

ICWE Programa de Formação

Módulo 1: Informações gerais sobre a prestação de cuidados



**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. [Número do projeto: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000137715]

Módulo 1 - Informações gerais sobre a prestação de cuidados

O que é a **prestação informal de cuidados (CI)**?

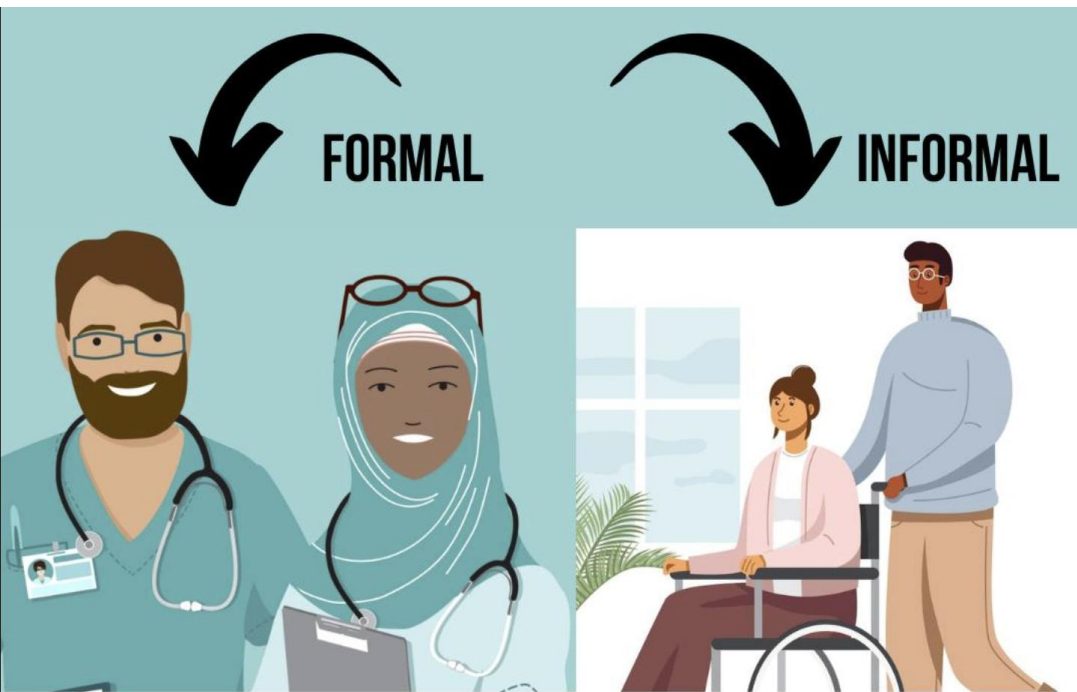
- Cidadãos que prestem cuidados permanentes ou regulares a outros que se encontram numa situação de dependência (pessoa cuidada)
- Apoio não remunerado; assistência física, emocional e social.
- Os CI prestam cerca de **60% de todos os cuidados de longa duração** na UE.
- Estima-se que **10-25% dos europeus** são CI
- Os CI prestam um apoio essencial que os sistemas de cuidados formais não podem cobrir totalmente.
- O seu trabalho reduz os custos dos cuidados de saúde, mas pode causar tensão pessoal.



Módulo 1 - Resultados da aprendizagem

- Compreender o papel dos cuidados informais e as suas diferenças em relação aos cuidados formais.
- Reconhecer **desafios** como a carga emocional e o esforço físico.
- Identificar vários **tipos de apoio**.
- Aprender a **avaliar** eficazmente **as necessidades** dos beneficiários de cuidados.
- Compreender os **efeitos a longo prazo** da prestação de cuidados na saúde e no bem-estar.

Módulo 1 – Diferenças entre cuidados formais e informais



- **Os prestadores de cuidados formais** são profissionais formados que trabalham em contextos regulamentados.
- **Os prestadores de cuidados informais** operam sem formação formal, oferecendo cuidados personalizados em casa.

