

### Lembre-se que:

- ☉ Para cuidar tem que se sentir bem.
- ☉ Além do cuidar tem as outras obrigações: família, amigos, trabalho e **VOCÊ** mesmo.



### Não se esqueça que:

- ☉ Descansar é imprescindível;
- ☉ É importante encontrar tempo para si mesmo;
- ☉ Conversar com os amigos;
- ☉ Manter atividades que sempre gostou;
- ☉ É importante tirar férias de vez em quando;
- ☉ Pedir ajuda;
- ☉ Procurar apoio;
- ☉ E, por limite à quantidade de cuidado.



Rua Prof. Orlando França de Carvalho, 325  
CEP: 14700-000  
BEBEDOURO - SP  
Fone (17) 3344-7100  
Home-page: [www.fafibe.br](http://www.fafibe.br)

---

**CURSO DE FISIOTERAPIA**  
Estágio Supervisionado de Fisioterapia  
em Saúde Pública



### ACADÊMICOS

Ana Cláudia Boldrini  
Gislayne R. Dias  
Luciana T. Gomes

### ORIENTAÇÃO

Prof<sup>a</sup>. MSc. Elaine Leonezi Guimarães

# CUIDANDO DO CUIDADOR



Cuidador é a pessoa que provê as necessidades físicas e emocionais de um doente ou de um portador de necessidades especiais.

**Mas o cuidador também necessita de cuidados.**

### Dicas para evitar dores nas costas:

- Quando transferir uma pessoa de um lugar para o outro, não rode ou dobre sua coluna.
- Não fique sentado deixando sua coluna arcada.
- Ao invés de puxar a cadeira de rodas empurre-a. Isso evitará uma sobrecarga maior nas suas costas.
- Evite dormir de bruços, prefira dormir de costas ou de lado. Dormindo de costas, coloque um travesseiro em



baixo dos joelhos. Se dormir de lado, coloque um travesseiro entre as pernas.



- O travesseiro da cabeça não deve ser muito alto ou muito baixo.

### Dicas de Exercício para os cuidadores:

- Flexione a cabeça até encostar o queixo no peito, depois leve a cabeça para trás como se estivesse olhando o céu.
- Rode a cabeça para um lado depois para o outro.
- Incline a cabeça lateralmente para um lado e para o outro, como se fosse tocar a orelha no ombro.

- Levante os ombros tentando aproximá-los da orelha e faça movimentos circulares para frente e para trás.



- Gire os braços esticados para frente e para trás.



- Em pé, apóie uma mão na cintura levante o outro braço passando por cima da cabeça e incline o corpo lateralmente.



- Deitado de barriga para cima, traga um dos joelhos dobrados em direção ao peito, apoiando a outra perna na cama, ficando nessa posição por alguns segundos.

