



A2.2 – Educative resources for teachers

TIC aplicadas ao cuidar

Module: 4

Sub-Module: 4.5



Introdução

As Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) estão em franco crescimento no dia a dia das pessoas, providenciando uma ampla gama de possibilidades em diferentes ocupações, como o lazer, participação social, educação ou Emprego.

As TIC podem facilitar muitas das atividades dos cuidadores e contribuem para o aumento da qualidade de vida de cuidadores e pessoas cuidadas.

Este sub-módulo está direcionado para descrever os **benefícios e possibilidades que as TIC podem oferecer em diferentes tarefas relacionadas com o cuidar**. Em adição também incluem as contribuições que a tecnologia pode trazer para outras necessidades dos cuidadores, relacionadas com a sua esfera pessoal, como o seu tempo livre e de lazer, as suas relações sociais ou relacionadas com a sua formação pessoal e profissional.

Outcomes

1. Descrever o que são as TIC, como são classificadas e quais os seus benefícios para os cuidadores
2. Identificar as principais TIC que podem ser usadas em tarefas relacionadas com o cuidar
3. Ser capaz de integrar as TIC na sua rotina diária
4. Reconhecer as principais TIC que podem ser usadas no lazer, participação social e educação
5. Definir os principais riscos que podem surgir aquando da utilização das TIC
6. Perceber como utilizar as TIC de forma segura e sem riscos

Contents

1. **ICT: Definition, conceptualization and classification. General benefits for caregivers.**
2. **Key ICT to support caregiving.**
3. **Main ICT for leisure, social participation, and education.**
4. **Guidelines for safe and risk-free use of ICT. Ethical considerations in the application of ICT in caregiving. Ethical considerations in the use of ICT in the personal domain of caregivers (leisure, social participation, and education). Keys to staying safe in the use of ICT, and avoiding risks.**

TIC: Definição, conceptualização e classificação

Definição

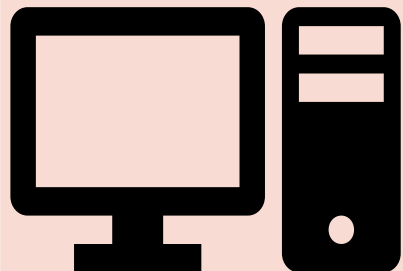
“Um conjunto diverso de ferramentas e recursos tecnológicos utilizados para armazenar, transmitir, partilhar ou trocar informação.” (UNESCO, 2009) [UNESCO Institute for Statistics, 2009](#)

“Tecnologias que fornecem acesso à informação por meio de telecomunicações.” <https://techterms.com/definition/ict>

“A convergência de várias tecnologias e o uso de linhas de transmissão comuns transportando dados e tipos e formatos de comunicação muito diversos. (...) Num sentido muito simplificado, as TIC são usadas para falar de todas as tecnologias que facilitam as comunicações.” [Techopedia, 2020](#)

TIC: Definição, conceptualização e classificação

UNESCO Institute for Statistics, 2009



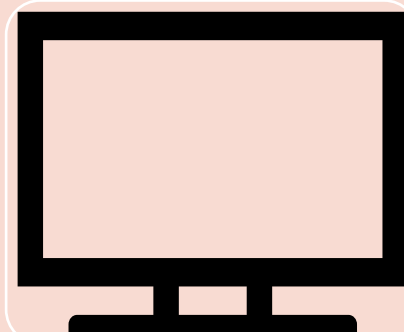
Computadores

- Desktop
- Laptop



Internet

- Websites
- Blogs
- Emails



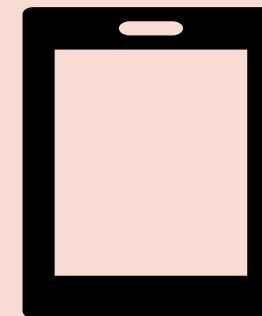
Tecnologias de transmissão em direto

- Radio
- Televisão
- Webcasting



Tecnologias de transmissão em diferido

- Podcasting
- Leitores de vídeo e áudio
- Dispositivos de armazenamento



Telefonia

- Rede fixa ou móvel
- Satélite
- Videoconferência

TIC: Definição, conceptualização e classificação

Podem ser classificadas em:

Redes

- Banda larga
- Telefonia fixa ou móvel
- Rádio
- Satélites
- Televisão

Terminais

- Leitores de vídeo e áudio portáteis
- Computadores
- Consolas de jogos
- Browser da internet
- Sistema operativo
- Telefones ou smartphones
- Software
- Televisão

Serviços

- Audio e música
- Comércio eletrónico
- E-health
- E-learning
- E-mail
- GPS
- Mensagem instantânea
- Serviços móveis
- Banco online
- Rádio
- Redes sociais e blogs
- Televisão e cinema
- Jogos de Vídeo

Benefícios gerais para cuidadores

Que benefícios pode a utilização de TIC trazer ao cuidador?

- Aumentam a qualidade de vida, bem-estar, auto-estima, percepções de auto-eficácia e segurança, e empoderamento de cuidadores e cuidados;
- Acesso a um cuidar mais qualificado e melhoria das competências de cuidado
- Facilitação dos cuidados em casa e participação em aspetos da vida fora de casa;
- Maior contacto e articulação com os outros e com as equipas sociais e de saúde.
- Economia de tempo e dinheiro contribuindo para a sustentabilidade dos sistemas assistenciais.

