



JORNAL PRONTO AFETO

10ª EDIÇÃO, OUTUBRO/2026



Cuidar
É PERCEBER



Outubro de prevenção, consciência e cuidado humanizado

Mudanças no corpo ou no comportamento podem ser sinais de alerta. Para quem cuida, observar, escutar, registrar e comunicar essas alterações é essencial para uma assistência humanizada e para buscar ajuda no momento adequado.

Nesta edição, o Jornal Pronto Afeto reúne informações sobre saúde, prevenção e atuação responsável do cuidador.



OUTUBRO ROSA

PREVENÇÃO E CUIDADO INTEGRAL DA MULHER

O Outubro Rosa é uma campanha de conscientização sobre o câncer de mama, com foco na prevenção, no diagnóstico precoce e no acesso à informação. A identificação e a investigação de alterações suspeitas podem favorecer o início oportuno do tratamento.

Nódulos na mama, mudanças recentes no formato ou tamanho, retração da pele, alterações no mamilo, secreção espontânea, aspecto de casca de laranja e aumento persistente de gânglios nas axilas são sinais que precisam de avaliação profissional. Nem toda alteração indica câncer, mas mudanças suspeitas não devem ser ignoradas.

Conhecer o próprio corpo, manter o acompanhamento de saúde recomendado e procurar atendimento diante de alterações são atitudes importantes durante todo o ano, não apenas em outubro.



UMA HISTÓRIA DE DIAGNÓSTICO E RECONSTRUÇÃO

A apresentadora Ana Furtado compartilhou sua experiência com o câncer de mama, do diagnóstico aos desafios emocionais do tratamento. Sua trajetória ampliou a conversa sobre a doença e reforçou a importância do apoio familiar, da informação e do acompanhamento profissional, considerando tanto a saúde física quanto o bem-estar emocional.



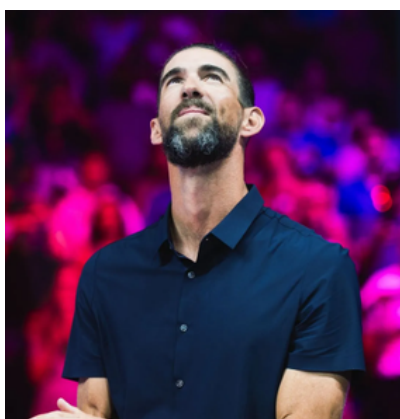
SAÚDE MENTAL

ENVELHECER NÃO SIGNIFICA DEIXAR DE SENTIR

O Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado em 10 de outubro, reforça que a saúde emocional também precisa de atenção na terceira idade. Luto, mudanças na rotina, redução da autonomia, limitações físicas e afastamento social podem afetar o bem-estar, mas tristeza persistente, isolamento e perda de interesse não devem ser tratados como consequências inevitáveis do envelhecimento.

Mudanças importantes no sono, no apetite, no humor e no autocuidado merecem atenção, assim como falas recorrentes sobre inutilidade ou falta de sentido. O cuidador pode perceber essas alterações, escutar sem julgamento e comunicá-las à família ou à equipe responsável, sem tentar estabelecer diagnósticos.

Em situações de sofrimento intenso ou risco de suicídio, é necessário buscar ajuda profissional. Diante de perigo imediato, deve-se acionar o serviço de emergência.



A CORAGEM DE FALAR

O nadador Michael Phelps tornou públicas suas experiências com depressão, ansiedade e pensamentos suicidas. Seu relato contribuiu para ampliar o debate sobre saúde mental e mostrar que reconhecimento, sucesso e desempenho não impedem alguém de enfrentar sofrimento emocional.

Falar sobre o assunto ajuda a combater o estigma e reforça que pedir ajuda é uma atitude de coragem, não de fraqueza.

A close-up photograph of two elderly women of different ethnicities hugging and smiling warmly at the camera. The woman on the left is wearing a pink headscarf and a pink long-sleeved shirt. The woman on the right has short, dark, curly hair and is also wearing a pink long-sleeved shirt. They are both looking directly at the camera with joyful expressions. The background is a soft, out-of-focus pink color.

O cuidado com a saúde deve ser contínuo

ESCOLHA UMA PESSOA E PERGUNTE

*O que você está adiando
cuidar em você?*



TROMBOSE: ATENÇÃO OS SINAIS

13 DE OUTUBRO

A trombose ocorre quando um coágulo dificulta ou bloqueia a circulação sanguínea. Pessoas com mobilidade reduzida podem apresentar maior risco, especialmente após longos períodos sem se movimentar.

Inchaço, dor, calor e alteração na cor da pele, sobretudo em uma perna, podem indicar trombose. Falta de ar súbita, dor no peito ou desmaio podem sinalizar embolia pulmonar, uma emergência médica.

