Autor

Sílvia Fernandes, Paula Portugal, Family Caregiver Support Team,, Regina A Silva (ESS)

Título

Cuidar ao cuidar - Estratégias e Ferramentas para Promover a Saúde Mental e Emocional dos Cuidadores. (POSTER)

Área Temática: Valorização/promoção da pluri, multi e interdisciplinaridade

Resumo

O Family Caregiver Support - Strategies and Tools to Promote Caregivers' Mental and Emotional Health é um projeto financiado pelo Programa Erasmus+ ação-chave 2-parcerias estratégicas para educação de adultos, e conta com a colaboração de vários países da União Europeia como parceiros-membro. A necessidade deste projeto surge do levantamento de necessidades efetuado a nível europeu, que revela que há uma sobrecarga muito grande dos cuidadores familiares de indivíduos com doença mental grave: estes gastam em média 6 a 9 horas por dia na prestação de cuidados e, em mais de um terço dos casos, são os únicos cuidadores desse paciente. Apesar do seu papel primordial, os cuidadores sentem o seu trabalho desvalorizado pelos sistemas de saúde e políticos, para além de colocarem em risco a sua saúde física, mental e emocional.

Este projeto surge com o objetivo de capacitar os cuidadores informais para desenvolverem autoconfiança e competências no desempenho das suas funções. Para o efeito, irão ser desenvolvidos um conjunto de recursos on-line contemplando conteúdos relevantes para a formação e informação no âmbito da literacia em saúde mental e de ferramentas úteis que os capacitem a cuidar de si ao cuidar dos outros. Estes recursos irão ser disponibilizados de uma forma interativa numa plataforma online e através de uma aplicação móvel. Desta forma, este projeto assenta num pilar base para a educação de adultos no âmbito da promoção da saúde, física, mental e emocional do cuidador.