



Michelle Santos

FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS



“

Cuidar de quem
cuida é o primeiro
passo para **cuidar**
com qualidade.



E-book de



Autocuidado *para Cuidadores*



Guia prático para cuidadores
familiares e profissionais



Mais bem-estar
para quem cuida



Menos estresse,
mais equilíbrio



Saúde física e
emocional



Cuidado com
qualidade e leveza



Michelle Santos
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS



SUMÁRIO



1 Introdução: Cuidar de Quem Cuida

- A importância do autocuidado
- Quem cuida também merece cuidado



2 O Que é Autocuidado?

- Pilares do bem-estar: saúde física, emocional e mental



3 Identificando Sinais de Sobrecarga

- Sinais de alerta do corpo e da mente
- A importância da prevenção precoce



4 Organizando a sua Rotina

- Pequenas pausas para grandes resultados



5 Práticas de Cuidado e Movimento

- **Exercícios Respiratórios:**
Redução de estresse e ansiedade
- **Alongamentos na Cadeira:**
 - Alongamento cervical
 - Relaxamento de ombros
- **Mobilidade e Postura:**
 - Exercícios com cabo de vassoura
 - Exercício com almofada para coluna lombar
 - Fortalecimento de membros superiores
- **Cuidados com as Pernas:**
 - Deslizamento dos pés com pano
 - Alongamento com auxílio de toalha



6 Orientações para uma Assistência Segura

- Protegendo a sua coluna ao auxiliar outra pessoa



7 Saúde Emocional: Você Também Importa

- Hobbies, conexões sociais e quando buscar ajuda profissional



8 Meu Plano de Autocuidado

- Ferramenta prática para organizar metas e conquistas semanais



9 Sobre a Autora

- Michelle Santos: Fisioterapeuta especialista em pessoas idosas





Michelle Santos

FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS



Ser cuidador é um ato de amor, dedicação e responsabilidade. Porém, muitas vezes, quem cuida acaba deixando a própria saúde em segundo plano.



O autocuidado não é um luxo nem um ato de egoísmo. É uma necessidade para manter a saúde física, emocional e mental.

Este guia foi desenvolvido para ajudar você a criar pequenos momentos de cuidado consigo mesmo, utilizando recursos simples que podem ser encontrados em casa.

QUEM CUIDA TAMBÉM MERECE CUIDADO

LEMBER-SE:

Quanto melhor você estiver, melhor poderá cuidar de quem precisa de você.



Michelle Santos
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS

O QUE É AUTOCAUIDADO?

Cuidar de si para continuar cuidando

Autocuidado significa realizar ações que **ajudem** a preservar sua saúde e bem-estar. Ele Envolve:



Pergunta para reflexão:

Quando foi a última vez que você fez algo por você?



Michelle Santos
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS

SINAIS DE SOBRECARGA

Atenção aos sinais do seu corpo. Você pode estar sobrecarregado quando apresenta:



Importante:

Reconhecer esses sinais precocemente ajuda a prevenir problemas mais graves.



Michelle Santos
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS



ORGANIZANDO SUA ROTINA

Pequenas pausas fazem diferença

5 minutos para respirar profundamente



10 minutos para alongar



15 minutos para uma atividade prazerosa



Tempo para alimentação adequada



Horário regular para dormir



Dica: Use alarmes no celular para lembrar dos momentos de pausa.



