

Kit de Ferramentas para Cuidadores Informais

ICWE - Promoção do Bem-estar dos Cuidadores 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]

- +
-
- Uma série de quatro módulos concebidos para apoiar as pessoas no seu papel de Cuidadores

+

•

◦

Visão geral



ESTES MÓDULOS FORAM DESENVOLVIDOS COM BASE NAS CONTRIBUIÇÕES DE PESSOAS COM EXPERIÊNCIA PESSOAL E EM ESTUDOS PRÉVIOS.



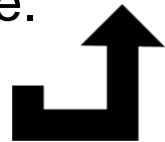
PODE EXPLORAR ESTES MÓDULOS EM QUALQUER ORDEM.



FORAM CONCEBIDOS PARA O/A AJUDAR A IDENTIFICAR ÁREAS EM QUE PODE PRECISAR DE APOIO, IDEIAS SOBRE ONDE OBTER APOIO E ALGUNS EXEMPLOS DE FORMAS DE SE APOIAR A SI PRÓPRIO/A.

Como usar este kit de ferramentas

Clique neste símbolo na parte inferior de cada página para voltar ao índice.



Explore na ordem que desejar.

Use os links para navegar.

Cada secção tem um vídeo que resume o conteúdo – o link irá levá-lo a um canal do YouTube.

Alguns dos materiais podem ser descarregados, como listas de observação e questionários.

Índice



Módulo 1

Informações sobre cuidados e funções comuns dos cuidadores. Perguntas e respostas comuns.



Módulo 2

Direitos legais e financeiros dos cuidadores e recursos.



Módulo 3

Competências para cuidadores informais. Comunicação e gestão de conflitos.



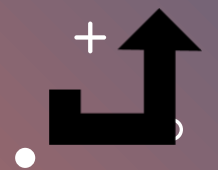
Módulo 4

Bem-estar e resiliência como cuidador informal. Construir uma rede de apoio e obter ajuda.



Módulo 1

Informações sobre cuidados e funções comuns dos cuidadores. Perguntas e respostas comuns.



Módulo 1

- Quem é um cuidador informal?
- O que os cuidadores fazem?
- Que desafios enfrentam?
- Dicas para gerir o stress e as tarefas de cuidados.



Módulo 1: Resultados de aprendizagem

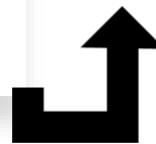
	No final deste módulo, será capaz de:
1	Identificar o que envolve a prestação informal de cuidados.
2	Reconhecer desafios e responsabilidades comuns.
3	Aplicar soluções práticas e ferramentas nos cuidados diários.



Quem é um cuidador informal?

Um/a cuidador/a informal é alguém que:

- Presta cuidados não remunerados a um familiar, parceiro ou amigo com uma doença prolongada, deficiência, problema de saúde mental ou necessidade relacionada com a idade.
- Apoia-os nas suas necessidades de saúde, mobilidade e necessidades diárias (apoio físico, emocional, prático)



Característica	Cuidados formais	Cuidados informais
Prestador	Profissionais de formação	Familiares, amigos ou vizinhos
Pagamento	Serviços remunerados	Serviços não remunerados
Ambiente	Ambiente estruturado (lar de idosos, residência, agência de saúde domiciliar)	Baseado em casa ou na comunidade
Regulamentação	Regulamentado por agências governamentais ou organizações profissionais	Nem sempre regulamentado
Foco	Tarefas e serviços específicos	Cuidados e apoio personalizados
Flexibilidade	Os horários e serviços podem ser mais rígidos	Os horários e serviços podem ser mais flexíveis
Ligação emocional	Pode haver menos ligação emocional com o destinatário	Pode ter uma forte ligação emocional com a pessoa cuidada



Responsabilidades principais: *O papel de cada cuidador é diferente, mas todos são essenciais.*

Atividades rotineiras da vida diária

- Cuidados físicos: tomar banho, comer, ir à casa de banho

Atividades instrumentais





- Transportes, finanças, tarefas domésticas, fazer compras

Companhia e apoio emocional

- Conforto e companhia, lidar com o stress/depressão

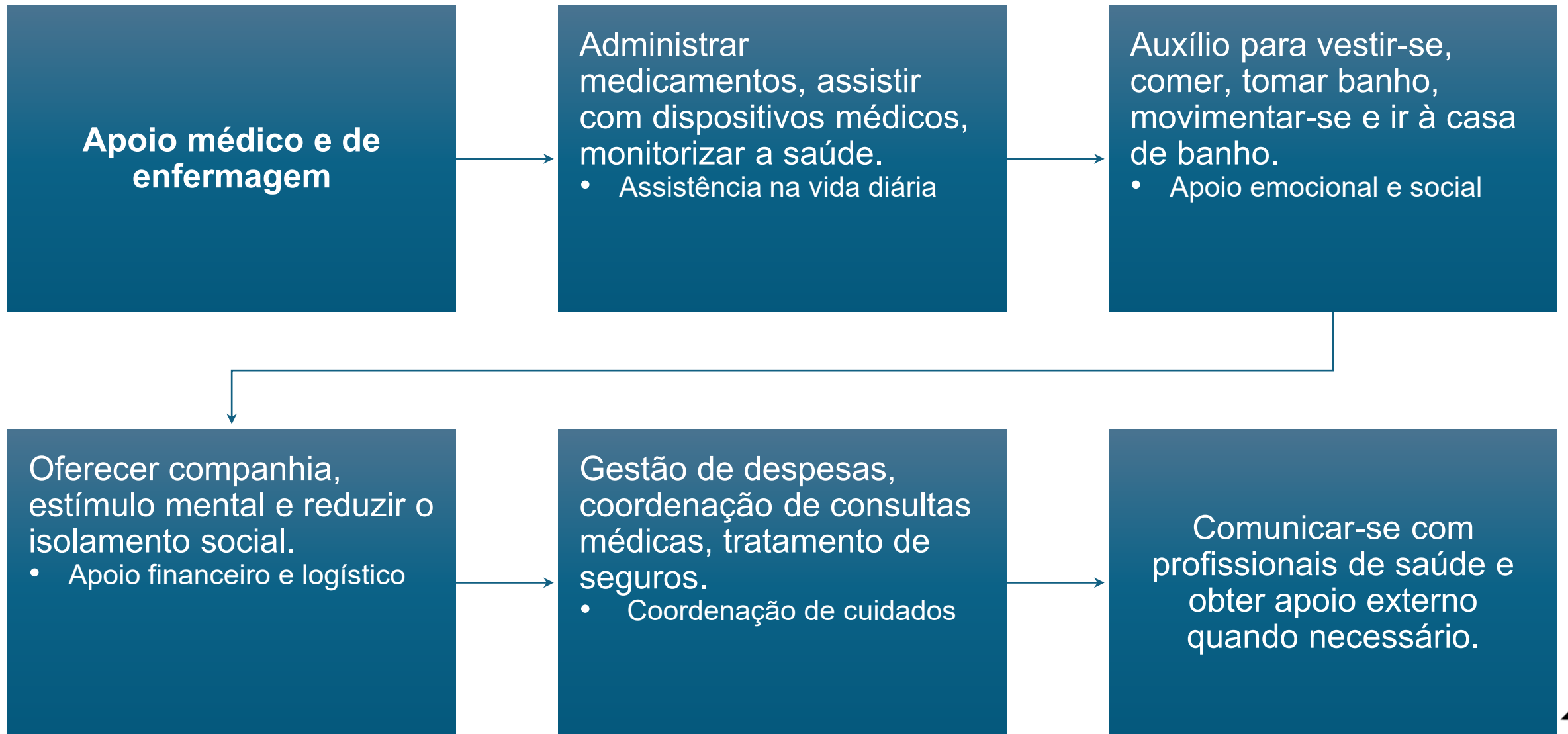
Medicina e enfermagem

- Administração de medicamentos, tratamento de feridas, cuidados com dispositivos médicos

-  Apoio emocional e companhia
-  Cuidados pessoais (tomar banho, vestir-se, alimentar-se, etc.)
-  Tarefas domésticas (cozinhar, limpar, fazer compras, etc.)
-  Gestão da saúde e medicação



Papéis dos cuidadores informais



As necessidades das pessoas cuidadas

Necessidades físicas

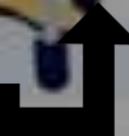
- Assistência nas atividades da vida diária, como mobilidade e higiene.
- Adaptação do ambiente doméstico para segurança e acessibilidade.

Necessidades emocionais e psicológicas

- Apoio para ansiedade, depressão ou declínio cognitivo.
- Incentivo ao envolvimento em atividades sociais.

Necessidades sociais

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



Principais desafios para os cuidadores informais

Sentir-se emocionalmente esgotado (cansaço, problemas de sono, falta de tempo, evitar o contacto social).

Equilibrar os cuidados com o trabalho/família

Pressão financeira

Fadiga física ou lesão

Falta de tempo para cuidar de si mesmo

Acesso limitado a apoio ou orientação profissional

The Challenges Faced by Caregivers



Estratégias eficazes



MANTENHA UMA
ROTINA SEMANAL DE
CUIDADOS



PARTILHE
RESPONSABILIDADES
QUANDO POSSÍVEL



USE UM PLANO DE
CUIDADOS/LISTA DE
VERIFICAÇÃO



VISITE GRUPOS DE
APOIO OU
PROFISSIONAIS



USE SERVIÇOS
LOCAIS



Um dia na vida de um cuidador



ASSISTA AO CURTO VÍDEO SOBRE OS
CUIDADORES E AS PERGUNTAS QUE
ENFRENTAM AO LONGO DO DIA



<https://youtu.be/DmfRrzXyWqc>






Questões de reflexão

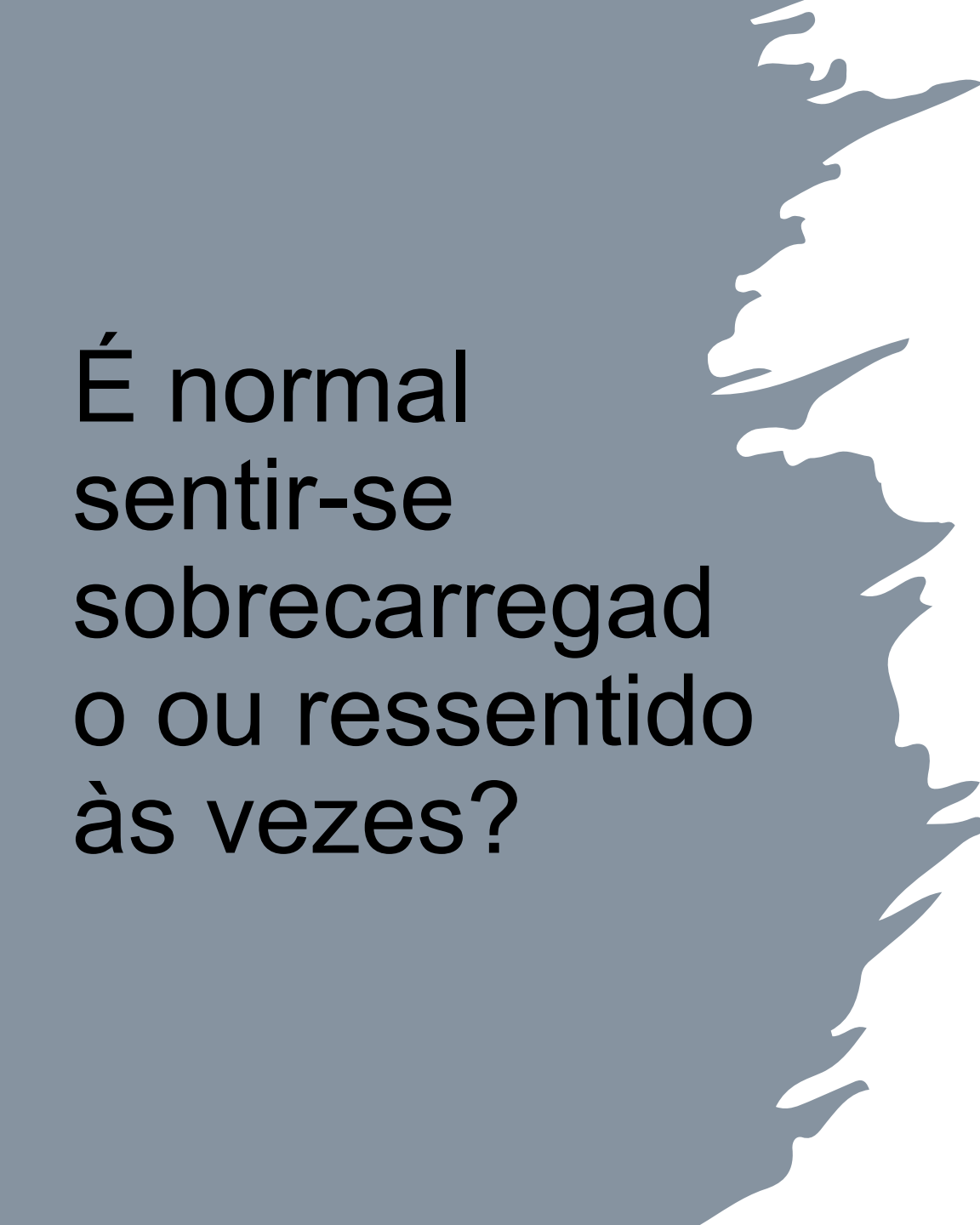
- A) Quais tarefas de cuidados considero mais desafiadoras?
- B) Estou a cuidar da minha saúde e bem-estar?
- C) Que tipo de apoio (formal ou informal) posso procurar esta semana?





