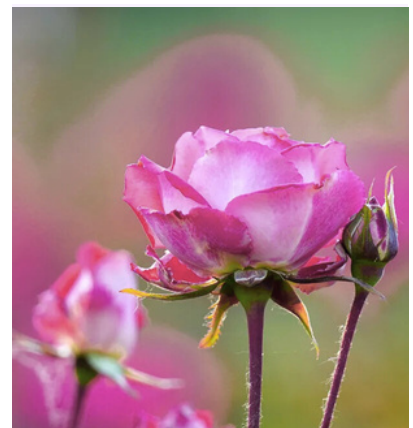
AMOR VERDADEIRO, ELEGÂNCIA E RENOVAÇÃO

A tulipa simboliza a feminilidade que une força e suavidade, representando respeito, valorização e novos ciclos. É uma flor associada ao reconhecimento e à dignidade feminina, transmitindo equilíbrio entre sensibilidade e determinação.

ROSA

AMOR, RESPEITO E ADMIRAÇÃO

Símbolo clássico do feminino, a rosa expressa diferentes formas de afeto e reconhecimento. A rosa clara representa carinho e gratidão, a branca remete ao respeito e à paz, e a roxa simboliza admiração e força, harmonizando com o tom institucional do mês das mulheres.





GIRASSOL

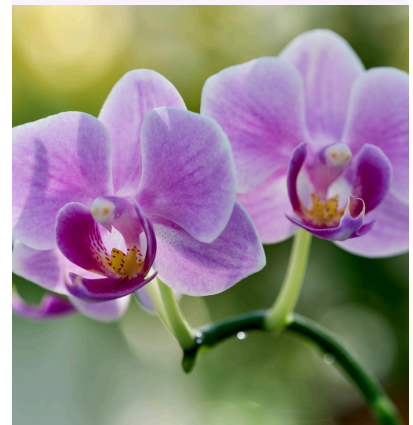
LUZ, VITALIDADE E RESILIÊNCIA

O girassol representa mulheres que seguem em direção à luz mesmo diante dos desafios. Sua imagem transmite energia, esperança e constância, sendo uma metáfora para mulheres cuidadoras que, diariamente, iluminam e fortalecem a vida de quem está ao seu redor.

ORQUÍDEA

FORÇA, DELICADEZA E BELEZA SINGULAR

A orquídea simboliza mulheres únicas, capazes de florescer mesmo em ambientes desafiadores. Associada à elegância e à superação, representa adaptação, resistência e a capacidade de transformar experiências em crescimento.



VIOLETA

SENSIBILIDADE, ESPIRITUALIDADE E FORÇA SILENCIOSA

Ligada ao roxo, cor símbolo do Dia Internacional da Mulher, a violeta representa respeito, introspecção e resistência discreta. É uma flor que traduz cuidado, empatia e a importância de olhar com atenção para histórias muitas vezes vividas em silêncio.



MARÇO LILÁS: PREVENÇÃO DO CÂNCER DE COLO DO ÚTERO



A campanha Março Lilás reforça a importância da conscientização e da prevenção do câncer de colo do útero, o terceiro tipo de câncer mais frequente entre as mulheres no Brasil e a quarta causa de morte feminina pela doença no país.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o Brasil registra cerca de 16.710 novos casos por ano, cenário que destaca a importância do diagnóstico precoce e do acesso à informação. A doença é causada principalmente pela infecção persistente por tipos oncogênicos do HPV (Papilomavírus Humano), vírus sexualmente transmissível bastante comum. O câncer do colo do útero costuma evoluir lentamente e pode não apresen-

tar sintomas na fase inicial, o exame preventivo (Papanicolaou) é essencial, pois identifica alterações celulares precoces que, quando tratadas, apresentam altas chances de cura.

A vacina contra o HPV, disponível gratuitamente pelo SUS para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos, pode prevenir de 70% a 90% dos casos. O uso de preservativos e o acompanhamento regular de saúde também são medidas fundamentais de prevenção.

