



# Apoio ao Cuidador Informal

Newsletter N°2 – Novembro 2019

As perturbações mentais são muito prevalentes na Europa e representam um encargo importante para os indivíduos, a sociedade e a economia. Os cuidadores familiares desempenham um papel central nos cuidados prestados aos familiares com doenças mentais graves. Este é um facto importante e o resultado é que a maioria dos cuidadores vive com a doença do seu familiar doente 24 horas por dia, todos os dias do ano. Na sequência de um inquérito realizado em vários países europeus, foi referido que os cuidadores de pessoas familiares com doença mental passam uma média de 6 a 9 horas por dia a prestar cuidados. Além disso, 36% são os únicos cuidadores. Apesar do seu papel importante, os cuidadores familiares sentem-se frequentemente subestimados pelo sistema de saúde. Embora não haja dúvidas quanto ao papel preponderante que as famílias desempenham, muitas vezes sentem que as suas próprias necessidades são negligenciadas.

**[www.family-caregiver-support.eu](http://www.family-caregiver-support.eu)**

Coordenador do projeto: E-C-C Association for Interdisciplinary Education and Consulting  
[office@e-c-c.at](mailto:office@e-c-c.at)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia.  
Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas..

## Novembro é o Mês Nacional de Apreciação dos Cuidadores!

Às vezes até agora podemos aprender com a América! Nos Estados Unidos e no Canadá, novembro é o Mês Nacional de Apreciação do Cuidador, e o dia 13 de novembro foi declarado o Dia de Apreciação do Cuidador. Este dia de reconhecimento é tanto para os prestadores de cuidados pagos como não pagos. Acreditamos que os prestadores de cuidados familiares merecem um reconhecimento ainda mais especial. Eles silenciosamente realizam a tarefa de apoiar um membro da família em necessidade. Eles dão o seu tempo livremente, e muitas vezes gastam o seu próprio dinheiro para o fazer. Pode ser uma tarefa ingrata, sem sequer um agradecimento da pessoa que está a ser cuidada ou de outros familiares que encontram inúmeras razões para não ajudar.



## O que nosso projeto pode contribuir para os cuidadores?

Desde que começamos nosso trabalho em janeiro, desenhamos o layout e os conteúdos básicos para dois dos outputs mais importantes:

- Guia de Apoio aos cuidadores familiares Este Guia irá fornecer informação de qualidade segura, apoio e recursos para os cuidadores familiares de adultos com doenças mentais crónicas e condições cognitivas como Alzheimer, AVC, Parkinson, demência e outras doenças para melhor compreenderem a sua saúde e os seus distúrbios diagnosticados.
- Pacote de Recursos de Apoio aos Cuidadores Familiares Contém informações e exercícios para aliviar e reduzir os riscos das consequências para a saúde mental a que os cuidadores estão expostos. O material estará acessível através da nossa plataforma electrónica na Primavera de 2020!

## Você também pode nos encontrar no Facebook!

O nosso projecto também é apresentado no Facebook! Procure por "Family caregiver Support" e encontre muitas dicas e informações úteis, assim como links para grupos de auto-ajuda e muitas outras iniciativas interessantes!