Preocupações
comuns e equívocos
sobre os cuidados
informais

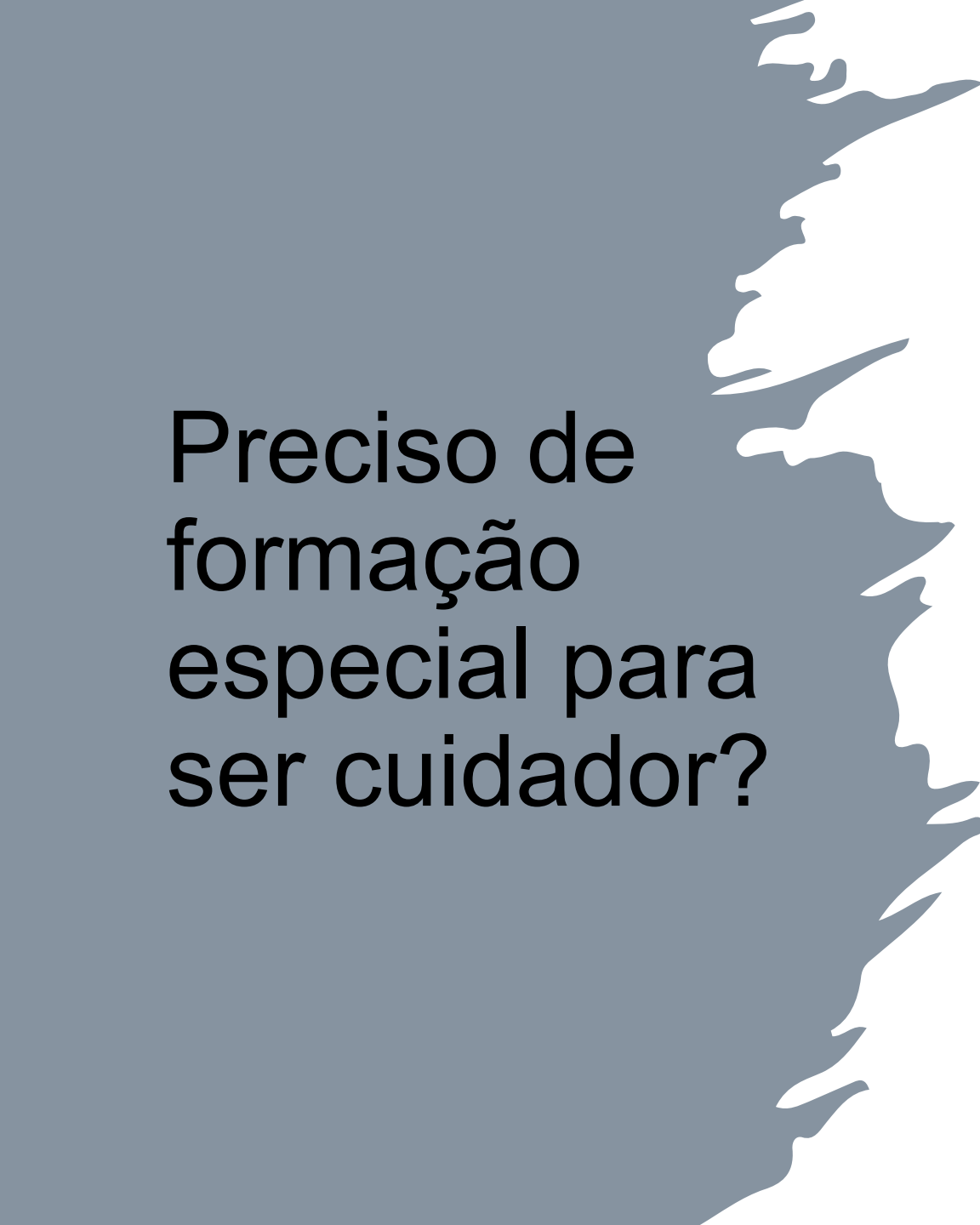




É normal
sentir-se
sobrecarregad
o ou ressentido
às vezes?

Sim. Estes sentimentos são
comuns e válidos. Grupos de
apoio e cuidados temporários
podem ajudar.

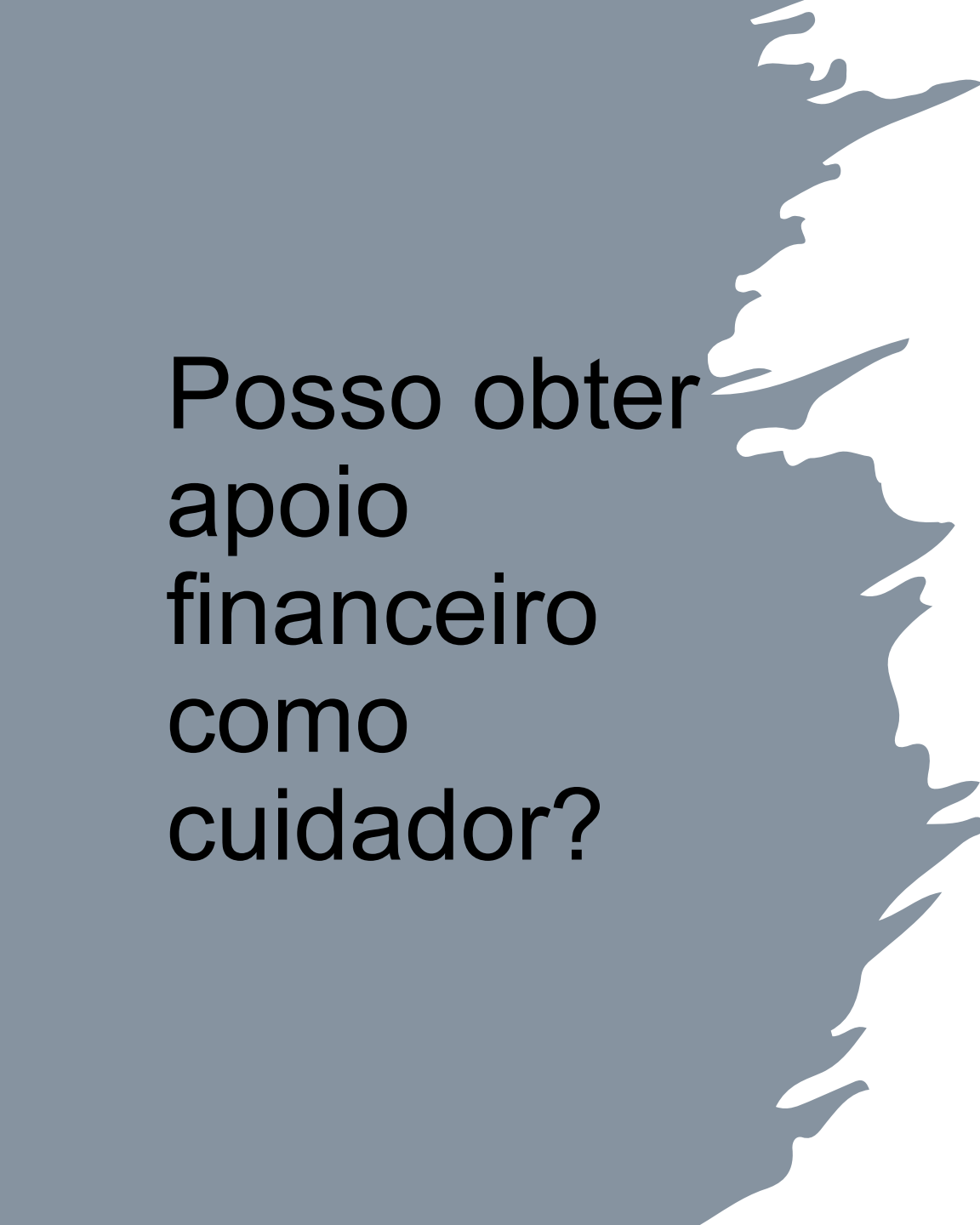




Preciso de
formação
especial para
ser cuidador?

Não necessariamente. Existem
muitos recursos e formações
online disponíveis para o ajudar
a aprender em qualquer lugar.