Barabella et al, 2011; Buis, 2008; Carretero et al, 2015; Lam & Lam, 2012; Pot et al, 2012; Shaw et al, 2004; Smith & Toseland, 2006; The Princess Royal Trust for Carers, 2012; Torp et al, 2008; Weiner et al, 2005; Wu et al, 2009

Benefícios gerais para cuidadores

As TIC disponíveis para atender às necessidades dos cuidadores incluem:

- a) tecnologias para uma vida independente, que permitem que as pessoas fiquem em casa sem suporte de cuidados contínuos, aliviando a pressão sobre os cuidadores.
- b) ferramentas que fornecem acesso remoto a treino, informações e aquisição de conhecimento sobre questões relacionadas ao cuidado, como sites e materiais de treino on-line.
- c) apoio pessoal e integração social que fornecem suporte social, emocional e dos pares, sistemas de redes sociais para apoio dos pares e redes de chamadas voluntárias (móvel, internet).
- d) ferramentas online para coordenação de cuidados (coordenação de tarefas de cuidados do setor formal e cuidadores informais e familiares empregados, descanso e compartilhamento de informações).

Benefícios gerais para cuidadores

- ➔ TIC como um caminho para a informação e desenvolvimento de competências
- ➔ TIC como um instrumento para promover o suporte entre pares e combater o isolamento
- ➔ TIC como um instrumento para a coordenação do cuidado
- ➔ TIC como uma ferramenta para possibilitar e apoiar a vida independente
- ➔ TIC como suporte ao equilíbrio entre trabalho e vida pessoal

A maioria das TIC têm provado que são muito úteis na resposta às necessidades e aumentam a qualidade de vida dos cuidadores informais e daqueles que são cuidados



Benefícios gerais para cuidadores



Online directory of ICT-based services
for informal carers

<https://carict.eu/>

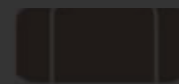
Vida
Independente



Informação e
Aprendizagem
para
cuidadores



Suporte
Pessoal e
Integração
Social



Coordenação
do Cuidado



Key ICT to support caregiving

1. Sites e aplicativos com dicas e recomendações sobre como executar determinadas tarefas do cuidar ou como cuidar da sua própria saúde.
2. Vídeos com orientações sobre tarefas de cuidado.
3. Programas para planeamento e registo de atividades assistenciais, consultas e administração de medicamentos.
4. Plataformas ou aplicativos para conhecer outros cuidadores e trocar experiências e conhecimentos.
5. Procedimentos de autoavaliação da sobrecarga do cuidado, para autoavaliar periodicamente se o cuidador se encontra em situação de sobrecarga e reconhece a necessidade de ajuda e apoio.

As seguintes ferramentas são tecnologias que existem hoje, mas como esta se altera com rapidez, estes exemplos poderão não estar disponíveis no futuro

TIC essenciais para apoio ao cuidar

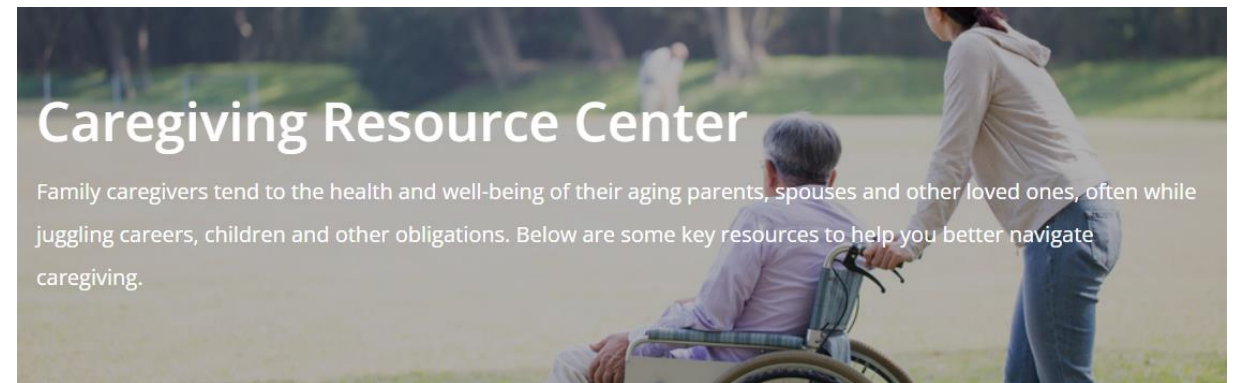
1. Sites e aplicativos com dicas e recomendações sobre como realizar determinadas tarefas de cuidado, ou como cuidar da própria saúde.
2. Vídeos com orientações sobre tarefas relacionadas com o cuidado.



Caringcom

<https://www.caring.com/caregivers/>

<https://www.caring.com/caregivers/burnout/>



TIC essenciais para apoio ao cuidar

1. Sites e aplicativos com dicas e recomendações sobre como realizar determinadas tarefas de cuidado, ou como cuidar da própria saúde.
2. Vídeos com orientações sobre tarefas relacionadas com o cuidado.

<https://www.caregiver.org/caregiver-resources/>



Caregiver Resources

All Resources

Health Conditions

Caring for Another

Caring for Yourself

Participate In a Study

FAQ

Connections Newsletter



FCA

Family
Caregiver
Alliance®





10 TIPS FOR FAMILY CAREGIVERS

Top 10 Tips for Caregivers

Family Caregiver Toolbox

Caregiver Videos



<https://www.caregiveraction.org/>

Caregiver Video Resource Center

Find comfort in knowing that you are not alone by listening to the experiences of your fellow caregivers.

