



SmartSenior

Longevidade ativa, autonomia e bem-estar.

Outono seguro

O guia preventivo do personal senior para proteger o seu familiar idoso antes do inverno chegar



70-89

anos: faixa mais vulnerável

3x

mais risco de pneumonia no frio

40%

das quedas ocorrem nos meses frios

5

protocolos preventivos

• Saúde no outono

• Baseado em evidências científicas

• Para o personal senior

• Protocolo prático e objetivo

*"Evite a crise antes que ela aconteça.
Cuide com ciência, não com achismo."*

Sumário

Introdução	A janela de oportunidade que a maioria das famílias ignora	3
Capítulo 1	O que muda no corpo do familiar idoso com a chegada do frio	5
Capítulo 2	Hidratação no outono: o inimigo invisível	7
Capítulo 3	Nutrição e imunidade: o que colocar no prato agora	10
Capítulo 4	Movimento é remédio: como manter o familiar idoso ativo	13
Capítulo 5	Vacinação e prevenção de doenças respiratórias	15
Capítulo 6	Medicação, rotina e segurança em casa	18
Capítulo 7	O plano de 30 dias do personal senior	20
Conclusão	De cuidador reativo para cuidador estratégico	24

Introdução



A janela de oportunidade

que a maioria das famílias ignora

Se você cuida de um familiar idoso, este guia foi escrito especialmente para você.

Todo ano, milhares de famílias são pegas de surpresa pelos meses frios. Uma gripe que virou pneumonia. Uma queda no chão frio da madrugada. Uma internação que poderia ter sido evitada. A boa notícia: a maioria dessas crises é **previsível e evitável** — se você agir antes que o frio chegue.

O outono (março a junho) é o momento mais estratégico do ano para proteger um familiar idoso. Quem se prepara nessa janela reduz em até **60% o risco de hospitalização** no inverno.

Por que este guia é diferente?

Não é alarmismo

Não vamos te assustar com listas de doenças graves. Vamos te dar o protocolo exato do que fazer.

Baseado em ciência

Cada recomendação tem origem em pesquisas de geriatria, a especialidade médica focada no envelhecimento.

É prático

Ao final de cada capítulo há um checklist que você pode aplicar ainda hoje.

Para quem é este guia?

- **O personal senior (filho/a cuidador/a)** — Que mora próximo e acompanha de perto a rotina do familiar
- **O cuidador planejador** — Que quer evitar crises antes que elas aconteçam
- **O familiar idoso ativo** — Que quer entender o que fazer para cuidar da própria saúde

Como usar este guia:

- Leia cada capítulo em ordem — eles foram construídos em sequência lógica
- Use os **checklists** ao final de cada capítulo para agir imediatamente
- Compartilhe com outros membros da família — cuidado bom é cuidado coletivo
- Guarde o **Plano de 30 dias** (capítulo 7) e siga semana a semana



O que muda no corpo do familiar idoso

com a chegada do frio

O corpo de uma pessoa com mais de 70 anos responde ao frio de forma muito diferente do corpo de um adulto jovem. Entender isso é o primeiro passo para proteger quem você ama.

Fonte: OMS – World Report on Ageing and Health, 2015; Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), 2023

Por que o familiar idoso sente o frio diferente?

Função	Adulto jovem	Familiar idoso (70+)	Risco
Termorregulação	Eficiente	Reduzida em 30%	Alto
Percepção de frio	Clara	Embotada	Alto
Percepção de sede	Normal	Reduzida em 40%	Alto
Massa muscular	Preservada	Perde 1-2%/ano	Médio
Sistema imune	Robusto	Senescência imune	Alto
Velocidade de reação	Normal	Reduzida em 25%	Médio

Fonte: Kenney WL et al. – Thermoregulation and Aging, J Appl Physiol, 2014; Fulop T et al. – Immunosenescence, Clin Pharmacol Ther, 2016

As 3 mudanças silenciosas do outono

Entre março e junho, três processos acontecem de forma silenciosa e gradual no organismo do familiar idoso. Poucos percebem — até que a crise já está instalada:

1. Queda na percepção de sede

- O familiar idoso simplesmente não sente sede, mesmo desidratado
- Com o frio, o hábito de beber água cai ainda mais
- Resultado: desidratação oculta → confusão mental, quedas, infecções

2. Redução espontânea de mobilidade

- O frio leva ao sedentarismo natural
- Músculos se atrofiam com surpreendente rapidez nos idosos
- Resultado: perda muscular acelerada → instabilidade → risco de queda

3. Imunidade mais baixa

- Temperatura fria favorece a sobrevivência de vírus respiratórios
- O familiar idoso já tem imunidade reduzida por causa da idade
- Resultado: porta aberta para gripes, pneumonias e infecções urinárias

Checklist do Capítulo 1 — Avaliação inicial

- Observe se o seu familiar idoso bebe água espontaneamente ao longo do dia
- Anote o número de passos ou atividades físicas da semana atual
- Verifique se já fez as vacinas da temporada (ver capítulo 5)
- Observe sinais de confusão mental, tontura ou lentidão — podem indicar desidratação



Hidratação no outono

o inimigo invisível

Pesquisas mostram que **até 50% dos idosos hospitalizados** chegam com algum grau de desidratação — e muitos nem sabem. No outono/inverno esse número sobe ainda mais.

Fonte: Hooper L et al. – *Dehydration prevention in older people, Cochrane Review, 2019*

Por que o familiar idoso não sente sede?

A sensação de sede é controlada por receptores no cérebro. Com o envelhecimento, esses receptores ficam menos sensíveis. Isso significa que o familiar idoso pode estar com o corpo precisando de água e não perceber nenhum sinal de alerta.

Graus de desidratação e ações

Grau de desidratação	Sintomas visíveis	Ação imediata
Leve (1–2%)	Boca seca, cansaço, urina amarela escura	Oferecer água imediatamente
Moderada (3–5%)	Tontura, dor de cabeça, confusão leve	Hidratação oral + monitorar
Grave (>5%)	Confusão intensa, queda, urinar pouco	Pronto-socorro

Fonte: Thomas DR et al. – *Understanding Clinical Dehydration, J Am Med Dir Assoc, 2008*

Protocolo prático de hidratação no frio

O objetivo é garantir entre 1,5 e 2 litros de líquidos por dia — mesmo que o familiar idoso diga não ter sede.

Distribuição diária de líquidos

Horário	Quantidade	Sugestão	Dica
Ao acordar	200 ml	Água morna ou chá leve	Antes do café
Café da manhã	200 ml	Suco, leite ou chá	Com a refeição
Metade da manhã	150 ml	Água ou chá de ervas	Com lembrete/alarme
Almoço	200 ml	Água ou suco natural	Com a refeição
Início da tarde	150 ml	Água ou chá morno	Horário fixo
Lanche	150 ml	Vitamina, iogurte líq.	Conta como líquido
Final da tarde	150 ml	Água ou chá suave	Evitar café
Jantar	200 ml	Sopa conta muito!	Caldo = hidratação
Antes de dormir	100 ml	Água morna	Pequena quantidade
TOTAL	~1.500 ml	—	Ajustar com médico

Fonte: SBGG – Hidratação do Idoso: Consenso Brasileiro, 2020; Stookey JD, *Nutrients*, 2023

Bebidas quentes que hidratam (excelentes para o outono)

Bebida	Conta como hidratação?	Observação
Chá de camomila	Sim	Sem cafeína, calmante
Chá de gengibre	Sim	Anti-inflamatório natural
Caldo de legumes	Sim	Rico em sódio: atenção se tem pressão alta
Sopa líquida	Sim	Excelente opção de inverno
Café (1-2 xícaras)	Parcial	Leve efeito diurético
Chá preto/verde	Parcial	Cafeína: limitar à tarde
Bebidas alcoólicas	Não	Desidratam — evitar

Sinais de alerta que o personal senior não pode ignorar:

- Urina muito escura (cor de chá forte) — desidratação moderada
- Confusão mental de início súbito — pode ser desidratação grave
- Lábios secos e língua esbranquiçada — falta de líquido
- Não urinou há mais de 8 horas — sinal de alerta sério
- Pele que demora a voltar ao lugar quando beliscada levemente