O cuidador deve observar alterações, incentivar a mobilidade segura conforme orientação da equipe de saúde e comunicar sinais suspeitos. Não se devem realizar massagens ou exercícios sem orientação profissional diante de suspeita de trombose.

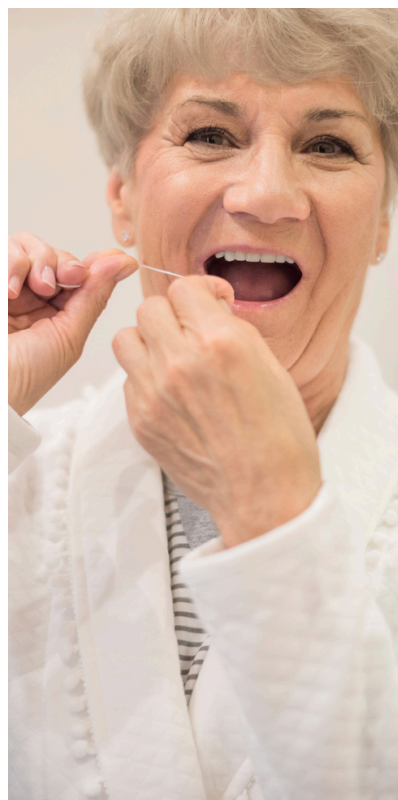
SAÚDE BUCAL E SINAIS DE ALERTA

25 DE OUTUBRO

A saúde bucal influencia a alimentação, a hidratação, a comunicação e a qualidade de vida da pessoa idosa. Dores, problemas dentários e próteses inadequadas podem dificultar a mastigação e até provocar recusa alimentar.

Feridas, sangramento gengival, mau hálito persistente, dor ao mastigar, dificuldade para engolir e próteses que machucam merecem atenção. A redução da alimentação, por exemplo, pode estar relacionada à dor, e não à falta de apetite.

A higiene oral deve integrar a rotina de cuidados, com acompanhamento odontológico adequado. Observar e comunicar alterações ajuda a buscar atendimento antes que o problema comprometa ainda mais a saúde.





PSORÍASE: EFEITOS ALÉM DA PELE

29 DE OUTUBRO

A psoríase é uma doença inflamatória crônica que provoca lesões na pele e pode estar associada a outras condições de saúde. Além dos sintomas físicos, pode causar constrangimento, preconceito, isolamento e impactos na autoestima.

Algumas pessoas passam a esconder o corpo ou evitar situações sociais. É importante lembrar que a psoríase não é causada por falta de higiene e que comentários sobre a aparência podem aumentar o desconforto.

O cuidado deve incluir respeito, acolhimento e atenção ao bem-estar emocional, além do acompanhamento profissional. Enxergar a pessoa para além das lesões também faz parte de uma assistência humanizada.

AVC: CADA MINUTO IMPORTA

29 DE OUTUBRO

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) ocorre quando o fluxo sanguíneo para uma região do cérebro é interrompido ou há sangramento. É uma emergência médica, e reconhecer os sinais rapidamente pode salvar vidas e reduzir sequelas.

Para lembrar os principais sinais, observe o SAMU:

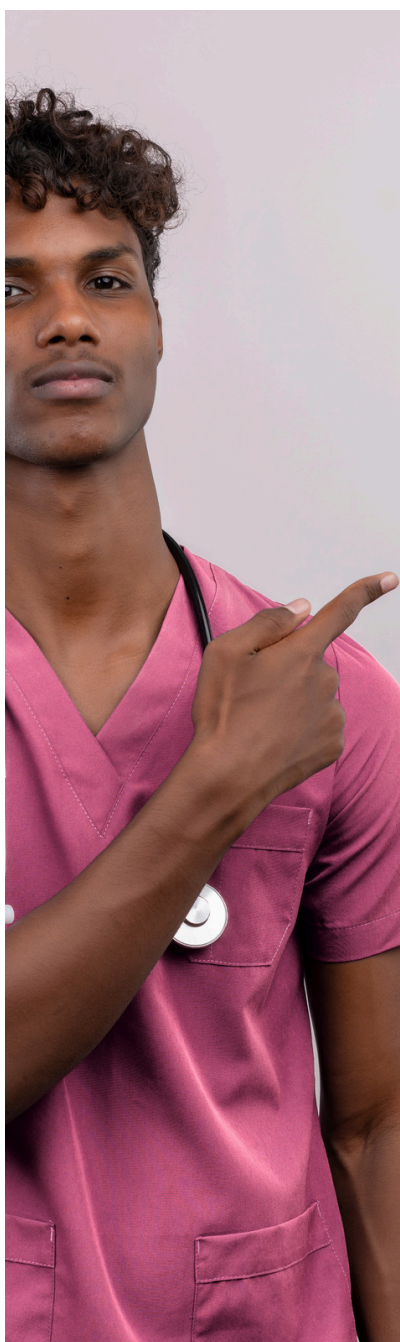
- **S, sorriso:** um lado do rosto está caído?
- **A, abraço:** a pessoa consegue levantar os dois braços?
- **M, mensagem:** a fala está enrolada ou confusa?
- **U, urgência:** diante de suspeita, ligue 192, SAMU.