Michelle Santos



FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS

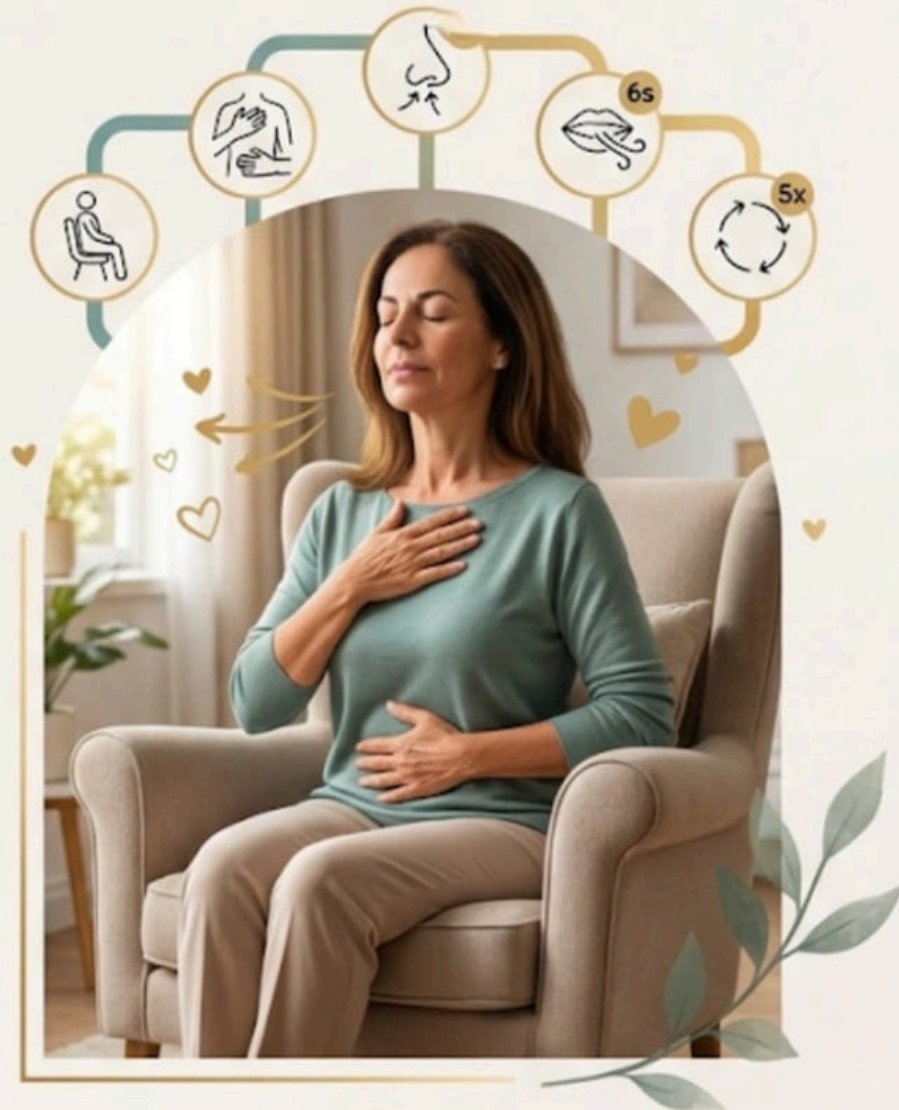
RESPIRAÇÃO PARA REDUZIR O ESTRESSE

Exercício Respiratório

Respiração
Diafragmática

Como fazer:

-  Sente-se confortavelmente.
-  Coloque uma mão no peito e outra no abdômen.
-  Inspire pelo nariz por 4 segundos.
-  Expire lentamente pela boca por 6 segundos.
-  Repita 5 vezes.



Benefícios



Reduz
ansiedade



Diminui tensão
muscular



Promove
relaxamento

Importante: Faça disto uma rotina simples para cuidar de si.

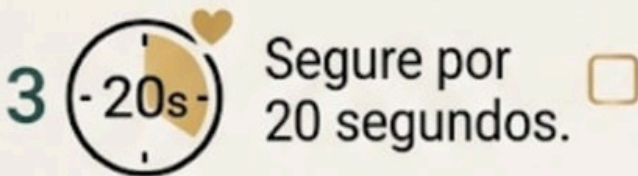
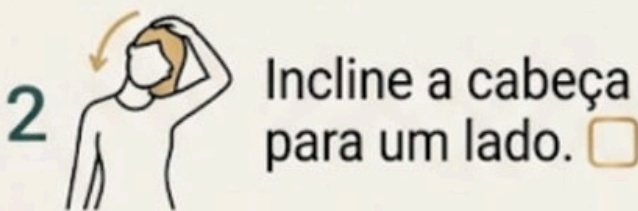
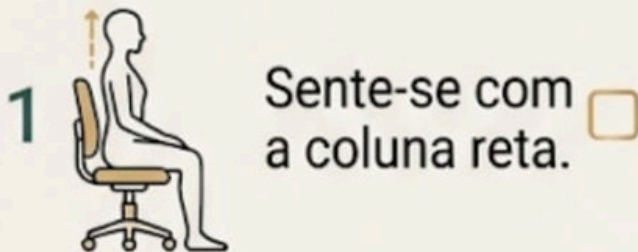
ALONGAMENTO NA CADEIRA



Michelle Santos
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS

Alongamento Cervical

Como fazer:



Repetições
3 vezes cada lado.

Benefícios



Reduz tensão no pescoço



Alivia dores cervicais

Importante: Respire fundo e faça o movimento de forma suave.



Michelle Santos

FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS

ALONGAMENTO DE OMBROS NA CADEIRA

Relaxando a região dos ombros

Como fazer:

Eleve os ombros



Repetições
10 vezes.

2. Mantenha por 3 segundos



3. Relaxe lentamente



Benefícios



Diminui tensão muscular



Melhora circulação

Dica: Respire profundamente e faça o movimento de forma suave.



