YOUNGCARE

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



RECOMENDAÇÕES POLÍTICAS

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 eu 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 e envolve 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:
www.youngcare.eu



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 ao nível político, com o objetivo de melhorar de forma integrada a qualidade de vida dos/as cuidadores/as informais em várias dimensões.

1. Garantir maior facilidade de acesso a cuidados de saúde abrangentes e a preços acessíveis

Os/as cuidadores/as informais enfrentam o desafio de conciliar trabalho, família e prestação de cuidados simultaneamente, necessitando de tempo para cumprir todas essas responsabilidades. Serviços de cuidados temporários, como assistência domiciliária ou cuidados de curta duração, disponíveis durante o dia, noite e fins de semana, devem ser financeiramente acessíveis e amplamente disponíveis. Além disso, os/as cuidadores/as precisam de serviços profissionais de cuidados ambulatórios e hospitalares que complementem e reforcem os cuidados em casa. Soluções locais de baixo limiar, como ajuda de proximidade e apoio voluntário, devem complementar os cuidados profissionais. Estabelecer um diálogo constante com os/as cuidadores/as informais é fundamental para responder adequadamente às suas necessidades.

2. Assegurar um apoio financeiro fiável e suficiente

A prestação de cuidados informais implica, muitas vezes, perda de rendimentos e elevados custos médicos e assistenciais. É imprescindível garantir apoio financeiro estável e adequado tanto para os/as cuidadores/as quanto para as pessoas cuidadas. Este apoio deve compensar a perda de rendimento causada pela necessidade de cuidar de alguém. As medidas podem incluir desde compensação integral do rendimento, passando pela formalização do cuidador informal através de contratos, até licenças remuneradas e horários de trabalho flexíveis que facilitem o equilíbrio entre emprego e cuidados, reduzindo assim a necessidade de apoio financeiro adicional.

3. Simplificar o sistema de cuidados de saúde, fornecendo informações claras

Os sistemas de cuidados são frequentemente complexos e difíceis de compreender, gerando sobrecarga administrativa e fragmentação dos apoios. É essencial simplificar esses sistemas, oferecendo informação clara, acessível e numa linguagem simples, incluindo as línguas dos/as migrantes. A digitalização pode facilitar o acesso a serviços sociais, mas é crucial melhorar a literacia digital dos/as cuidadores/as para que possam beneficiar plenamente dessas ferramentas.

4. Prevenir e apoiar na gestão da sobrecarga mental

Prestar cuidados informais pode ser fonte de grande stress e desgaste emocional. Os/as cuidadores/as necessitam de acesso a apoio psicológico acessível e de qualidade. Serviços de aconselhamento profissional e grupos de autoajuda devem ser promovidos para prevenir a sobrecarga mental. Considerando que muitos/as cuidadores/as não se identificam como tal, é importante divulgar amplamente estas ofertas. Avaliar o equilíbrio entre capacidade e sobrecarga numa fase inicial é fundamental. Por isso, é necessário aumentar o reconhecimento da desafiante posição dos/as cuidadores/as através de campanhas de sensibilização e educação, garantindo que se sintam ouvidos/as e valorizados/as.

5. Eliminar as desigualdades de género na prestação de cuidados

Os cuidados, tanto informais quanto formais, são ainda majoritariamente prestados por mulheres. Para corrigir esta desigualdade, é fundamental envolver mais homens na prestação de cuidados. A igualdade pode ser promovida por meio da valorização das profissões de cuidado e da redução dos custos de oportunidade associados aos cuidados informais. É essencial que os/as potenciais cuidadores/as mantenham o seu nível de vida e os direitos à segurança social caso tenham de reduzir ou abandonar o emprego para cuidar. Campanhas de sensibilização também são importantes para desestigmatizar o cuidado prestado por homens.

6. Promover o reconhecimento e a valorização dos cuidados informais

Os cuidados informais são frequentemente invisibilizados social e politicamente, apesar de representarem uma obrigação pública essencial. Cada pessoa cuidada em casa contribui para a redução das despesas públicas. Por isso, os cuidados informais devem ser visíveis nas famílias, na sociedade e nas políticas públicas. É fundamental que os/as cuidadores/as informais sejam reconhecidos/as, apoiados/as e valorizados/as pela sociedade.







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