Video Topics



Schizophrenia
Caregivers, mental health professionals, and leading advocates discuss the importance of early diagnosis and intervention.
[WATCH VIDEO](#)



Alzheimer's Disease
Caregivers talk about their discoveries, share care hints and help you feel less alone.
[WATCH VIDEOS](#)



Huntington's Disease
Family members share their experiences dealing with Huntington's Disease.
[WATCH VIDEOS](#)



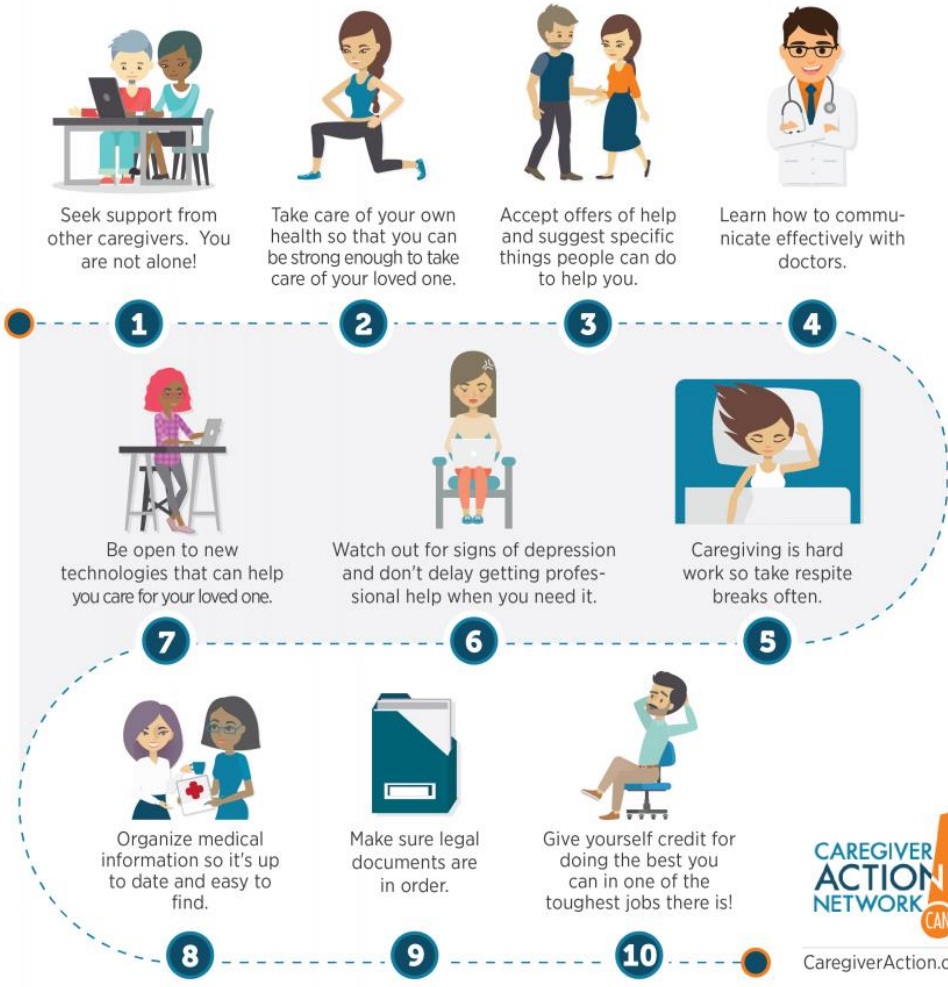
Parkinson's Disease
Caregivers describe their journey through Parkinson's Disease.
[WATCH VIDEOS](#)



COPD
Listen as a caregiver describes taking on new responsibilities as her husband ages with COPD.
[WATCH VIDEOS](#)



Hands-On Care
Learn how to best care for your loved one at home.
[WATCH VIDEOS](#)



TIC essenciais para apoio ao cuidar

1. Sites e aplicativos com dicas e recomendações sobre como realizar determinadas tarefas de cuidado, ou como cuidar da própria saúde.
2. Vídeos com orientações sobre tarefas relacionadas com o cuidado.

