



ICWE - PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DOS CUIDADORES INFORMAIS

2023-1-DE02-KA220-ADU-000137715



PRIMEIRA NEWSLETTER

Temos o prazer de vos dar as boas-vindas à primeira newsletter do projeto ICWE - Promoção do Bem-estar dos Cuidadores Informais. Esta iniciativa, financiada pelo programa Erasmus+, dedica-se a apoiar e a melhorar o bem-estar dos cuidadores informais que oferecem diariamente o seu precioso apoio a familiares e amigos em dificuldades.

O nosso principal objetivo é fornecer-vos recursos práticos, formação e apoio para tornar o vosso trabalho como prestadores de cuidados mais fácil de gerir e recompensador.

Reconhecemos a importância fundamental do vosso papel e estamos aqui para vos oferecer ferramentas que vos podem ajudar a melhorar a vossa qualidade de vida e a das pessoas de quem cuidam.

Neste newsletter, encontrarão informações essenciais sobre o projeto ICWE, recursos úteis, detalhes sobre programas de formação e conselhos sobre como manter o vosso bem-estar físico e mental. Esperamos que esta informação seja útil e convidamos-vos a participar ativamente nos eventos e atividades que iremos organizar.

Pontos- Chave:

Objetivos

Recursos e ferramentas para profissionais e cuidadores informais

Plataforma online e comunidade virtual

Parceiros



Cofinanciado pela
União Europeia



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



Objetivos

O projeto Informal Carers Well-Being Enhanced (ICWE) surgiu da necessidade de apoiar cuidadores informais, indivíduos que se dedicam diariamente a cuidar de entes queridos com dificuldades. Financiado pelo programa Erasmus+, o ICWE tem como objetivo melhorar e promover o bem-estar dos cuidadores informais, através da disponibilização de recursos práticos, ferramentas de formação e apoio.

O projeto irá durar 24 meses, de 1 de setembro de 2023 a 31 de agosto de 2025, e envolve várias organizações parceiras de toda a Europa, todas empenhadas em melhorar a qualidade de vida dos cuidadores informais.

O ICWE foi concebido para abordar os desafios que os cuidadores informais enfrentam diariamente, fornecendo ferramentas e formação que podem facilitar a sua tarefa. Entre os principais objetivos do projeto contam-se:



Capacitação dos assistentes

Fornecer ferramentas e recursos para melhorar a gestão da prestação do cuidados e promover o bem-estar pessoal.



Formação e apoio

Desenvolver e implementar programas de formação específicos para melhorar as competências dos cuidadores informais e dos profissionais que trabalham com eles.



Desenvolvimento de recursos inovadores

Desenvolver um conjunto de ferramentas e um site que forneça informações, apoio e recursos de facilmente acessíveis.



Recursos e Ferramentas para Cuidadores Informais

Um dos elementos centrais do projeto ICWE é o desenvolvimento de um conjunto de ferramentas especificamente concebido para os prestadores de cuidados informais. Este conjunto de ferramentas foi concebido para oferecer apoio prático e recursos úteis que podem ajudá-los a enfrentar os desafios diários da prestação de cuidados com maior facilidade e confiança.

O kit de ferramentas ICWE incluirá uma variedade de materiais e ferramentas:

- **Guias e manuais:** Informações detalhadas sobre como gerir diferentes situações de prestação de cuidados, desde técnicas de cuidado até à gestão do tempo e do stress.
- **Ferramentas de autoavaliação:** Questionários e listas de verificação para o ajudar a monitorizar o seu bem-estar e a identificar as áreas em que pode precisar de apoio adicional.
- **Recursos digitais:** Acesso a tutoriais em vídeo, webinars e outros recursos online acessíveis a partir do conforto da sua casa.

- **Apoio entre pares:** Plataformas para conectar-se com outros cuidadores, partilhar experiências e receber conselhos e apoio emocional.
- **Notícias e novidades:** As últimas notícias sobre o projeto ICWE, incluindo o progresso das atividades, histórias de sucesso e oportunidades de participação em eventos futuros.

A plataforma online será desenvolvida a pensar em si, para tornar a prestação de cuidados um pouco mais fácil e menos isolante. Pode aceder à plataforma a qualquer momento e em qualquer lugar através do computador, tablet ou smartphone.

Estamos entusiasmados por lhe oferecer este recurso e esperamos que considere a plataforma online do ICWE útil e inspiradora na sua jornada de prestação de cuidados.

Plataforma online e comunidade digital

Uma das ferramentas mais poderosas do projeto ICWE será a nossa plataforma online, concebida para fornecer apoio contínuo e acesso a recursos vitais para os prestadores de cuidados informais. A plataforma é o centro de todos os materiais do projeto ICWE e serve como um centro de informação, formação e conexão com outros cuidadores.