Não espere os sintomas passarem, não ofereça alimentos ou bebidas e não deixe a pessoa dormir para ver se melhora. Acione a emergência imediatamente e informe, se possível, quando os sinais começaram.





VOCÊ SABERIA O QUE FAZER EM CADA SITUAÇÃO?



IDOSO APRESENTA FALA ENROLADA E UM BRAÇO FRACO

O QUE FAZER?

Suspeitar de AVC e acionar imediatamente o serviço de emergência

IDOSO APRESENTA INCHAÇO E DOR EM UMA PERNA

O QUE FAZER?

Comunicar e buscar avaliação profissional; diante de falta de ar súbita ou dor torácica, emergência

IDOSO APRESENTA INCHAÇO E DOR EM UMA PERNA

O QUE FAZER?

Acolher, escutar, comunicar e incentivar avaliação profissional

IDOSO COMEÇA A EVITAR ALIMENTOS PORQUE SENTE DOR AO MASTIGAR

O QUE FAZER?

Observar, comunicar e providenciar avaliação de saúde bucal

PESSOA COM PSORÍASE COMEÇA A EVITAR PESSOAS E DEMONSTRA SOFRIMENTO EMOCIONAL

O QUE FAZER?

Acolher sem julgamento e incentivar acompanhamento profissional, considerando também a saúde mental



O CUIDADOR COMO SENTINELA DO CUIDADO

*PERCEBER,
REGISTRAR E
COMUNICAR*

O cuidador não diagnostica, mas tem um papel importante na identificação de mudanças no estado habitual da pessoa assistida. Alterações na fala, na mobilidade, no comportamento, na alimentação ou na aparência podem exigir atenção e avaliação profissional.

Observar, registrar e comunicar as informações à família e à equipe responsável contribui para a continuidade do cuidado e para decisões mais seguras. Essa atuação precisa respeitar os limites profissionais, sem substituir avaliações ou orientações de saúde.

A responsabilidade do cuidador está em reconhecer quando algo mudou e ajudar a garantir que a situação receba a atenção adequada.





1ª JORNADA “CUIDAR É EMPREENDER”

A Pronto Afeto parabeniza a Rede do Cuidar pela realização da 1ª Jornada “Cuidar é Empreender”, iniciativa que contribui para o fortalecimento e a valorização do setor de cuidados.

O crescimento desse mercado amplia a necessidade de qualificação, liderança, ética, inovação e responsabilidade. Mais do que mão de obra, o profissional do cuidado precisa ser reconhecido por seu conhecimento, sua atuação e suas oportunidades de desenvolvimento.

Encontros que promovem troca de experiências e conexões profissionais ajudam a fortalecer empresas, cuidadores e famílias, com reflexos na qualidade da assistência prestada.

Quando o cuidado se profissionaliza, toda a sociedade ganha.

PRONTO AFETO PARTICIPA DE SÉRIE SOBRE POLOS DE INOVAÇÃO NO BRASIL

A Pronto Afeto participou das gravações de uma série de vídeos sobre os Polos de Inovação no Brasil, uma iniciativa da Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica (Setec), do Ministério da Educação (MEC).

A produção reúne imagens e entrevistas com estudantes, professores e empresas parceiras, com o objetivo de apresentar as iniciativas e experiências desenvolvidas nesses espaços.



*Antes de cuidar de uma doença, é
preciso cuidar de uma pessoa*

Por trás de cada condição existe uma pessoa com sua história, seus vínculos, suas necessidades e sua dignidade. Cuidar é olhar além dos sintomas, perceber mudanças e acolher sem julgamento.


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:

04/10 - Ana Karina Rocha Souto
07/10 - Maria Arlene Oliveira
08/10 - Tamires Ferreira
09/10 - Jéssica Larissa Lins
09/10 - Patricia dos Reis Dantas
15/10 - Carine Alves da Cunha
19/10 - Daniela de Jesus Carolino
20/10 - Roquelina Alves Leite
21/10 - Eunalia Santos Oliveira
22/10 - Gabriel Pedro Franco
25/10 - Crispina Conceição Silva

27/10 - Edileuza Galvão Moura
29/10 - Gedalva Reis dos Anjos
29/10 - Thainara Prata

CUIDADOS:

07/10 - Roque Antônio Pinto
12/10 - Arilma de Guimarães
24/10 - Julieta Silvano Lima
24/10 - Neyde Santos Silva
25/10 - Antônio Chispim
27/10 - Liuvani Lima Figueiredo
30/10 - Relma Santos de Souza

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