



## Diálogos Inconclusivos

UACUIDA UM PROJETO QUE SE TRANSFORMOU EM CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19  
Que Contributos para a Saúde Mental

Marília Rua, Ricardo Melo, Margarida Cerqueira, Inês Rua, Carina Fonseca, Sandra Rodrigues, Joaquim Alvarelhão, Rosa Neves, Rita Leal, Mariana Cardoso, Marta Silva

25 junho 2021

# UaCuida – Projeto de Intervenção na Comunidade Académica da Universidade de Aveiro, 2019-2020

## TRANSIÇÕES FAMILIARES : CUIDADORES FAMILIARES PARENTALIDADE

### Objetivos

Apoiar/Capacitar Elementos da CA, Cuidadores Familiares, no processo de transição/desempenho do papel de Cuidador de familiar dependente

### Estratégias de Intervenção

Realização de Sessões de discussão e partilha de experiências.  
Realização de sessões de treino de cuidados à pessoa dependente- Simulação

### Objetivos

Apoiar pais/famílias elementos da CA no processo de transição para parentalidade

### Estratégias Intervenção

Realização de Colóquios mensais discussão e partilha (livre) de dificuldades e vivências na gravidez, parto e primeiro ano de vida da criança – Colóquios de Barriguitas

# CONTEXTUALIZAÇÃO - PANDEMIA

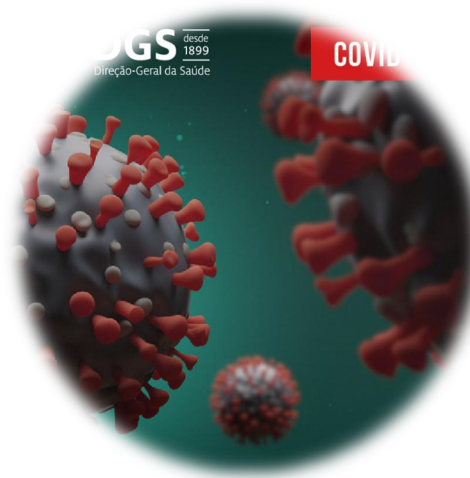
11 março 2020 declaração de Pandemia de COVID-19 - acarretou dificuldades acrescidas no acesso e manutenção de redes de apoio, o que motivou a procura de formas diferentes e inovadoras de ajudar esta população, que por si só já se encontra mais desprotegida.

Geral

## Organização Mundial de Saúde declara pandemia do novo Coronavírus

*Mudança de classificação obriga países a tomarem atitudes preventivas*

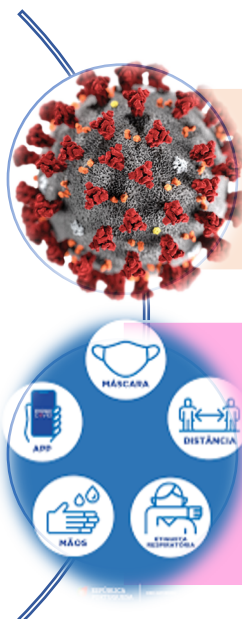
March 11, 2020 5:37 PM - Ascom SE/UNA-SUS



# CONTEXTUALIZAÇÃO - PANDEMIA

e+ Colóquio online - via Zoom

Saúde Mental em  
Tempos de Pandemia



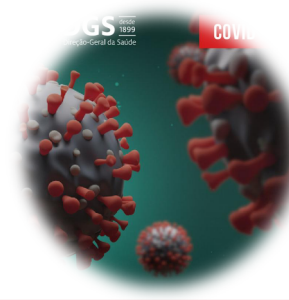
Impossibilidade de realização de sessões presenciais, com cuidadores

Sentido da responsabilidade Social, em contexto de Pandemia - **Que apoio dar aos cuidadores e como?**

# CONTEXTUALIZAÇÃO - PANDEMIA

e+ Colóquio online - via Zoom

Saúde Mental em  
Tempos de Pandemia



Impossibilidade de realização de sessões presenciais, com cuidadores e grávidas/Casais

Dificuldades dos serviços de saúde darem resposta às  
Necessidades de apoio aos casais, durante a gravidez e puerpério imediato no processo de transição para Parentalidade