Informação, prevenção e acesso ao cuidado são caminhos essenciais para reduzir os índices da doença e promover mais saúde e qualidade de vida às mulheres.

Fonte: Ministério da Saúde





INCONTINÊNCIA URINÁRIA: INFORMAÇÃO, CUIDADO E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

FEVEREIRO É UM MES IMPORTANTE PARA A SAÚDE, COM CAMPANHAS QUE DIALOGAM COM O ENVELHECIMENTO



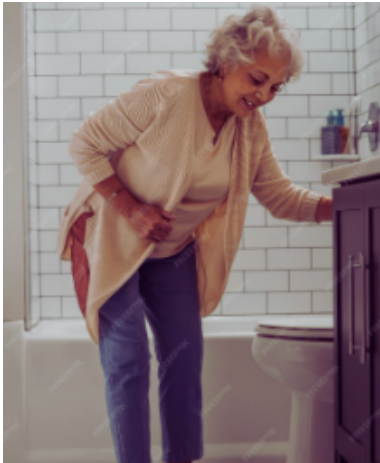
O Dia Mundial da Incontinência Urinária, celebrado em 14 de março, chama a atenção para uma condição comum, mas ainda cercada de silêncio e constrangimento. Caracterizada pela perda involuntária de urina, a incontinência não deve ser considerada uma consequência natural do envelhecimento, e sim uma questão de saúde que pode e deve ser avaliada por profissionais.

Entre idosos, alterações musculares, doenças crônicas, uso de medicamentos e limitações de mobilidade podem contribuir para o quadro, impactando diretamente a autonomia e o bem-estar. A vergonha em falar sobre o tema ainda é um dos maiores desafios, podendo levar ao isolamento social, queda da autoestima, problemas de pele e até aumento do risco de quedas pela pressa em chegar ao banheiro.

A INCONTINÊNCIA URINÁRIA PODE AFETAR A AUTOESTIMA E O CONVÍVIO SOCIAL. POR ISSO, É FUNDAMENTAL PRESERVAR A PRIVACIDADE, EVITAR CONSTRANGIMENTOS E INCENTIVAR A AUTONOMIA SEMPRE QUE POSSÍVEL.



ENTENDER PARA CUIDAR MELHOR



Os tipos mais frequentes são a incontinência de esforço, quando ocorre perda urinária ao tossir, rir ou realizar esforço físico; a incontinência de urgência, marcada pela vontade súbita de urinar; e a incontinência mista, que combina as duas situações.

O tratamento varia conforme a causa e pode incluir exercícios para fortalecimento do assoalho pélvico, fisioterapia especializada, ajustes na ingestão de líquidos e acompanhamento médico.

Em idosos, a abordagem deve ser individualizada, considerando aspectos físicos, cognitivos e funcionais. Estratégias simples costumam trazer bons resultados, como estabelecer horários regulares para ida ao banheiro, manter hidratação adequada, reduzir bebidas irritativas e controlar a constipação intestinal, que pode agravar os sintomas. Falar sobre os sinais e buscar orientação profissional é o primeiro passo para melhorar a qualidade de vida.

MANEJO NO DIA A DIA E PAPEL DO CUIDADOR

O cuidado cotidiano envolve organização da rotina e observação contínua. Cuidadores e familiares têm papel essencial ao acompanhar o padrão urinário, identificar mudanças, registrar episódios de perda e oferecer apoio emocional, sempre com acolhimento e respeito. Adaptações simples no am-

biente também fazem diferença e ajudam na prevenção de quedas, como manter o banheiro de fácil acesso, garantir boa iluminação noturna, utilizar barras de apoio e optar por roupas de fácil remoção. Pequenas mudanças aumentam a segurança e preservam a autonomia. Em alguns casos, absorventes ou

geriátricas podem ser utilizados como medida de conforto e proteção, desde que adequados ao grau de perda urinária e associados à higiene correta da pele, prevenindo irritações e dermatites.

Esses recursos não substituem o tratamento, mas complementam o cuidado.