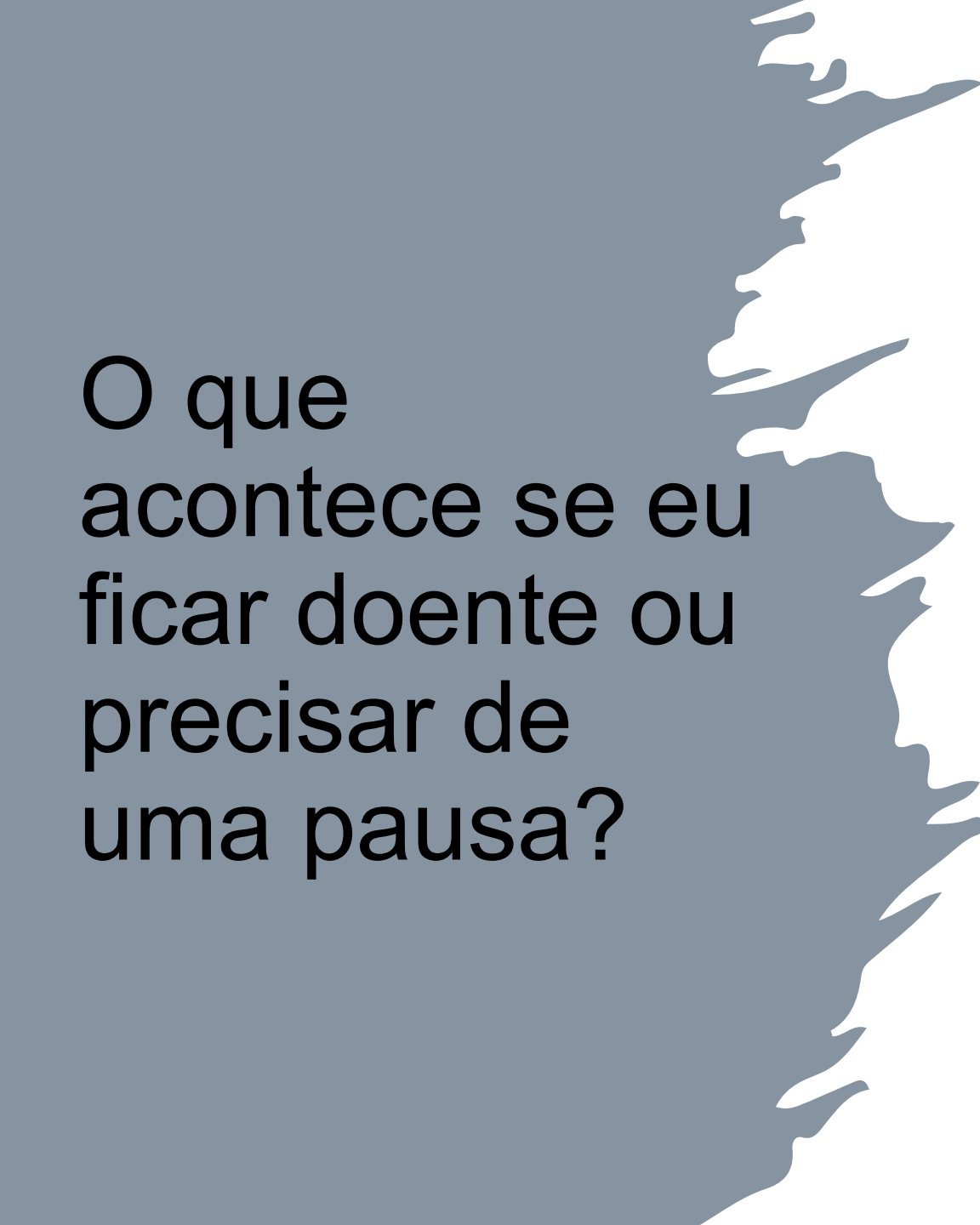




Posso obter
apoio
financeiro
como
cuidador?

Em muitos países europeus, os cuidadores podem ter direito a subsídios ou benefícios. Verifique junto dos serviços sociais ou autoridades de saúde locais. Para mais informações, consulte o módulo 2.

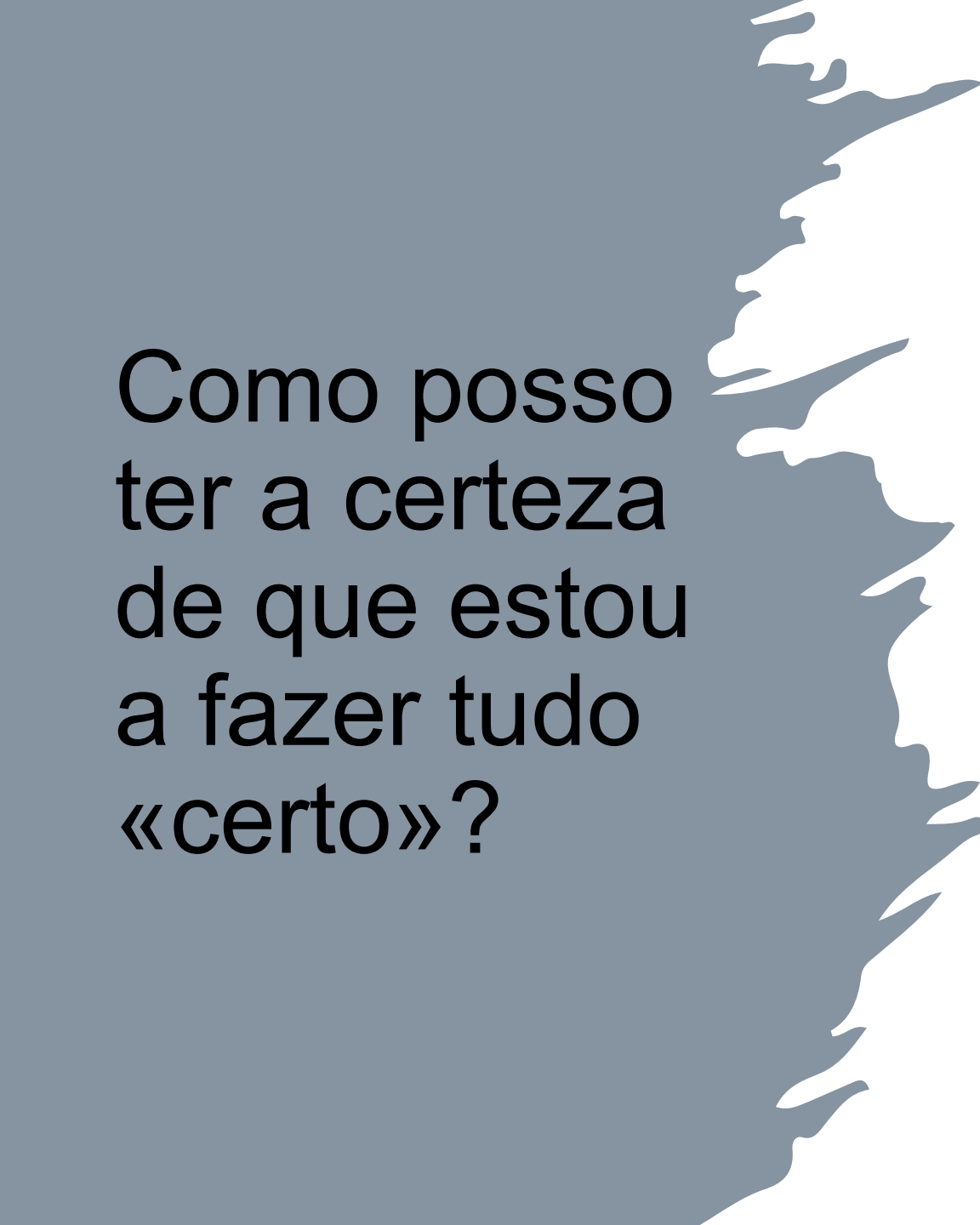




O que
acontece se eu
ficar doente ou
precisar de
uma pausa?

É importante ter um plano de cuidados alternativo. Entre em contacto com serviços locais de apoio ou familiares.





Como posso ter a certeza de que estou a fazer tudo «certo»?

Não existe uma maneira perfeita de cuidar. Use listas de verificação, planos de cuidados e peça feedback a profissionais de saúde quando necessário.



Modelo de Plano de Cuidados

[DESCARREGUE O MODELO
AQUI](#)

O Modelo de Plano de Cuidados serve para organizar e registar, de forma clara e num só documento, a medicação, as tarefas diárias, os contactos de emergência e outras informações importantes, ajudando a garantir cuidados mais seguros, consistentes e tranquilos.





Módulo 2

Direitos legais e
financeiros dos
cuidadores e
recursos.



Bem-vindo ao Módulo sobre o Estatuto do Cuidador Informal em Portugal



Este módulo pretende apoiar Cuidadores Informais em Portugal, fornecendo informação sobre o **Estatuto do Cuidador Informal (ECI)**. Como Cuidador Informal é importante conhecer os seus direitos, deveres e recursos de apoio disponíveis.



O papel do cuidador informal é fundamental para o **bem-estar** das pessoas em situação de dependência.

Vamos ajudá-lo/la a conhecer os seus direitos e como cuidar melhor da pessoa cuidada e de si mesmo!



A informação apresentada é baseada em documentos oficiais da Segurança Social, assegurando o rigor e a fiabilidade dos conteúdos.



Objetivos de aprendizagem

Nesta parte do kit de ferramentas irá aprender a:

1

Conhecer o Estatuto do Cuidador Informal e as principais alterações legislativas recentes.

2

Conhecer os direitos e deveres dos cuidadores informais e das pessoas cuidadas em Portugal.

3

Identificar apoios financeiros, serviços, apoios e recursos existentes.



*All images used are licensed under Creative Common license or from Canva (*Free and customizable professional program templates*)



Quem é o Cuidador Informal?

É a pessoa que presta **cuidados permanentes ou regulares** a alguém em situação de *dependência* (pessoa cuidada). Pode ser familiar ou não, desde que reside em Portugal e cumpra os critérios legais. O cuidador tem que ter uma idade igual ou superior a 18 anos.

De acordo com a legislação portuguesa, o cuidador informal pode ser:

- Cônjuge ou unido de facto,
- Familiar direto (filho, neto, irmão, etc.),
- Terceiro que, não tendo laços familiares, viver em comunhão de habitação com a pessoa cuidada, nas situações de cuidador informal principal,
- Ambos os progenitores com guarda partilhada,
- Não ser pensionista de invalidez absoluta ou do regime especial de proteção na invalidez.

Importante: O estatuto do cuidador informal só pode ser reconhecido a um cuidador por domicílio.



[Clique aqui para ver o nosso vídeo informativo!](#)

Cuidadores principais

- Cuidam de forma **permanente** e não recebem qualquer remuneração de atividade profissional ou pelos cuidados. Podem partilhar ou não domicílio fiscal. Para receber o subsídio do Estatuto, tem que **partilhar o domicílio fiscal**.

Cuidadores não principais

- Prestam cuidados **regulares mas não permanente**. Pode auferir ou não remuneração por **outras atividades profissionais** ou pelos cuidados que presta à pessoa cuidada. Pode ser beneficiário de **subsídios de desemprego**.



O Estatuto do Cuidador Informal em Portugal (ECI)



Objetivos do ECI:

Reconhecimento

Reconhecer oficialmente o trabalho e papel dos cuidadores informais no sistema de cuidados em Portugal.

Informação clara

Um conjunto claro de direitos que garantem proteção social, apoio financeiro e acesso a serviços de saúde e bem-estar, bem como define os deveres associados ao papel de cuidador informal.

Apoios

Criar medidas e apoios adaptados às diferentes realidades e desafios enfrentados pelos cuidadores informais.

O Estatuto do Cuidador Informal foi criado em 2019 (Lei n.º 100/2019) e foi atualizado em 2024 para reforçar direitos e simplificar processos.

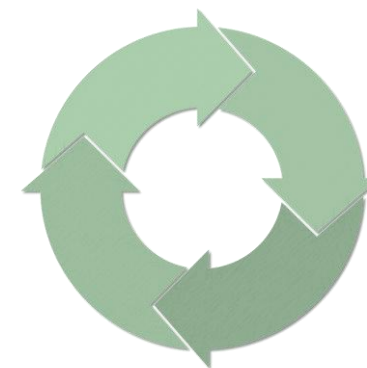
Principais diplomas:

- Decreto Regulamentar n.º 1/2022.
- Decreto-Lei n.º 86/2024.



O Decreto-Lei n.º 86/2024 vem **reforçar e clarificar** vários aspetos do Estatuto do Cuidador Informal. As principais alterações são:

Simplificação dos Procedimentos	<ul style="list-style-type: none">• Por exemplo o reconhecimento do estatuto, especialmente no que diz respeito à entrega inicial de documentos e à formalização provisória do reconhecimento.
Alargamento da Elegibilidade	<ul style="list-style-type: none">• Para o Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal, nomeadamente no que se refere à acumulação com pensões antecipadas, desde que sejam cumpridos critérios específicos;
Reforço da Articulação entre os Serviços de Saúde e Segurança Social	<ul style="list-style-type: none">• Papel central dos profissionais de referência, para assegurar apoio contínuo e personalizado.
Melhoria da Integração do Cuidador Informal no Mercado de Trabalho	<ul style="list-style-type: none">• Através de acesso facilitado a medidas promovidas pelo IEFP, como estágios, formação e apoios ao emprego.
Reconhecimento das Competências adquiridas durante a Prestação de Cuidados	<ul style="list-style-type: none">• Possibilidade de certificação através de processos RVCC (Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências).
Revisão do Plano de Intervenção Específico (PIE)	<ul style="list-style-type: none">• O PIE passa a ter um papel mais ativo na adaptação dos apoios às necessidades reais do cuidador e da pessoa cuidada.
Regulação mais clara da Cessação do Estatuto	<ul style="list-style-type: none">• Para garantir a transparência e evitar situações de desproteção injustificada.