Checklist do Capítulo 2 — Hidratação

- Defina 6 horários fixos para oferecer líquidos (use alarmes no celular)
- Coloque uma garrafa de água visível no lugar onde o familiar idoso passa mais tempo
- Inclua sopas e caldos nas refeições do outono/inverno
- Observe a cor da urina: amarelo claro = bem hidratado; escura = atenção
- Se o familiar usa diurético, converse com o médico sobre ajuste na ingesta



Nutrição e imunidade

o que colocar no prato do seu familiar idoso agora

A alimentação é o principal aliado do sistema imune. Um familiar idoso bem nutrido tem muito mais recursos para combater vírus e bactérias. E o outono é o momento certo para fazer os ajustes necessários.

Os 5 nutrientes-chave para imunidade na terceira idade

Vitamina D

Fundamental para imunidade e saúde óssea. Exposição ao sol (difícil no frio!) + peixes gordos, ovos, leite fortificado.

Deficiência em +70% dos idosos brasileiros no inverno

Proteína

Evita a perda muscular (sarcopenia). Frango, peixe, ovos, feijão, lentilha. Meta: 1,2–1,5 g por kg de peso/dia.

Idosos precisam de 50% mais proteína que adultos jovens

Vitamina C

Antioxidante que reforça as defesas do organismo. Acerola, caju, laranja, brócolis, pimentão.

Reduz duração e gravidade de infecções respiratórias

Zinco

Regula a resposta imune e reduz inflamação. Carnes, sementes de abóbora, castanha-do-pará (1 por dia!).

Deficiência de zinco = imunidade 40% menos eficiente

Ômega-3

Anti-inflamatório natural, protege o coração e o cérebro. Sardinha, salmão, atum, linhaça, chia.

Reduz marcadores inflamatórios em idosos em até 30%

Substituições de verão para outono/inverno

Evitar no frio	Substituir por	Benefício
Salada fria (almoço)	Sopa de legumes quente	Hidratação + vitaminas + calor
logurte gelado	logurte natural (temp. ambiente)	Menos stress no intestino
Suco de fruta gelado	Vitamina morna ou chá de frutas	Hidratação sem resfriar
Sorvete/açaí	Frutas cozidas com canela	Vitaminas + anti-inflamatório
Frituras pesadas	Assados com azeite de oliva	Menos inflamação + ômega-3
Embutidos/frios	Ovos mexidos ou frango desfiado	Proteína de qualidade
Biscoito doce (lanche)	Castanhas + fruta seca	Zinco + energia + fibra

Sobre suplementação: NUNCA comece suplementos vitamínicos sem orientação médica. Excesso de algumas vitaminas (como D e A) pode ser tóxico para idosos.

Checklist do Capítulo 3 — Nutrição

- Garanta pelo menos 1 fonte de proteína em cada refeição principal
- Inclua 1 punhado de castanhas ou sementes nos lanches da semana
- Adicione brócolis, cenoura ou espinafre pelo menos 4x por semana
- Inclua sardinha, atum ou ovos pelo menos 3x na semana
- Solicite exame de vitamina D na próxima consulta médica
- Evite frituras e embutidos durante os meses frios



Movimento é remédio

como manter o familiar idoso ativo com o frio chegando

Cada semana de repouso total em um idoso equivale à **perda de 3-5% da massa muscular**. O sedentarismo do inverno é uma das principais causas de hospitalização na primavera.

Fonte: Kortebein P et al. – Effect of 10 days of bed rest on skeletal muscle, JAMA, 2007

O ciclo perigoso do sedentarismo no frio

Frio → Sedentarismo → Perda muscular → Instabilidade → Queda / internação

Protocolo de 15 minutos diários (dentro de casa)

