

CADERNO DE APOIO 19

SÍNDROME DO CUIDADOR

Quando uma pessoa começa a apresentar problemas físicos, emocionais e sociais por estar cuidando sozinha de alguém doente, podemos dizer que ela está desenvolvendo a Síndrome do Cuidador.

Observe os sintomas abaixo e responda a pesquisa que está aí.

Seja bem objetivo; se observe com sinceridade. Você não precisa me contar nada, apenas saiba como você está e tome uma atitude a teu favor.

Deixo aqui o link da agenda pra você me chamar caso precise de ajuda.

<https://calendly.com/mentora-helenabeatriz/45min?month=2022-12>

AGORA RESPONDA:

- 1- Você sente depressão?
- 2- Você se sente ansiosa?

- 3- Você consegue se concentrar numa tarefa ou está sempre com a atenção em 3 ou 4 coisas ao mesmo tempo?
- 4- Seu sono está bom? Consegue ter um sono de qualidade?
- 5- Até que ponto você NÃO está irritada?
- 6- Consegue ouvir e responder sem rispidez?
- 7- Você tem convivido socialmente com regularidade?
- 8- Você tem interesse nas coisas cotidianas, como sentar-se à mesa pra tomar seu café ou almoçar?
- 9 - Você tem interesse em arrumar-se, usar um calçado novo, cuidar do seu cabelo?
- 10- Você tem tido tempo pra se atualizar?

Meu abraço.