mmLearn.org



<https://training.mmlearn.org/caregiver-training-videos>



<https://www.nextstepincare.org/Videos/>

https://www.nextstepincare.org/Caregiver_Home/



<http://www.caregiverslibrary.org/>

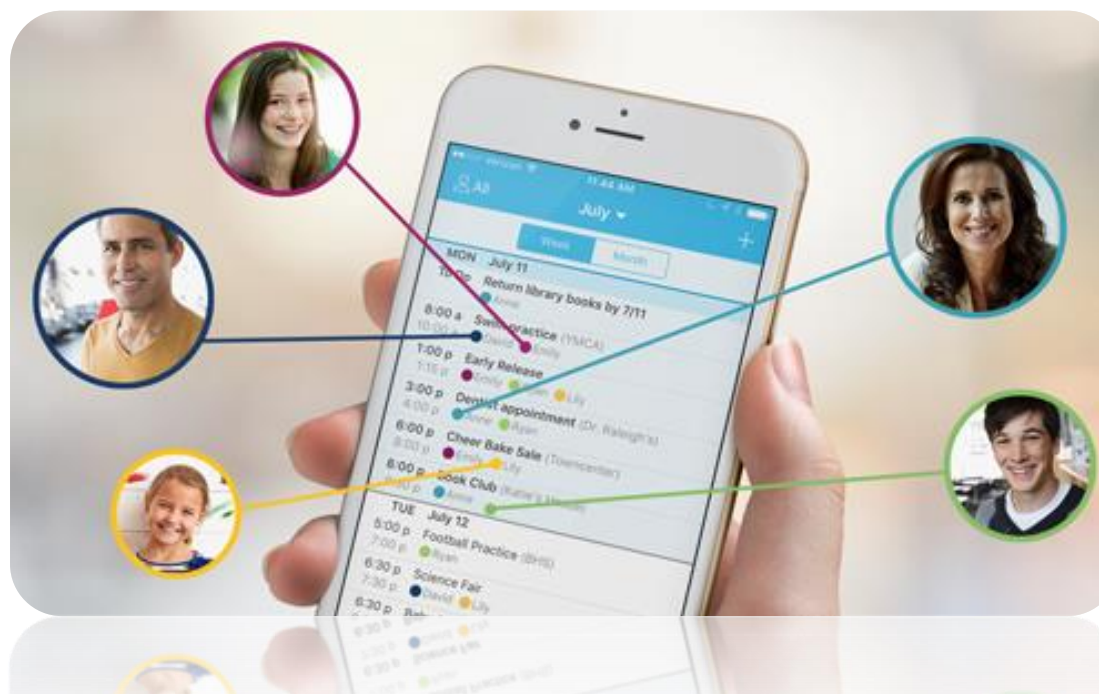
TIC essenciais para apoio ao cuidar

3. Programas para planeamento e registo de atividades assistenciais, consultas e administração de medicamentos.

Organizador de compromissos, atividades e listas (por exemplo, compras ou listas de tarefas). Exemplos:

 **COZI** Family Organizer

<https://www.cozi.com/>



[Video link](#)

TIC essenciais para apoio ao cuidar

3. Programas para planeamento e registo de atividades assistenciais, consultas e administração de medicamentos.

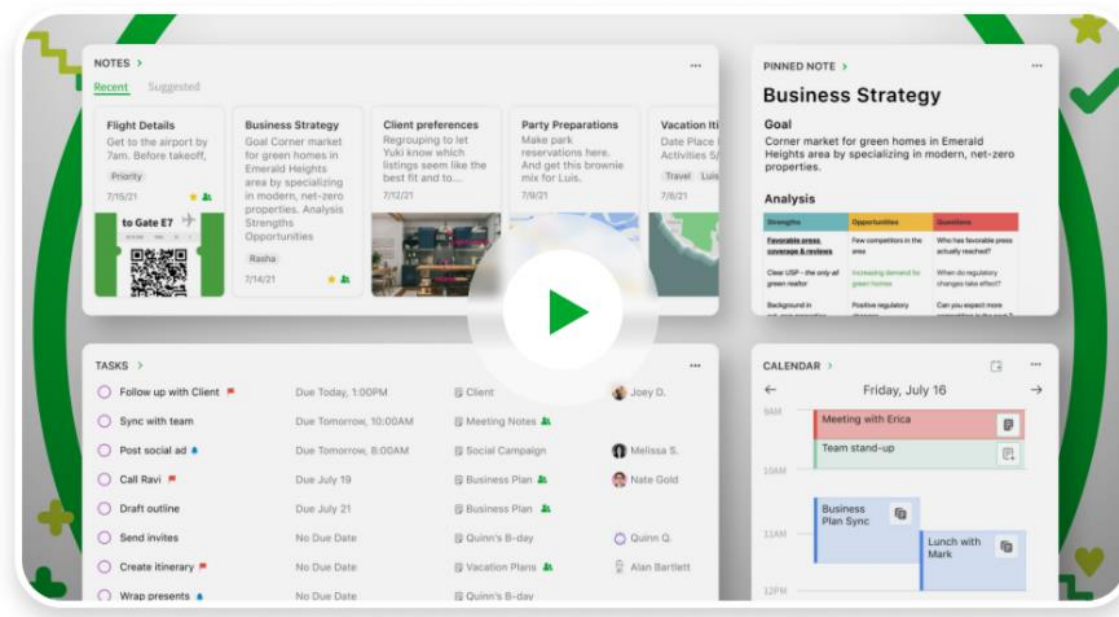
Organizador de compromissos, atividades e listas (por exemplo, compras ou listas de tarefas). Exemplos:



<https://evernote.com/>



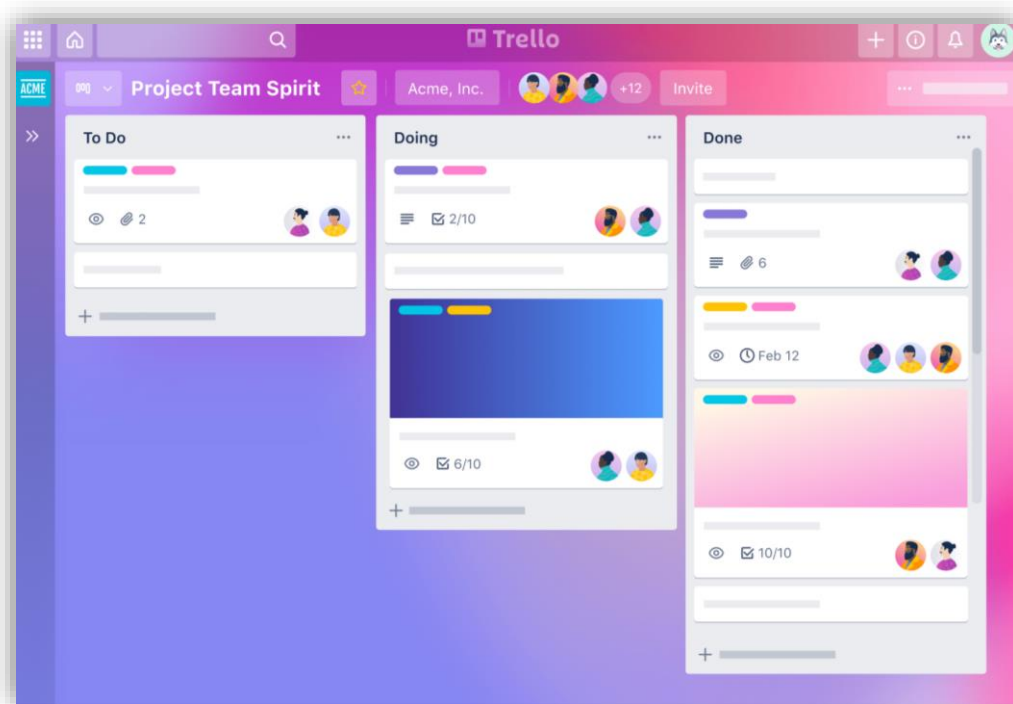
[Video link](#)



