

## QUALQUER PESSOA PODE SER UM CUIDADOR INFORMAL EM ALGUM MOMENTO

Os cuidadores informais são pessoas que prestam cuidados (geralmente não remunerados) a alguém que possui uma doença crónica, incapacidade, outro problema de saúde prolongado ou que requeira cuidados, fora de um quadro profissional ou formal. Na União Europeia, os cuidadores informais prestam mais de 80% de todos os cuidados, sendo as mulheres a prestar aproximadamente dois terços dos cuidados, principalmente como filhas e esposas/companheiras. Em sociedades envelhecidas, cada vez mais pessoas asseguram a responsabilidade das atividades de cuidado.

## QUAIS SÃO AS QUESTÕES FUNDAMENTAIS?

A qualidade de vida dos cuidadores geralmente é mais pobre do que para a sociedade como um todo. Ser um cuidador é frequentemente associado à pobreza, isolamento, frustração, problemas de saúde e depressão.

Os cuidadores informais enfrentam com frequência as dificuldades específicas associadas à demência sem beneficiar de apoio adequado.

Os cuidadores informais em idade ativa enfrentam dificuldades significativas para conciliar o cuidado e o próprio emprego.

## O QUE DEVE SER FEITO?

Maior reconhecimento deve ser dado à contribuição de cuidadores informais, bem como à sua necessidade urgente de apoio.

Mais estudos e pesquisas comparativas, intercâmbio de boas práticas e iniciativas políticas são necessárias para apoiar o progresso nesta área.

## COORDENAÇÃO DO PROJETO

ANS (Licia Bocatelli)  
progetti@anzianienonsolo.it

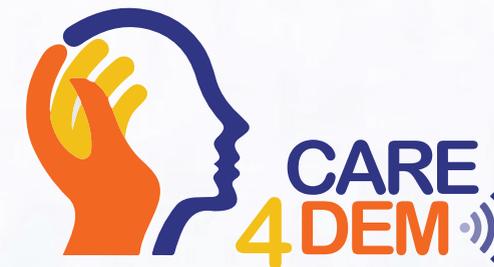
## MAIS INFORMAÇÃO

[www.eurocarers.org/care4dem](http://www.eurocarers.org/care4dem)



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

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação dos seus conteúdos, que refletem apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.



2017-1-IT02-KA204-036545

**APOIO  
A CUIDADORES INFORMAIS  
DE PESSOAS COM DEMÊNCIA**  
através de grupos de ajuda mútua baseados na internet



## APOIO A CUIDADORES INFORMAIS DE PESSOAS COM DEMÊNCIA ATRAVÉS DE GRUPOS DE AJUDA MÚTUA BASEADOS NA INTERNET

O projeto CARE4DEM (2017-2020) tem como objetivo desenvolver um modelo inovador de grupos de ajuda mútua que promovam o envolvimento dos cuidadores, através da introdução de ferramentas web com outros tipos de intervenção. O principal objetivo é:

- Melhorar a satisfação do cuidador com a prestação de cuidados e reduzir os riscos de esgotamento (burn-out);
- Desencadear o desenvolvimento de grupos de ajuda mútua para cuidadores, com base na formação de facilitadores.

## UM MODELO INOVADOR CONSTRUÍDO COM BASE EM EVIDÊNCIAS E NUM PROCESSO PARTICIPATIVO

Com base na investigação transnacional, o modelo CARE4DEM para grupos de ajuda mútua baseados na internet será desenvolvido, validado e testado em Itália, Roménia, Espanha e Portugal. Todas as informações e ferramentas necessárias para implementar este modelo serão disponibilizadas aos profissionais.

O projeto irá também:

- Identificar o perfil de competências do facilitador, adequado ao modelo proposto para os grupos de ajuda mútua;
- Desenvolver um curso multimédia para facilitadores de grupos de ajuda mútua;
- Criar uma rede de profissionais em toda a UE que trabalhem para melhorar o apoio disponibilizado aos cuidadores informais.

## RESPONDER ÀS NECESSIDADES DOS CUIDADORES INFORMAIS

As intervenções de **apoio entre pares** baseiam-se na capacidade de indivíduos que experienciaram uma situação desafiante em apoiar outras pessoas que lidam com uma situação semelhante. Ao escutar com empatia, partilhar as suas experiências e apresentar sugestões com base na sua própria experiência, as pessoas com experiências reais são particularmente capazes de ajudar os outros numa situação semelhante.

O apoio entre pares, em particular quando incorporado numa gama de serviços de apoio, é altamente valorizado pelos cuidadores informais, e **recomendado** por profissionais de saúde, bem como pelos profissionais de formação profissional e pela investigação académica.

Contudo, as evidências mostram que os cuidadores informais enfrentam uma **multiplicidade de obstáculos** que os impedem de beneficiar das medidas de apoio, incluindo os grupos de ajuda mútua. Entre eles estão a falta de informação, sensibilização para a necessidade de apoio, oportunidades à disposição e disponibilidade limitada face às suas responsabilidades como cuidadores...

A **utilização das Tecnologias da Informação e Comunicação** oferece novas oportunidades que não foram exploradas em toda a sua capacidade até ao momento.

O projeto CARE4DEM baseia-se no intercâmbio transnacional para conceber uma **solução inovadora**.

## PARCEIROS DO PROJETO

Anziani e Non Solo, Società Cooperativa Sociale

Itália



Caso 50+

Portugal



EaSI, the European Association for Social Innovation

Roménia



Eurocarers, European Association Working for Carers

Bélgica



Instituto de Salud Carlos III

Espanha



Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social

Portugal

