

AUTOCUIDADO DA CUIDADORA

7 DIAS PARA RECUPERAR SUA SAÚDE

Por Dra. Viviane Leite Médica de Família | Especialista em Idosos



CARTA PARA VOCÊ

Querida cuidadora,

Sei que você: Acordou cedo hoje. Deu os remédios. Preparou o café especial. Cuidou. Brigou com o convênio. Se chateou com o irmão que “não ajuda”. Levou no médico. Voltou exausta. E quando alguém perguntou “Como você está?”, respondeu: “Ah, tô bem.” Mas não está. Você está cansada. Assustada. Sozinha. Sobrecarregada. E se sente CULPADA quando pensa em si mesma. Porque “ele precisa mais de mim”. Eu sei. Atendo mulheres como você todos os dias. E vejo o mesmo padrão se repetir: Ela cuida dele até cair. Literalmente. E aí vem a pergunta que ninguém quer responder: “Quem cuida DELE enquanto eu não posso mais?” Por isso escrevi este e-book. Não é sobre ser egoísta. Não é sobre abandonar quem você ama. Não é sobre “não dar conta”. É sobre ESTRATÉGIA. Porque quando VOCÊ cair (e vai cair se continuar assim), quem vai cuidar dele? Cuidar de você não é luxo. É pré-requisito. Este guia tem 7 ações práticas – uma por dia – para você COMEÇAR a se cuidar sem culpa. São ações pequenas. Reais. Possíveis. Mesmo na rotina caótica que você tem. Pronta para começar?

Com carinho e respeito,

Dra. Viviane Leite Médica de Família | Especialista em Idosos Itajubá e Região

POR QUE ESTE E-BOOK?

OS NÚMEROS QUE NINGUÉM CONTA

70% das cuidadoras de idosos no Brasil são filhas. E o que acontece com elas?