TIC essenciais para apoio ao cuidar

3. Programas para planeamento e registo de atividades assistenciais, consultas e administração de medicamentos.

Organizador de compromissos, atividades e listas (por exemplo, compras ou listas de tarefas). Exemplos:



 **Trello**

<https://trello.com/>

TIC essenciais para apoio ao cuidar

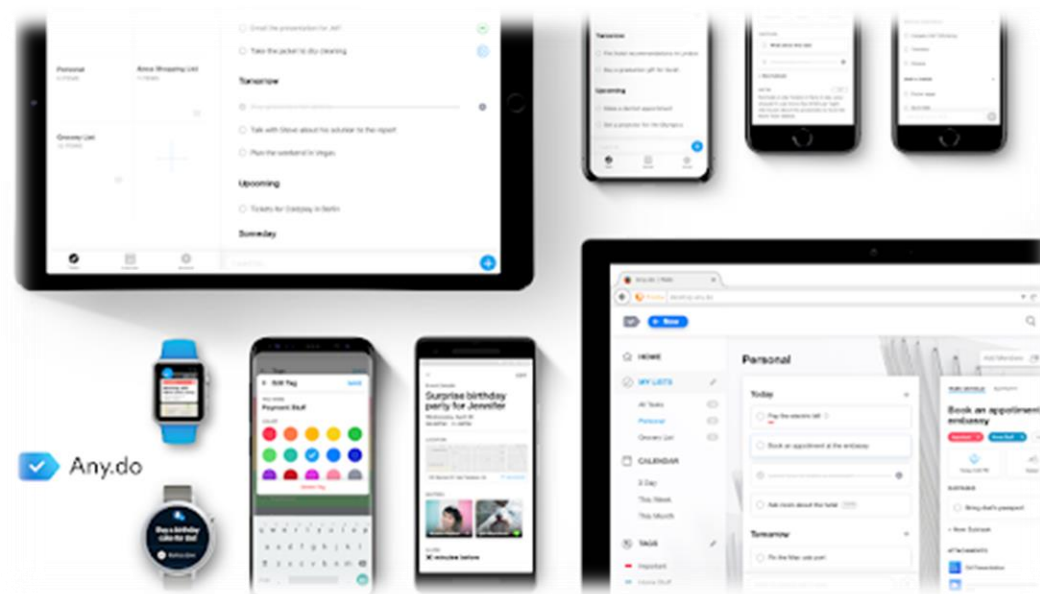
3. Programas para planeamento e registo de atividades assistenciais, consultas e administração de medicamentos.

Organizador de compromissos, atividades e listas (por exemplo, compras ou listas de tarefas). Exemplos:



<https://www.any.do/>

- ✓ To do list
- 📅 Calendar
- 🛒 Grocery List
- 🔔 Reminders
- 🗨️ Daily Planner



TIC essenciais para apoio ao cuidar

3. Programas para planeamento e registo de atividades assistenciais, consultas e administração de medicamentos.

Organizador de compromissos, atividades e listas (por exemplo, compras ou listas de tarefas). Exemplos:



Lotsa Helping Hands

<https://lotsahelpinghands.com/>



todoist

<https://todoist.com/>



Google Keep

<https://keep.google.com/>



Microsoft To Do

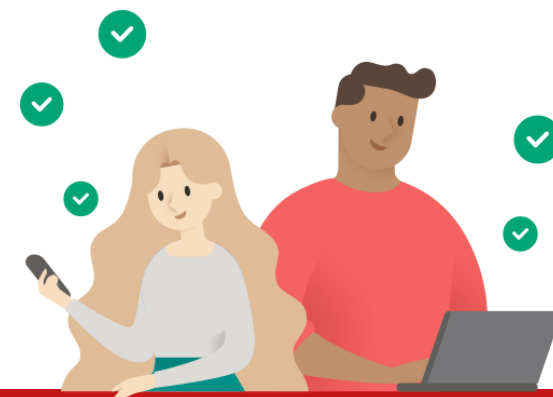
<https://todo.microsoft.com/>



<https://www.meistertask.com/>



<https://ticktick.com/>



TIC essenciais para apoio ao cuidar

3. Programas para planeamento e registo de atividades assistenciais, consultas e administração de medicamentos.

Gestão de medicamentos: aplicativos com lembretes de remédios e recargas, notificações caso a pessoa não tome o medicamento e comunicação com as equipes sociais e de saúde. Exemplos:



<https://www.medreadyinc.net/>



[Video link](#)

