YOUNGCARE

RELIEF FOR YOUNGER PEOPLE IN NEED OF CARE AND THEIR INFORMAL CARERS



# RECOMENDAÇÕES PARA CUIDADORES/AS FORMAIS

## VERSÃO CURTA

Financiado pela União Europeia

# Introdução

Os/as cuidadores/as informais desempenham um papel fundamental na prestação de cuidados, sendo responsáveis por grande parte desse trabalho. Na Alemanha, cerca de 80% das pessoas que necessitam de cuidados são assistidas em casa (BIFG, 2023). A proporção de cuidadores/as informais na população varia de país para país, podendo atingir os 15%, como acontece em Itália (ISTAT, 2021). No entanto, estes/as cuidadores/as atuam frequentemente de forma invisível e sem qualquer compensação financeira. Apesar de existir legislação social que prevê diversos tipos de apoio, seja financeiro, através de equipamentos ou serviços, para as pessoas cuidadas e para os/as seus/suas cuidadores/as, os cuidados continuam, frequentemente, a ser encarados como uma responsabilidade individual.

> "Posso dizer exatamente quando me casei, quando namorei, quando tive filhos. Posso dar todas essas datas. Agora, quando é que me tornei cuidador informal, não sei. Foi um papel que assumi sem saber que isso tinha um nome."
>
> *(Marido que cuida da sua mulher, Portugal)*



# Sobre o YoungCare

Os/as jovens adultos/as, aqui considerados como pessoas entre os 18 e os 64 anos, enfrentam desafios significativos quando se encontram em situação de necessidade de cuidados. Os/as cuidadores/as podem ter de gerir o trabalho, as responsabilidades familiares e a prestação de cuidados ao mesmo tempo. Além disso, os/as jovens adultos/as que necessitam de cuidados não recebem, frequentemente, apoio adequado à sua idade.

O projeto Erasmus+ YoungCare tem como objetivo sensibilizar para esta situação precária e ainda partilhar informação e serviços de apoio, através de uma plataforma de aprendizagem online, que permitam contribuir para a melhoria da qualidade de vida de cuidadores/as informais e de pessoas adultas que necessitem de cuidados.

O projeto decorre de dezembro de 2022 a julho de 2025, envolvendo seis organizações em cinco países europeus.

ISIS Institut für Soziale Infrastruktur gemeinnützige GmbH
PARITÄTISCHE Projekte gemeinnützige GmbH

SHINE 2Europe

AFEdemy, Academy on Age-Friendly Environments in Europe BV

CADIAI Cooperativa Sociale

Vytauto Didziojo Universitetas (VDU)

# Ferramentas e materiais do YoungCare

No âmbito do projeto, foram desenvolvidos os seguintes materiais e ferramentas de aprendizagem:

- Cinco relatórios nacionais que apresentam um resumo da situação dos/as cuidadores/as informais e dos/as jovens adultos/as que necessitam de cuidados, baseados em entrevistas locais e investigação documental;
- Um compêndio com orientações práticas destinadas a jovens adultos/as que necessitam de cuidados e aos/às seus/suas cuidadores/as informais;
- Uma plataforma de aprendizagem que oferece informações gerais e serviços específicos a nível nacional, abrangendo áreas como habitação e vida, lazer e mobilidade, participação e emprego, assim como cuidados e apoio;
- Recomendações políticas e dirigidas a cuidadores/as profissionais, com o objetivo de sensibilizar para os desafios enfrentados tanto pelos/as cuidadores/as informais, como por jovens adultos/as que necessitam de cuidados.

Todos os materiais educativos e notícias sobre o projeto podem ser consultados em: https://youngcare.eu/pt/inicio/



# Os desafios e as sugestões para ação!

*Com base nos resultados dos relatórios nacionais e das mesas redondas Europeias, onde especialistas debateram os desafios enfrentados pelos/as cuidadores/as informais, bem como recomendações e boas práticas na Europa, apresentam-se a seguir sugestões para cuidadores/as profissionais, com o objetivo de melhorar de forma integrada a qualidade de vida dos/as cuidadores/as informais em várias dimensões.*

## 1. Praticar a escuta ativa!

Os/as cuidadores/as formais devem escutar ativamente, para compreender plenamente as necessidades das pessoas com deficiência e das suas famílias, em especial as dos/as cuidadores/as informais. Esta abordagem fomenta a confiança e garante que os cuidados são adaptados às necessidades específicas de cada indivíduo.

## 2. Desenvolver um projeto de vida centrado na pessoa!

Colaborar com as pessoas com deficiência e os/as seus/suas cuidadores/as informais, na formulação de um "plano de vida" destinado a manter e reforçar a autonomia individual de ambos. O objetivo é promover uma vida independente, adaptando o apoio às suas aspirações e capacidades pessoais.

## 3. Promover a colaboração interdisciplinar para a coordenação dos serviços!

Incentivar o trabalho de equipa, coordenado entre os vários serviços envolvidos nos cuidados às pessoas com deficiência (por exemplo, serviços de saúde, centros de saúde mental, agências de apoio ao emprego e associações locais). Uma abordagem em rede, garante a implementação efetiva do plano de vida e otimiza os recursos disponíveis.



## 4. Identificar e prestar apoio aos/às cuidadores/as informais!

Os/as cuidadores/as formais podem desempenhar um papel crucial na redução da sobrecarga dos/as cuidadores informais, oferecendo orientação, apoio emocional e estratégias práticas. Devem ter atençãp a sinais de sobrecarga, tais como exaustão, stress ou afastamento, e fornecer proativamente informações sobre os recursos disponíveis, opções de cuidados temporários e mecanismos de sobrevivência. Incentivar a comunicação e a colaboração abertas, garante que os/as cuidadores/as informais sinta apoio e preparação para gerir as suas responsabilidades.



## 5. Garantir informação acessível e clara sobre os serviços de cuidados e os direitos!

As pessoas com necessidade de cuidados e as suas famílias, devem receber informações facilmente compreensíveis sobre os serviços disponíveis, os benefícios e os direitos, para navegarem no sistema de cuidados sem barreiras desnecessárias. Os/as cuidadores/as profissionais podem dar orientações sobre os processos burocráticos ou, pelo menos, encaminhar as pessoas para as fontes adequadas, onde podem aceder à informação de que necessitam. Isto inclui ajuda financeira, cuidados de saúde e serviços sociais. Para garantir a acessibilidade a todas as pessoas, a informação deve estar disponível em vários formatos (guias de leitura fácil, plataformas digitais e recursos multilingues).

Para um apoio abrangente, os indivíduos podem consultar a plataforma YoungCare, onde podem encontrar recursos sobre como navegar no sistema de cuidados, aceder a apoio financeiro e social, e gerir as responsabilidades do/a cuidador/a informal.





AFEdemy age-friendly environments academy
SHINE 2Europe
VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS MCMXXII
CADIAI COOPERATIVA SOCIALE
DER PARITÄTISCHE PARITÄTISCHE PROJEKTE Selbsthilfe