Direitos e Deveres do Cuidador Informal



Direitos	Deveres
<u>Ser reconhecido pelo seu papel no bem-estar da pessoa cuidada.</u>	Prestar cuidados à pessoa cuidada com orientação dos profissionais de saúde e solicitar apoio social quando necessário.
<u>Receber apoio e formação para prestar cuidados de saúde adequados.</u>	Garantir o bem-estar , promover a autonomia e independência , e fomentar a comunicação e socialização para melhorar a qualidade de vida e manter o interesse da pessoa cuidada.
<u>Receber informação de profissionais de saúde e segurança social.</u>	Promover as necessidades básicas, garantir o cumprimento do esquema terapêutico prescrito e comunicar à equipa de saúde alterações no estado de saúde e necessidades que melhorem a qualidade de vida e a recuperação.
<u>Aceder a informação clara sobre a evolução da doença e os apoios disponíveis.</u>	Promover um ambiente seguro, confortável e tranquilo , com repouso e lazer diários, e garantir higiene pessoal e habitacional.
<u>Aceder a boas práticas para capacitação, acompanhamento e aconselhamento.</u>	Participar nas ações de capacitação e formação que lhe forem destinadas.
<u>Ter apoio psicológico sempre que necessário, incluindo após a morte da pessoa cuidada.</u>	Assegurar alimentação e hidratação adequadas à pessoa cuidada.
<u>Ter períodos de descanso para bem-estar e equilíbrio emocional.</u>	Informar, no prazo de 10 dias úteis , os serviços competentes da segurança social de qualquer alteração à situação que determinou o reconhecimento como cuidador informal.
<u>Conciliar os cuidados com a vida profissional, conforme o Código do Trabalho, ou beneficiar do regime de trabalhador-estudante, quando frequente um estabelecimento de ensino.</u>	
<u>Ser ouvido na definição de políticas públicas para cuidadores informais.</u>	
<u>O cuidador informal principal tem direito ao Subsídio de Apoio, se cumprir as condições de atribuição, incluindo o enquadramento na Segurança Social e a promoção da integração no mercado de trabalho após os cuidados.</u>	



Medidas de Apoio ao Cuidador Informal



Área de atuação	Medida de Apoio
Profissionais de Referência	Profissional de referência apoia a pessoa cuidada, capacita o cuidador e informa sobre direitos e cuidados no domicílio.
Plano de intervenção específico ao cuidador (PIE)	O PIE avalia as necessidades do cuidador e define estratégias de apoio , incluindo o período de descanso anual, se aplicável, e recursos necessários. Deve ser revisto semestralmente ou sempre que necessário.
Grupos de autoajuda	O cuidador tem direito a participar em grupos de autoajuda para partilhar experiências e reduzir o isolamento. Estes grupos visam oferecer apoio emocional, promover autoestima, e fomentar a integração na comunidade. O profissional de referência informa sobre redes de suporte para garantir a participação.
Formação e informação	Os serviços de saúde devem fornecer informações e formação adequadas ao cuidador , em colaboração com os serviços de segurança social, considerando as necessidades da pessoa cuidada e o contexto local.
Apoio psicossocial	Os serviços de saúde e segurança social, em colaboração com recursos comunitários, oferecem apoio psicossocial ao cuidador informal, promovendo competências, condições para cuidados adequados, e encaminhamentos para situações complexas.
Aconselhamento, acompanhamento e orientação	O cuidador informal pode recorrer a técnicos da autarquia e outros serviços para aconselhamento e orientação em ação social.
Descanso do cuidador informal	O cuidador informal pode ter um período de descanso , conforme avaliação no PIE, com opções como <i>unidades da RNCCI (Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados)</i> , <i>apoio social</i> , <i>serviços domiciliários</i> ou <i>bolsa de cuidadores</i> . O descanso deve considerar as necessidades do cuidador, da pessoa cuidada, e fatores como exaustão, rede de suporte e exigências laborais.
Promoção da integração no mercado de trabalho	O cuidador informal principal tem direito a apoios do IEFP para inserção no mercado de trabalho, como ofertas de emprego, orientação profissional, apoios à mobilidade, estágios e empreendedorismo. Após cessação do estatuto, é obrigatória a inscrição no centro de emprego.
Reconhecimento, validação e certificação de competências	Após cessação dos cuidados, o cuidador informal pode ser encaminhado para um Centro Qualifica para diagnóstico e qualificação (RVCC) , reconhecendo as competências adquiridas e atribuindo certificação no Catálogo Nacional de Qualificações.



Direitos e Deveres da Pessoa Cuidada

DIREITOS DA PESSOA CUIDADA:

Ver cuidado o seu bem-estar global ao nível físico, mental e social.

Ser acompanhada pelo cuidador informal, sempre que o solicite, nas consultas médicas e outros atos de saúde.

Privacidade, confidencialidade e reserva da sua vida privada.

Participação ativa na vida familiar e comunitária, no exercício pleno da cidadania, quando e sempre que possível.

Autodeterminação sobre a sua própria vida e sobre o seu processo terapêutico.

Ser ouvida e manifestar a sua vontade em relação à convivência, ao acompanhamento e à prestação de cuidados pelo cuidador informal.



Aceder a atividades ocupacionais, de lazer e convívio, sempre que possível.

Aceder a equipamentos sociais destinados a assegurar a socialização e integração social, designadamente centros de dia e centros de convívio

Sendo menor e quando tal seja adequado, que lhe sejam garantidas medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão.

Proteção em situações de discriminação, negligência e violência.

Apoio, acompanhamento e avaliação pelos serviços locais e outras estruturas existentes na comunidade.

DEVERES DA PESSOA CUIDADA:

A pessoa cuidada deve participar e colaborar, tendo em conta as suas capacidades, no seu processo terapêutico, incluindo o plano de cuidados que lhe são dirigidos.



Tenho Direito ao **Subsídio de Apoio?**

O *subsídio de apoio ao cuidador informal principal* é calculado com base na diferença entre os rendimentos do cuidador e um valor de referência (574,75 €). Se o cuidador estiver a pagar contribuições para a Segurança Social (Seguro Social Voluntário), o valor do subsídio pode aumentar até 50%.

Para receber o subsídio, o rendimento do agregado familiar não pode ser mais de 1,3 vezes o valor do IAS (522,50 € em 2025). O subsídio não pode ser acumulado com outros apoios, como pensões de invalidez, desemprego ou dependência, exceto em casos específicos de pensões antecipadas.

O cuidador precisa apenas de submeter o **Requerimento de Apoio ao Cuidador Informal principal à Segurança Social**. O pedido pode ser feito online, através do site da Segurança Social Direta, ou presencialmente, nas repartições de segurança social (ver informação seguinte).

Importante: Apenas o *cuidador informal principal* tem direito ao subsídio de apoio. Não tendo laços familiares, o cuidador tem que viver em comunhão de habitação com a pessoa cuidada.



Como Pedir o Estatuto?

Fazer o pedido online ou na *Segurança Social* e entregar documentos obrigatórios.

- Submissão do **Requerimento de Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal** ([CI 1/2025](#) | [CI 1/1/2025](#)).
- **Documento de identificação.**
- Documento comprovativo de residência legal em Portugal (se o cuidador for estrangeiro).
- **Declaração sob compromisso de honra** de capacidades físicas e psicológicas adequadas aos cuidados a prestar.
- **Consentimento da pessoa cuidada:** declaração assinada pela pessoa cuidada ou de representante legal, acompanhada por declaração médica.
- **Declaração da pessoa cuidada** em como tem uma vivência de entreejada e partilha de recursos com a pessoa que a acompanha e dela cuida de forma permanente, nas situações em que o cuidador é o cônjuge, unido de facto, ou familiar até ao 4.º grau da linha reta ou da linha colateral, podendo ou não ter o mesmo domicílio fiscal ou declaração de comunhão de habitação nas situações em que o cuidador principal não tem laços familiares com a pessoa cuidada.
- **Outras declarações** conforme o caso.

Importante: O reconhecimento provisório é indeferido se no prazo de 90 dias não for apresentada a totalidade dos documentos.



A **cessação** do reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal ocorre por motivos como:

Mudança de residência

Invalidez ou dependência do cuidador

Não cumprimento dos deveres (ver em cima)

Não entrega de documentos ou consentimento

Cessaçã dos requisitos para o estatuto

Desistência ou morte do cuidador/pessoa cuidada

Cessaçã do subsídio de apoio

Lembra-se: Informe, no prazo de 10 dias úteis, os serviços competentes da segurança social de qualquer alteração à situação que determinou ou suspende o reconhecimento como cuidador informal (por exemplo quando a pessoa cuidada foi internada no hospital).



E quais são os Direitos Laborais do Trabalhador Cuidador, sendo Cuidador não Principal?

O cuidador a quem foi reconhecido o Estatuto de Cuidador Informal **não Principal**, nos termos da legislação (Lei nº 100/2019, de 6 de setembro) com apresentação do respetivo comprovativo à Entidade Empregadora (artigo 101- A do Código do Trabalho) é o **Trabalhador Cuidador**.

Direitos do trabalhador cuidador:

- Licença anual para assistência à Pessoa Cuidada - 5 dias úteis (dias seguidos)
- Faltas para assistência à Pessoa Cuidada - 15 dias úteis (dias seguidos ou não)
- Horário flexível
- Proteção em caso de despedimento
- Trabalho a tempo parcial até 4 anos
- Dispensa de prestação de trabalho suplementar
- Teletrabalho
 - Se for compatível com as tarefas desempenhadas
 - A Entidade Empregadora tiver condições para o permitir
 - Se for por um período máximo de 4 anos seguidos ou não.

[Descarregue aqui o documento PDF da Segurança Social para saber como pedir licenças ou teletrabalho.](#)



Onde Procurar Ajuda - Apoios disponíveis

A informação apresentada é baseada em documentos oficiais da *Segurança Social*, assegurando o rigor e a fiabilidade dos conteúdos. Aqui seguem mais referências onde pode procurar ajuda. [[Clique nos links](#)]

- **Profissional de referência** (por exemplo em relação ao Plano de Intervenção Específico (PIE), períodos de descanso, grupos de autoajuda, apoio psicossocial, oportunidades de formação e orientação para integração no mercado de trabalho).
- Nas **Unidades e Centros de Saúde (médico de família)** ou na **Junta de Freguesia**.
- [Segurança Social](#) – Reconhecimento do estatuto do cuidador informal, Subsídio de apoio ao cuidador informal principal ou pedir alterações ao Estatuto do Cuidador Informal
 - [Subsídio de apoio ao cuidador informal principal](#)
 - [Vídeo: Pedir Alterações ao Estatuto do Cuidador Informal](#)
- [Decreto Regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro](#) | [Decreto-Lei n.º 86/2024](#)
- [Guia prático do cuidador informal do gov.pt](#) com manuais e guias (Pessoas dependentes; prevenção de quedas; demência; aplicações móveis; aconselhamento; proteção e benefícios fiscais; serviços e medidas de apoio social e de saúde; linhas de ajuda e outros apoios)
- Gov.pt - [PDF para descarregar – Versão 1.0 - 13 de setembro 2019](#)
 - [Como aceder ao descanso do Cuidador Informal](#)
- Exemplos de *Associações de Cuidadores* em Portugal para procurar informação e grupos de autoajuda:
 - [Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais: Movimento Cuidar](#) | [Manual de Boas Práticas para descarregar \(PDF\)](#) | [Um estudo de 2021](#)
 - [Associação Nacional Cuidadores Informais](#)
 - [Associação Cuidadores no Porto](#)
 - [Apoio e formações do Centro de Educação, Formação e Certificação da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa](#)
 - [Programa de Apoio em Vila Nova de Gaia](#)
 - [Apoio ao Cuidador Informal nos Açores](#)
- O [Banco de Produtos de Apoio](#) da Associação Nacional Cuidadores Informais serve para facilitar o acesso a produtos de apoio por parte das pessoas com deficiência, incapacidade ou em situação de dependência permanente ou temporária.
- [Apoios do IEFP](#) para inserção no mercado de trabalho, como ofertas de emprego, orientação profissional, apoios à mobilidade, estágios e empreendedorismo – [Ativar.pt](#)
- [Centros de Qualifica \(RVCC\)](#) para diagnóstico e qualificação, reconhecendo as competências adquiridas e atribuindo certificação no Catálogo Nacional de Qualificações.
- O site do ICWE com informações, recursos de formação em várias línguas: <https://icwe-project.eu>



O Estatuto do Cuidador Informal (ECI) é um passo fundamental no reconhecimento dos direitos e necessidades de quem cuida em Portugal.