Módulo 1: Diferenças entre cuidados formais e informais

Quadro 1: Características básicas dos cuidados formais e informais (Džakula, Banadinović, Lončarek & Vočanec, 2023)

Caraterística	Cuidados formais	Cuidados informais
Fornecedor	Profissionais de formação	Familiares, amigos ou vizinhos
Pagamento	Serviços pagos	Serviços não pagos
Definição	Contexto estruturado (lar de idosos, centro de vida assistida, agência de saúde ao domicílio)	Baseado no domicílio ou na comunidade
Regulamento	Regulamentado por agências governamentais ou organizações profissionais	Não regulamentado
Foco	Tarefas e serviços específicos	Cuidados e apoio personalizados
Flexibilidade	Os horários e os serviços podem ser mais rígidos	Os horários e serviços podem ser mais flexíveis
Ligação emocional	Pode ter menos ligação emocional com o destinatário	Pode ter uma forte ligação emocional com o destinatário

Módulo 1 – Papeis e responsabilidades de cuidadores informais

- **Apoio médico e de enfermagem**

Administração de medicamentos, assistência com dispositivos médicos, controlo da saúde.

- **Assistência à vida quotidiana**

Ajudar a vestir-se, a comer, a tomar banho, a mobilidade e a ir à casa de banho.

- **Apoio emocional e social**

Proporcionar companhia, estimulação mental e reduzir o isolamento social.

- **Apoio financeiro e logístico**

Gestão de faturas, coordenação de consultas de saúde, gestão de seguros.

- **Coordenação de cuidados**

Comunicar com os prestadores de cuidados de saúde e organizar apoio externo quando necessário.

Módulo 1 - As necessidades dos beneficiários dos cuidados

Necessidades físicas

- Assistência nas **atividades de vida diária**, como a mobilidade e a higiene.
- Adaptação dos ambientes domésticos para segurança e acessibilidade.

Necessidades emocionais e psicológicas

- Apoio em caso de ansiedade, depressão ou declínio cognitivo.
- Incentivar a participação em atividades sociais.

Necessidades sociais

- Manter as relações, evitar o isolamento.
- Estabelecer contacto com recursos comunitários e grupos de apoio.



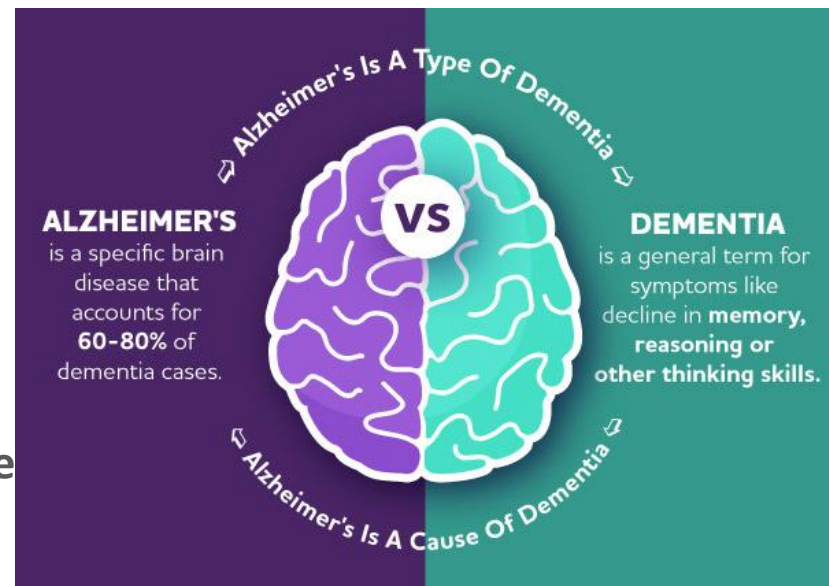
Módulo 1 - Casos comuns de cuidados

Alzheimer e demência

- **Sintomas:** Perda de memória, confusão, alterações de humor, dificuldades de comunicação.
- **Estratégias de cuidados:** Cuidados baseados na rotina, envolvimento cognitivo, manutenção de um ambiente doméstico seguro.

Doença crónica e problemas de mobilidade

- Controlo da **diabetes, doenças cardíacas e artrite** através de medicação e apoio físico.
- Incentivar a **mobilidade segura** e prevenir as quedas.



Módulo 1 – Desafios dos cuidadores informais

The Challenges Faced by Caregivers



Tensão emocional e psicológica

- **50% dos prestadores de cuidados referem elevado stress** e exaustão emocional.
- Aumento do risco de **depressão, ansiedade e esgotamento**.