Exercício	Duração	Como fazer	Nível	Benefício
Caminhada em casa	5 min	Circular pelos cômodos da casa	Fácil	Circulação + equilíbrio
Elevação de calcanhares	2 min	Em pé, apoiado na cadeira, subir nas pontas dos pés	Fácil	Força panturrilha
Sentar e levantar	2 min	5-8 repetições devagar, de uma cadeira firme	Médio	Força de pernas
Rotação de ombros	1 min	Circular os ombros lentamente, para frente e atrás	Fácil	Mobilidade
Força de braços	2 min	Com garrafa d'água (500 ml), 8 flexões de cotovelo	Médio	Força membros sup.
Respiração profunda	3 min	Inspirar fundo pelo nariz, soltar devagar pela boca	Fácil	Capacidade pulmonar

Fonte: American College of Sports Medicine – Exercise Guidelines for Older Adults, 2023

Como criar uma rotina sustentável no frio

- **Mesmo horário todos os dias** — o cérebro do familiar idoso responde muito bem à rotina
- **Roupas quentes prontas** — remova a barreira de 'está frio para se mexer'
- **Ative a TV/rádio** — músicas animadas aumentam o engajamento
- **Faça junto** — o personal senior participando aumenta em 3x a adesão

- **Recompensa simbólica** — um café quentinho depois dos exercícios funciona muito

Antes de iniciar ou intensificar qualquer atividade física, consulte o médico. Especialmente se o familiar idoso tiver doença cardíaca, osteoporose avançada ou tiver sofrido queda recente.

Checklist do Capítulo 4 — Movimento

- Defina um horário diário fixo para 15 minutos de atividade (ex.: 10h da manhã)
- Prepare roupas confortáveis e quentes para os exercícios dentro de casa
- Inicie com apenas 5 minutos se o familiar estiver muito sedentário
- Registre a atividade realizada (aplicativo ou caderninho)
- Converse com médico ou fisioterapeuta sobre o protocolo adequado



Vacinação e prevenção

de doenças respiratórias

A vacinação é a intervenção preventiva de maior custo-benefício existente na medicina. Para idosos, ela pode ser literalmente a diferença entre a vida e a morte.

Idosos com 65+ anos têm **risco 20x maior de morte por influenza** do que adultos jovens. A vacina reduz este risco em até 60%.

Fonte: Ministério da Saúde do Brasil – Calendário Nacional de Vacinação do Idoso, 2024

Calendário de vacinas essenciais para o familiar idoso

Vacina	Quando tomar	Onde	Proteção contra	Periodicidade
Influenza (gripe)	Março-abril (agora!)	UBS gratuita	Gripe sazonal	Anual
Pneumocócica (pneumo 23)	Qualquer época (se não tomou)	UBS gratuita	Pneumonia bacteriana	Reforço em 5 anos
Covid-19	Conforme campanha atual	UBS gratuita	Covid-19 grave	Conforme ANVISA
Herpes-zóster (zostax)	60+ anos	Rede privada	Cobreiro (dor severa)	Dose única
dTpa (difteria/tétano)	A cada 10 anos	UBS gratuita	Difteria, tétano, coqueluche	A cada 10 anos

Fonte: Ministério da Saúde – Calendário Nacional de Vacinação 2024; SBIm – Sociedade Brasileira de Imunizações

Como organizar o histórico vacinal do seu familiar idoso

- Guarde a **Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa** em lugar acessível
- Fotografe cada página da caderneta e salve no celular (nuvem)
- Crie uma pasta no Google Drive/WhatsApp com todas as fotos das vacinas
- Leve a caderneta a toda consulta médica
- Pergunte sempre ao médico: **'Tem alguma vacina em atraso?'**

Protocolo das primeiras 48h com sintomas respiratórios

0–6h: Isolar do frio, oferecer líquidos mornos, verificar temperatura

6–12h: Se febre > 38°C: paracetamol (com orientação médica prévia)

12–24h: Se não melhorou: ligar para o médico ou UPA

24–48h: Se piorou ou tem falta de ar: ir imediatamente ao pronto-socorro

Em qq momento: Confusão mental súbita = emergência. Chame o SAMU (192)