Neste módulo, explorámos os **direitos, apoios e procedimentos** essenciais para aceder ao ECI. Contudo, é importante lembrar que ser cuidador vai além das questões legais: envolve competências práticas, comunicação eficaz, promoção do bem-estar físico e emocional – temas aprofundados nos seguintes módulos do kit de ferramentas ICWE.

Cuidar é um ato de amor, mas também é responsabilidade; pode ser desafiante e exigente. Cuidar de alguém implica desafios físicos e emocionais e a conciliação entre a vida pessoal, profissional e os cuidados diários.

Por isso, cuide de si: reserve momentos diários de autocuidado, participe em grupos de apoio e não hesite em procurar ajuda quando sentir necessidade. Aceite ajuda de amigos, família ou profissionais. Nos materiais ICWE poderá encontrar dicas práticas sobre como cuidar de si enquanto cuida de outros. Não está sozinho!



[Clique aqui para ver o nosso site!](#)



Assista a um breve vídeo que resume os direitos legais e o apoio financeiro disponíveis no seu país e onde pode obter apoio. Clique no país.

[Greece](#)

[Republic of Ireland](#)

[Germany](#)

[Cyprus](#)

[Italy](#)

[Portugal](#)





Módulo 3

Competências para
cuidadores
informais.

Comunicação e
gestão de conflitos.



- +
 - o • Assista a um breve vídeo que apresenta como os cuidadores podem lidar com uma variedade de situações desafiadoras.

ASSISTA AQUI

+

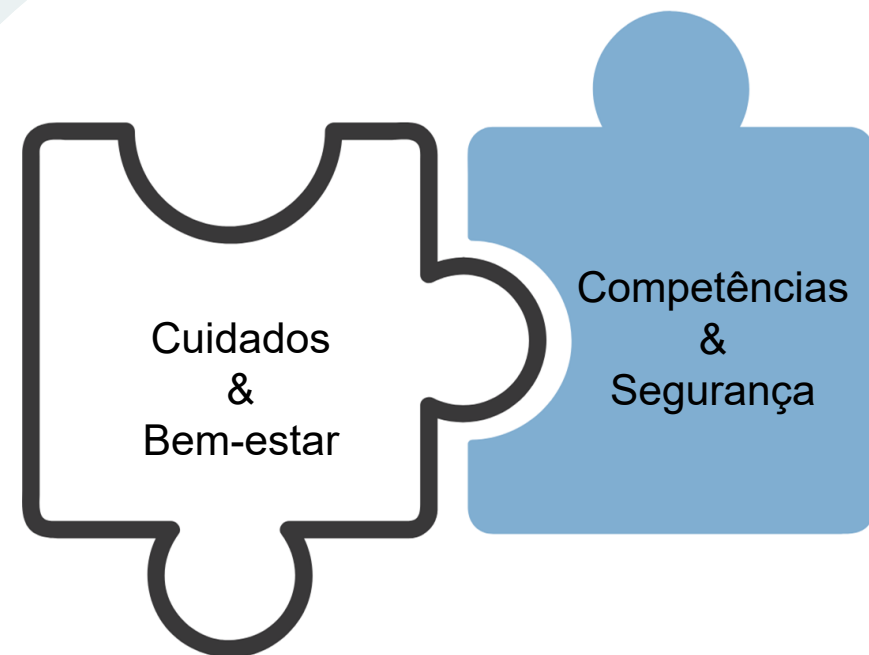
o

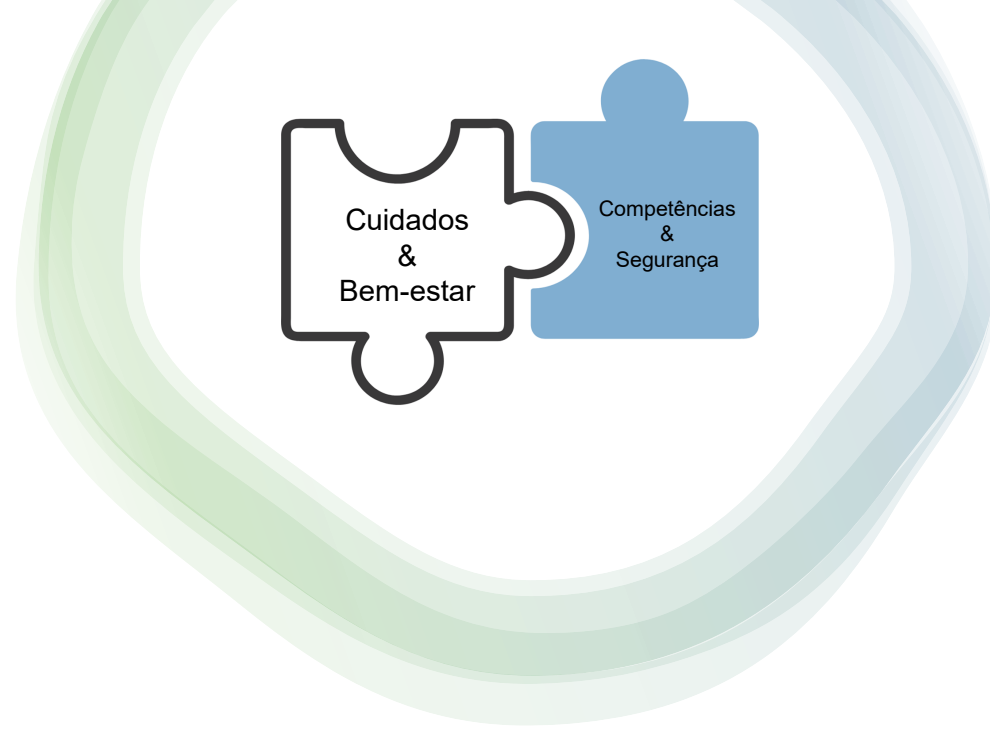


Bem-vindo à primeira parte do capítulo 3: Desenvolvimento de habilidades e competências para cuidadores informais

Neste módulo, vamos concentrar-nos nas competências e habilidades essenciais que tornam os cuidados diários mais seguros, eficientes e saudáveis, tanto para o cuidador como para a pessoa que recebe os cuidados.

Também refletiremos sobre as suas lacunas de competências pessoais e como resolvê-las.





Conteúdo do capítulo 3.1.

- Competências essenciais dos cuidadores informais
- Técnicas de prestação de cuidados e coleção de tutoriais
- Ferramentas práticas para tarefas diárias
- Dicas para a gestão de medicamentos
- Ferramenta de autoavaliação e lista de verificação para profissionais de saúde
- Vídeo do ICWE: «O que fazer em situações desafiadoras de cuidado?»



Resultados de aprendizagem

No final deste capítulo, será capaz de:

1

Identificar as principais competências de prestação de cuidados necessárias na sua vida quotidiana.

2

Reconhecer áreas em que pode precisar de mais formação ou apoio.

3

Saber como aplicar técnicas de prestação de cuidados seguras e eficazes na prática.



*Todas as imagens utilizadas estão licenciadas sob a licença Creative Commons ou são provenientes do Canva (*modelos de programas profissionais gratuitos e personalizáveis*).



Competências essenciais dos cuidadores informais

Cuidar de outra pessoa é uma tarefa muito complexa – os cuidadores desenvolvem competências importantes em vários níveis. [Clique no tópico para saber mais.](#)

Habilidades de
comunicação e escuta

Empatia e paciência

*Que competências
poderia melhorar?*

Capacidade de resolução de
problemas e tomada de
decisões

Gestão do stress e
resiliência



Técnicas de Cuidado

Melhorar as competências práticas de cuidados ajuda a evitar acidentes e lesões.

Encontre mais informações sobre os seguintes temas. [Clique nas imagens para saber mais.](#)

- Levantamento de pacientes
- Técnicas e dispositivos de transferência
- Técnicas de posicionamento
- Utilização de ferramentas auxiliares (ver slide seguinte)

Levantamento e transferência



- Cuidados com o cabelo
- Cuidados com as unhas/pés
- Cuidados com a pele
- Banho/duche
- Cuidados genitais
- Cuidados dentários

Higiene



- Esponjas com cabo longo
- Ferramentas de alcance
- Talheres adaptados
- Bengalas para vestir-se e auxiliares para calçar meias
- Ganchos para botões ou atacadores elásticos
- Dispositivos geradores de voz

Equipamento adaptativo



- Bengalas
- Andadores
- Cadeiras de rodas manuais ou elétricas
- Scooters elétricas

Mobilidade



- Rampas
- Tapetes antiderrapantes
- Luzes ativadas por movimento ou luzes noturnas
- Corrimãos e barras de apoio especiais
- Assentos sanitários elevados e cadeiras de banho

Modificações na casa



- Como administrar medicação oral e tópica
- Monitorizar horários de medicação
- Resposta a emergências

Medicação





Algumas dicas importantes!

- *Diabetes e cuidados com as unhas:* Pessoas com diabetes precisam de cuidados especiais com as unhas.
- *Higiene e segurança:* evite usar barbeadores elétricos perto de água e siga uma ordem de lavagem de cima para baixo, a limpar a área genital por último.
- *Cuidados com a pele:* Evite infecções na pele a secar todas as áreas. Preste atenção especial às áreas onde as superfícies da pele se encontram (sob os seios, entre os dedos dos pés e as coxas).
- *Transferências seguras:* Conheça as suas limitações e proteja as suas costas. Se sentir uma tensão, peça ajuda; não faça a transferência sozinho. Isto é para a sua segurança e para a segurança da pessoa que está a tentar mover. Use tapetes antiderrapantes, barras de apoio e cadeiras de banho, quando necessário.
- *Supervisão:* Nunca deixe uma pessoa sozinha no chuveiro ou na banheira.
- *Temperatura da água:* Teste sempre a temperatura com o cotovelo ou um termómetro de banho antes de dar banho a alguém. Deve estar morna, não quente (idealmente entre 37 e 38 °C).
- *Privacidade:* Explique sempre cada passo antes de o realizar e obtenha o consentimento, especialmente no caso de cuidados íntimos.



Ferramentas práticas

Existem inúmeras ferramentas que podem ajudá-lo nas tarefas diárias de cuidados.

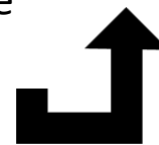
Consulte-as e clique na imagem/tópico para acessar os tutoriais!





Dicas para a gestão de medicamentos

- Receba formação e mantenha as suas competências atualizadas.
- Sempre que tiver dúvidas sobre um determinado medicamento, dose ou método de administração, consulte profissionais de saúde.
- Guarde os medicamentos em local seguro.
- Verifique regularmente o armazenamento, especialmente no caso de pessoas com declínio cognitivo.
- Os medicamentos orais são comuns, mas podem ser afetados por alimentos ou outros medicamentos. Saiba quais medicamentos devem ser tomados com ou sem alimentos.
- Verifique sempre duas vezes antes de administrar medicamentos. Leia os rótulos com atenção.
- Confirme a data de validade, a dose, o método e o horário (por meio de aplicativos, alarmes ou tabelas de medicação).



