

Cuide de você: Orientações de Autocuidado

Hidratação:

- Lembre-se de tomar água!



Alimentação

- Faça refeições leves e equilibradas.
- Evite longos períodos em jejum.



Sono

- Tente ter uma boa noite de sono.



Saúde Emocional

- Converse com a equipe se estiver cansado, sobrecarregado ou inseguro.
- Tire um tempo para você, mesmo que breve.



Estamos aqui para ajudar

Toda equipe multidisciplinar de saúde está à disposição para orientar sempre que precisar.

**Cuidar com amor também
envolve se cuidar.**



Elaboração:

Jéssica Pereira e Mariana Estevão

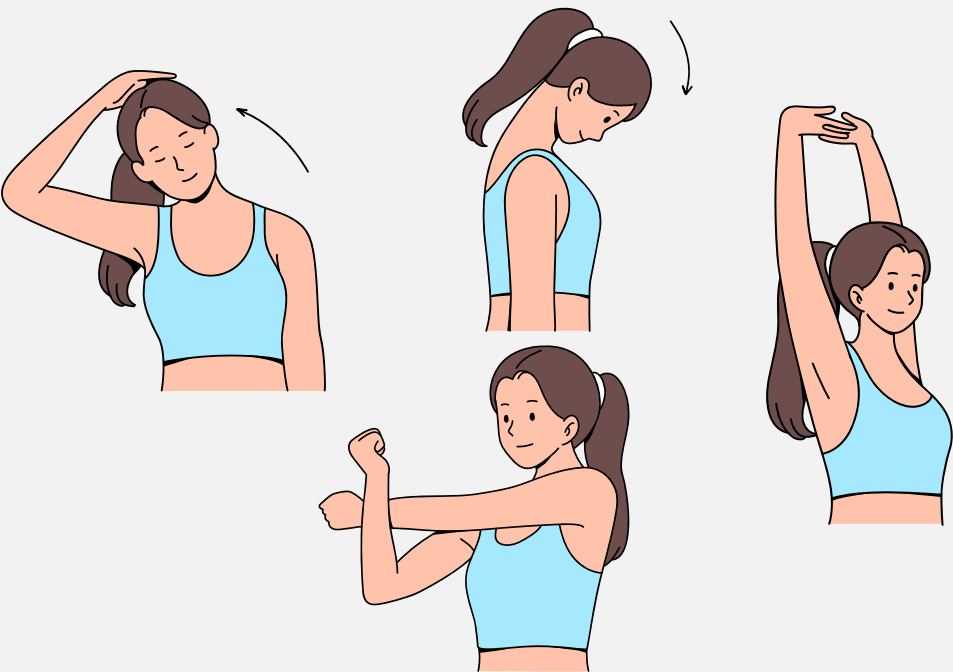
Especialização de Fisioterapia em
Gerontologia HCFMUSP - 2025



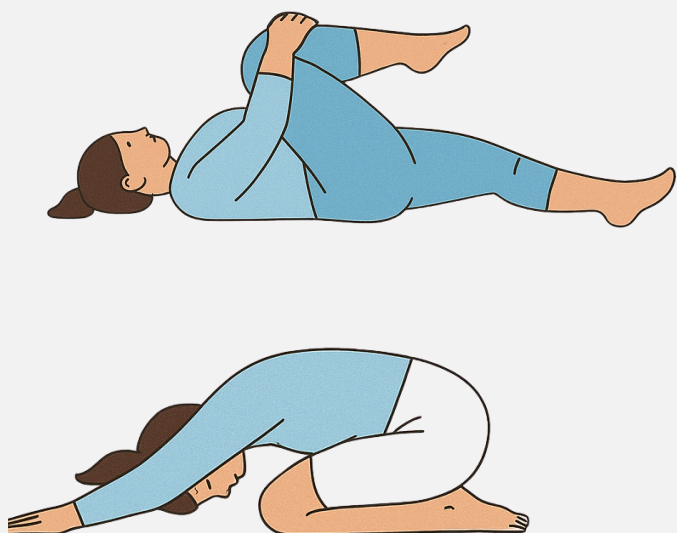
Cuidar de quem Cuida

Exercícios para o cuidador

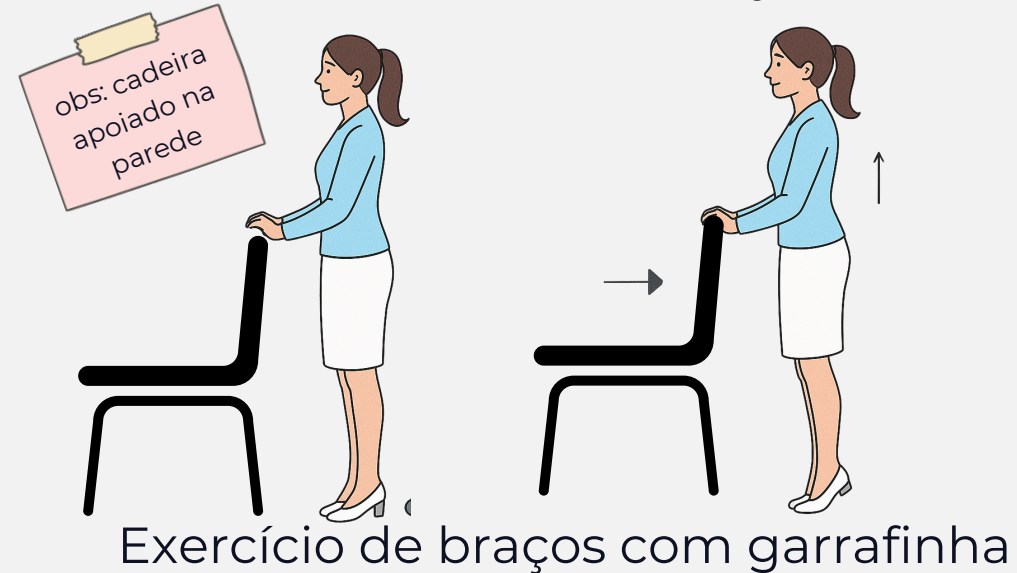
- Alongamento de pescoço e ombros
segure por 15 segundos cada posição