Desafios físicos e logísticos

- **Encargos financeiros:** Os prestadores de cuidados reduzem frequentemente o horário de trabalho ou abandonam o emprego.
- **Restrições de tempo:** Equilibrar a prestação de cuidados, o emprego e a vida pessoal.
- **Falta de apoio profissional:** Acesso limitado à formação e à ajuda externa.

Módulo 1 – Atividade

Cenário:

A Sra. Maria é uma mulher de 75 anos a quem foi diagnosticada a doença de Alzheimer há dois anos. Vive em casa com a sua filha, Ana, que é a sua principal prestadora de cuidados. Ana, de 42 anos, trabalha também a tempo parcial como analista de dados. No último ano, o estado de saúde da Sra. Maria agravou-se e, atualmente, necessita de assistência para quase todas as tarefas diárias. Para além do declínio cognitivo, a Sra. Maria sofre de artrite, o que dificulta a sua mobilidade. A sua perda de memória agravou-se e esquece-se frequentemente de caras conhecidas, incluindo a de Ana. Tem frequentes mudanças de humor, tornando-se por vezes agitada ou retraída. Ana, como única prestadora de cuidados, sente-se sobrecarregada com as suas responsabilidades de cuidadora e com o equilíbrio da sua vida profissional. Diz sentir-se fisicamente exausta e emocionalmente esgotada, com pouco tempo para cuidar de si própria ou para interações sociais.

Módulo 1 – Atividade

Instruções:

1. Identifique as necessidades da pessoa que recebe os cuidados:

- As necessidades físicas, emocionais e sociais.

2. Funções e responsabilidades do prestador de cuidados

- Descreva as tarefas diárias de prestação de cuidados.

3. Desafios

- Identifique as principais dificuldades e potenciais soluções.

4. Conclusões:

- Partilhe ideias sobre o stress do prestador de cuidados e o bem-estar do recetor de cuidados.

Módulo 1 – Questões de avaliação

Qual é a principal diferença entre a prestação de cuidados formal e informal?

- A) A prestação informal de cuidados é remunerada e a prestação formal de cuidados não é remunerada.
- B) Os cuidados formais são prestados por profissionais qualificados, enquanto os cuidados informais são prestados por não profissionais, como os membros da família.
- C) A prestação informal de cuidados ocorre apenas em contextos institucionais.

Módulo 1 - – Questões de avaliação

Qual das seguintes é uma tarefa comum desempenhada pelos prestadores de cuidados informais que os prestadores de cuidados formais não costumam desempenhar?

- A) Administração de medicamentos.
- B) Fornecer apoio emocional e companhia.
- C) Realização de cirurgia.

Módulo 1 - Informações gerais sobre a prestação de cuidados

Porque é que é importante avaliar regularmente as necessidades físicas e emocionais das pessoas que recebem cuidados?

- A) Para garantir que os cuidados são personalizados e respondem às necessidades em constante mudança.
- B) Para reduzir a carga de trabalho do prestador de cuidados.
- C) Aumentar a duração dos cuidados prestados.

Módulo 1 – Questões de reflexão

Como é que o stress emocional e psicológico da prestação de cuidados afeta a capacidade de um prestador de cuidados informal para prestar cuidados?

Que desafios logísticos enfrentam frequentemente os cuidadores informais quando conciliam a prestação de cuidados com outras responsabilidades?

Módulo 1 – Referências

- Alzheimer's Association. (2024). Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, 20 (5).
- European Institute for Gender Equality (2019). Informal care of older people, people with disabilities and long-term care services. [Gender Equality Index 2019 report].
- National Alliance for Caregiving, & AARP. (2020). Caregiving in the U.S. 2020. National Alliance for Caregiving.
- Schulz, R., et al. (2020). Involving patients and families in care planning: A systematic review. *Health Affairs*, 39(3), 456-463.
- Triantafyllou et al., (2010). Informal care in the long-term care system. Interlinks European Overview Paper, Athens
- World Health Organization (WHO). (2019). Dementia: A global health priority. World Health Organization.

Muito obrigado pela atenção!



**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. [Número do projeto: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000137715]