

ICWE Programa de Formação

Módulo 5: Bem-estar dos cuidados informais



**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 5 – Introdução

- Centra-se na formação de formadores de adultos e profissionais de cuidados para apoiar os cuidadores informais (CI)
- Apoio aos CI na **gestão do seu bem-estar** e sensibiliza para a importância do autocuidado ou da autogestão
- Os participantes adquirirão competências teóricas e práticas em áreas de **autocuidado**, incluindo o desenvolvimento de rotinas de autocuidado e a gestão do stress
- O módulo apresentará ideias e exemplos de **exercícios** que podem ser realizados com CI e recursos-chave que podem ser utilizados pelos CI e pelas pessoas de quem cuidam

Módulo 5 – Tópicos

Práticas de autocuidado

- Importância do autocuidado para cuidadores
- Desenvolver e manter rotinas de autocuidado

Apoio à saúde mental

- Reconhecer sinais de esgotamento e depressão
- Acessar recursos e apoio à saúde mental

Equilíbrio de vida

- Estratégias para equilibrar os cuidados com a vida pessoal
- Técnicas de gestão do tempo

Construir uma rede de apoio

- Importância do apoio social
- Como construir e manter uma rede de apoio

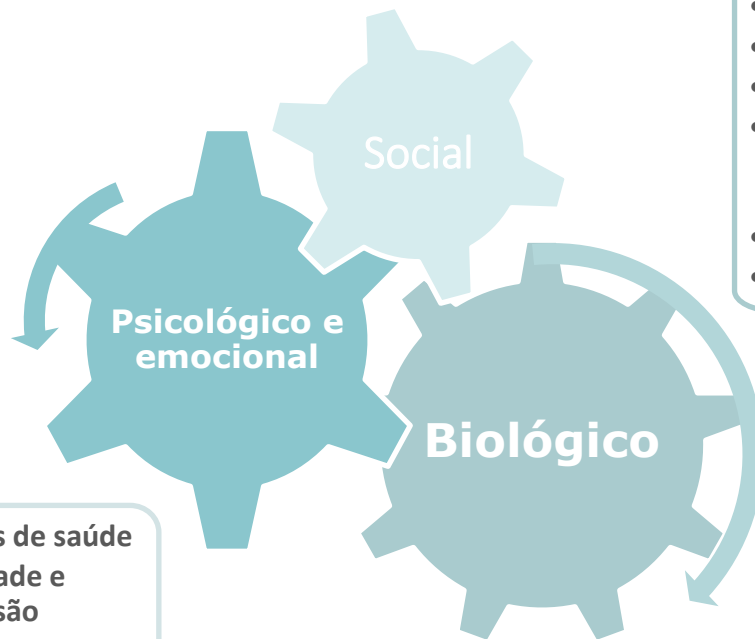
Módulo 5 – Contexto - o que é autocuidado?

O objetivo principal deste módulo é aumentar a consciencialização sobre a importância do autocuidado ou autogestão, como às vezes é chamado. O módulo abordará algumas áreas-chave e oferecerá ideias e exemplos de exercícios que podem ser feitos com cuidadores informais, além de recursos importantes que podem ser usados por cuidadores informais e pelas pessoas que eles cuidam e que podem ser úteis.

O modelo biopsicossocial

O que é importante para uma pessoa pode nem sempre ser o que esperamos.

Há uma série de fatores que influenciam as escolhas, reações e necessidades de apoio de uma pessoa.