Sentido da responsabilidade Social, em contexto de Pandemia - **Que apoio dar ?**

# Projeto - Transformação

e- Colóquio online - via Zoom

Saúde Mental em  
Tempos de Pandemia



# A TRANSFORMAÇÃO



# A TRANSFORMAÇÃO

---



- E\_Colóquios
- Site – Uacuida.com

<https://disc-tambourine-acjs.squarespace.com/>



# A TRANSFORMAÇÃO



PARENTALIDADE CUIDADORES INFORMAIS AGENDA SEARCH

## CUIDADORES INFORMAIS



Envelhecimento Ativo e Saudável



Cuidados com o Calor: Efeitos Graves na Saúde



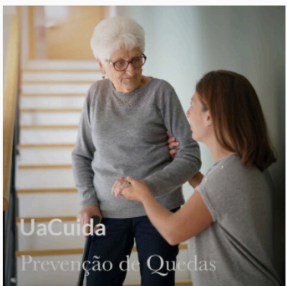
Demência: Fatores de Risco



Úlceras de Pressão: Cuidados Preventivos



Regime Terapêutico



Prevenção de Quedas



# RESULTADOS - A TRANSFORMAÇÃO



**UaCuida**  
Universidade Amiga das Famílias Cuidadoras

PARENTALIDADE CUIDADORES INFORMAIS AGENDA SEARCH

## PARENTALIDADE

**UaCuida**  
Prevenção de Acidentes na Primeira Infância: Queimaduras  
13 Dec 2020

**UaCuida**  
Prevenção de Acidentes na Primeira Infância: Asfixia e Aspiração de Objectos Estranhos  
8 Dec 2020

**UaCuida**  
Prevenção de Acidentes na Primeira Infância: Quedas e Traumatismos  
6 Dec 2020

UaCuida @uacuidapt

Página inicial

Eventos

# Projeto - Transformação



- Como divulgar?



The screenshot shows a Facebook event page for 'UaCuida'. The event is titled 'UaCuida adicionou um evento.' and is scheduled for '14 de julho de 2020'. The event details include: 'UaCuida E-COLÓQUIO DE CUIDADORES', '17 de julho 2020 17h45-19h30', and a description: 'Sessão de Relaxamento e Estratégias de Gestão de Sobrecarga'. The event URL is 'www.tinyurl.com/cuidadores170720'. The event is categorized as 'SEX, 17/07/2020' and 'E-Colóquio de Cuidadores'. The page also shows the UaCuida profile picture and name.

Agenda do Site [uacuida.com](http://uacuida.com) ; por contato direto

# Resultados

---



- Realizados seis e-colóquios, quinzenais, online, entre abril e julho de 2020.
- Presentes 4-12 cuidadores, por colóquio
- Duração de e-colóquios – entre 120m-150m
- Os Cuidadores familiares foram maioritariamente mulheres, filhas, noras e mãe da pessoa dependente
- Realizados 2 e-colóquios de discussão aberta, sobre o **Ser cuidador em tempos de Pandemia** – onde se evidenciaram as áreas de preocupação, envelhecimento; escassez de apoio; conflito de sentimentos; ansiedade com a pandemia; dependência; imprevisibilidade do futuro e gestão de tempo.

# Resultados

---



- Foram realizados 4 e-colóquios estruturados sobre as temáticas
- Cuidar, Cuidando-se: o que faz o cuidador no dia a dia como cuidador Vs o que pode fazer e como
- Estratégias de Gestão do Stress
- Estratégias de Gestão de Sobrecarga no Cuidado a Familiar Dependente, com uma sessão de relaxamento.
- Ser cuidador – como posso Gerir os cuidados à pessoa dependente (cuidados de higiene, alimentação, medicação...)

# CONCLUSÃO

---



- A transformação do projeto, de sessões presenciais programadas para e-colóquios, permitiu criar uma importante forma de comunicação e apoio aos cuidadores, em tempo de confinamento, logo no início da pandemia.
- Da implementação dos colóquios on-line emerge a necessidade de ajuda, esclarecimento de dúvidas e partilha de sentimentos, emoções e dificuldades entre pessoas que experienciam realidades semelhantes.
- Durante a pandemia acentuam-se as dificuldades, agravam-se as dúvidas e o isolamento aumenta entre os cuidadores informais, pelo que a adaptação de programas de apoio e capacitação adquire ainda maior relevância.