MedMinder™

<https://www.medminder.com/>



TIC essenciais para apoio ao cuidar

3. Programas para planeamento e registo de atividades assistenciais, consultas e administração de medicamentos.

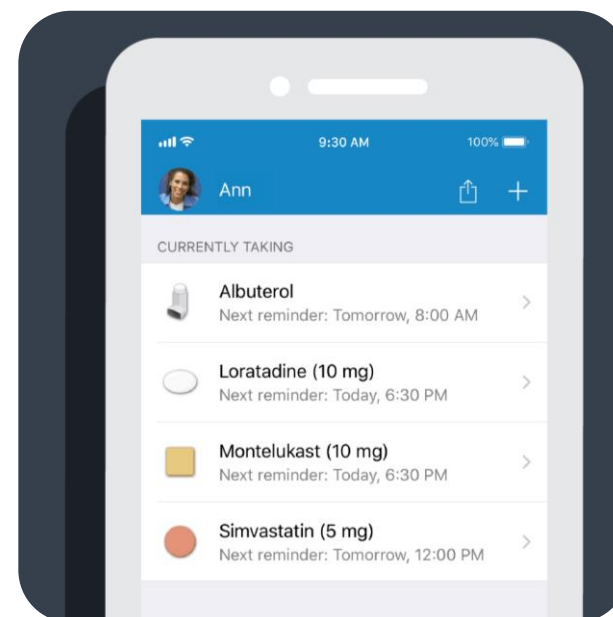
Gestão de medicamentos: aplicativos com lembretes de remédios e recargas, notificações caso a pessoa não tome o medicamento e comunicação com as equipes sociais e de saúde. Exemplos:

 Medisafe

<https://www.medisafeapp.com/>



[Videos link](#)



TIC essenciais para apoio ao cuidar

3. Programas para planeamento e registo de atividades assistenciais, consultas e administração de medicamentos.

Lembretes de voz personalizados.

Exemplos:



<https://rosie2.com/>

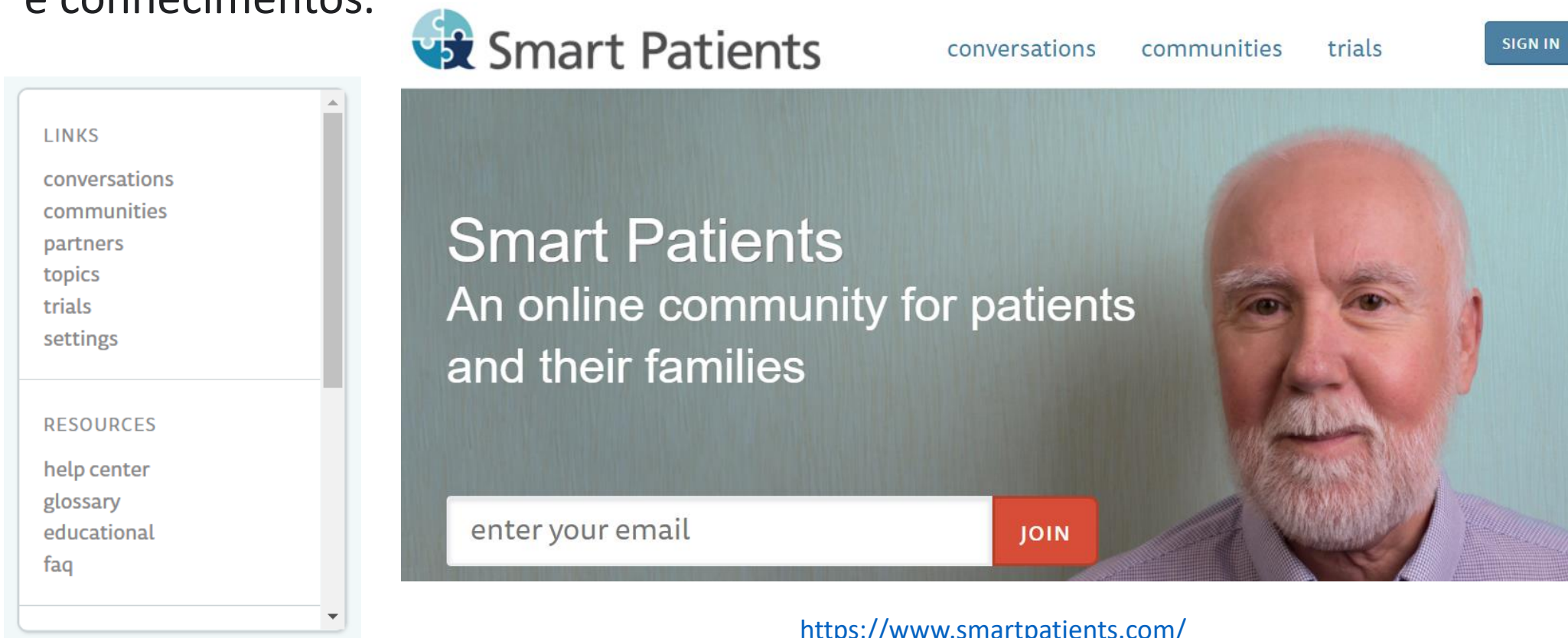


[Video link](#)



TIC essenciais para apoio ao cuidar

4. Plataformas ou aplicativos para conhecer outros cuidadores e trocar experiências e conhecimentos.



The screenshot shows the Smart Patients website. At the top left is the logo, a blue circle with a white puzzle piece and a person icon, followed by the text "Smart Patients". To the right are navigation links: "conversations", "communities", and "trials". A blue "SIGN IN" button is in the top right corner. On the left side, there is a sidebar menu with two sections: "LINKS" containing "conversations", "communities", "partners", "topics", "trials", and "settings"; and "RESOURCES" containing "help center", "glossary", "educational", and "faq". The main content area features a large teal background with a portrait of an elderly man with a white beard. The text "Smart Patients" is prominently displayed, followed by "An online community for patients and their families". Below this is a white input field with the placeholder text "enter your email" and a red "JOIN" button.

