



editorial

Num paradoxo de sentimentos, encontramos-nos hoje a meio deste percurso do Cuidar de Quem Cuida. Têm sido muitas as boas surpresas e os resultados positivos, acompanhados dos naturais desafios ao desenvolvimento deste tipo de atividades. Na região EDV, para além da criação do GAC (Gabinete de Apoio ao Cuidador) no CASTIS, previsto inicialmente, o projeto conseguiu criar mais 4 GAC no centro de Santa Maria da Feira, São João da Madeira, Oliveira de Azeméis e Vale de Cambra. Esta conquista apenas foi possível com o envolvimento e participação dos vários parceiros destes municípios. Bem hajam!

Na Área Metropolitana do Porto, o projeto já se encontra em articulação e desenvolvimento de atividades com 9 dos 12 municípios. A primeira fase, caracterizada por uma ação de formação sobre o Programa Psicoeducativo para Cuidadores Informais de pessoas com demência, já decorreu nos municípios da Trofa, Gondomar e Santo Tirso, estando já agendadas ações na Póvoa do Varzim e Vila do Conde. Segue-se a fase de implementação do programa.

O projeto tem sido reconhecido por todos como fundamental e urgente no apoio a estes cuidadores informais. Nesta newsletter teremos oportunidade de partilhar alguns dos testemunhos dos que usufruem do projeto Cuidar de Quem Cuida e que todos os dias nos enchem de entusiasmo. De salientar, ainda, a atribuição do prémio ES+, num reconhecimento público nacional do trabalho desenvolvido desde 2009, resultado da abordagem inovadora e representativa do que é o empreendedorismo social em Portugal.

Cátia L. Pires
Técnica do projeto CQC

destaque

Prémio ES+

O projeto Cuidar de Quem Cuida foi distinguido com o prémio ES+, atribuído no âmbito do Mapa de Inovação e Empreendedorismo Social (MIES), promovido pelo Instituto de Empreendedorismo Social (IES) e pelo Instituto P. António Vieira (IPAV).

O MIES tem por base a recolha, análise e avaliação de informação sobre as iniciativas que, de forma rigorosa e utilizando a metodologia ES+, permitiu o reconhecimento e valorização de projetos que, no silêncio dos dias, promovem soluções



A demência no relatório “Portugal: Saúde Mental em Números” (DGS, 2013)

Em Portugal, de acordo com o último relatório da Direção Geral de Saúde “Portugal - Saúde Mental em números”, de entre o registo de utentes com perturbações mentais em Cuidados de Saúde Primários (CSP), a percentagem de pessoas inscritas com demência na ARS Norte (2010) era próximo de 0.30, valor que sobe para 0.45 quando considerado o número efetivo de utilizadores dos CSP. Estes valores, próximos daqueles apresentados para o território continental total, apesar de requererem uma monitorização muito cuidadosa (por existir evidência de diferentes sensibilidades epidemiológicas que podem influenciar a frequência do registo), denunciar bem a importância desta patologia, principalmente entre aquelas que têm nos cuidados de saúde primários uma importante (senão, por vezes, a única) estrutura de apoio e monitorização.

Sabemos hoje que a demência figura no top 5 das principais causas de incapacidade a longo prazo e dependência psicossocial, a par da depressão, dos problemas ligados ao álcool, da esquizofrenia e das doenças bipolares. As suas repercussões junto das famílias e cuidadores, sendo por demais óbvias, parecem no entanto ainda carecer de uma maior atenção e acompanhamento profissional no território nacional. Este fato torna-se particularmente evidente quando se tem em linha de conta que o diagnóstico afeta uma população maioritariamente idosa, fragilizada, e em que as características da doença a torna múltipla, inevitável e progressivamente dependente dos cuidados de terceiros.

Nas palavras do diretor do Programa Nacional para a Saúde Mental, “as demências constituem uma realidade



inovadoras e sustentáveis capazes de colmatar problemas importantes e negligenciados da sociedade. Distinguiram-se 134 projetos das regiões norte, centro e alentejo de um total de 4.000 inicialmente identificados.

Para que todos nos conheçam, mesmo os que estão longe de nós, criámos um vídeo sobre o projeto, com o apoio do IPAV. Entre várias participações, contámos com o Grupo de Ajuda Mútua (GAM) da Feira, com o qual aproveitámos para tirar uma “foto de família”.

cuja intervenção necessária ultrapassa a competência do Ministério da Saúde mas em que a Saúde Mental tem responsabilidade inevitável”. Os primeiros passos para juntar e articular os vários parceiros nacionais com saber e responsabilidade no tema têm sido feitos, atesta o referido relatório, estruturando-se um plano nacional em que, a par de dimensões como a caracterização das necessidades em cuidados, também o apoio direto e às famílias possa vir a ter tradução numérica e qualitativa no futuro. O projeto Cuidar de Quem Cuida, comungando destas preocupações, procura vir a dar um contributo válido nesse sentido. Sempre em parcerias estabelecidas entre profissionais do social e da saúde e sempre em benefício de quem mais precisa.

