



Coordenação de Armindo Rodrigues

## Autores:

Cármén Andrade

Hélia Guerra

Luís Mendes Gomes

## Cuid@Web

### Plataforma de apoio aos cuidadores informais

Em pleno século XXI, prevê-se que cerca de 90% dos cuidados prestados no domicílio, à população idosa, sejam assumidos por cuidadores informais. Na União Europeia, 80% dos cuidados prestados no domicílio são assumidos por cuidadores informais com cerca de 50% dos cuidadores informais a dispensar, pelo menos, 50 horas de cuidados por semana, e cerca de 33% a referir que a sobrecarga se reflete em défices de atenção à sua saúde.

Falar-se de cuidadores informais significa falar de um familiar ou convivente significativo, que presta cuidados de saúde a

outrem de forma regular e não remunerada, implicando a responsabilidade de

cuidar de alguém, de satisfazer e responder às necessidades de alguém, e de sentir preocupação, interesse e afeto por alguém. A responsabilidade de cuidar de alguém dependente, para além de requerer o desenvolvimento de conhecimentos e capacidades para o cuidado, acarreta sobrecargas ao cuidador informal, nomeadamente física, emocional, social e familiar, financeira, entre outras, fazendo emergir problemas, tais como défice de lazer, isolamento, ansiedade, depressão, diminuição de autoestima e tendência para negligenciar a própria saúde.

Vários estudos identificam o apoio e o acompanhamento dos cuidadores informais como elementos fundamentais na promoção da saúde e na prevenção de complicações, bem como na qualidade de vida, quer dos próprios quer das pessoas de quem cuidam.

As TIC são apresentadas como um recurso fundamental de concretização de estratégias do e pelo Sistema Nacional de Saúde. O acesso à informação no local apropriado e no momento adequado, no sentido do desenvolvimento de capacidades de gestão e de poder de decisão sobre a situação dos cuidados, é uma das necessidades frequentemente referenciadas pelos cuidadores informais.

Alguns estudos apontam para o potencial educacional e de apoio das comunidades virtuais, mas alertando para a

importância da moderação e da gestão da informação por profissionais de saúde. Através do relacionamento virtual, os cuidadores informais e as pessoas de quem cuidam, encontram apoio nos seus pares, nas redes de voluntariado e nos profissionais, traduzindo-se num maior nível de literacia em saúde e de *empowerment*.

A plataforma Cuid@Web, projeto em curso do NIDeS (unidade de investigação da UAc), cujo protótipo inicial foi publicado nos *proceedings* da CISTI 2015, visa desenvolver uma infraestrutura de apoio aos cuidadores informais, promovendo a sua literacia em saúde, através do desenvolvimento de capacidades relacionadas com as suas

funções e com a gestão dos riscos para a própria saúde. Esta plataforma Web 2.0 permite uma intervenção inovadora, de forma a emergir e estimular comunidades virtuais de cuidadores informais, geridas por profissionais de saúde. A partir do domicílio, utilizando o acesso à Internet, os cuidadores informais podem obter informação, apoio e aconselhamento, com efeitos previsíveis na redução da sobrecarga associada ao desempenho das suas funções e na melhoria dos cuidados que prestam à pessoa dependente.

A Cuid@Web pretende proporcionar respostas a necessidades comunicacionais e informacionais dos cuidadores informais, nomeadamente: disponibilizar informação em vários formatos (artigos, notícias, depoimentos,...) e agrupadas em categorias para facilitar e abreviar o tempo de consulta; esclarecer dúvidas colocadas pelos cuidadores informais, em fórum aberto a toda a comunidade ou em mensagem privada; disponibilizar um conjunto de perguntas e respostas frequentes de interesse geral para a comunidade; promover e divulgar eventos do seu interesse que decorram virtualmente ou presencialmente em determinadas localidades; fomentar a interação entre cuidadores e entre estes e profissionais de saúde, minimizando o risco de isolamento social e os seus efeitos sobre o bem-estar dos próprios e das pessoas de quem cuidam.



A Cuid@Web pretende ser um observatório virtual do fenómeno relacionado com o papel e o comportamento dos cuidadores informais, numa comunidade localizada numa região específica. Este observatório, de monitorização e controlo, construído a partir da adesão, livre e espontânea, de cuidadores informais, pode responder às necessidades de conhecimento sobre as comunidades,

relativamente a questões no âmbito da saúde e do serviço social. Salvaguardada a proteção dos dados dos aderentes ao observatório, a Cuid@Web pretende ser também um laboratório de investigação, qualitativa e quantitativa, para gerar conhecimento integrado sobre a dinâmica e a evolução das comunidades, e ajudar e apoiar a decisão sociopolítica na sua governança.



## Congresso Internacional de Investigação, Inovação & Desenvolvimento em Enfermagem

A 6 e 7 de julho decorrerá na Escola Superior de Enfermagem do Porto o Congresso Internacional de Investigação, Inovação & Desenvolvimento em Enfermagem. O congresso centrado na investigação em saúde, pretende proporcionar um espaço de partilha

de conhecimentos, experiências e evidências, potenciando oportunidades de estabelecimento de parcerias entre investigadores. O NIDeS (UAc) estará presente no congresso, apresentando o projeto Cuida@Web na sua relação de parceria com o CINTESIS (UPorto).