

Enquadramento

Cuidar de um ente querido pode tornar-se uma tarefa a tempo inteiro, com pausas geralmente muito pequenas, restando pouco ou nenhum tempo para os cuidadores cuidarem de si mesmos. Cuidar de um indivíduo com problemas de saúde mental implica muitos desafios, e os cuidadores sentem-se geralmente sozinhos e esgotados. Há várias tarefas a cumprir, várias questões para lidar, gerando várias preocupações. Este projeto ajudará os cuidadores a obter informações e apoio, para que possam desenvolver e melhorar as suas habilidades em cuidar, mas também a aprender mais sobre como cuidar de si mesmos.

Informação de contacto:

Regina Silva
Paula Portugal
Sílvia Fernandes
Email: FamilyCaregiver2018@gmail.com

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação aqui contida.

Parceiros



Wissenschaftsinitiative Niederoesterreich (WIN), Würnitz, Austria.



Faculty of Medicine, University of Rijeka, Rijeka Croatia.



National University of Ireland, Galway, Ireland.



Integra Institut, Velenje, Slovenia.



QUALED, Žilina, Slovakia.



Escola Superior de Saúde; Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal



Center for Social Innovation Ltd., Nicosia, Cyprus.



Università Telematica degli Studi IUL, Florence, Italy.



Apoio ao Cuidador Informal

Estratégias e ferramentas que fomentam a saúde mental e emocional dos cuidadores

www.caregiversupport.eu



ERASMUS+ - Parcerias Estratégicas
Parcerias Estratégicas para a Formação de Adultos
Projeto número: 2018-1-AT01-KA204-039210
KA2 - Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices

Objetivos

- Fornecer informações acerca dos problemas de saúde mental e dos desafios que os profissionais de saúde podem enfrentar.
- Fornecer informações acerca de estratégias que ajudem os cuidadores a prestar apoio a pessoas com problemas de saúde mental.
- Desenvolver competências nos cuidadores, capacitando-os a desenvolver e a fazer a gestão das suas necessidades de auto-cuidado.
- Desenvolver uma plataforma online e uma aplicação móvel, de acesso livre e gratuito, que servirá de apoio da aprendizagem para os cuidadores.
- Apoiar e capacitar os cuidadores a desenvolver suas competências de cuidadores, assim como a procurar informação e apoio que os auxiliem no desempenho do seu papel.

Output

- Guia de suporte para cuidadores informais: um pacote de informação detalhada com descrição de problemas de saúde mental específicos e conselhos úteis para enfrentar os desafios do cuidar.
- Pacote de recursos de suporte aos cuidadores informais: um guia de informações que o ajudam a cuidar de si mesmo enquanto cuidador de uma pessoa com problemas de saúde mental.
- E-plataforma de apoio aos cuidadores informais: de acesso livre e gratuito a qualquer pessoa, de forma a que os cuidadores possam aprender juntos e apoiarem-se mutuamente.
- Aplicação móvel (App) de apoio aos cuidadores informais: de acesso livre e gratuito a qualquer pessoa, de forma a que a ajuda esteja sempre “à mão”.

Impacto

- Ajudar e apoiar os cuidadores informais a melhorar as suas competências em cuidar e sentir-se mais informados sobre os cuidados que prestam a seus entes queridos.
- Os cuidadores passarão a ter maior consciência do quão importante é cuidar de si mesmos e da sua própria saúde física e mental.
- Os profissionais poderão partilhar estes recursos com os cuidadores quando seu ente querido for diagnosticado ou quando estes precisarem de apoio.
- Os prestadores de cuidados em toda a Europa terão acesso à mesma informação e guias do projeto, os quais se baseiam na evidência e conhecimento atuais na área.
- Os cuidadores estarão mais habilitados e conhecedores de estratégias e ideias para lidar e apoiar o seu familiar/ente querido.