

PRESS RELEASE #4

OS CUIDADORES INFORMAIS EM TODA A EUROPA PRECISAM DE AJUDA E RECONHECIMENTO: ESTÃO JÁ DISPONÍVEIS RECURSOS EDUCATIVOS GRATUITOS PARA OS APOIAR

De acordo com a Associação Europeia Eurocarers, 80% de todas as pessoas europeias com doenças crónicas são cuidadas por cuidadores informais, ou seja, pessoas que prestam cuidados não remunerados fora de um quadro profissional ou formal. Embora cuidar de um ente querido possa ser uma fonte de grande satisfação pessoal, também cria desafios, como problemas de saúde física e mental, um sentimento de exclusão social, dificuldade em equilibrar o trabalho remunerado com as responsabilidades de cuidados e outras possíveis preocupações financeiras. O projeto europeu SINCALA desenvolveu recursos gratuitos para ajudar os cuidadores informais e os profissionais que trabalham com eles.

Milhões de cidadãos europeus prestam cuidados a um familiar ou a um amigo que necessita de apoio, muitas vezes sem qualquer formação prévia e sem o apoio de serviços especializados. No entanto, esta situação é potencialmente perigosa: de facto, a investigação demonstrou que o stress do cuidador que surge frequentemente em situações de cuidados informais pode levar a situações de abuso e que quase 10% das pessoas idosas que são cuidadas por cuidadores familiares estão em risco de maus-tratos.

A informação, a educação e o apoio psicossocial adequado podem desempenhar um papel muito importante para ajudar os cuidadores informais a reduzir a sua sobrecarga e a evitar que o stress se torne incontrolável. Foi com isto em consideração que o consórcio do projeto SINCALA desenvolveu um conjunto de recursos pedagógicos gratuitos destinados aos profissionais e aos próprios cuidadores.

As ferramentas educativas desenvolvidas incluem:

- (1) um guia para profissionais que pretendam implementar um workshop baseado em narrativas para cuidadores informais
- (2) um guia para os profissionais identificarem e abordarem as questões que emergem dos workshops
- (3) um curso de e-learning para os profissionais aprenderem mais sobre os cuidadores informais, os desafios que normalmente enfrentam e como os apoiar
- (4) uma plataforma educativa online para os cuidadores, onde podem encontrar informações básicas sobre como lidar com o seu papel de cuidador, a importância dos autocuidados e de procurar ajuda, juntamente com os contatos de organizações e serviços a que podem recorrer a nível local.

Todos os recursos estão disponíveis gratuitamente em: www.sincala.eu