Oscar Ribeiro, UNIFAI - ICBAS.UP

Partilhamos dois testemunhos de cuidadores informais que usufruíram do apoio do GAC, Vera Almeida e Nazaré Costa. O GAC pretende apoiar o cuidador informal de pessoas com demência (ex. doença de Alzheimer) na prevenção de situações de sobrecarga e promover a qualidade de vida e saúde de ambos. Para ser atendido basta entrar em contacto com a equipa do projeto através de e-mail (cuidardequemcuida@castiis.pt) ou telemóvel (933222900/938343804).

O cuidador do GAC...



GAC Feira nas instalações do Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga

“Eu sou a Vera Almeida tenho 36 anos e fui cuidadora da minha sogra com Alzheimer durante 3 anos. Conheci o Cuidar de Quem Cuida logo na fase inicial em que ela passou a morar connosco por viuvez. Para mim, ter frequentado o Cuidar de Quem Cuida em grupo (Programa Psicoeducativo) foi uma mais valia, pois ganhei conhecimentos que me foram bastante úteis. A forma como lidar com as situações de alucinações, o dar valor a pequenas coisas que ainda conseguem fazer... Mas no dia-a-dia, nem sempre é fácil aceitar certas atitudes, e o Acompanhamento Psicólogo individual foi muito importante para eu conseguir continuar a luta, pois como diz o Neurologista “isto é uma batalha a perder”; mas para mim foi muito enriquecedora pessoalmente. Agradeço no fundo do coração a toda

equipa maravilhosa que sempre esteve presente quando eu precisei.”

Vera Almeida, cuidadora informal do GAC de São João da Madeira

“Até há data de hoje, poderei dizer que fiquei um pouco surpreendida com as Senhoras Doutoradas que pela frente encontrei. Atentas, preocupadas, não erro se disser amigas!! Nunca esquecerei dado a minha vida não ter sido das mais fáceis. Sozinha, seria muito, mas mesmo muito difícil, ter rasgo para enfrentar o que tenho passado. Do fundo do coração muito grata lhes estou e ao projeto Cuidar de Quem Cuida. Bem hajam!”

Nazaré Costa, cuidadora informal do GAC de Oliveira de Azeméis

cqc na área metropolitana do porto

No âmbito da replicação do Programa Psicoeducativo nos municípios da Área Metropolitana do Porto, deixamos aqui o testemunho e a palavra dos colegas do município de Gondomar.

O município de Gondomar

“No âmbito da Rede Social de Gondomar e tendo por objetivo potenciar a constituição de respostas mais adequadas aos desafios sociais no município, encontram-se agora reunidas as condições que permitirão desenvolver uma Bolsa de Formadores Municipais, como suporte a todos/as aqueles/as que diariamente se disponibilizam a cuidar do outro. Numa lógica de proximidade serão constituídos em Gondomar, Pólos de Apoio aos Cuidadores geridos por uma rede institucional de parcerias locais, com o intuito de se promover uma intervenção direta junto de um grupo de pessoas, trabalhando com-

petências e apoiando em termos emocionais. É na atenção e dedicação ao outro/ ao cidadão que a Rede Social de Gondomar também se inova e reconstrói, promovendo a construção de uma comunidade com qualidade de vida e bem-estar.

O nosso muito obrigada ao Projeto Cuidar de Quem Cuida pela disponibilidade e incentivo ao proporcionar o desenvolvimento deste programa no Município de Gondomar.”

Dr.ª Cláudia Vieira, Coordenadora do Núcleo Executivo do Concelho Local de Ação Social de Gondomar



Capacitação (Ação de Formação) em Santo Tirso

brevemente...

Evento intermédio do projeto Cuidar de Quem Cuida

Para além de se apresentarem os resultados e as atividades desenvolvidas no âmbito do projeto CQC, pretende-se ainda ser um espaço de partilha de várias experiências, individuais e concelhias, de intervenção

junto do cuidador informal de pessoas com demência. Faça também parte deste momento e inscreva-se!

18 março'15 | auditório da Biblioteca de S.M.Feira

contactos

Cuidar de Quem Cuida

Rua dos Castiis, 133 | 4505-582 Sanguedo
tel 227471800
telm 938343804 | 933222900
e-mail cuidardequemcuida@castiis.pt
site www.cuidardequemcuida.com
página facebook Cuidar de Quem Cuida

Programa Cidadania Ativa - Fundação Calouste Gulbenkian

tel 217 823 000
site www.gulbenkian.pt

promotor



parceiros



santa maria da feira
câmara municipal



Centro Hospitalar
de Entre o Douro e Vouga, E.P.E.

CASO50+

financiador



FUNDAÇÃO
CALOUSTE GULBENKIAN
CIDADANIA ATIVA

