



CUIDAR É FAZER A VIDA
florescer

A close-up photograph of an elderly woman with white hair and a gentle expression, holding a large, vibrant yellow sunflower. She is wearing a light-colored, textured knit sweater. The background is a soft-focus field of similar sunflowers, creating a warm and nostalgic atmosphere.

Setembro chega

trazendo novas flores, novas possibilidades e um convite para cuidar não apenas do corpo, mas também da mente, da autoestima e da dignidade de quem envelhece.



SETEMBRO AMARELO: QUANDO O SILÊNCIO TAMBÉM PEDE CUIDADO

Cuidar é perceber quando o sofrimento pede ajuda e construir uma ponte até o profissional adequado.

Solidão, perdas, mudanças na autonomia e sofrimento emocional podem fazer parte da experiência de envelhecer. Reconhecer esses sinais também é uma forma de cuidar.

Envelhecer é atravessar muitas mudanças: filhos que seguem seus próprios caminhos, amigos que partem, perdas afetivas, aposentadoria, mudanças no corpo, redução da autonomia e, muitas vezes, a sensação de já não ocupar o mesmo lugar no mundo. Para algumas pessoas idosas, essas experiências podem trazer solidão, tristeza e sofrimento emocional.

Nem sempre esse sofrimento é verbalizado. Às vezes, aparece em um silêncio diferente, na perda do interesse por atividades que antes proporcionavam prazer, no isolamento, na recusa alimentar ou em mudanças de comportamento.



SOLIDÃO NÃO É APENAS ESTAR SOZINHO

Uma pessoa idosa pode estar cercada de pessoas e ainda assim sentir-se sozinha. A solidão está relacionada à sensação de não ter com quem compartilhar sentimentos, histórias, medos e necessidades. Por isso, a presença do cuidador pode ter um significado muito maior do que auxiliar nas atividades do cotidiano. **Estar presente também é perguntar “Como você está se sentindo hoje?”** e realmente ouvir a resposta.



PERDAS, LUTO E MUDANÇAS NA AUTONOMIA

Perder alguém amado, deixar de dirigir ou precisar de ajuda para tomar banho, caminhar ou realizar atividades antes feitas sozinho pode representar um processo de luto.

Nesses momentos, o idoso pode estar não apenas lidando com uma perda, mas tentando reconstruir sua própria identidade diante de uma nova realidade. Acolher pode ser mais importante do que dizer “você precisa ser forte”. Uma escuta atenta e respeitosa permite que a pessoa expresse sua dor sem se sentir julgada.



ATENÇÃO AOS SINAIS

O cuidador está entre as pessoas que mais convivem com o idoso e, por isso, pode perceber mudanças que passam despercebidas por outros. Isolamento, perda de interesse por atividades, irritabilidade incomum, alterações no sono ou apetite, choro frequente, abandono dos cuidados pessoais e falas de desesperança merecem atenção.

Uma mudança de comportamento pode ter diferentes causas, inclusive condições clínicas. O cuidador não deve diagnosticar, mas observar, registrar alterações significativas e comunicá-las à família e aos profissionais responsáveis.

ESCUTAR É CUIDAR

Às vezes o sofrimento aparece no silêncio ou na perda de interesse. Por isso, evite frases que minimizem a dor, como “isso é bobagem” ou “pense positivo”. **Prefira acolher: “Percebi que você não está bem. Quer conversar?” ou “Estou aqui para te ouvir”.**

Frases como “não quero mais viver” ou “não aguento mais” devem ser levadas a sério. Nesses casos, mantenha a calma, não deixe a pessoa desassistida diante de risco imediato e comunique prontamente a família e a equipe de saúde. Em situações de risco, procure atendimento de emergência.

A close-up photograph of a hand holding a large, vibrant yellow flower, possibly a gerbera, against a blurred background of green foliage and warm sunlight. The flower's center is a dense, circular pattern of small, greenish-brown florets, surrounded by numerous bright yellow petals. The hand is positioned at the bottom right, with fingers gently cupping the base of the flower. The overall mood is peaceful and natural.