Dicas para a gestão de medicamentos

Fique atento a efeitos secundários ou dificuldades em engolir. Se possível, mantenha a pessoa na posição vertical por até 30 minutos após tomar a medicação oral para reduzir o risco de asfixia ou aspiração. Se a pessoa estiver acamada, ajuste a sua posição para garantir que ela fique o mais ereta possível. Fique com ela até que a medicação seja totalmente engolida.

Os medicamentos tópicos são usados para problemas de pele como secura, infeções ou comichão. As pomadas hidratam mais, enquanto os cremes/loções são fáceis de aplicar. As espumas, géis ou pós são bons para áreas com pelos. Escolha a forma certa de medicamentos tópicos. Depende da área, efeito e facilidade de uso. As pomadas são mais fortes; as loções ajudam a refrescar ou secar a pele.



Mantenha **registos detalhados da administração de medicamentos**, rotinas diárias e alterações de saúde para garantir cuidados seguros e organizados! Inclua necessidades, consentimentos, contactos, rotinas de medicação e datas de revisão.



ADMINISTRAÇÃO DE MEDICAMENTOS TÓPICOS

Suprimentos



Medicação tópica



Coloque luvas



Gaze



Solução salina estéril para limpar o local

Procedimento

Verifique a medicação.

Exponha o local da aplicação e avalie a pele.

Se necessário, limpe o local com água e sabão.

Realize a higiene das mãos e reaplique as luvas.

Abra o medicamento tópico.

Aplique o medicamento na mão enluvada ou diretamente no local.

Use movimentos delicados para aplicar o medicamento na área afetada.

Retire as luvas e faça a higiene das mãos



Não aplique medicamentos na pele que não esteja intacta, a menos que seja orientado a fazê-lo.

Esteja ciente de que loções e cremes podem interagir com medicamentos.

Se a pele estiver seca ou escamosa, limpe a área primeiro e aplique o medicamento enquanto a pele estiver úmida.

Não esfregue vigorosamente o medicamento na pele.

Lembre-se de que as membranas mucosas absorvem os medicamentos mais rapidamente do que a pele.

Avalie rotineiramente o local da aplicação.

Date (yyyy/mm/dd)	Time	Discipline	Notes
2020/10/02	2pm	Nursing	Client described feeling a "sharp pain" over their heart, does not radiate, — and rated a 3 8/10. Pain began about 30 minutes ago and thinks they are having a "heart attack." —
			Reported no history of heart disease or hypertension.
			Martin MacDonald



Tecnologia de Apoio

Gestão de medicamentos e segurança: dispensadores inteligentes de comprimidos, aplicações de monitorização de medicamentos, sistemas de resposta a emergências (colares ou pulseiras) e sensores inteligentes para monitorização.

Assistência diária: dispositivos ativados por voz, automação residencial inteligente, auxiliares de comunicação e serviços de entrega de refeições.

Monitorização da saúde e terapia: smartwatches, monitores de fitness, terapia de RV e câmaras remotas para bem-estar e reabilitação.



O que deve conter o meu kit de primeiros socorros?



Ferramenta de autoavaliação: Questionário para avaliar as suas competências

Reserve um tempo para refletir sobre as suas competências pessoais. Use a nossa ferramenta de autoavaliação rápida para identificar pontos fortes e áreas a melhorar. Conhecer as suas necessidades irá ajudá-lo a planear formação ou apoio adicional. Também pode levar o formulário preenchido consigo para a sua próxima consulta com um profissional de saúde ou assistência médica. A ferramenta está no próximo slide ou pode descarregá-la ao clicar neste botão.

FAZER O DOWNLOAD AGORA



Ferramenta de autoavaliação: identificar as suas competências como cuidador

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

Questões de reflexão:

• Em que áreas me sinto mais confiante?

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

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)

Deslocação ou transferência segura (por exemplo, cadeira de rodas, cama)

Gestão de medicamentos (compreensão, programação, armazenamento)

Reconhecer sinais de alerta ou emergências de saúde

Comunicar com profissionais de saúde

Manter registos organizados (consultas, medicação, rotinas)

Lidar com situações emocionais e stress

Compreender os direitos legais e as opções de apoio para cuidadores

Apoiar o bem-estar emocional da pessoa de quem cuida

Cuidar de mim mesmo e saber quando pedir ajuda



Situações Desafiadoras no Cuidado

[Clique aqui para ver o nosso vídeo informativo!](#)

Confusão com medicamentos

- O seu familiar fica confuso ou ansioso sempre que tenta dar-lhe a medicação. Não sabe bem como ajudá-lo a manter a calma e a tomar a medicação com segurança.

Emergência médica

- Acabou de acontecer uma queda. Sente o pânico a aumentar – não sabe bem o que fazer ou o que dizer.

Resistência aos cuidados diários

- Está a tentar incentivar a pessoa a tomar banho ou comer, mas ela recusa-se a fazê-lo.

Utilização de dispositivos de mobilidade

- Está a tentar ajudar com um andarilho ou cadeira de rodas, mas não tem a certeza da técnica. Sente-se desconfortável e um pouco envergonhado.

Falar sobre a morte

- O seu familiar quer falar sobre a morte. Sente-se desconfortável, não sabe o que dizer e prefere mudar de assunto.

Sentimentos de exaustão

- Sente-se exausto, emocionalmente instável e sozinho. No entanto, sente-se culpado por pedir ajuda, como se devesse ser capaz de lidar com a situação.

Falta de reconhecimento

- Não importa o que faça, parece que os seus esforços passam despercebidos. Sente-se invisível e pouco valorizado.

Mudança para cuidados residenciais

- Estão a discutir sobre lares de idosos. Discorda de um membro da família sobre a possibilidade de transferir ou não um familiar para uma instituição de cuidados.



Vídeo:
“O que fazer
em situações
desafiadoras
de
cuidados?”

<https://www.youtube.com/watch?v=OeAyioD4Zps&t=2s>





Prepare-se para a próxima consulta médica

Prepare-se para a sua próxima consulta médica com um profissional de saúde e cuidados, anote todas as perguntas antes da consulta. Manter um diário de saúde para a pessoa que está a ser cuidada é essencial para garantir que receberá todas as respostas adequadas. Não tenha medo de perguntar se não compreender algum aspeto. Peça explicações simples, se necessário.

Para mais informações sobre **competências de comunicação**, consulte o próximo capítulo do kit de ferramentas!



Lista de verificação para profissionais de saúde: Questões importantes a fazer

Pode descarregar as perguntas como uma lista de verificação [AQUI](#)

Antes da consulta:

Prepare um breve resumo do seu estado de saúde atual e das perguntas que possa ter. Traga uma lista atualizada de todos os medicamentos (receitados, suplementos, etc.).

Durante a consulta:

Qual é o diagnóstico e o que significa em termos simples?

Quais são as principais opções de tratamento?

Quais são os benefícios e riscos de cada uma?

Que medicamentos são necessários?

Que efeitos secundários devo ter em atenção?

Existem mudanças no estilo de vida (dieta, exercício, rotinas) que possam ajudar?

Que sinais ou sintomas devo ter em atenção em casa?

Quando devo marcar a próxima consulta?

Existem especialistas ou serviços (terapia, cuidados domiciliários) que recomende?

Há informações ou folhetos sobre a doença?

Para crianças ou jovens:

Os tratamentos são ajustados de acordo com a idade/peso? Existe algum apoio educativo que eu deva conhecer? Como devo lidar com mudanças emocionais ou comportamentais?

Para pessoas mais velhas:

As quedas ou os problemas de memória são motivo de preocupação? O que posso fazer para evitá-los?

A lista de medicamentos é segura e adequada para adultos mais velhos?

Perguntas gerais de acompanhamento:

Quem posso contactar se tiver dúvidas após a consulta? Existem grupos de apoio ou recursos para cuidadores que recomenda?



Neste capítulo,
explorámos:



1. Principais habilidades e
competências de cuidado



2. Ferramentas para refletir
sobre as suas competências



3. Formas de aplicar as
competências de cuidado
com segurança



Lembre-se: pequenas
mudanças na rotina podem
fazer diferença!



Visite o nosso **site** para aceder
a mais recursos e suporte:
<https://icwe-project.eu/>



**Que habilidade vai
começar a praticar
hoje?**

Ao trabalharmos
juntos, podemos
tornar o cuidado mais
seguro, saudável e
gratificante.

Nos próximos
capítulos, explora o
poder da
comunicação e como
cuidar da tua própria
saúde mental é
igualmente
importante!



+
o •

Comunicação e Gestão de Conflitos.



Introdução

Bem-vindo à secção sobre «**Comunicação e Construção de Relações**»

Este módulo explora como os **cuidadores** podem comunicar melhor com os **beneficiários dos cuidados**, as **famílias** e os **profissionais de saúde**.

Também aprenderá a **lidar com conflitos**, respeitar as **diferenças culturais** e aplicar competências de **comunicação eficazes** nos cuidados diários.



Comunicação verbal e não verbal

Verbal: palavras faladas, tom e clareza

Não verbal: gestos, expressões faciais, contacto visual

Ambos são importantes – a comunicação não verbal muitas vezes fala “mais alto”.

Esteja atento à linguagem corporal e ao tom de voz, especialmente em momentos emocionais.





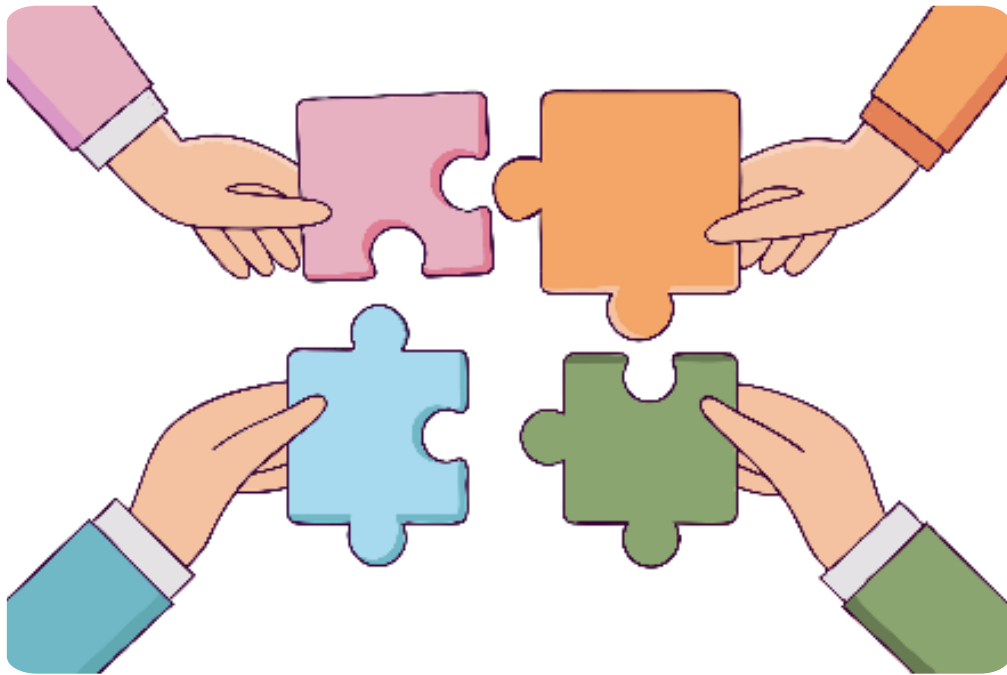
Escuta ativa e empatia

A **escuta ativa** inclui:

- Dar atenção plena
- Evitar interrupções
- Refletir sentimentos
- Fazer perguntas para esclarecer
- Mostre empatia através da compreensão, não apenas de conselhos.