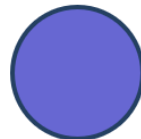
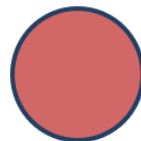
- Desigualdades na saúde
- Emprego
- Habitação
- Dívida
- Acesso e oportunidades, por exemplo, espaços verdes
- Isolamento
- Redes sociais

- Crenças de saúde
- Ansiedade e depressão
- Auto-eficácia
- Adaptação a um novo estado de saúde
- Narrativa de vida

- Adesão à medicação e ao tratamento
- Dieta
- Exercício
- Controlo e gestão dos sintomas

Módulo 5 - Bem-estar dos CI e exercícios

- O autocuidado é mais do que gerir o seu bem-estar e as responsabilidades de prestação de cuidados; trata-se de gerir o impacto que a prestação de cuidados tem na sua vida e gerir o impacto que a sua vida tem no seu próprio bem-estar. Embora seja importante cuidar dos vários aspetos da prestação de cuidados, também temos de cuidar dos aspetos emocionais e sociais



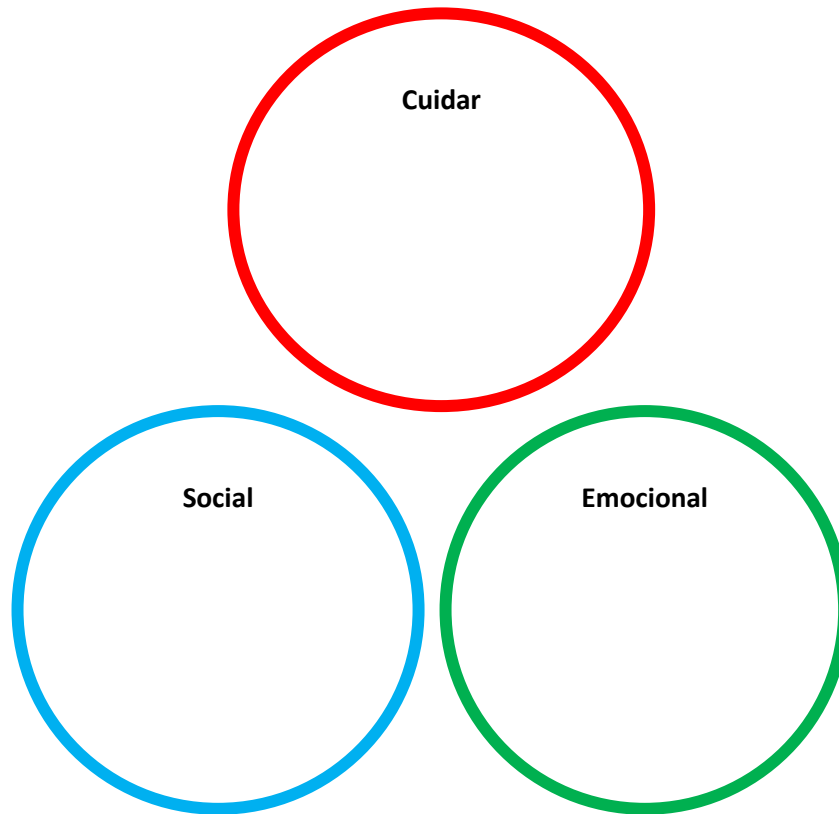
Cuidar: medicação, fazer escolhas alimentares saudáveis, relaxar e dormir o suficiente, manter-se ativo, gerir as consultas.

Emocional: reconhecer e gerir sentimentos de ansiedade, tristeza, frustração, raiva e culpa. Reconhecer as nossas próprias crenças inúteis em matéria de saúde e a forma como elas nos afetam.