COM ORIENTAÇÃO ADEQUADA E ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL, É POSSÍVEL REDUZIR COMPLICAÇÕES E MELHORAR SIGNIFICATIVAMENTE A QUALIDADE DE VIDA

NA PRONTO AFETO, ACREDITAMOS QUE O CUIDADO UNE CONHECIMENTO TÉCNICO, ORGANIZAÇÃO E RESPEITO À PESSOA EM TODAS AS FASES DO ENVELHECIMENTO.



DICA DE AFETO

FILME: NO AMOR E NA MÚSICA (RICKI AND THE FLASH)

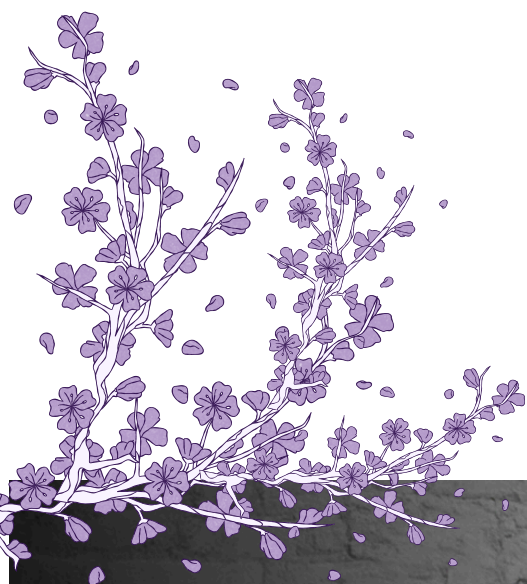
O filme *No Amor e na Música* convida à reflexão sobre escolhas de vida, relações familiares e a possibilidade de reconciliação ao longo do tempo. A história acompanha uma mulher que, após priorizar sua carreira musical, tenta reconstruir os vínculos com os filhos já adultos.

A narrativa traz um olhar sensível sobre os diferentes papéis vividos ao longo da vida, especialmente por mulheres que conciliam múltiplas jornadas como profissionais, mães, cuidadoras e provedoras, muitas vezes atravessadas pelo sentimento de não conseguir estar em

todos os lugares ao mesmo tempo.

A música surge como ponte emocional, ajudando a expressar sentimentos, resgatar memórias e aproximar pessoas, algo que também percebemos no cuidado com idosos, onde a arte pode estimular afetos e conexões.

Mais do que falar sobre erros ou acertos, o filme lembra que ninguém exerce seus papéis de forma perfeita. Para quem cuida, fica o convite à escuta sem julgamentos, à compreensão das histórias individuais e à valorização do diálogo familiar.



RICKI AND THE FLASH
DE VOLTA PRA CASA





DATAS COMEMORATIVAS DE MARÇO

04 DE MARÇO - DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

08 DE MARÇO - DIA INTERNACIONAL DA MULHER

14 DE MARÇO - DIA MUNDIAL DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA

15 DE MARÇO - DIA MUNDIAL DO CONSUMIDOR

20 DE MARÇO - DIA MUNDIAL DA SAÚDE BUCAL

21 DE MARÇO - DIA INTERNACIONAL DA SÍNDROME DE DOWN

24 DE MARÇO - DIA MUNDIAL DE COMBATE À TUBERCULOSE

26 DE MARÇO - DIA MUNDIAL DA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A EPILEPSIA





NOSSOS ANIVERSARIANTES DO MÊS

NOSSAS FELICITAÇÕES AOS ANIVERSARIANTES!

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

CUIDADOS:

- 04 - ZELITA ANDRADE GOMES
- 10 - LÍCIA MASCARENHAS
- 14 - DULCIMEA PEREIRA
- 28 - EDISON FERREIRA GOMES

CUIDADORES

PRESTADORES DE SERVIÇO:

- 19 - Maria Jose dos Santos
- 27 - Adelmo Fernando

EQUIPE PRONTO AFETO:

- 26 - Lívia Medrado

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