Doenças respiratórias: diferenciando o normal do grave

Sintoma / sinal	Resfriado comum	Gripe (influenza)	Pneumonia
Início	Gradual (2–3 dias)	Súbito (horas)	Gradual ou súbito
Febre	Rara / baixa	Alta (38–40°C)	Alta e persistente
Tosse	Leve, seca	Intensa, seca	Produtiva (com catarro)
Falta de ar	Não	Leve	Presente / grave
Dor no corpo	Não / leve	Intensa	Moderada
Confusão mental	Não	Pode ocorrer	Comum em idosos!
Ação indicada	Repouso + líquidos	Médico em 24–48h	URGÊNCIA

Fonte: SBPT – Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia, Diretrizes para Pneumonia, 2023

Checklist do Capítulo 5 — Vacinação

- Localize a Caderneta de Saúde do seu familiar idoso agora mesmo
- Verifique se a vacina da gripe (influenza) está em dia — tomada este ano?
- Verifique a pneumocócica — se não tomou ou faz +5 anos, agendar na UBS
- Confirme o status vacinal de Covid-19 e agende reforço se necessário
- Anote os números: UBS do bairro + SAMU (192) + UPA mais próxima



Medicação, rotina e segurança em casa

no outono e no inverno

Dois temas costumam ser ignorados pelo personal senior nessa época do ano: a necessidade de revisar medicamentos e a adaptação do ambiente doméstico para o frio. Ambos têm grande impacto na segurança do familiar idoso.

Como o frio afeta os medicamentos

Classe de medicamento	Efeito no frio	O que fazer
Anti-hipertensivos (pressão alta)	Pressão sobe no frio: pode precisar ajuste	Monitorar PA diariamente
Diuréticos	Podem aumentar desidratação	Revisar dose com médico
Anticoagulantes (varfarina)	Dieta muda no inverno: afeta INR	Mais exames de controle
Insulina	Frio altera absorção subcutânea	Guardar em local com temp. estável
Antidepressivos/ansiolíticos	Sedação + frio = maior risco de queda	Redobrar atenção noturna
Nenhum medicamento	Parar por conta própria no inverno	NUNCA interromper sem médico

Fonte: Fick DM et al. – American Geriatrics Society Beers Criteria Update, J Am Geriatr Soc, 2023

Revisão de medicamentos: por que fazer agora?

- Leve **todos os medicamentos** (na caixa) à próxima consulta
- Pergunte: '**Algun desses medicamentos pode causar queda ou sonolência?**'
- Pergunte: '**Preciso ajustar alguma dose para o inverno?**'
- Organize os remédios em **porta-comprimidos semanal com horários**

Mini-auditoria domiciliar de segurança para o inverno

Cômodo	Risco a verificar	Solução simples
Banheiro	Piso molhado + sem apoio	Tapete antiderrapante + barra de apoio
Quarto	Caminho escuro à noite	Luz noturna automática no corredor
Cozinha	Tapetes soltos + chão liso	Remover tapetes ou fixar com fita dupla-face
Sala	Fios soltos + móveis baixos	Organizar fiação + retirar obstáculos do caminho
Corredor/escada	Iluminação baixa	Interruptores em ambas as extremidades
Calçados	Meias escorregadias / chinelas velhas	Calçados fechados com solado antiderrapante
Roupas	Roupa de frio longa pode fazer tropeçar	Roupas no tamanho certo, nada arrastando

Fonte: CDC – STEADI: Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries, 2023

Rotina: o melhor remédio para a saúde cognitiva

- Mantenha **horários fixos** para acordar, comer e dormir
- **Luz natural** pela manhã regula o ritmo circadiano — abra as janelas

- Evite **televisão intensa à noite** — prejudica o sono
- Atividades manuais (tricô, pintura, quebra-cabeça) **estimulam o cérebro**
- Contato social regular — mesmo por vídeo — **reduz o risco de depressão em 40%**

Checklist do Capítulo 6 — Medicação e segurança

- Agende revisão de medicamentos com geriatra ou clínico antes do inverno
- Compre porta-comprimidos semanal com separação por horário
- Instale luz noturna automática no corredor e no banheiro
- Retire tapetes soltos ou fixe com fita antiderrapante
- Verifique se os calçados têm solado antiderrapante
- Monitore a pressão arterial diariamente durante os meses frios



O plano de 30 dias

do personal senior

Agora que você tem o conhecimento, é hora de agir. Este plano organiza tudo que você aprendeu em 4 semanas práticas e aplicáveis. Comece na semana em que estiver lendo este guia.