80%

DEPRESSÃO OU ANSIEDADE

65%

HIPERTENSÃO OU DOENÇAS CARDIOVASCULARES

90%

INSÔNIA CRÔNICA

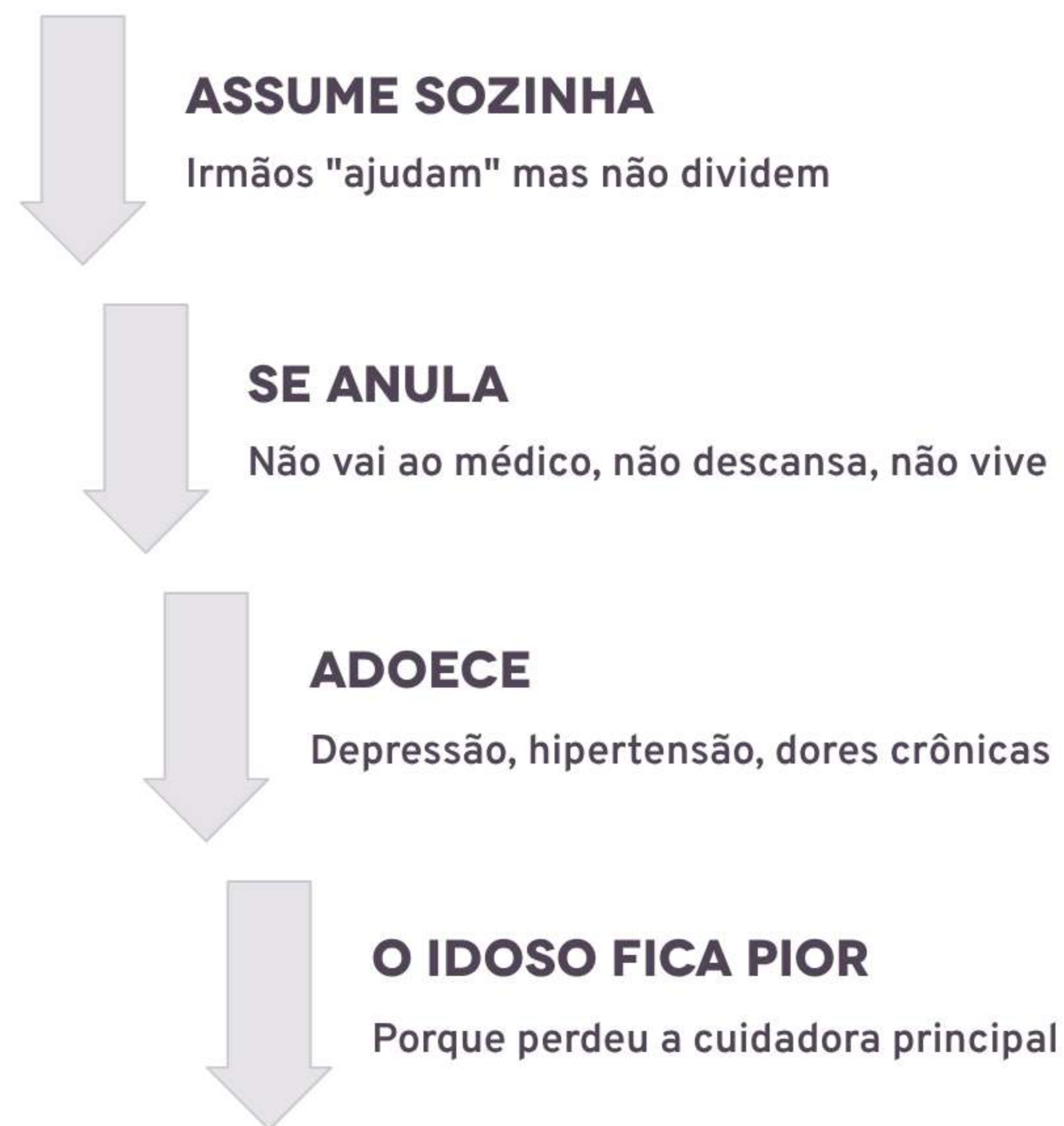
50%

ABANDONAM A PRÓPRIA SAÚDE

Fonte: Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

O CICLO DESTRUTIVO

Atendendo idosos e suas famílias, vi muitas filhas cuidadoras. O padrão é sempre o mesmo – e é totalmente evitável.



COMO USAR ESTE GUIA

5 REGRAS SIMPLES

1 UMA AÇÃO POR DIA

Não tente fazer tudo de uma vez. Você já está sobrecarregada.

2 COMECE PEQUENO

"1 hora só sua" é melhor que "nenhuma hora".

3 NÃO PULE DIAS

Mesmo que seja "só 10 minutos", faça.






4 ADAPTE À SUA REALIDADE


Não tem com quem deixar ele? Adapte a ação.


5 SEM CULPA

Cuidar de você NÃO é abandonar ele.

CADA DIA TEM:

-  Por que isso importa – a ciência por trás.
-  Sua ação de hoje – passo a passo
-  Dica Pro – facilitador prático
-  Armadilha comum – erro a evitar
-  Checklist – marque quando fizer

 Você não precisa ser perfeita.

Você só precisa começar. 

CHECKLIST: SUA SAÚDE HOJE

Antes de começar os 7 dias, responda honestamente. Quantos itens você pode marcar?

SAÚDE FÍSICA

- Fui ao médico nos últimos 12 meses
- Fiz exames de rotina (sangue, pressão)
- Durmo pelo menos 6h por noite
- Como 3 refeições por dia
- Faço alguma atividade física

SAÚDE MENTAL

- Tenho momentos de lazer semanalmente
- Não me sinto triste na maior parte do tempo
- Consigo relaxar quando tenho chance

SUPORTE

- Tenho alguém com quem dividir o cuidado
- Aceito ajuda quando oferecem
- Tenho com quem desabafar
- Sei onde buscar recursos

SEU RESULTADO:

9-12 ITENS ✓

Você está se cuidando melhor que a média.

4-8 ITENS ⚠

Atenção. Priorize os dias 1, 3 e 4.

0-3 ITENS 🚨

Alerta vermelho. Risco de burnout. Faça TODAS as ações.



DRA.
**VIVIANE
LEITE** CRM MG 85359
SAÚDE E ENVELHECIMENTO



AGENDE SEU MÉDICO

📖 POR QUE ISSO IMPORTA

"Não tenho tempo. Ele precisa mais."

Mas a verdade dura: quando você cair, quem cuida dele?

Hipertensão silenciosa vira AVC. Diabetes descontrolada vira cegueira. Não ir ao médico não é "aguentar firme". É bomba-relógio.

🎯 SUA AÇÃO DE HOJE

1. Escolha o médico (clínico geral ou médico de família)
2. Ligue AGORA e agende
3. Coloque na agenda como "INEGOCIÁVEL"
4. Combine cobertura: quem fica com ele?
5. Anote sintomas, remédios e perguntas para o médico

💡 **Dica Pro:** Não consegue sair? Marque telemedicina. É melhor que nada.

✅ CHECKLIST DIA 1

Liguei e agendei consulta médica

Data marcada: ___/___/___

Horário: _____

Já combinei quem fica com ele

Anotei o que falar pro médico

Coloquei na agenda como "INEGOCIÁVEL"

🚫 **Armadilha Comum:** "Vou marcar quando ele melhorar." Ele não vai "melhorar" de doença crônica. A hora é AGORA.