PRIMAVERA E ENVELHECIMENTO

QUANDO A NATUREZA FLORESCE, O CUIDADO TAMBÉM PODE FLORESCE

A primavera traz novas cores, aromas e possibilidades para a rotina. O contato com a natureza pode favorecer o bem-estar, estimular os sentidos e despertar memórias afetivas. Caminhadas, jardinagem e momentos ao ar livre são boas opções, sempre respeitando as condições de saúde e os limites de cada pessoa.

Ipê, primavera, girassol, azaleia, flor de São Miguel e jasmim são algumas das flores que marcam a estação e podem despertar lembranças e histórias.



INFECÇÃO URINÁRIA EM IDOSOS

INFORMAÇÃO E OBSERVAÇÃO PODEM EVITAR COMPLICAÇÕES

A infecção urinária ocorre quando microrganismos atingem o trato urinário. Na pessoa idosa, merece atenção porque os sinais podem ser diferentes dos mais conhecidos e, em alguns casos, apresentar-se com alterações no estado habitual.



SINAIS QUE MERECEM ATENÇÃO

Ardência ou dor ao urinar, aumento da frequência ou urgência urinária, alterações na aparência ou no odor da urina, dor abdominal ou lombar, febre, calafrios e mal-estar podem indicar uma infecção. Mudanças repentinas de comportamento, confusão mental ou delirium também podem ocorrer, especialmente quando há alteração aguda do estado habitual.

Nem toda alteração urinária ou confusão em uma pessoa idosa significa infecção urinária. O diagnóstico deve ser realizado por um profissional de saúde, considerando os sintomas, a avaliação clínica e, quando necessário, exames.

PREVENÇÃO FAZ PARTE DO CUIDADO

O cuidador pode contribuir incentivando a hidratação, quando permitida, observando o padrão urinário e evitando que a pessoa retenha a urina por períodos prolongados. A higiene íntima adequada, a troca frequente de fraldas, quando utilizadas, e a higienização após a evacuação também são importantes, especialmente para pessoas com mobilidade reduzida.

Diante de alterações, a família e a equipe de saúde devem ser comunicadas. Se houver infecção diagnosticada, medicamentos devem ser administrados conforme prescrição. Antibióticos não devem ser utilizados por conta própria.

QUANDO PROCURAR ATENDIMENTO?

Febre alta, calafrios, dor forte nas costas ou lombar, vômitos, prostração importante, pressão baixa, alteração significativa da consciência ou piora rápida do estado geral exigem avaliação médica. Nessas situações, o cuidador deve comunicar imediatamente a família e buscar atendimento de saúde. A avaliação rápida ajuda a identificar possíveis complicações e definir a conduta adequada.

O tratamento depende da causa e da avaliação profissional. Quando a infecção urinária é confirmada, o médico pode indicar antibióticos e outras medidas de acordo com o quadro clínico e os exames realizados.



A APARÊNCIA TAMBÉM COMUNICA CUIDADO

IMAGEM PROFISSIONAL

A aparência pessoal não significa vaidade excessiva. No ambiente profissional, ela está relacionada à higiene, organização, postura e respeito pela pessoa assistida e pelo local de trabalho.

A forma como o profissional se apresenta pode influenciar a primeira impressão e contribuir para estabelecer uma relação de confiança com a pessoa assistida e seus familiares. Por isso, alguns cuidados simples fazem parte da rotina profissional e devem ser observados de acordo com as características da atividade, sem perder de vista o conforto, a segurança e a praticidade necessários ao atendimento.

UM CUIDADOR DE ALTA PERFORMANCE DEVE OBSERVAR:

VESTUÁRIO E APRESENTAÇÃO

uniforme limpo e adequado, calçado seguro, confortável e apropriado, cabelos limpos e organizados, unhas curtas e bem cuidadas.

HIGIENE E CUIDADOS PESSOAIS

higiene corporal adequada e higienização correta das mãos, fundamentais para a segurança durante os cuidados.



ACESSÓRIOS E FRAGRÂNCIAS

perfume discreto, especialmente diante de idosos sensíveis a odores, e evitar acessórios que possam machucar a pessoa assistida ou comprometer a assistência.

CONDUTA PROFISSIONAL

uso responsável do celular, sem interferir na atenção e na qualidade do atendimento, além de postura profissional, atenção e responsabilidade.

