

Ferramenta de autoavaliação: Identificar as suas competências como cuidador/a

Instruções: Reflita sobre as suas competências como cuidador/a. Para cada área, indique o seu nível de confiança. Depois de concluir, poderá ver em que áreas gostaria de aprender mais ou procurar apoio.

Área de competências	Sinto-me confiante	Sinto que preciso de mais conhecimento/prática
Ajudar nas atividades diárias (por exemplo, tomar banho, vestir-se, alimentar-se)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deslocação ou transferência segura (por exemplo, cadeira de rodas, cama)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gestão de medicamentos (compreensão, programação, armazenamento)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconhecer sinais de alerta ou emergências de saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comunicar com profissionais de saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manter registos organizados (consultas, medicação, rotinas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lidar com situações emocionais e stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compreender os direitos legais e as opções de apoio para cuidadores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apoiar o bem-estar emocional da pessoa de quem cuido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuidar de mim mesmo e saber quando pedir ajuda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Questões de reflexão:

- Em que áreas me sinto mais confiante?

- Existem outras áreas que eu gostaria de melhorar ou procurar formação/informação?
