

## PRESS RELEASE #2

### UM MANUAL PARA IMPLEMENTAR AS SESSÕES COM BASE EM NARRATIVAS PARA CUIDADORES INFORMAIS

O projeto "SINCALA - INFORMAL CARERS: A WHOLE-FAMILY & LIFECOURSE APPROACH" financiado pelo programa Erasmus+ tem como objetivo apoiar os cuidadores informais de todas as idades, desenvolvendo e testando um programa de intervenção com base em narrativas terapêuticas, que pode ser utilizado por profissionais que trabalham com cuidadores informais para os apoiar na construção da resiliência e na promoção do seu bem-estar.

De facto, como mostram estudos recentes, a arte pode ser uma forma mais fácil para os cuidadores externalizarem uma variedade de sentimentos relativos ao seu papel. Por exemplo, um estudo que utiliza uma intervenção de leitura de poesia para pessoas com demência e os seus cuidadores mostrou que a poesia pode ajudar a aumentar a autoestima, a lidar com a perda, a compreender melhor os outros e as suas experiências ou a criar significado, a criar maior aceitação e autoconsciência, maior empatia, reflexão, diversão e criatividade, mais disponibilidade para ajudar os outros, e apresenta-se como um desafio positivo (Kidd et al, 2011).

O manual pretende fornecer aos profissionais dos sectores da saúde e da área social uma metodologia para implementar sessões de apoio aos cuidadores com base na leitura de estímulos (tais como poemas, contos ou extratos de textos mais longos), promovendo a troca de sentimentos suscitados por esta catividade e a sua cristalização através de técnicas de escrita expressiva e espontânea.

O manual fornece informação de base, orientações passo a passo para a implementação das sessões, bem como uma seleção de estímulos disponíveis nas diferentes línguas dos parceiros para serem utilizados durante os workshops.

O projeto SINCALA é implementado por uma parceria de organizações não governamentais, nomeadamente o Centro de Apoio e Informação às Mulheres (*Women's Support and Information Centre*, Estónia), coordenador do consórcio, juntamente com a Universidade de Tartu (Estónia), a União das Associações de Mulheres de Heraklion (*Union of Women Associations of Heraklion*) e a *Alzheimer Hellas* (Grécia), *Anziani e non solo* (Itália), *CASO50+* Centro de Atendimento e Serviços 50+, Associação (Portugal), e a *Spominčica* - Alzheimer Eslovénia (Eslovénia).

O manual está disponível em Inglês, Estónio, Grego, Russo, Italiano, Português e Esloveno através do link: <https://sincala.eu/documents-2/>

-----

#### NOTAS AOS EDITORES

- Para saber mais sobre o Projeto SINCALA por favor aceda a <https://sincala.eu>
- SINCALA é cofinanciado pela Comissão Europeia no âmbito do Contrato de Subvenção: 2020-1-EE01-KA204-078004
- Para mais informações: [sincala.pt@gmail.com](mailto:sincala.pt@gmail.com)

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union