




CUIDAR COM AFETO NO INVERNO

SAÚDE, BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA





JUNHO CHEGOU

TRAZENDO O CLIMA ACOLHEDOR DOS FESTEJOS JUNINOS, A CHEGADA DO INVERNO E IMPORTANTES DATAS DE CONSCIENTIZAÇÃO EM SAÚDE.

Nesta edição, abordamos temas essenciais para promover mais qualidade de vida às pessoas idosas, desde o cuidado com a Síndrome do Pôr do Sol e a prevenção de doenças respiratórias até a importância da vacinação, da alimentação saudável e do contato com a natureza para o bem-estar emocional.



SÍNDROME DO PÔR DO SOL

COMO COMPREENDER E CUIDAR DA PESSOA IDOSA COM DEMÊNCIA

A Síndrome do Pôr do Sol (Sundowning) é um fenômeno comum em pessoas com demência, especialmente na Doença de Alzheimer. Os sintomas costumam se intensificar no final da tarde e início da noite, podendo surgir sintomas como confusão mental, agitação, irritabilidade, ansiedade e alterações do sono.

POR QUE ISSO ACONTECE?

Embora as causas não sejam totalmente conhecidas, acredita-se que a redução da luminosidade, o cansaço acumulado ao longo do dia e alterações no relógio biológico contribuam para o agravamento dos sintomas.

COMO AJUDAR?

MANTER UMA ROTINA PREVISÍVEL

Horários regulares para alimentação, banho e sono proporcionam segurança e reduzem a ansiedade.

APROVEITAR A LUZ NATURAL

Exposição à luz solar durante o dia ajuda a regular o ciclo do sono.

OBSERVAR GATILHOS INDIVIDUAIS

Cada pessoa reage a situações diferentes. O registro auxilia no planejamento dos cuidados.



EVITAR ESTÍMULOS AO ENTARDECER

Televisão alta, ambientes movimentados e excesso de visitas podem aumentar a agitação.

PROMOVER ATIVIDADES TRANQUILAS

Músicas suaves, leitura, conversas acolhedoras e exercícios leves contribuem para o relaxamento.

GARANTIR AMBIENTE SEGURO

Boa iluminação e eliminação de obstáculos previnem quedas durante períodos de confusão.

ATENÇÃO À SÍNDROME DO PÔR DO SOL

No final da tarde, mantenha o ambiente tranquilo, iluminado e acolhedor. Evite discussões e ofereça atividades relaxantes para diminuir a agitação.

**O ACOLHIMENTO, A PACIÊNCIA E O
ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL SÃO
FUNDAMENTAIS PARA PROPORCIONAR MAIS
CONFORTO E SEGURANÇA AO IDOSO E À FAMÍLIA**





FESTEJOS JUNINOS

TRADIÇÃO, ALEGRIA E CUIDADOS COM A SAÚDE

As festas juninas fazem parte da cultura brasileira e proporcionam momentos de convivência e socialização que contribuem para o bem-estar emocional dos idosos. Além de fortalecer vínculos e reduzir o isolamento, as comemorações estimulam a memória afetiva, a autoestima e a cognição por meio das músicas, danças e histórias típicas dessa época do ano.

MOMENTOS DE ALEGRIA, CONVIVÊNCIA E QUALIDADE DE VIDA.



NA ALIMENTAÇÃO, OS PRATOS TRADICIONAIS MERECEM ATENÇÃO

AS OPÇÕES MAIS EQUILIBRADAS PARA APROVEITAR AS COMIDAS TÍPICAS

O ideal é consumir doces e preparações mais calóricas com moderação, dar preferência a alimentos assados, manter uma boa hidratação e evitar excessos, especialmente no consumo de bebidas alcoólicas. Pessoas com diabetes devem ter cuidado redobrado com alimentos ricos em açúcar e carboidratos.

Entre as opções mais equilibradas para aproveitar os festejos estão o milho cozido, a canjica com menos açúcar, a pipoca preparada com pouco óleo, o bolo de milho caseiro e o amendoim consumido em porções moderadas.



**SÃO
SÃO JOÃO!**



INVERNO E SAÚDE RESPIRATÓRIA: COMO PREVENIR INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS NA PESSOA IDOSA



Com a chegada do inverno, aumenta a circulação de vírus respiratórios, **tornando os cuidados preventivos ainda mais importantes para a população idosa.**

Manter a vacinação atualizada, higienizar as mãos com frequência, evitar ambientes fechados e pouco ventilados, manter uma boa hidratação, alimentação equilibrada e praticar atividades físicas compatíveis com a condição de saúde ajudam a fortalecer o organismo e reduzir riscos.

TAMBÉM É IMPORTANTE ESTAR ATENTO AOS SINAIS DE ALERTA

COMO FEBRE, FALTA DE AR, TOSSE PERSISTENTE, SONOLÊNCIA EXCESSIVA E REDUÇÃO DO APETITE. DIANTE DESSES SINTOMAS, A ORIENTAÇÃO MÉDICA DEVE SER PROCURADA O QUANTO ANTES.