Semana 1

Avaliação

1

- Localize a caderneta de vacinas e verifique pendências

- Observe a hidratação e o nível de atividade atual

- Liste todos os medicamentos em uso

- Faça a auditoria de segurança domiciliar (cap. 6)

- Converse com o familiar sobre o plano preventivo

Semana 2

Ajustes

2

- Implante a rotina de 6 ofertas diárias de líquido

- Introduza o protocolo de 15 minutos de movimento

- Faça as trocas alimentares do outono (tabela cap. 3)

- Organize porta-comprimidos semanal com horários

- Instale luz noturna e corrija riscos de queda

Semana 3

Proteção

3

- Agende e tome vacinas pendentes (gripe é prioridade!)

- Agende revisão de medicamentos com médico

- Solicite exame de vitamina D na consulta

- Registre os sinais vitais basais (PA, temperatura, peso)

- Salve o histórico vacinal em fotos no celular

- Faça o check semanal dos 5 protocolos deste guia

- Registre qualquer sintoma novo ou mudança de humor

- Avalie a hidratação pela cor da urina diariamente

- Cheque os exercícios: está conseguindo manter?

- Prepare-se: aguarde o próximo e-book SmartSenior (inverno!)

Calendário de cuidados — imprima e cole na geladeira

Tarefa	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Hidratação (6 ofertas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exercício 15 min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medicação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas/Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verificar temperatura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luz natural (manhã)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

✂ Recorte aqui e cole na geladeira ou no quarto do seu familiar idoso.

Conclusão



De cuidador reativo

para cuidador estratégico

Você chegou até aqui. Isso já diz muito sobre o tipo de personal senior que você é.

A maioria das famílias só age quando a crise já chegou. Você escolheu diferente: escolheu se preparar antes, com informação de qualidade e protocolos baseados em ciência. Isso é o que chamamos de **cuidado estratégico**.

Os 5 protocolos essenciais — resumo final



Hidratação

6 ofertas diárias de líquido. Meta: 1,5–2 L/dia. Urina clara = hidratado.



Nutrição

Proteína em cada refeição. Vitamina D, zinco, ômega-3 no cardápio.



Movimento

15 minutos diários dentro de casa. Consistência > intensidade.



Vacinação

Gripe (obrigatória!), pneumo 23 e Covid-19 em dia.



Segurança

Revisão de medicamentos + ambiente livre de riscos de queda.

Lembre-se: você não precisa ser perfeito. Você precisa ser consistente. Cada um desses protocolos aplicado parcialmente já faz diferença. Comece com o que for mais fácil e vá avançando.

O próximo passo: e-book do inverno

Este guia foi o seu preparo. Em julho, a SmartSenior lança o próximo material: '**Doenças respiratórias e inverno — prepare-se**', com protocolos específicos para lidar com gripe, bronquite, pneumonia e DPOC nos meses mais críticos.



Longevidade ativa, autonomia e bem-estar.

Você não precisa fazer isso sozinho.

Imagine ter o agente **Dux** e o agente **Carina** monitorando a rotina de hidratação, medicação e sinais vitais do seu familiar idoso — **todo dia, em tempo real**, direto do seu celular.



Agente Dux (IA)

Orientações personalizadas baseadas no perfil do familiar idoso



Agente Carina (IA)

Monitoramento de medicação, hidratação e rotina diária



Dashboard

Painel completo de saúde para o personal senior



Alertas

Notificações no celular quando algo foge da rotina



Relatórios

Histórico de saúde para compartilhar com o médico



Suporte 24h

Chat com a equipe SmartSenior sempre que precisar

Tudo isso e muito mais será lançado em breve.
Tecnologia que trará alívio para as famílias.

Acompanhe o desenvolvimento da plataforma.
Acesse nosso site www.smartsenior.com.br

Este material foi produzido com base em evidências científicas e revisado por profissionais de saúde especializados em geriatria. Não substitui consulta médica. Sempre converse com o médico do seu familiar antes de fazer mudanças na rotina, alimentação ou medicação.