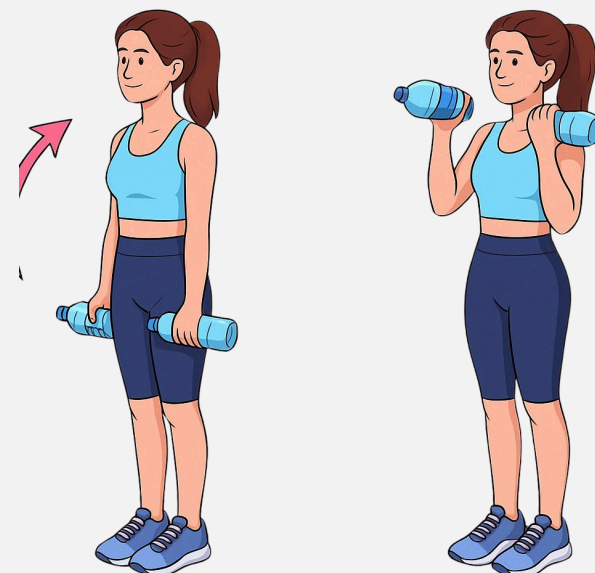
- Alongamento para coluna
segure por 15 segundos cada posição



Elevação de panturrilha 2 séries de 12 repetições



2 séries de 10 repetições



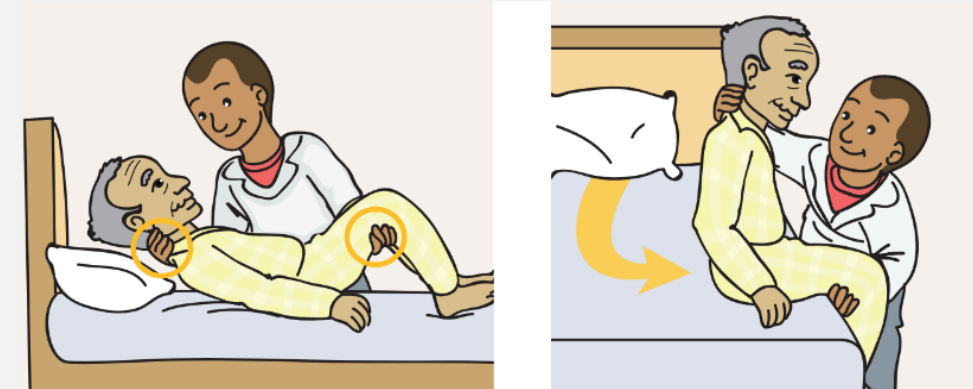
Agachamento com apoio

2 séries de 10 repetições

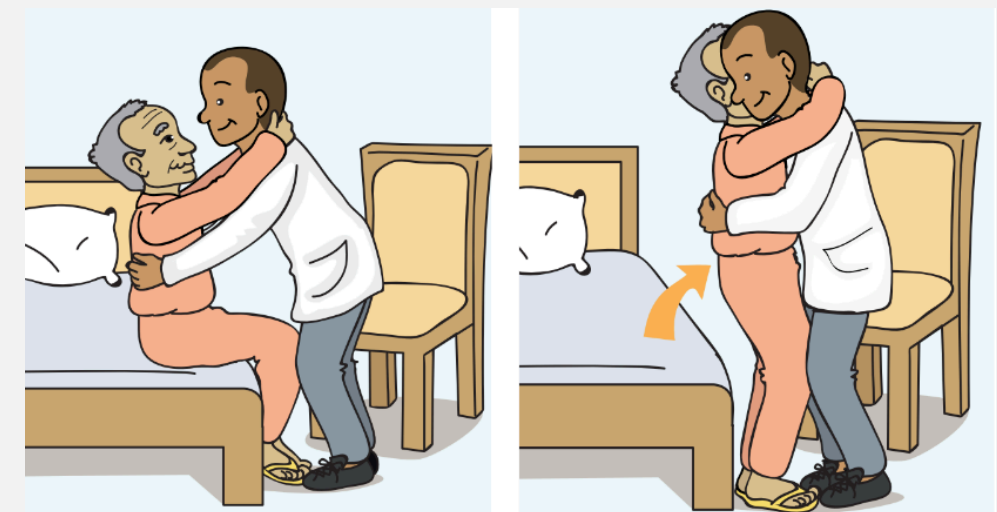


Transferência segura do paciente

Ponha um dos braços atrás do pescoço do paciente e o outro abaixo dos joelhos. Então vire o paciente para a beira da cama



Com os braços do paciente em volta de seu pescoço, abrace-o na cintura. Use suas pernas como apoio para as dele e levante.



Gire e sente o paciente na cadeira.

