

OS PARCEIROS

S.IN.CA.L.A, projeto financiado pelo Erasmus+, consiste numa parceria entre organizações não-governamentais (ONG) provenientes da Eslovénia, Estónia, Grécia, Irlanda, Itália e Portugal.

Spominčica (Eslovénia) - Alzheimer Eslovénia é uma organização não-governamental com o objetivo de providenciar apoio aos cuidadores de pessoas com demência, contribuindo para a consciencialização, a redução do estigma e a promoção de comunidades "amigas da demência" (*dementia friendly*).

MTU EEsti Omastehooldus (Estónia) é uma associação voluntária, cujo objetivo é apoiar cuidadores informais e defender os seus direitos.

Greek Association of Alzheimer's Disease and Related Disorders (Alzheimer Hellas) (Grécia) providencia uma variedade de serviços para pessoas com demência e para as suas famílias.

Co-Creation Support CLG (Irlanda) apoia e trabalha com diferentes stakeholders, tais como pessoas com demência, para ativamente contribuir para o desenho e oferta de serviços centrados na pessoa, através de um envolvimento "bottom up", investigação e translação do conhecimento.

Anziani e non solo (Itália) trabalha desde 2004 na gestão de projectos Europeus e não-Europeus e no desenvolvimento de serviços e iniciativas que promovam a inclusão social.

CAS050+ Centro de Atendimento e Serviços 50+, Associacao (Portugal) é uma associação sem fins lucrativos a trabalhar na área do envelhecimento desde 2012. Tem o objectivo de promover saúde e bem-estar, um envelhecimento ativo e a qualidade de vida das pessoas mais velhas e dos cuidadores informais.

O stress associado a uma doença crónica ou incapacidade de um familiar pode afectar as famílias como um todo, em particular se diferentes cuidadores da família tentam lidar com os seus sentimentos sozinhos ou sem apoio. A capacidade para comunicar de forma eficaz é um aspecto crucial para o funcionamento saudável de uma família.

Uma das principais ameaças à comunicação é a repressão das emoções, quando os membros da família contêm sentimentos negativos como sentirem-se sobrecarregados, terem sentimentos de culpa, de incerteza, conflito e confusão nos relacionamentos associados à sua situação. Ser capaz de expressar abertamente esses sentimentos e de partilhar emoções pode fortalecer a resiliência dos cuidadores.

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não representa um endosso do seu conteúdo que reflecte, unicamente, a perspectiva dos autores. Neste sentido, a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.



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

2018-1-EE01-KA204-047079

SUPPORTING INFORMAL CARERS:

A WHOLE-FAMILY & LIFECOURSE APPROACH



S.IN.CA.L.A.



www.sincala.eu

The S.IN.CA.L.A project will meet common need of all EU countries: to address the challenge of providing care and support to an ageing population, particular among the older old (80+). In all countries, there will be a need for an increasing number of families to provide care. To achieve this, policy and supports for family carers will be imperative. S.IN.CA.L.A will provide an intervention programme that can be used by professionals working with family carers to support them build resilience to maintain capacity to care.

OBJETIVOS:

- Desenvolver e testar um método pedagógico baseado em narrativas e adaptado aos contextos nacionais de diferentes países da UE, que visa cuidadores de membros mais velhos da família com o objetivo de desenvolver resiliência no seio familiar para manter a capacidade de cuidar.
- Providenciar aos cuidadores informais a oportunidade de participar numa intervenção desenhada com o objetivo de os ajudar a enfrentar os desafios associados ao papel de cuidador, e de atribuir significado a situações stressantes.
- Disponibilizar a educadores e profissionais que trabalhem com familiares cuidadores o curso e-learning do S.IN.CA.L.A, baseado em evidências da investigação. Os resultados deste curso e do piloto da intervenção irão originar um guia metodológico e um MOOC (Massive Open Online Course). Este curso E-learning irá ampliar e desenvolver as competências dos educadores e melhorar a oferta de oportunidades de aprendizagem de alta qualidade, adaptadas às necessidades dos cuidadores informais.

OS GRUPOS-ALVO SÃO:

- Cuidadores informais incluindo todos os membros de famílias com responsabilidades em cuidar de idosos – cônjuges, filhos adultos e netos.
- Educadores de adultos e profissionais, incluindo psicólogos, enfermeiros, assistentes sociais, entre outros.

OUTPUTS DO PROJETO

Os recursos desenvolvidos nos próximos três anos incluirão:

- O relatório **'Tell Me About You'** (Fala-me Sobre Ti) que esboçará as experiências e as necessidades das famílias com um papel de cuidador, em seis países – Eslovénia, Estónia, Grécia, Irlanda, Itália e Portugal. Este relatório irá explorar, com os cuidadores informais dos seis países, o impacto da prestação de cuidados nestes e nas suas famílias; estratégias de coping e necessidades não satisfeitas. Os resultados do relatório serão um contributo para o desenvolvimento dos workshops baseados em narrativas e do MOOC (Massive Open On-line Course).
- **'Listen to my story'** (Ouve a minha História) é um programa de workshops baseados em narrativas para cuidadores informais. Estes terão por base as narrativas e técnicas de expressão livre. Os workshops irão apoiar cuidadores informais que prestam cuidados a uma pessoa idosa, a integrarem uma comunidade empática, onde poderão reconhecer e expressar como se sentem e atribuir significado à sua situação. Um conjunto de workshops será desenvolvido especificamente para cônjuges, filhos

adultos e netos, e adaptado à cultura/língua e contexto de cada país.

- O curso E-learning S.IN.CA.L.A destinando a educadores e profissionais que trabalham com cuidadores informais, será um curso online com o objetivo de fornecer as aptidões e os conhecimentos que lhes permitam desenvolver o programa de workshops "Listen to my story". Para criar o curso de E-learning, a aprendizagem decorrente do relatório e do piloto dos workshops baseados nas narrativas será integrada num Guia Metodológico, através do qual o MOOC vai ser desenvolvido.

