

Cuidar de Quem Cuida

Um espaço para você se reconhecer no cuidado que oferece — antes de seguir em frente.

Nome: _____

1. Como estou cuidando

Quem eu cuido: _____

Há quanto tempo: _____

Moro com a pessoa que cuido:

☐

Sim

☐

Não

No cuidado do dia a dia:

☐

Sou o(a) principal responsável pelo cuidado

☐

Divido o cuidado com outras pessoas

2. Como esse cuidado está me afetando

☐

Cansaço físico frequente

☐

Dificuldade para dormir

☐

Tenho ficado mais irritado(a)

☐

Tristeza ou desânimo

☐

Sinto culpa com frequência

☐

Tenho pouco tempo para mim mesmo(a)

☐

Larguei atividades que eu gostava

☐

Me sinto sozinho(a) nessa tarefa

☐

Isso tem afetado meu trabalho

☐

Isso tem afetado minhas finanças

3. Quem cuida comigo

Um mapa simples da minha rede de apoio.

Família: _____

Amigos: _____

Cuidador(a) profissional: _____

Profissionais de saúde: _____

4. O que eu não preciso fazer sozinho(a)

Tarefas que poderiam ser divididas com outra pessoa.

☐

Levar às consultas médicas

☐

Organizar ou comprar medicamentos

☐

Fazer compras de casa

☐

Fazer companhia / conversar

- ☐ Ajudar na higiene pessoal
- ☐ Tarefas domésticas
- ☐ Ficar acordado(a) à noite, quando necessário
- ☐ Cuidar de contas e burocracia

5. Sinais de que preciso pedir ajuda

- ☐ Exaustão que não passa com o descanso
- ☐ Tenho adoecido com mais frequência
- ☐ Tenho perdido o controle emocional com mais frequência
- ☐ Tenho dificuldade de manter o cuidado com segurança
- ☐ Já pensei que não vou aguentar continuar assim

6. Esta casa ainda é nossa

- ☐ Ainda existem espaços e momentos que são meus
- ☐ Consigo sair de casa sem sentir que tudo vai ficar desorganizado
- ☐ Minha rotina passou a girar quase inteiramente em torno do cuidado
- ☐ Outras pessoas da família participam das decisões
- ☐ Consigo dizer que estou cansado(a) sem me sentir culpado(a)

Cuidar de alguém não deveria significar desaparecer da própria vida.

Meu pequeno plano de cuidado

3 coisas que posso dividir ou mudar nesta semana:

1. _____
2. _____
3. _____

Com quem posso conversar sobre isso: _____

Este material não substitui avaliação médica ou psicológica. Foi criado para ajudar você a se reconhecer no cuidado que oferece e a encontrar apoio antes que a sobrecarga se torne maior.

Material do ecossistema COGNISA · Dr. Fausto Azambuja Machado (CRM-MG 39.242 · RQE Geriatria 15.603) · cognisa.med.br