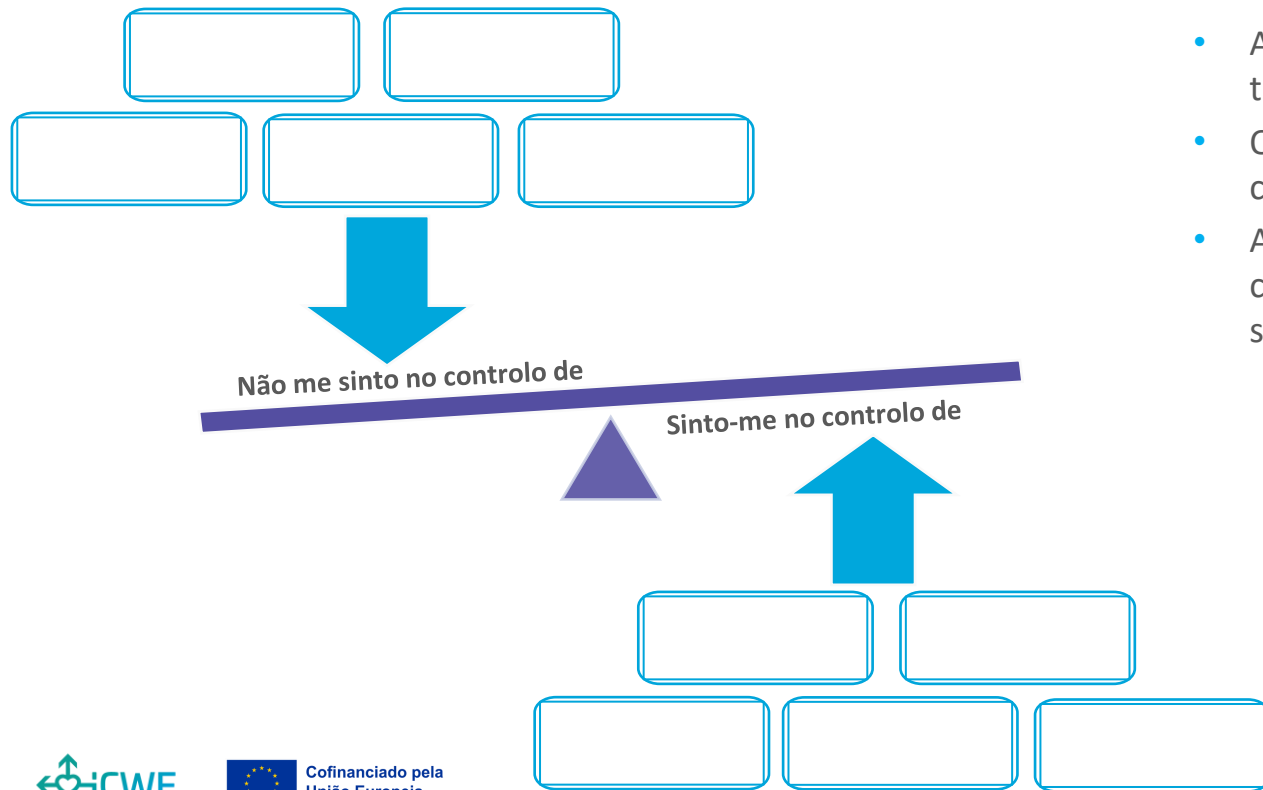
Social: adaptar a forma como fazemos as coisas do dia a dia, como desporto, socialização, compras ou trabalho.

Módulo 5 - Bem-estar dos CI e exercícios

- Preencha estas fichas de trabalho, considerando o que o afeta e o que poderá ter de gerir em cada área.



Módulo 5 - Bem-estar dos CI e exercícios



- Algumas das coisas sobre as quais não tenho controlo são alteráveis?
- Quanto é que me preocupo com as coisas que não posso controlar?
- As áreas sobre as quais tenho controlo - o que é que me permite sentir-me em controlo?

Módulo 5 - Desenvolver rotinas de autocuidado

O que é que eu preciso de mudar?

O que é que me pode ajudar?

Quanto é que eu quero que mude?

O que é que me está a impedir?

Como é que posso gerir os obstáculos?

O que é o sucesso para mim?

Módulo 5 – Definição de objetivos

Definição de objetivos semanais:

Qual é o meu objetivo?

.....
.....

Quão importante é para mim alcançá-lo? 0-10

O que é que o torna importante?

.....
.....

O meu plano: O que vou fazer para o conseguir?

.....
.....
.....

Qual é o meu objetivo?

.....
.....

O meu plano: O que vou fazer para o conseguir?

.....
.....

Qual a importância de o conseguir, para mim? *Marcar na escala*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = nada importante 10 = extremamente importante

O que faz com que o meu objetivo seja importante para mim?

.....
.....

Quanto (muitas vezes) é que vou fazer? (por exemplo, 15 minutos, 7 vezes, duas vezes por semana)

.....
.....