Dicas para ouvir ativamente



1. Mantenha contacto visual
2. Use gestos ou palavras afirmativas
3. Não se apreste a responder
4. Resuma o que a pessoa disse
5. Reconheça os sentimentos da pessoa com sinceridade



Construir confiança e relações

Seja confiável
e consistente

Conheça os
beneficiários
dos cuidados

Seja claro e
respeitoso na
comunicação

Respeite a
privacidade e
os hábitos
culturais

Envolva a
família quando
for apropriado



Gerir conflitos com respeito



Mantenha a calma durante as discussões



Ouça sem interromper



Use frases com “eu”, não culpe



Procure soluções, não vitórias



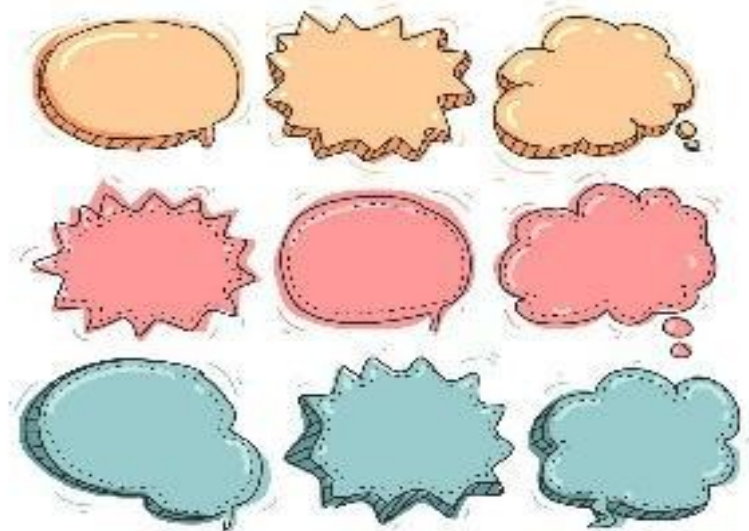
Faça pausas, se necessário



Cenários de conflito nos cuidados

- Mal-entendidos com a família
- Diferenças nas expectativas em relação aos cuidados
- Mal-entendidos culturais

Dica: Concentre-se em encontrar pontos em comum e respeito mútuo.



Apoio a jovens cuidadores

Os jovens cuidadores conciliam a escola, o stress e os cuidados prestados.

Ouçã as suas
preocupações

Ofereça
redes de
pares

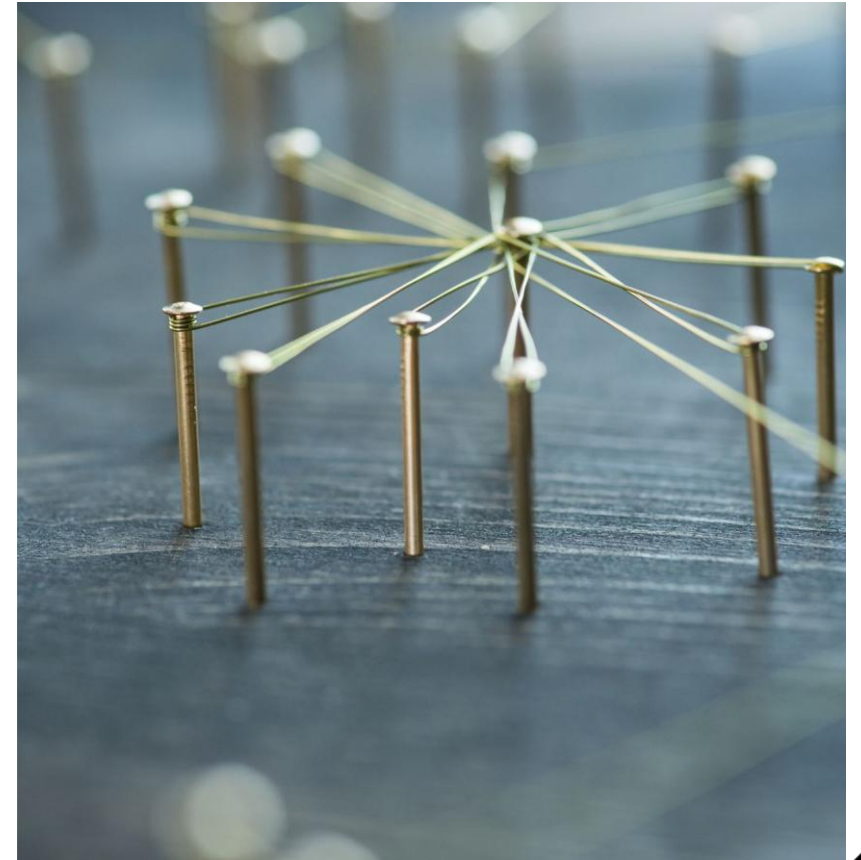
Dê tarefas e
informações
adequadas à
idade



O Modelo das “Quatro Orelhas”

O **Modelo das 4 Orelhas da Comunicação**, desenvolvido por Friedemann Schulz von Thun, ajuda a compreender como as mensagens podem ser interpretadas de forma diferente com base em diversos fatores, contribuindo para reduzir mal-entendidos na comunicação.

Assista a um vídeo sobre o modelo [AQUI](#).
Pode ativar as legendas automáticas em português.



- +
-
-

Módulo 4

Bem-estar e resiliência
como cuidador
informal. Construir
apoio e obter ajuda.



Gerir o stress e a ansiedade

Como a negatividade alimenta a ansiedade e a depressão

Formas de reduzir a ansiedade

Visualizações para ajudar a ansiedade

Ouçã uma cuidadora da Irlanda descrever a sua experiência na gestão do stress [AQUI](#)

(Pode ativar as legendas automáticas em português)



Como é que está?



Às vezes, precisamos ser honestos connosco mesmos sobre o quão bem estamos a gerir as coisas.



Faça o download deste questionário para ajudar a refletir sobre o seu nível de confiança na gestão atual. Depois de terminar, some todos os pontos. Quanto maior a pontuação, maior a sua confiança. Se tiver pouca confiança em algumas áreas, use este kit de ferramentas para obter ideias.



QUAL É O MEU NÍVEL DE CONFIANÇA? [DESCARREGUE O QUESTIONÁRIO AQUI](#)



A Conexão Mente-Corpo

O impacto dos pensamentos e das emoções na saúde física

Existe uma relação significativa entre os nossos pensamentos, emoções e bem-estar emocional e físico. Podemos usar o poder da mente para gerir o impacto da vida quotidiana.

Muitos já sentiram fome ao sentir o cheiro de pão recém-assado ou peixe grelhado enquanto caminhavam por uma rua movimentada, apesar de não estarem com fome momentos antes. Isto demonstra como a simples imaginação de um evento pode provocar uma resposta física.

Duas técnicas eficazes que aproveitam o poder da mente são a **visualização** e a **distração**.

Considere quando pode ser útil usar o poder da mente para gerir os seus sentimentos de stress e ansiedade diariamente:

Para ajudar a dormir, reduzir a ansiedade, e ajudar no relaxamento



O poder da mente também pode agir de forma contraproducente, especialmente quando se está a sentir dor ou angústia emocional. A mente tende a fixar-se nestes desconfortos, o que leva a pensamentos repetitivos que voltam continuamente à fonte da angústia, fazendo com que pareça inevitável.

Existe uma maneira de combater estes pensamentos repetitivos: a notável capacidade da mente humana de resolver problemas complexos e processar grandes quantidades de informação simultaneamente não se estende à capacidade de se concentrar inteiramente em mais do que uma coisa ao mesmo tempo – uma limitação que pode usar a seu favor.

Pode alternar o foco entre pensamentos ou manter-se exclusivamente num único pensamento.

A regra fundamental é que aquilo em que se concentrar irá amplificar-se na sua mente. Concentrar-se na dor, na tristeza ou na falta de ar intensifica o sintoma. Decidir concentrar-se noutra coisa diminui o impacto do sintoma. Este princípio aplica-se igualmente aos pensamentos e sentimentos – quanto mais se concentra neles, mais fortes se tornam.



Refleta sobre momentos em que esteve preso a uma emoção. O que observou?



Muitas vezes, os sentimentos intensificam-se, levando a um aumento da dor ou da emoção, dificuldade em concentrar-se ou aumento da tensão.



Consegue modificar o seu ambiente para minimizar as oportunidades de se concentrar em emoções difíceis?



A seguir, exploraremos duas técnicas que podem ajudar nessas situações: **distração** e **visualização**. Ambas requerem tempo e prática para serem dominadas, portanto, comprometer-se a iniciar essas práticas aumenta a probabilidade de sucesso.



Visualização

Esta técnica utiliza imagens mentais criadas ou escolhidas previamente para ajudar a controlar as emoções. Tal como a distração, a visualização pode ser usada de várias formas.

Pode-se imaginar uma imagem estática, como uma flor ou uma vista panorâmica, e recordar esta imagem sempre que confrontado com pensamentos ou sentimentos dolorosos. Em alternativa, visualizar-se a si próprio a concluir com sucesso uma tarefa pode ser útil para atingir objetivos.

Ao usar tanto a distração quanto a visualização, reconheça conscientemente que estas técnicas aproveitam o poder da mente, redirecionando a atenção do sintoma ou situação perturbadora.

As pessoas que experimentam estes métodos geralmente os consideram surpreendentemente eficazes e rápidos.



A distração cognitiva envolve concentrar deliberadamente os pensamentos em algo diferente do sintoma perturbador. Vários objetos servem como distrações.

Exemplos incluem: nomear flores de jardim, listar conhecidos num determinado local, nomear bandas/cantores favoritos, ou listar capitais europeias.



Relaxamento - Imagens Guiadas

O relaxamento pode fazer uma diferença real nos sentimentos de ansiedade, stress, fadiga e sintomas em geral. Sentir-se menos ansioso pode reduzir os sintomas que experimentamos. O stress persistente é uma das principais causas da fadiga.

Mesmo que não nos sintamos ansiosos ou stressados, está comprovado que o relaxamento melhora a nossa sensação de bem-estar e pode ajudar a adormecer.

Este tipo de relaxamento é diferente de ver televisão ou ler e é uma forma mais profunda de relaxamento. O relaxamento pode ajudar-nos a aceitar melhor os nossos sintomas e a vê-los apenas como mais uma sensação que sentimos. Que técnicas de relaxamento considera úteis? Pense em definir uma meta de relaxamento – talvez 4 vezes por semana.



Exercício simples de relaxamento

- Existe um exercício simples de relaxamento que podemos fazer e que também melhora a consciência corporal. Algumas pessoas acham isso bastante difícil no início, é algo que requer prática.
- O relaxamento e a respiração ajudam a reduzir a ansiedade e a produzir substâncias químicas que nos fazem sentir calmos. É necessário reservar pelo menos 20 minutos para este exercício. Certifique-se de que está num local confortável e que não será incomodado durante os próximos 20 minutos, aproximadamente. Pode deitar-se com os joelhos levantados e apenas a tocar-se, com os braços ao lado do corpo, ou sentar-se numa cadeira com os dois pés no chão à sua frente e deixar os braços repousarem ao lado do corpo ou apoiar suavemente as mãos no colo. Pode ser mais fácil se baixar as suas pálpebras.



+

•

○

Relaxamento

Clique [AQUI](#) para ouvir um vídeo com um exemplo de exercício de relaxamento em inglês.



+

•

○

Mindfulness (atenção plena)

Todas estas técnicas fazem parte de uma maior atenção plena. Com o tempo, podemos tornar-nos mais conscientes dos nossos pensamentos, sentimentos e emoções. Podemos começar a vê-los como parte de nós, mas não como a nossa totalidade — podemos aprender a não nos deixarmos dominar por eles, mas a reconhecê-los pelo que são: emoções que passam. A isto chama-se atenção plena.