A PREVENÇÃO CONTINUA SENDO UMA DAS PRINCIPAIS FORMAS DE PROTEGER A SAÚDE E PROMOVER MAIS QUALIDADE DE VIDA DURANTE OS MESES MAIS FRIOS DO ANO.



DOAÇÃO AO LAR FREI LUCAS DE MORAIS

A Pronto Afeto realizou a doação de roupas ao Lar Frei Lucas de Moraes, instituição que desenvolve um importante trabalho de acolhimento e assistência. A ação reforça nosso compromisso com a responsabilidade social e com a valorização de iniciativas que promovem cuidado, dignidade e qualidade de vida.

Agradecemos a todos que contribuíram para mais essa corrente de solidariedade. Juntos, mostramos que o cuidado também acontece por meio de atitudes que transformam realidades.



CAMPANHA DO AGASALHO 2026



Com a chegada do período mais frio do ano, a Pronto Afeto iniciou a Campanha do Agasalho 2026, uma ação solidária voltada à arrecadação de roupas, agasalhos e cobertores para instituições que atendem pessoas idosas em situação de vulnerabilidade.

As doações estão sendo recebidas na recepção do Parque Tecnológico da Bahia até o dia 30 de junho e serão destinadas a lares de idosos que necessitam de apoio para oferecer mais conforto e proteção durante o inverno.

A iniciativa reforça o compromisso da Pronto Afeto com o cuidado que vai além da assistência, promovendo ações que contribuem para o bem-estar, a dignidade e a qualidade de vida da população idosa.

Pequenos gestos de solidariedade têm o poder de gerar grandes transformações na vida de quem mais precisa.



CALENDÁRIO DA SAÚDE - JUNHO 2026



02 DE JUNHO - DIA MUNDIAL DE CONSCIENTIZAÇÃO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

A alimentação saudável é fundamental em todas as fases da vida. Alterações alimentares em idosos podem impactar diretamente a saúde física e emocional.



09 DE JUNHO - DIA DA IMUNIZAÇÃO - VACINAR É PROTEGER

Vacinar é uma das formas mais eficazes de prevenção. Manter o calendário vacinal atualizado ajuda a reduzir o risco de doenças, complicações e internações, especialmente entre pessoas idosas.



13 DE JUNHO | CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CÂNCER DE PELE NÃO MELANOMA

A prevenção continua sendo a melhor estratégia. O uso diário de protetor solar, reduzir a exposição excessiva ao sol e o acompanhamento dermatológico regular são cuidados fundamentais.



21 DE JUNHO | DIA NACIONAL DE CONTROLE DA ASMA

Mesmo na terceira idade, a asma exige atenção e acompanhamento. Ambientes livres de poeira e mofo, além da adesão ao tratamento prescrito, contribuem para o controle da doença e uma melhor qualidade de vida.



26 DE JUNHO | DIA NACIONAL DO DIABETES

O diabetes requer monitoramento contínuo e hábitos saudáveis. Alimentação equilibrada, atividade física, uso correto dos medicamentos e acompanhamento médico são pilares importantes do tratamento.



29 DE JUNHO A 05 DE JULHO | SEMANA MUNDIAL DA ALERGIA

As alergias respiratórias podem se intensificar nos períodos mais frios. Manter os ambientes limpos, ventilados e com controle da poeira ajuda a prevenir crises e promover mais conforto respiratório.

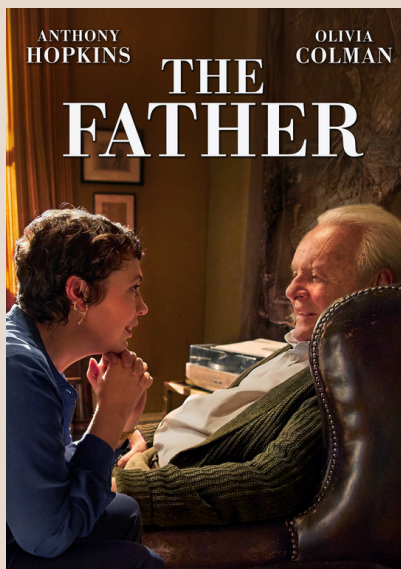
A close-up photograph of a woman's face, smiling broadly, showing her teeth. She has dark skin and curly hair. In the foreground, there are several large, light pink flowers, possibly azaleas, which are slightly out of focus. The background is a soft, out-of-focus pink color.

FLORES DE INVERNO E BEM-ESTAR

Mesmo durante o inverno, a natureza continua florescendo. **Azaleias, orquídeas, flor-de-maio, camélias, amor-perfeito, margaridas e begônias** são algumas das espécies que trazem cor e beleza para a estação.