<https://www.smartpatients.com/>

TIC essenciais para apoio ao cuidar

4. Plataformas ou aplicativos para conhecer outros cuidadores e trocar experiências e conhecimentos.



資源 | 자원 | Recursos | Pagaaring yaman | Tài nguyên

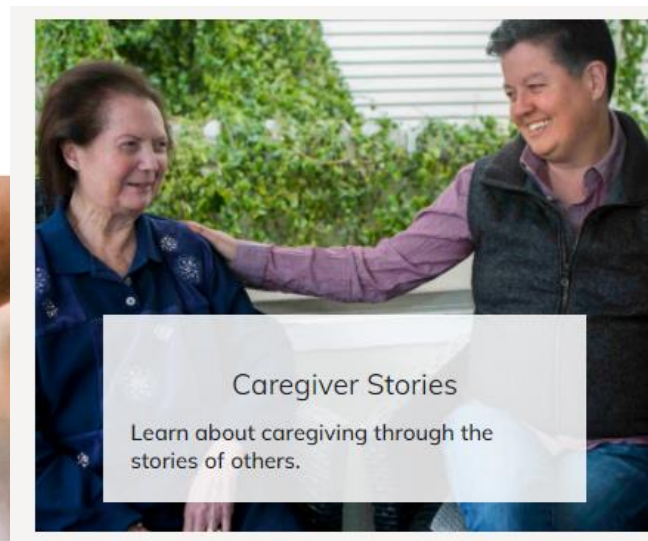
Donate 

Connecting Caregivers

Caregiver Resources

Research & Policy

About FCA



<https://www.caregiver.org/connecting-caregivers/>

TIC essenciais para apoio ao cuidar

4. Plataformas ou aplicativos para conhecer outros cuidadores e trocar experiências e conhecimentos.



Caregiver Stories

I am caring for my....

Parent



By Primary Illness:

Frail/Elderly



Text Search

Items per page

10



Begin Search

<https://www.caregiveraction.org/family-caregiver-story-project>

TIC essenciais para apoio ao cuidar

4. Plataformas ou aplicativos para conhecer outros cuidadores e trocar experiências e conhecimentos.

Caregiver Forum



Ask a Question

Type your question

Post Question

<https://www.agingcare.com/caregiver-forum>

TIC essenciais para apoio ao cuidar

5. Procedimentos de autoavaliação da sobrecarga do cuidado, para autoavaliar periodicamente se o cuidador se encontra em situação de sobrecarga e reconhece a necessidade de ajuda e apoio.
- Caregiver Self-Assessment Questionnaire:
https://www.caregiverslibrary.org/Portals/0/CaringforYourself_CaregiverSelfAssessmentQuestionnaire.pdf
 - Zarit Burden Interview: https://www.agingcare.com/documents/caregiver_burden_assessment.pdf

The following questionnaire, known as the Zarit Burden Interview, was first developed in the 1980s to help caregivers and mental health professionals evaluate caregiver stress and burnout. While professional psychologists and therapists use this tool to assess clients who are providing care for loved ones, family caregivers who are concerned about their own welfare can use this quick quiz to receive a reliable and objective calculation of the level of strain they are experiencing.

Instructions: Answer the following questions as honestly as possible in order to receive the most accurate assessment of your caregiver burden. Use the following scale to choose a number that best describes how you feel about each question.



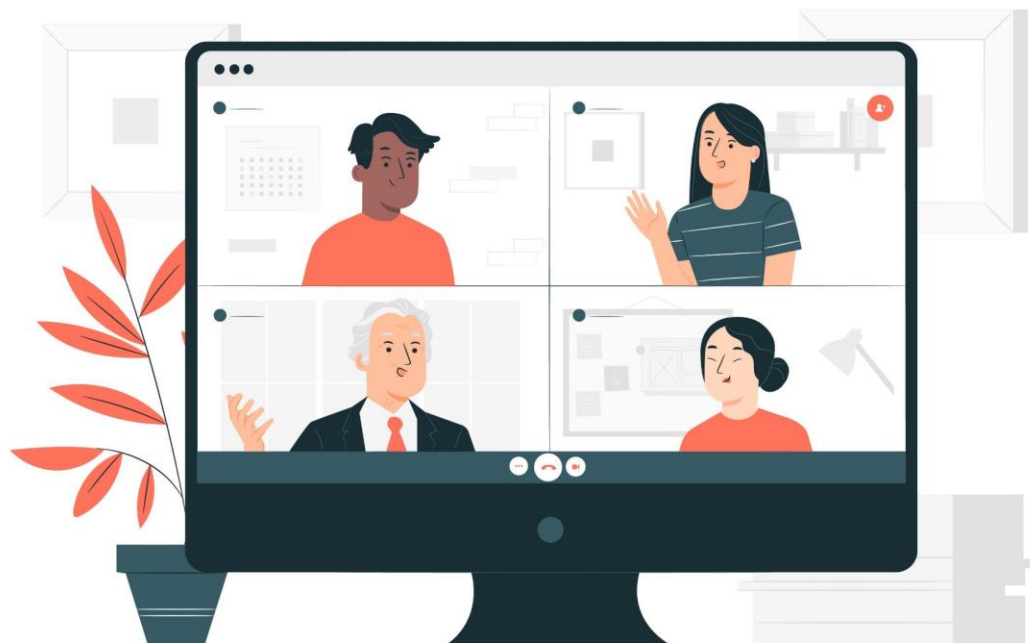
Principais TIC para lazer, participação social e educação

1. Redes sociais e aplicativos de videoconferência.
2. Plataformas para download e visualização gratuita de curtas-metragens, filmes, músicas e livros.
3. Sites para explorar atrações turísticas e fazer passeios virtuais.
4. Apps com conteúdos de relaxamento.
5. Plataformas de e-learning para diferentes assuntos de interesse, como idiomas.