ORGANIZE 1 HORA SÓ SUA

📖 POR QUE ISSO IMPORTA

Cuidadores sem descanso regular têm 3x mais chance de depressão grave, 2x mais risco de infarto/AVC e expectativa de vida reduzida em 5-10 anos. (*American Psychological Association*)

Você precisa de descanso real – não "de ouvido atento". 1 hora. Só sua. Sem responsabilidade.

💡 **Dica Pro:** Comece pequeno: 15min na segunda, 30min na quarta, 1h na sexta.

🎯 SUA AÇÃO DE HOJE

ORGANIZE 1 tempo só seu. Esta semana Não precisa ser hoje. Mas precisa ser esta semana. E precisa ser REAL. Passo a passo:

1. Escolha o dia e horário esta semana que você consegue 1h?
 2. Negocie cobertura: Irmão/irmã, Vizinha (troca de favor) Amiga (peça ajuda de verdade) Cuidador por 1h (R\$ 30-50) Filho/filha dele Igreja/grupo comunitário
 3. Decida o que VAI FAZER
- ✅ Vale: Caminhar, café sozinha, massagem, ler, deitar sem celular, NADA
- ❌ Não Vale: Ir ao mercado, pagar conta, resolver pendência

✅ CHECKLIST DIA 2

- Escolhi o dia: ___/___/___
- Escolhi o horário: ___ às ___h
- Negociei quem fica com ele: _____
- Decidi o que vou fazer: _____
- AVISEI (não pedi permissão)
- SAÍDA CONFIRMADA

VOCÊ ESTÁ INDO BEM!

2 dias. 2 ações.

Está parecendo possível, não está?

Amanhã: a ação mais difícil (mas mais libertadora).

🚫 **Armadilha:** "Vou deixar tudo pronto antes de sair." Não. Quem fica com ele resolve. Se você morresse amanhã, alguém cuidaria. Então alguém pode cuidar por 1h enquanto você vive.

PEÇA AJUDA (DE VERDADE)

📖 POR QUE ISSO IMPORTA

“Se eu não fizer, ninguém faz direito.”
Mentira que você conta pra si mesma. A verdade? Você não pede ajuda porque:

1. Tem medo de parecer fraca
2. Acha que ninguém faz "do seu jeito"
3. Sente culpa de "incomodar"
4. Acredita que é "sua obrigação"
5. Tem medo de perder controle

Pedir ajuda não é fraqueza. É estratégia.

🎯 SUA AÇÃO DE HOJE

Peça ajuda. Real. Específica. Para alguém. Hoje.

Script pronto:

"Oi [nome]! Preciso da sua ajuda com [pai/mãe]. Você pode [tarefa específica] no dia [data] às [horário]? Estou precisando muito. Me avisa! ❤️"

💡 **Dica Pro:** "Eu sei que você faz diferente de mim. Tudo bem. Ele vai ficar bem. Só preciso de 1h de descanso."

✅ CHECKLIST DIA 3

Liste 3 pessoas: _____,
_____, _____

Escolhi a tarefa: _____

Pedi ajuda para: _____

Resposta: () SIM () NÃO

Se NÃO: pedi para outra pessoa

Ajuda confirmada com: _____

Data/horário: ___/___/___ às _____h

ISSO FOI CORAGEM!

Pedir ajuda é um dos atos mais difíceis. E você fez.
Amanhã: cuida do que está destruindo você por dentro.

🚫 **Armadilha:** "Vou pedir ajuda quando tiver MUITA necessidade." Quando chegar lá, você já vai estar doente. Pede AGORA.

CUIDE DO SEU SONO

📖 POR QUE ISSO IMPORTA

“Não durmo direito há anos.”

E eu acredito.

Mas você sabe o que falta de sono causa?

- Depressão
- Hipertensão
- Diabetes
- Demência

Você não está “aguentando firme”. Você está acumulando dívida de saúde. E uma hora a conta chega.

💡 **DICA PRO:** Melatonina natural (sem remédio): Banana à noite. Leite morno. Castanhas. Chá de camomila. Luz baixa 1h antes de dormir.

🚫 **Armadilha:** "Vou tomar remédio pra dormir." Não sem orientação médica. Algumas medicações viciam. Fale com médico ANTES.