Michelle Santos
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS

EXERCÍCIO COM CABO DE VASSOURA

Mobilidade dos Ombros

Como fazer:

- Segure o cabo com as duas mãos.



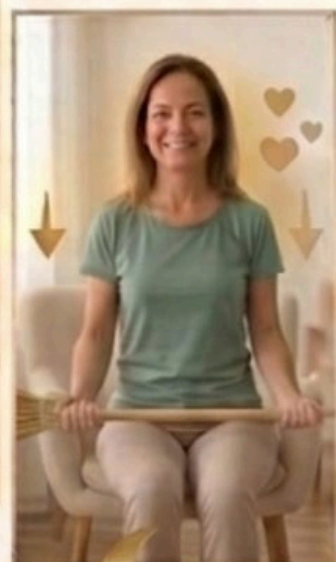
- 2. Levante lentamente acima da cabeça.



- 3. Retorne devagar.



Repetições
10 movimentos.



Benefícios



Melhora mobilidade



Corrige postura



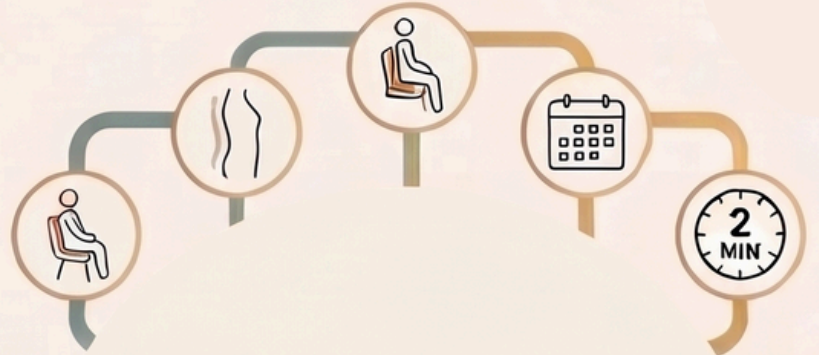
Fortalece os braços

Atenção: Não realizar se houver dor intensa.


Dica: Respire profundamente e faça o movimento de forma suave.


EXERCÍCIO COM ALMOFADA


Exercício de Postura



Como fazer:

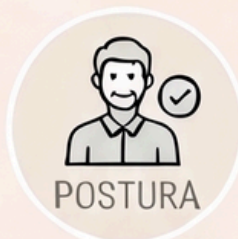
 1. Sente-se com a almofada entre as costas e a cadeira.

 2. Mantenha a coluna alinhada.

 3. Permaneça por 2 minutos.

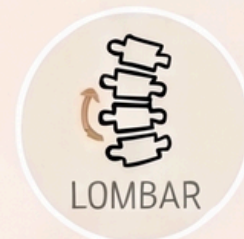


Benefícios



POSTURA

Melhora postura



LOMBAR

Reduz sobrecarga lombar



CONFORTO

Aumenta o conforto

Importante: Faça disto uma rotina simples para cuidar de si.



Michelle Santos
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS



FORTALECIMENTO DE BRAÇOS

Com Almofada

Como fazer:

- Segure uma almofada à frente do corpo.



Repetições
10 vezes.

- 2. Aperte suavemente.
- 3. Mantenha por 5 segundos.



Benefícios



Fortalece
membros
superiores



Promove
consciência
corporal

Dica: Respire profundamente e faça o movimento de forma suave.



Michelle Santos
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS

EXERCÍCIO COM PANO DE CHÃO

Deslizamento dos Pés

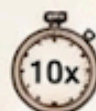
Como fazer:

- Sente-se com um pano sob os pés.



Repetições

10 vezes
cada perna.



- 2. Deslize um pé para frente.



- 3. Retorne lentamente.



Benefícios



Melhora
circulação



Estimula
mobilidade
inferior

Dica: Respire profundamente e faça o movimento de forma suave.



Michelle Santos
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS

EXERCÍCIO COM PANO DE CHÃO

Toalha apoiada na ponta do pé

Como fazer:

- 1. Sentado, estique uma perna e deixe a outra dobrada, colo um pano na ponta do pé e segure a ponta do pano com as mãos.



Repetições
10 vezes
cada perna.



- 2. Puxe o tronco na direção do pé para sentir o alongamento.



- 3. Retorne lentamente.



Benefícios



Diminui as
dores nas
pernas



Alivia as dores
na região
lombar

Dica: Respire profundamente e faça o movimento de forma suave.



