



# Newsletter

N.1 - 11/2021

## FORMAÇÃO PARA FORMADORES

### Aprender a implementar os workshops “Oiça a minha história”

Em maio de 2021, a parceria do projeto SINCALA, sob a liderança da Alzheimer Hellas, participou numa ação de formação de três dias destinada a transferir conhecimentos e desenvolver competências para implementar, em todos os países, os workshops narrativos para cuidadores informais realizados originalmente na Grécia.

A Alzheimer Hellas, desenvolveu um conjunto de orientações combinando a experiência adquirida através da implementação de workshops semelhantes na sua própria organização, mas tendo também em conta os resultados do relatório “**Fale-me de si**” que aborda as necessidades e as experiências de cuidadores informais e que foi desenvolvido no âmbito do anterior projecto SINCALA. De facto, a Alzheimer Hellas, em Tessalónica (Grécia), desenvolveu um grupo de apoio utilizando poesia e literatura como estímulos e as narrativas e escrita expressiva como ferramentas criativas para ajudar as famílias de pessoas com demência a expressar os seus pensamentos, sentimentos e experiências e a dar sentido à sua situação enquanto cuidadores. Os cuidadores utilizaram a literatura e a poesia para partilhar pensamentos e experiências, para dar resposta a algumas dúvidas sobre demência e prestação de cuidados acabando por, no final, ter uma perspetiva diferente sobre o seu papel.

O modelo também se baseia em estudos anteriores que mostram que o uso da leitura e da escrita enquanto expressão emocional pode ter benefícios psicológicos para os cuidadores (Kidd et al, 2011; Swinnen, 2014; Butcher et al, 2016).

Durante a formação, os facilitadores das organizações parceiras receberam formação para a adaptação e reprodução deste modelo, mas foi-lhes também oferecida a oportunidade de testar em si próprios os sentimentos e a experiência relacionada com o processo. Todos os participantes ficaram entusiasmados com a abordagem, partilhando o desejo de a implementar a nível nacional.

## O PROJETO

O projeto S.IN.CA.L.A vai de encontro a uma necessidade transversal a todos os países da UE: abordar o desafio de providenciar cuidados e apoio a uma população envelhecida, em particular aos muito idosos (80+). Em todos os países, haverá a necessidade de aumentar o número de famílias prestadoras de cuidados.

De um ponto de vista de família-resiliência, as famílias são consideradas como uma unidade com capacidades e recursos intrínsecos, e potencial de crescimento, sendo os laços relacionais positivos e as ligações entre os membros da família parte integrante da manutenção da sua capacidade de resistir às adversidades. Contudo, deve ser considerado que as capacidades de resistência não são inatas, mas podem e devem ser aprendidas e cultivadas através de métodos pedagógicos.

O S.IN.CA.L.A providenciará um programa de intervenção com base na narrativa terapêutica que poderá ser utilizado por profissionais que trabalhem com familiares cuidadores de forma a ajudá-los a desenvolver a sua resiliência e manter a capacidade de cuidar.

# OS WORKSHOPS “OIÇA A MINHA HISTÓRIA”

## Utilização de literatura para estimular e partilhar emoções relacionadas com a prestação de cuidados

O modelo baseia-se em sessões de aproximadamente 90 minutos cada, todas com uma estrutura semelhante: o grupo lê primeiro um texto de literatura ou poema seleccionado pelos facilitadores. Depois, cada participante fala sobre os pensamentos e sentimentos que surgem da leitura espontânea, com o encorajamento de não se concentrar numa análise literária do texto. Há uma grande variedade de sentimentos que podem surgir (por exemplo tristeza, raiva, felicidade, stress, satisfação), dependendo do estímulo, das experiências de vida anteriores ou do estado psicológico actual de cada participante. Após a partilha espontânea, os facilitadores pedem aos cuidadores que tentem associar os sentimentos que foram surgindo com algo que tenham sentido ou experienciado na sua vida quotidiana com a pessoa de quem cuidam. O passo seguinte é que os cuidadores escrevam as suas próprias histórias, dando voz aos seus pensamentos e emoções e utilizando técnicas de escrita expressiva. No final de cada sessão, os cuidadores são convidados a ler e partilhar as suas histórias com o grupo.

## PRÓXIMOS PASSOS!

Atualmente a parceria SINCALA está a trabalhar em dois aspectos centrais:

- por um lado, cada parceiro terá a responsabilidade de pilotar os workshops “Oiça a minha história” a nível nacional, dirigidos a três grupos de cuidadores informais: cônjuges, filhos e netos.
- Em paralelo, os parceiros - sob a coordenação do parceiro principal UWAH - estão a produzir um guia para facilitadores que orientará os workshops narrativos para os ajudar a identificar e abordar questões que surgem entre as famílias, tais como casos de esgotamento de cuidadores, abuso de idosos ou outras formas de violência doméstica.

Para ser actualizado sobre os nossos progressos visite: <https://sincala.eu/>

## A PARCERIA

- Women's Support and Information Centre (Estónia)
- The University of Tartu (Estónia)
- Union of Women Associations of Heraklion Grécia)
- Alzheimer Hellas (Grécia)
- Anziani e non solo (Itália)
- CASO50+ Centro de Atendimento e Serviços 50+, Associação (Portugal)
- Spominčica - Alzheimer Slovenija (Eslovénia).



[www.sincala.eu](http://www.sincala.eu) | [#sincalaproject](https://twitter.com/sincalaproject)