Tornar-se consciente do que desencadeia as emoções e aprender técnicas simples para interromper o stress e a ansiedade que nos dominam é uma ferramenta fundamental para gerir o nosso bem-estar. Como tudo na vida, isso leva tempo e prática. Existem muitos recursos gratuitos disponíveis — explore o que funciona para si e torne-os parte do seu kit de ferramentas de bem-estar.





Estudo de caso: Sayani - Sayani tem dificuldades para dormir devido à ansiedade.

Cuido da minha mãe e me preocupo por não fazer o suficiente por ela.

Inicialmente, considerei tomar comprimidos para dormir, mas um colega do hospital recomendou exercícios mentais para evitar ficar a pensar nas preocupações.

À noite, se pensamentos perturbadores surgirem, redireciono o meu foco para memórias agradáveis, como belos locais de férias. Os exercícios de contagem também me ajudaram a esquecer o que me incomoda enquanto tento dormir.

Recentemente, o meu sono melhorou e pretendo continuar a fazer estes exercícios todas as noites.

Pode tentar uma destas técnicas para o/a ajudar?



- +
-
-

Construir uma rede de apoio e obter ajuda

Assista a um pequeno vídeo [AQUI](#)



Cuidadores informais: Um documentário curto

Assista ao vídeo para
saber mais sobre as
implicações institucionais
do trabalho não
remunerado dos
cuidadores:

[https://www.youtube.com/
watch?v=Fy069J14sRA](https://www.youtube.com/watch?v=Fy069J14sRA)

(Pode ativar as legendas
automáticas em português)



Construir uma rede de apoio e obter ajuda

- Esta secção explora como reconhecer quando é necessário apoio e como aceder a este apoio. Muitas vezes, os cuidadores informais continuam a assumir responsabilidades, apesar dos sinais de exaustão emocional ou física. Muitas vezes, não têm conhecimento das opções de apoio disponíveis na sua comunidade.
- Esta secção foi concebida para ajudar os cuidadores a identificar os principais indicadores de stress e isolamento e dar-lhes ferramentas práticas para pedir ajuda, encontrar o tipo certo de apoio e começar a construir uma rede que os possa apoiar no seu papel.



Resultados da aprendizagem

- No final deste módulo, os cuidadores serão capazes de compreender os sinais emocionais e físicos que indicam a necessidade de apoio externo.
- Eles aprenderão a reconhecer os diferentes tipos de ajuda disponíveis, desde serviços profissionais até grupos de apoio de pares. O módulo também incentiva os cuidadores a refletir sobre as suas próprias limitações e os ajuda a dar os primeiros passos na criação de uma rede de apoio pessoal.
- O objetivo é quebrar barreiras emocionais, como vergonha, medo ou culpa, que impedem muitas pessoas de pedir ajuda.



Quando é hora de pedir ajuda?

- Saber quando pedir ajuda é crucial para uma experiência de prestação de cuidados sustentável. Os cuidadores muitas vezes ignoram ou suprimem sinais de alerta, acreditando que precisar de ajuda é um fracasso pessoal.
- No entanto, exaustão persistente, sentimentos recorrentes de ressentimento, isolamento social e deterioração da saúde pessoal são indicadores de que é necessário apoio. Se a qualidade dos cuidados prestados começar a ser afetada ou se o bem-estar do cuidador for comprometido, procurar ajuda torna-se não apenas apropriado, mas urgente.
- **Pedir ajuda** deve ser considerado um ato de responsabilidade tanto para com o cuidador como para com a pessoa que está a ser cuidada.



Como posso lidar com comportamentos desafiadores?

Assista ao vídeo para descobrir mais:

https://www.youtube.com/watch?v=R97cuD97oXA&list=PLr50Bh2p_bxcHA-2hBgTwB0RI1btYdcTA&index=2

(Pode ativar as legendas automáticas em português)

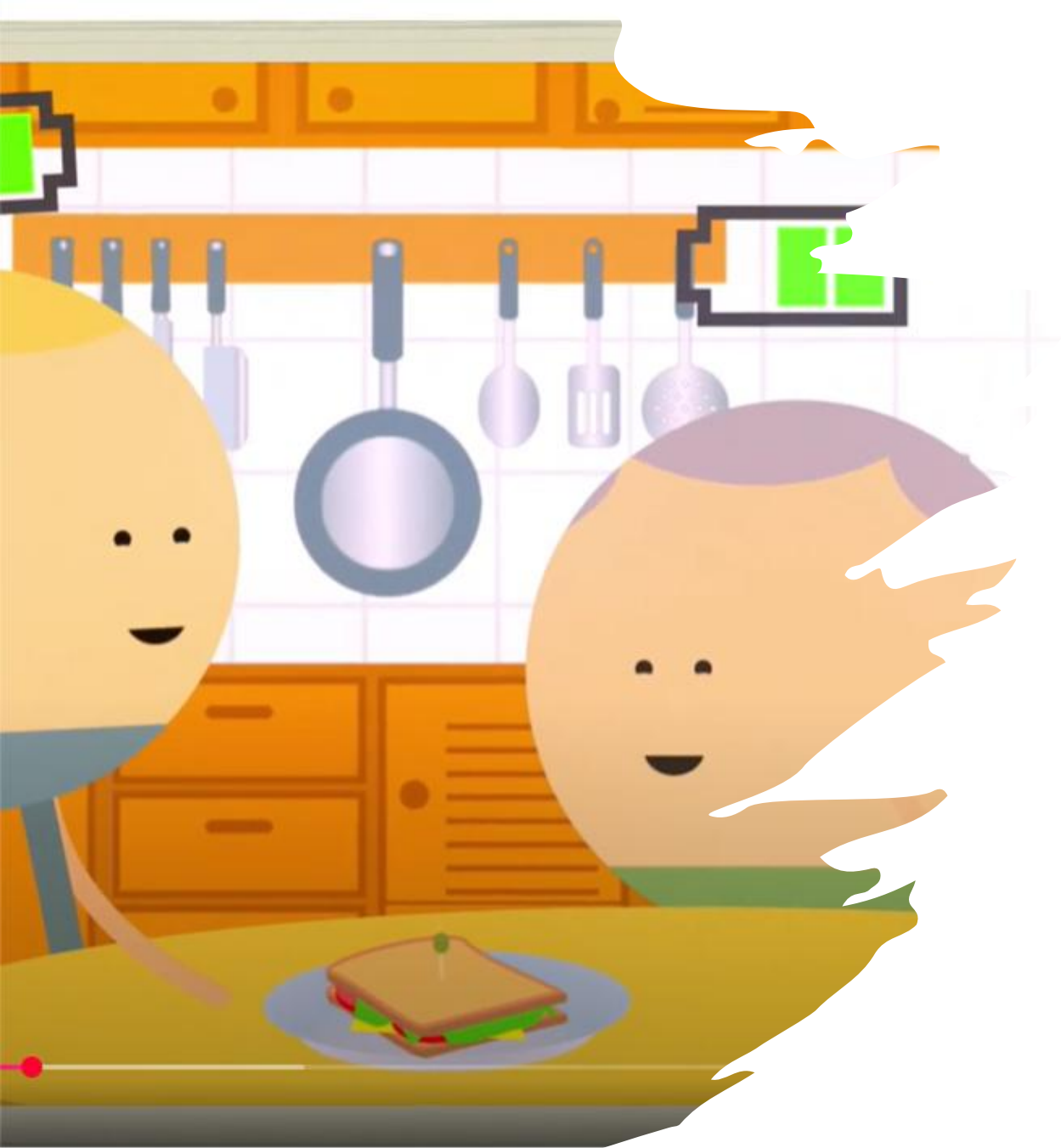


Que tipo de apoio existe?

- Existem diferentes tipos de apoio disponíveis para atender a diferentes necessidades. A **ajuda profissional** pode ser prestada por médicos, assistentes sociais ou psicólogos, que podem fornecer aconselhamento clínico ou colocar os cuidadores em contacto com os serviços locais.
- O **apoio comunitário** inclui organizações locais, associações especializadas em condições específicas e grupos de apoio mútuo onde os cuidadores podem partilhar experiências e conselhos.
- As **plataformas online e linhas de apoio nacionais** gratuitos oferecem apoio imediato e podem encaminhar os cuidadores para os recursos disponíveis mais próximos.
- As **comunidades religiosas, vizinhos e familiares** também podem ser uma parte valiosa da rede de apoio.
- Os cuidadores não devem sentir-se limitados a um único tipo de ajuda. Muitas vezes, a **combinação de vários tipos de apoio** cria uma base mais sólida.

Saiba mais sobre os contactos de apoio em Portugal no módulo 2!





Como podemos apoiar os cuidadores?

Assista a este vídeo para obter mais informações!

https://www.youtube.com/watch?v=pag7JZ8Z6Mw&list=PLr50Bh2p_bxcHA-2hBgTwB0RI1btYdcTA

(Pode ativar as legendas automáticas em português)



Por que os cuidadores adiam a procura de apoio

A investigação mostra que a maioria dos cuidadores espera até estar em crise para procurar ajuda. Este atraso deve-se frequentemente a **barreiras emocionais**, como culpa, vergonha ou a crença de que devem ser capazes de lidar com a situação sozinhos.

Outros cuidadores **simplesmente desconhecem** o apoio disponível ou receiam ser julgados ou mal interpretados.

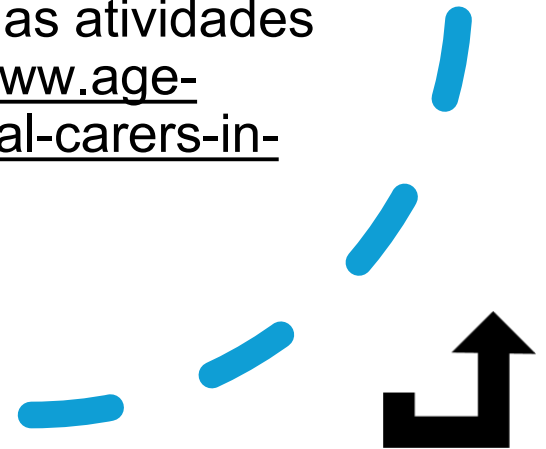
No entanto, aqueles que pedem ajuda mais cedo tendem a sofrer **menos com o esgotamento**, mantêm relações mais saudáveis e prestam melhores cuidados a longo prazo. Aprender a identificar a resistência interna é o primeiro passo para superá-la.

Os cuidadores precisam aprender a **normalizar o pedido de ajuda** e compreender que o seu bem-estar é essencial para um cuidado eficaz.



Recursos adicionais

- Aqui pode encontrar vídeos curtos que apresentam histórias pessoais de cuidadores informais de diferentes países europeus, destacando todos os desafios diários que enfrentam e as estratégias que adotam para lidar com eles:
https://www.youtube.com/channel/UCck5P_hIWNcn40xV5N9zPCA
- Sessões gravadas da conferência que abordam temas importantes para cuidadores, como apoio emocional, políticas europeias e inovações na área da saúde:
https://www.youtube.com/watch?v=F_NtWVwgumc
- Uma plataforma que oferece vídeos e recursos práticos para ajudar os cuidadores nas suas atividades diárias de cuidados domiciliares: https://www.age-platform.eu/web-nurses-to-support-informal-carers-in-hungary/?utm_source=chatgpt.com



iserundschmidt

knowledge communication

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 registrada.

RightChallenge

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.



έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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 terapeuticamente 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.

[Leia sobre o projeto e os parceiros em no nosso site Promoção do Bem-estar dos Cuidadores Informais \(ICWE\)](#)

Este recurso foi desenvolvido por



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.



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.