Quando é que o vou fazer? (por exemplo, antes do almoço)

.....
.....

Módulo 5 – Bem-estar dos CI e exercícios

- Pense em como se sente quando está stressado, isto é, como se sente fisicamente, emocionalmente e como se comporta. Isto ajudá-lo-á a reconhecer quando se sente stressado.

O meu corpo

- O meu coração bate mais
- Sinto-me quente e corado
- Sinto o meu coração a bater mais forte
- A minha boca fica seca
- Transpiro mais
- Sinto picadas
- O meu estômago fica perturbado
- Fico com "borboletas" na barriga
- O meu corpo dói
- Sinto-me cansado
- Tenho dores de cabeça

As minhas emoções

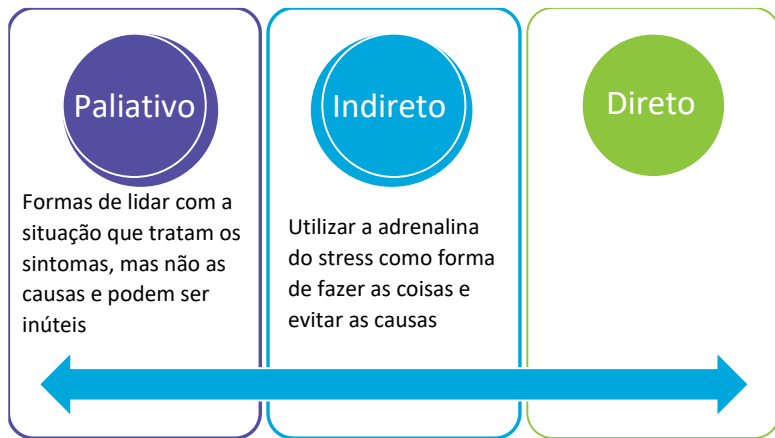
- Tenho vontade de chorar
- Fico rabugento/a
- Estou mais mal-humorado
- Sinto-me mais triste do que o normal
- Sinto-me frustrado
- Sinto-me que estou por minha conta
- Sinto-me nervoso
- Tenho humor agitado com outras pessoas
- Sinto que não estou a ser racional
- Sinto-me zangado
- Sinto-me sozinho

O meu comportamento

- Como mais
- Como menos
- Como mais comida pouco saudável
- Fico mais preguiçosa
- Não quero sair de casa
- Fumo mais
- Bebo mais
- Durmo menos
- Fecho-me no meu mundo
- Não me consigo concentrar
- Tenho pensamentos negativo

Módulo 5 – Quão stressado/a e ansioso/a sou?

- A atividade que se segue pode ajudá-lo/a a refletir sobre o seu nível de ansiedade, compreender os seus próprios níveis de stress e se o stress que sente é útil ou inútil para a sua saúde.



Sinto-me tenso e/ou agitado	A toda a hora	<input type="checkbox"/>
	A maior parte do tempo	<input type="checkbox"/>
	Por vezes	<input type="checkbox"/>
	Nunca	<input type="checkbox"/>
Tenho pensamentos preocupantes	A toda a hora	<input type="checkbox"/>
	A maior parte do tempo	<input type="checkbox"/>
	Por vezes	<input type="checkbox"/>
	Nunca	<input type="checkbox"/>
Sinto-me assustado e borboletas	A toda a hora	<input type="checkbox"/>
	A maior parte do tempo	<input type="checkbox"/>
	Por vezes	<input type="checkbox"/>
	Nunca	<input type="checkbox"/>
Sinto-me irrequieto, a correr	A toda a hora	<input type="checkbox"/>
	A maior parte do tempo	<input type="checkbox"/>
	Por vezes	<input type="checkbox"/>
	Nunca	<input type="checkbox"/>
Sinto que algo negativo vai acontecer	A toda a hora	<input type="checkbox"/>
	A maior parte do tempo	<input type="checkbox"/>
	Por vezes	<input type="checkbox"/>
	Nunca	<input type="checkbox"/>
Consigo sentar-se e relaxar	A toda a hora	<input type="checkbox"/>
	A maior parte do tempo	<input type="checkbox"/>
	Por vezes	<input type="checkbox"/>
	Nunca	<input type="checkbox"/>
Tenho sentimentos de pânico repentinos	A toda a hora	<input type="checkbox"/>
	A maior parte do tempo	<input type="checkbox"/>
	Por vezes	<input type="checkbox"/>
	Nunca	<input type="checkbox"/>