Os seguintes recursos estarão disponíveis na plataforma online do ICWE:

- **Recursos e materiais:** Uma extensa coleção de guias, artigos, tutoriais em vídeo e webinars sobre vários aspectos da prestação de cuidados. Estes materiais vão ser desenvolvidos por especialistas e concebidos para serem fáceis de compreender e utilizar.
- **Centro geral de informações sobre a prestação de cuidados informais:** Espaços dedicados onde os prestadores de cuidados podem estabelecer contactos, partilhar experiências, colocar questões e receber apoio dos seus colegas. Estes fóruns são moderados para garantir um ambiente seguro e de apoio.
- **Eventos e webinars:** Detalhes sobre eventos ao vivo e webinars promovidos pelo projeto ICWE, nos quais é possível adquirir novas competências, obter atualizações do projeto e interagir com especialistas e outros cuidadores.
- **Notícias e novidades:** As últimas notícias sobre o projeto ICWE, incluindo o progresso das atividades, histórias de sucesso e oportunidades de participação em eventos futuros.

A plataforma online vai ser criada para facilitar e tornar o cuidado menos solitário. É possível aceder à plataforma a qualquer momento e em qualquer lugar, através de um computador, tablet ou smartphone.

Estamos entusiasmados por introduzir este recurso e esperamos que considere a plataforma online do ICWE útil e inspiradora na sua jornada de cuidado.





ICWE - Reunião do Projeto Transnacional

A primeira reunião do projeto ICWE na sede do Exeo Lab em Potenza foi um momento de colaboração internacional fundamental para o bom lançamento do projeto.

Durante a reunião, juntamente com os parceiros internacionais, foram apresentados os objetivos a alcançar, com a partilha de ideias e pontos de vista para garantir o sucesso da iniciativa.

O objetivo do projeto é **melhorar o bem-estar dos prestadores de cuidados informais**, fornecendo apoio prático para melhor gerir o equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal. Foi reconhecida a importância de dedicar recursos adequados a esta questão crucial, comprometendo-se a fornecer o apoio necessário para enfrentar os desafios diários.

As primeiras atividades previstas durante o projeto (WP2) são a criação de um site do ICWE e a organização de grupos focais de discussão, que envolverão tanto cuidadores informais como profissionais de saúde, a fim de recolher dados.

Todos os parceiros do projeto contribuirão para:

- O desenvolvimento das orientações,
- A implementação dos grupos focais.
- A revisão dos materiais.

Parceiros



A iserundschmidt GmbH é uma empresa especializada em investigação sobre ciência e comunicação do conhecimento na Alemanha. Há mais de 25 anos que a agência presta consultoria estratégica, desenvolve campanhas e produções independentes.



O EHFF, European Health Futures Forum, foi criado em 2013 como uma ONG dedicada a apoiar ações que conduzam à melhoria da saúde dos cidadãos europeus. Inicialmente estabelecido no Reino Unido como uma organização sem fins lucrativos, estabeleceu-se na Irlanda em 2017 e é agora uma instituição de caridade registada.



O CARDET (Centre for Advancement of Research and Development in Educational Technology) é uma organização de investigação e desenvolvimento independente, sem fins lucrativos e não governamental, sediada em Chipre. É um dos principais centros de investigação e desenvolvimento na região euro-mediterrânica, com experiência global na concepção e implementação de projetos, capacitação e e-learning.



A RightChallenge é uma ONG que tem como objetivo promover a educação e a formação profissional como meio de inclusão social. Acreditamos que a educação deve centrar-se no desenvolvimento de todas as pessoas - independentemente do estatuto social, idade ou género - para as preparar para participar em todas as dimensões da sociedade.



K.S.D.E.O. "EDRA" é uma organização sem fins lucrativos, ativa desde 2001 para promover a saúde mental e proteger os direitos dos grupos em situação de vulnerabilidade. A EDRA presta serviços de saúde mental e sensibiliza o público para as questões relacionadas com a saúde mental, apoia a criança e a família a lidar com as dificuldades de aprendizagem, intervém terapêuticamente no domínio da educação especial e da deficiência, desenvolve iniciativas nacionais e europeias para grupos socialmente desfavorecidos, oferece programas de formação ao longo da vida para todos os grupos da população.



Parceria de especialistas em políticas, cujos membros fundadores possuem mais de uma década de experiência concreta no setor da sustentabilidade. A Exeo Lab é uma empresa jovem, multifuncional e flexível, que tem em vista uma sociedade orientada para a sustentabilidade.

Agradecemos a vossa leitura!