Michelle Santos
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS

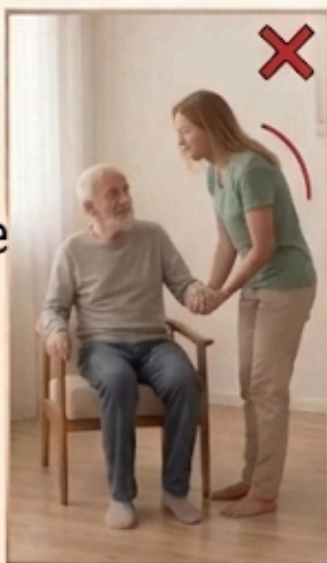
CUIDADOS COM A POSTURA

Proteja sua coluna

Como fazer:

Ao auxiliar outra pessoa:

- ✓ Aproximar-se do corpo da pessoa assistida
- ✓ Dobrar os joelhos
- ✓ Evitar torções bruscas
- ✓ Manter a coluna alinhada
- ✓ Pedir ajuda quando necessário



Evite

- ✗ Curvar as costas
- ✗ Levantar peso sozinho
- ✗ Fazer movimentos rápidos

Benefícios



Coluna saudável
Prevenção de hérnias e dores



Assistência segura
Redução de esforço e risco

Dica: Mantenha a respiração e evite prender o ar durante o esforço.



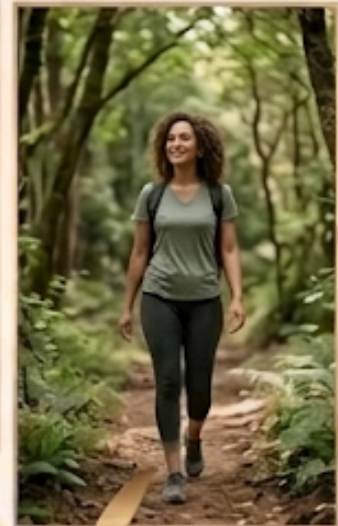
Michelle Santos
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS

SAÚDE EMOCIONAL

Você também importa

Reserve momentos para:

- ✓ Conversar com amigos
- ✓ Praticar hobbies
- ✓ Fazer caminhadas
- ✓ Ouvir músicas
- ✓ Participar de grupos de apoio



Procure ajuda profissional se:



Sentir tristeza
Sentir tristeza persistente



Estiver emocionalmente esgotado



Perceber sinais de ansiedade intensa

Benefícios



Equilíbrio emocional
Mais clareza e paz



Redução do estresse
Sentimento de bem-estar

Dica: Pratique a autocompaixão e reconheça suas próprias necessidades.



Michelle Santos
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS

MEU PLANO DE AUTOCUIDADO

Preencha e coloque em prática

Nesta semana vou:

Beber mais água



Dormir melhor



Fazer exercícios



Reservar tempo para mim



Pedir ajuda quando necessário



O que me faz bem? _____

Quem pode me ajudar? _____

Minha meta da semana será? _____

Dica: Anote suas pequenas conquistas para se motivar.



Michelle Santos

FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS



Ser cuidador é um ato de amor, dedicação e responsabilidade. Porém, muitas vezes, quem cuida acaba deixando a própria saúde em segundo plano.



O autocuidado não é um luxo nem um ato de egoísmo. É uma necessidade para manter a saúde física, emocional e mental.

Este guia foi desenvolvido para ajudar você a criar pequenos momentos de cuidado consigo mesmo, utilizando recursos simples que podem ser encontrados em casa.

QUEM CUIDA TAMBÉM MERECE CUIDADO

LEMBER-SE:


Quanto melhor você estiver, melhor poderá cuidar de quem precisa de você.




Michelle Santos

FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS



 (11) 96914-1144

 fisiomichellesantos@gmail.com

 @fisiomichellesantos



Olá, eu sou Michelle Vieira dos Santos, fisioterapeuta especialista em Gerontologia, com atuação voltada ao envelhecimento saudável, prevenção de quedas e reabilitação funcional da pessoa idosa. Realizo atendimentos domiciliares, institucionais e online, além de atuar com um Pilates, educação em saúde e supervisão acadêmica. Meu trabalho tem como objetivo promover autonomia, **funcionalidade e qualidade de vida**, sempre com um cuidado centrado toda na pessoa idosa.

*Queridos(as) cuidadores(as), sua dedicação transforma vidas.
Esperamos que este e-book tenha sido um sopro de cuidado
para vocês. Lembrem-se: Cuidar de si é o primeiro passo
para um cuidado com qualidade.
Vocês são vistos, ouvidos e profundamente valorizados.
Sintam-se acolhidos e acolhidas.*





Michelle Santos

FISIOTERAPEUTA

ESPECIALISTA EM PESSOAS IDOSAS