RELACIONAMENTO

comunicação cordial, respeitosa e adequada ao ambiente profissional, demonstrando respeito pela pessoa assistida

Sua imagem chega antes da sua fala. Durante o atendimento, a apresentação e a postura do cuidador também comunicam qualidade, segurança e credibilidade. Afinal, o cuidador não representa apenas a si mesmo, mas também o serviço que presta.

O QUE FALAM DA PRONTO AFETO?

Suzana d'El- Rey



“Sempre um serviço de excelência da Pronto Afeto. Atendimento e suporte nota 10! [...]”



ALTA PERFORMANCE COMEÇA NAS PEQUENAS ATITUDES

*ATTITUDES QUE
FAZEM A
DIFERENÇA NO
CUIDADO*

Um **cuidador de alta performance** não é aquele que apenas cumpre tarefas. É quem observa com atenção, entende as necessidades da pessoa assistida e age com responsabilidade em cada detalhe da rotina.

Observar antes de agir ajuda a compreender o que está acontecendo antes de tomar uma decisão. **Escutar antes de responder** permite acolher necessidades, dúvidas e sentimentos com mais atenção. **Registrar antes de esquecer** garante que informações importantes sobre a rotina e as alterações percebidas não se percam. **E comunicar antes que o problema cresça** contribui para que situações que exigem atenção sejam encaminhadas no momento certo.

Acima de tudo, **o bom cuidador cuida com técnica sem perder a humanidade**. Porque pequenos gestos de atenção também fazem parte de um cuidado seguro, responsável e de qualidade.





CALENDÁRIO DA SAÚDE - SETEMBRO DE 2026

Setembro reúne datas que atravessam temas importantes para o cuidado, como autonomia, mobilidade, saúde emocional, relação com a natureza e envelhecimento.



7 DE SETEMBRO | INDEPENDÊNCIA DO BRASIL

A data que marca a Independência do Brasil também remete à autonomia e independência na terceira idade. Envelhecer não significa perder o direito de participar das próprias escolhas. Preservar a autonomia, sempre que possível, é respeitar a história, os desejos e a individualidade da pessoa idosa.



8 DE SETEMBRO | DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA

A fisioterapia tem papel importante na promoção da mobilidade, funcionalidade e qualidade de vida durante o envelhecimento. O trabalho do fisioterapeuta contribui para manter movimentos, recuperar capacidades e prevenir quedas, favorecendo mais segurança e independência no dia a dia.



10 DE SETEMBRO | PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

A data integra as ações do Setembro Amarelo, campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio e a valorização da vida. No cuidado com a pessoa idosa, atenção, escuta e presença são importantes diante de sinais de sofrimento emocional, isolamento ou desesperança.



21 DE SETEMBRO | DIA DA ÁRVORE

Além de lembrar a importância das árvores e da preservação ambiental, a data nos aproxima da relação com a natureza. Para a pessoa idosa, o contato com plantas, jardins e espaços ao ar livre pode favorecer bem-estar, estímulos sensoriais e memórias afetivas, além de momentos de convivência.



21 DE SETEMBRO | DIA DA DOENÇA DE ALZHEIMER

A data é dedicada à conscientização sobre a Doença de Alzheimer, condição neurodegenerativa progressiva que afeta a memória, o pensamento e outras funções cognitivas. Pode trazer mudanças na autonomia e na rotina da pessoa idosa, além de impactar familiares e cuidadores.



“Cuidar de alguém é receber, por algumas horas, a responsabilidade de proteger uma história que começou muito antes da nossa chegada.”

O cuidador entra na vida de uma família para auxiliar em momentos de vulnerabilidade. Por isso, competência técnica, ética, respeito, empatia e postura profissional precisam caminhar juntas.



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:

01 - Michele Santana Assis
03 - Aline Santos de Santana
03 - Monica dos Santos Barbosa
03 - Rosenilda Santos da Silva
07 - Taislane Carvalho
10 - Nairdes Nogueira Nonato
15 - Maria das Dores Alves
16 - Aline de Jesus Lima Silva
17 - Maria Rita de Jesus Moura

17 - Patricia Everaldo
22 - Doralice Pinheiro Dias
28 - Jucineide Guimaraes

CUIDADOS:

18 - Celia Maria Sampaio
19 - Otadizia Silva Maia
22 - Maria Medauar
25 - Maria José Cordeiro

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

📍 Edif. 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