# CONCLUSÃO

---

e- Colóquio online - via Zoom

Saúde Mental em  
Tempos de Pandemia



**e-colóquios** - permitiram a partilha de experiências enquanto cuidador, minorando o sentimento de isolamento e compreensão de que todos estão num processo de transição e aprendizagem

---

**Site [uacuida.com](http://uacuida.com)** – veio trazer informações úteis, em linguagem acessível e sustentada na evidência Científica

---

A participação/sessão cerca de 7 (média) demonstra a importância deste formato de colóquios para as famílias, por um lado – mais confortável estar em casa, com participação síncrona, ou em caso de dúvida poderem colocar questões por email, por outro a dificuldade que tem os cuidadores em aceder a este tipo de eventos, por falta de tempo ou de competências digitais

---

# RESULTADOS

---



- Realizados 39 e-colóquios semanais entre abril de 2020 e janeiro de 2021. (à data já realizados 60)
- Participação por e-colóquio entre 13 e 47 pais, com uma média de 32,6 (dp=7,6) participantes.
- Os colóquios foram programados para 90 minutos → em média os participantes permaneceram durante 102,25 minutos (dp=42,29; mínimo=10; máximo=187) devido à elevada intervenção dos participantes com questões e incertezas.





# RESULTADOS



| Gravidez/Parto  | Recém-Nascido   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Vigilância da saúde da mulher grávida</li><li>• Emoções na gravidez</li><li>• Transição para Parentalidade</li><li>• Preparação para Trabalho de parto, Gestão da dor no TP</li><li>• Amamentação; preparação, complicações, regresso ao trabalho, mitos e crenças</li><li>• Vigilância de Saúde no Puerpério</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cuidados imediatos ao RN: Corte Cordão, Pele a pele,</li><li>• Cuidados ao recém-nascido, na maternidade (rastreios) e no regresso a casa (Higiene, sono, roupa...)</li><li>• Vigilância Saúde RN, Vacinação</li><li>• Segurança infantil, acidentes em casa</li><li>• Transporte seguro do RN</li><li>• RN e o calor</li></ul> |

# CONCLUSÃO

e- Colóquio online - via Zoom

Saúde Mental em  
Tempos de Pandemia



**e-colóquios** → contribuir para suprimir as necessidades grávidas/casais, no processo de transição para Parentalidade

**Site uacuida.com** – veio trazer informações úteis, em linguagem acessível e sustentada na evidência Científica

Elevada participação/sessão (media 32), demonstra a importância deste formato de colóquios para as famílias – mais confortável estar em casa, com participação síncrona, ou em caso de dúvida poderem colocar questões por email.

# Bibliografia



Assembleia da República (2019). *Lei n.º 100/2019 de 6 de setembro*. Diário da República, 1.ª série, N.º 171. Lisboa: Assembleia da República. (Recuperado de: <https://dre.pt/application/file/a/124500807>)

Direção dos Serviços de proteção da doença e Promoção da Saúde - Núcleo sobre Género e Equidade em Saúde. (2020). *Cursos de preparação para o parto e parentalidade – ccpp e cursos de recuperação pós-parto – crpp*. (Direção-Geral da Saúde, Ed.). Lisboa, Portugal: Direção Geral da Saúde.

Imaginário, C. (2008). *O Idoso Dependente em Contexto Familiar: Uma Análise da Visão da Família e do Cuidador Principal* (2ª ed.). Coimbra: Formasau.

Martins, T., Araújo, M. d. F., Peixoto, M. J., & Machado, P. P. (2016). *A Pessoa Dependente e o Familiar Cuidador* (E. S. d. E. d. Porto Ed.). Porto: Enfermagem. Porto.

Paúl, M. C. (1997). *Lá para o Fim da Vida: Idosos, Família e Meio Ambiente*: Edições Almedina.

Sequeira, C., Lange, C., Sousa, L., & Llano, P. (2018). *Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental* (2ª Edição ed.). Lisboa: Lidel



Obrigada pela vossa atenção