@ SUA AÇÃO DE HOJE:

Identifique **POR QUE** você não dorme e escolha uma **SOLUÇÃO**

- Ele acorda de noite: Revezar com alguém. Babá eletrônica, Conversar com médico dele sobre sono, Fralda? (evita idas ao banheiro)
- Você não consegue relaxar: Chá calmante 1h antes, Meditação guiada (YouTube/apps gratuitos), Respiração 4-7-8 (puxa 4seg, segura 7seg, solta 8seg)
- Falta higiene do sono: Desligar celular 30min antes, Quarto escuro + fresco, Zero cafeína depois das 16h. Rotina: deitar sempre no mesmo horário

CHECKLIST DIA 4:

- Identifiquei por que não durmo
- Escolhi 1 solução: _____
- Implementei hoje à noite Dormi ____h (anotar amanhã de manhã)
- Me senti: () Melhor () Igual () Pior

Se não melhorou: tenta outra solução amanhã.

Se melhorou: mantém a estratégia.

DORMIR É CUIDADO!

Não é luxo. É necessidade biológica.

Amanhã: mexe o corpo (mesmo cansada).

MOVA SEU CORPO

📖 POR QUE ISSO IMPORTA

Exercício físico é o antidepressivo natural mais potente que existe. Comprovado pela OMS:

- Reduz ansiedade em 40%
- Melhora sono em 60%
- Aumenta energia (parece contra-intuitivo, mas funciona)
- Previne doenças (diabetes, hipertensão, infarto)
- Melhora humor (libera endorfina = felicidade)

Você está cansada de estresse crônico, não de movimento. Mover o corpo *descarrega* esse estresse.

🎯 SUA AÇÃO DE HOJE

Meta: Mover o corpo por 10-30 min hoje, sem frescura.

1. Escolha o simples: Caminhar, alongar, dançar ou agachar.
2. Defina a hora: Marque o compromisso agora.
3. Resolva a logística: Alguém olha a ele ou você faz no sono/TV dela.
4. Execute: Sem desculpas e sem perfeccionismo.

O lema é: Feito é melhor que perfeito. Bora?

Sem desculpas. Qual dessas opções você vai começar nos próximos minutos?

💡 DICA PRO: Não tem 10min de uma vez? Divide: 3min manhã + 4min tarde + 3min noite. O benefício é o mesmo!

✅ CHECKLIST DIA 5

- Escolhi a atividade: _____
 - Horário: _____h
 - FIZ (marcar depois de fazer)
 - Duração: _____ minutos
- Como me senti depois: _____

Meta da semana: Repetir 3x esta semana (dias alternados)

VOCÊ MEXEU O CORPO! 🍌🍌
E sobreviveu. E talvez até tenha gostado.

📅 Amanhã: alimenta outra parte de você.

🚫 Armadilha: "Vou começar quando tiver mais tempo." Não vai. Você FAZ tempo. 5 minutos > 0 minutos.



DIA 6 DE 7

ALIMENTE SUA ALMA

📖 POR QUE ISSO IMPORTA

Quando foi a última vez que riu de verdade? Fez algo que AMA?

Você está focada na sobrevivência dele, mas negligenciando a sua. Alma faminta não tem forças para cuidar.

🎯 SUA AÇÃO DE HOJE

Resgatar quem você é hoje através de uma pequena alegria.

1. **Relembre:** O que você amava fazer (além de cuidar)?
2. **Reduza:** Faça uma versão de 10-15 minutos disso (ler, ouvir música, sol ou hobby).
3. **Execute:** Sem culpa.

Lembre-se: Cuidar de você é o oxigênio necessário para conseguir cuidar do outro.

Qual dessas pequenas doses de prazer você vai escolher hoje?

✅ CHECKLIST DIA 6

Identifiquei o que alimenta minha alma:

Escolhi a ação: _____ FIZ
(marcar depois)

Duração: _____ minutos

Como me senti: _____

VOCÊ LEMBROU QUE É HUMANA!

E que merece beleza. E prazer. E alegria.

Amanhã: última ação. A mais importante.

🚫 **Armadilha:** "Isso é egoísmo." Não. É OXIGÊNIO. No avião, você coloca a máscara em VOCÊ primeiro. Porque se você desmaiar, ninguém sobrevive.

💡 **DICA PRO** Não lembra mais o que gostava? Normal. Você se perdeu no caminho. Tenta isso: Fecha os olhos. Volta aos 20 anos. O que te fazia feliz? Faz uma versão pequena disso hoje

DIA 7 DE 7

FAÇA SEU PLANO DE SUSTENTABILIDADE

Os últimos 6 dias foram ações pontuais. Hoje é sobre fazer isso DURAR. Cuidado não é evento. É PROCESSO.

1

REVISE OS 6 DIAS

Qual ação teve MAIS impacto?
Identifique as 3 que mais ajudaram.

2


TRANSFORME EM ROTINA

Semanal: 1h só sua + exercício + alma.
Mensal: médico + exames. Diário: sono + delegar tarefas.