FLORES QUE ACOLHEM

O contato com flores e plantas pode contribuir para a **redução da ansiedade, melhora do humor, estímulo das memórias afetivas e fortalecimento da sensação de bem-estar**. Em instituições e residências, jardins, vasos floridos e atividades de jardinagem também podem incentivar a **socialização, a criatividade e a conexão com a natureza**.



DICA DE OURO: MEU PAI (THE FATHER)

Anthony, um homem de 80 anos, passa a enfrentar os desafios da demência enquanto sua filha busca garantir seu cuidado e segurança. A narrativa convida o espectador a enxergar o mundo sob a perspectiva de quem vive com alterações cognitivas, revelando sentimentos de confusão, insegu-

rança e vulnerabilidade. Mais do que um drama emocionante, o filme é uma oportunidade para familiares, cuidadores e profissionais compreenderem melhor os impactos da demência e a importância da empatia, da paciência e do cuidado humanizado no processo de envelhecimento.

**"COMPREENDER É UM DOS
MAIORES GESTOS DE AMOR
QUE PODEMOS OFERECER A
QUEM ENVELHECE."**





PEQUENAS ATITUDES QUE FAZEM GRANDE DIFERENÇA

DICAS DO CUIDADOR

Cuidar de uma pessoa idosa exige atenção, sensibilidade e conhecimento. Algumas medidas simples podem contribuir para mais segurança, conforto e qualidade de vida.

MANTENHA UMA ROTINA ORGANIZADA

Horários regulares para alimentação, medicação, higiene e sono ajudam a reduzir a ansiedade, favorecem a orientação temporal e contribuem para mais segurança e bem-estar.

ESTIMULE A SAÚDE E A HIDRATAÇÃO

Ofereça líquidos ao longo do dia e mantenha a vacinação atualizada. Essas medidas simples ajudam a prevenir desidratação, infecções e complicações de saúde.

OBSERVE MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO

Alterações repentinas de humor, confusão mental, sonolência excessiva ou agitação podem indicar a necessidade de avaliação profissional e ajustes no cuidado.

TORNE O AMBIENTE SEGURO E ACOLHEDOR

Mantenha os espaços bem iluminados, livres de obstáculos e organizados. No fim da tarde, priorize ambientes tranquilos para reduzir a agitação e aumentar o conforto.

PROMOVA BEM-ESTAR E AUTONOMIA

Sempre que possível, incentive a participação do idoso nas atividades do dia a dia. Conversas, músicas e momentos de convivência fortalecem a autoestima e os vínculos afetivos.

CUIDE TAMBÉM DE VOCÊ

O cuidador também precisa de descanso, lazer e autocuidado. Preservar a própria saúde física e emocional é fundamental para oferecer um cuidado de qualidade.

O MELHOR CUIDADO É AQUELE QUE UNE CONHECIMENTO, RESPEITO, PACIÊNCIA E AFETO




I ENCONTRO DE LIDERANÇAS DO CUIDADO



No dia **17 de junho**, a Pronto Afeto promoverá o I Encontro de Lideranças do Cuidado, **no Colabore Sebrae, no Parque da Cidade**. O evento reunirá gestores, empresários e profissionais do setor para um momento de troca, aprendizado e fortalecimento das conexões que impulsionam o cuidado.

A programação contará com debates sobre gestão de equipes, segurança jurídica, qualidade da assistência, humanização do atendimento e estratégias para o desenvolvimento sustentável das organizações que atuam no segmento do cuidado e da atenção à pessoa idosa.

Mais do que um encontro, a iniciativa busca incentivar a colaboração entre lideranças comprometidas com a excelência. A proposta é fortalecer o setor, valorizar os profissionais envolvidos e contribuir para a construção de um cuidado cada vez mais qualificado, humano e responsável.



**ENVELHECER COM QUALIDADE DE VIDA
SIGNIFICA CUIDAR DO CORPO, DA MENTE
E DAS RELAÇÕES AFETIVAS**

Que este mês de junho seja repleto de saúde, acolhimento, alegria e muitos momentos especiais para nossos idosos e suas famílias.


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 SERVIÇO:

- 09 - Dilma Santos Gouveia
- 11 - Josenilda Bitencourt
- 11 - Manuela Tito Santos
- 12 - Andreia Curcino Souza
- 16 - Sabrine Estefane Silva
- 18 - Rosilda de Almeida
- 20 - Elizilda Ribeiro de Souza
- 23 - Leonardo Nascimento
- 29 - Tatiana Ferreira Farias
- 30 - Lorena Bispo Medeiros

CUIDADOS:

- 03 - Rosa Maria de Tulio
- 06 - Rose Mary Silva Maia
- 12 - Geovana Novaes
- 17 - Maria Vilane Torres
- 24 - João Monteiro

EQUIPE PRONTO AFETO:

- 02 - Bruno Amorim
- 17 - Maria Gabriela Lima

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

Sócias

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

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