Módulo 5 – Atividade de dramatização

O Módulo 5 é melhor compreendido através de dramatizações e foi concebido para ser utilizado com cuidadores informais, a fim de ajudar a compreender as suas necessidades de apoio e a fazer mudanças.

Trabalhe com ele como se estivesse a apoiar um cuidador informal.

Considere:

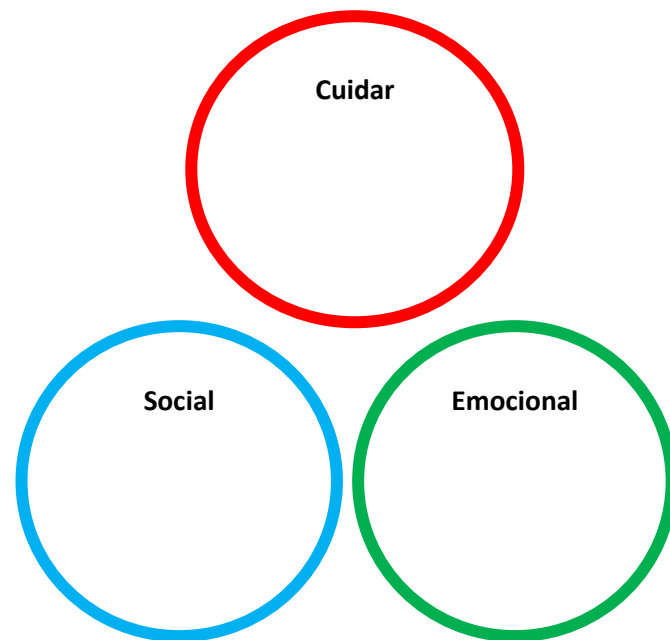
Que competências precisa? Use o Quadro de flipchart.

Módulo 5 – Atividade de dramatização

Após a atividade de dramatização

Perguntem uns aos outros:

- O que aprenderam?
- O que fariam de diferente?
- O que poderia acontecer numa situação real?



Módulo 5 – Pedir ajuda e apoio

Cada país, distrito e cidade terá recursos diferentes. Muitas vezes, os recursos fornecidos pelo governo podem ser insuficientes. Temos de ser criativos se quisermos obter o apoio de que precisamos.

1. O recurso é fornecido por uma agência governamental?
2. O recurso foi recomendado por um profissional de saúde?
3. É fornecido por uma instituição sem fins lucrativos/de beneficência bem conhecida?
4. Está a tentar vender-lhe um serviço ou produto? Se sim, pode ser tendencioso ou querer cobrar-lhe dinheiro.
5. Está a pedir-lhe para fazer algo diferente do que foi aconselhado por um profissional?

Módulo 5 – Questões de Avaliação

Qual destes é um sintoma de stress?

1. Borboletas no estômago
2. Cansaço
3. Inquietação

Módulo 5 – Questões de Avaliação

Qual destas opções faz parte de um plano de ação?

1. Avaliar a confiança
2. Dar a si mesmo muitas opções sobre quando irá concluí-lo
3. Ser claro sobre o resultado que deseja

Módulo 5 – Questões de Avaliação

Quais destas são formas de gerir o stress?

1. Beber álcool
2. Relaxar
3. Sair para apanhar ar fresco

Módulo 5 – Questões de Avaliação

Cite três maneiras de gerir o tempo.

Módulo 5 – Referências

- Personalized care institute [Home - Personalised Care Institute](#)
- [Family Carers Ireland](#)
- [Patient Resources | CEmPaC](#)

Muito obrigado!



**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]