3

ESCREVA SEU CONTRATO

"Eu, _____, me comprometo a: 1.____ 2.____
3.____ Porque EU IMPORTO." Assine e pendure em lugar visível.

 E se quebrar o contrato? Você VAI quebrar. É humano. Quebrou? Volta AMANHÃ. Não se pune. VOLTA. Feito > Perfeito.



QUANDO BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL

Procure ajuda **URGENTE** se você identificar algum destes sinais:

🧠 SAÚDE MENTAL

- Pensamentos de morte ou suicídio
- Não sente prazer em NADA há semanas
- Ataques de pânico frequentes
- Raiva incontrolável
-

❤️ SAÚDE FÍSICA

- Pressão alta descontrolada
- Dores no peito / palpitações
- Perda de peso sem motivo (>5kg)
- Tonturas / desmaios frequentes

🔥 SINAIS DE BURNOUT

- Não consegue mais cuidar dele
- Negligencia cuidados básicos
- Usa álcool/remédios pra "aguentar"
- Isolamento social total
- Pensamentos de "queria que acabasse logo"

ONDE BUSCAR:

- Médico de Família
- Psiquiatra (casos graves)
- Psicólogo (TCC funciona muito bem)
- Grupos de Apoio a Cuidadores
- Assistente Social (recursos SUS)

RECURSOS GRATUITOS

SUL DE MINAS / ITAJUBÁ

SUS — ATENÇÃO BÁSICA

Consulta na ESF mais próxima. Médico de família + psicólogo. Gratuito.

CAPS

Centro de Atenção Psicossocial. Psiquiatra + psicólogo + grupos. Gratuito.

CRAS

Assistente social. Orientação sobre benefícios, recursos e apoio.

NACIONAIS (ONLINE / TELEFONE)

CVV — 188

Centro de Valorização da Vida. 24h, gratuito. Para momentos de crise emocional.

MAPA DA SAÚDE MENTAL (SUS)

<https://mapasaudental.com.br/> – Encontre serviços perto de você.

GRUPOS ONLINE DE CUIDADORES

Facebook: "Cuidadores de Idosos – Apoio e Informação".

SUA SAÚDE IMPORTA

"Minha saúde importa. Cuidar de mim não é egoísmo. Eu mereço descanso. Eu mereço ajuda. Eu mereço viver, não só sobreviver."

ESTA SEMANA

Mantenha as 3 ações do Dia 7.
Releia seu contrato. Estou cumprindo?

ESTE MÊS

Vá na consulta médica agendada.
Teste outras ações. Ajuste o que não funcionou.

PRÓXIMOS 3 MESES

Transforme em hábito. Considere grupo de apoio. Avalie necessidade de cuidador profissional.



SOBRE A DRA. VIVIANE LEITE

Sou Médica de Família e Fisioterapeuta, com pós-graduação em Geriatria e professora na FMIT. Mas, para além dos títulos, sou alguém que decidiu lutar contra o modelo de "consultas de 15 minutos".

Minha Missão: Garantir que o seu familiar envelheça com dignidade e, acima de tudo, que você não se destrua no processo de cuidar. Unindo a ciência da medicina com o olhar da funcionalidade, meu objetivo é transformar o peso do cuidado em uma jornada de mais segurança, menos medicamentos desnecessários e muito mais acolhimento para a sua família.

NA AGA (AVALIAÇÃO GERIÁTRICA AMPLA), EU:

- **AVALIO O IDOSO**
- **ORIENTO SOBRE SOBRECARGA**
- **ESTRUTURO CUIDADO SUSTENTÁVEL**

Porque cuidado integral inclui VOCÊ. Família saudável cuida melhor.

CONTATO:

-  WhatsApp: [35998451919](https://api.whatsapp.com/send?phone=35998451919)
-  Instagram: [@draviviane.leite](https://www.instagram.com/draviviane.leite)
-  Itajubá e Região – Clínicas e Domiciliar

VOCÊ NÃO É INVISÍVEL


Obrigada por ter lido até aqui. Obrigada por se permitir cuidar de você.
Obrigada por existir. E por cuidar de quem ama com tanta dedicação.

Você não está sozinha nessa jornada. EU VEJO VOCÊ. E sua saúde importa.

DRA. VIVIANE LEITE

Médica de Família | Especialista em Idosos Itajubá – MG

VAMOS CUIDAR JUNTAS

De quem você ama. Sem você cair no processo. 

© 2026 Dra. Viviane Leite – Todos os direitos reservados. Este material pode ser compartilhado gratuitamente desde que mantida a autoria.