Principais TIC para lazer, participação social e educação

1. Redes sociais e aplicativos de videoconferência.

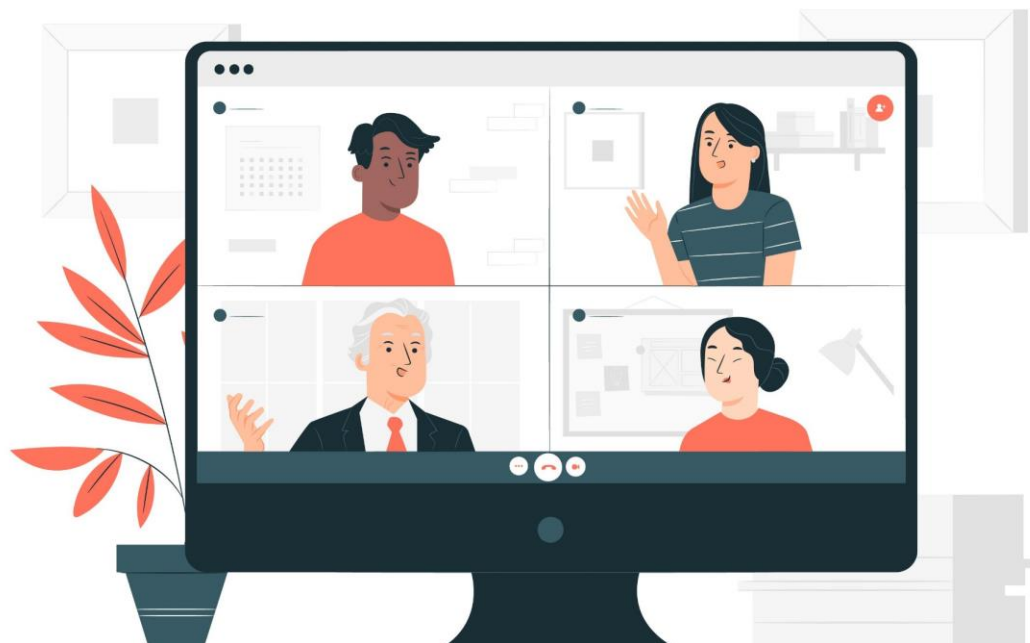
Imagem extraída de : <https://www.freepik.es/vectores/negocios>



Principais TIC para lazer, participação social e educação

1. Redes sociais e aplicativos de videoconferência.

Imagem extraída de : <https://www.freepik.es/vectores/negocios>



Principais TIC para lazer, participação social e educação

2. Plataformas para download e visualização gratuita de curtas-metragens, filmes, músicas e livros.

Filmes e videos de curta duração

- <https://archive.org/>
- <https://filmshortage.com/>
- <https://www.filmsshort.com/>
- <https://www.lecinemaclub.com/>
- <https://www.nowness.com/>
- <https://www.pocketmovies.net/>
- <https://shorts.tv/>
- <https://thinkshorts.com/>
- <https://www.viddsee.com/>
- <https://www.youtube.com/>

Música e audio

- <https://archive.org/>
- <https://www.bensound.com/>
- <https://www.chosic.com/>
- <https://freemusicarchive.org/>
- <https://www.jamendo.com/>
- <https://www.mp3juices.cc/>
- <https://okmusi.com/>
- <https://www.reverbnation.com/>
- <https://www.soundclick.com/>
- <https://soundcloud.com/>
- <https://www.youtube.com/>

Livros

- <https://archive.org/>
- <https://www.free-ebooks.net/>
- <https://freeditorial.com/>
- <https://www.gutenberg.org/>
- <https://manybooks.net/>
- <https://www.obooko.com/>
- <https://openlibrary.org/>

Principais TIC para lazer, participação social e educação

3. Sites para explorar atrações turísticas e fazer passeios virtuais.



Google Arts & Culture

<https://artsandculture.google.com/>



☰ Google Arts & Culture

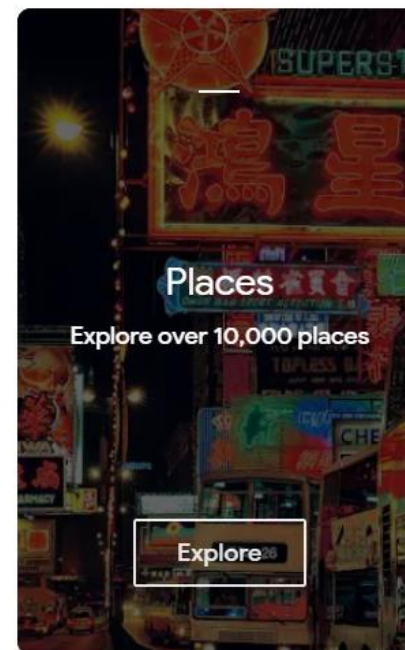
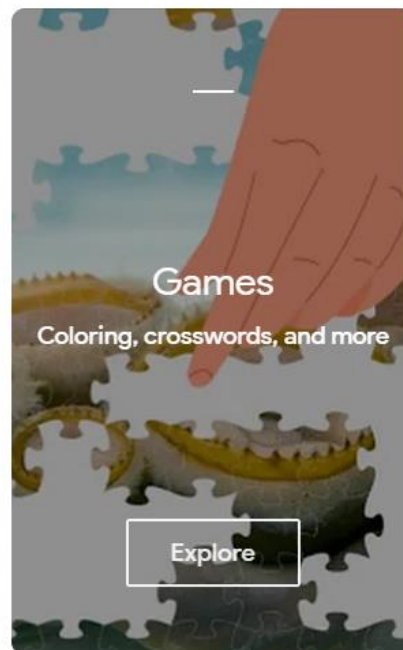
Home

Explore

Play

Nearby

Favourites



Principais TIC para lazer, participação social e educação

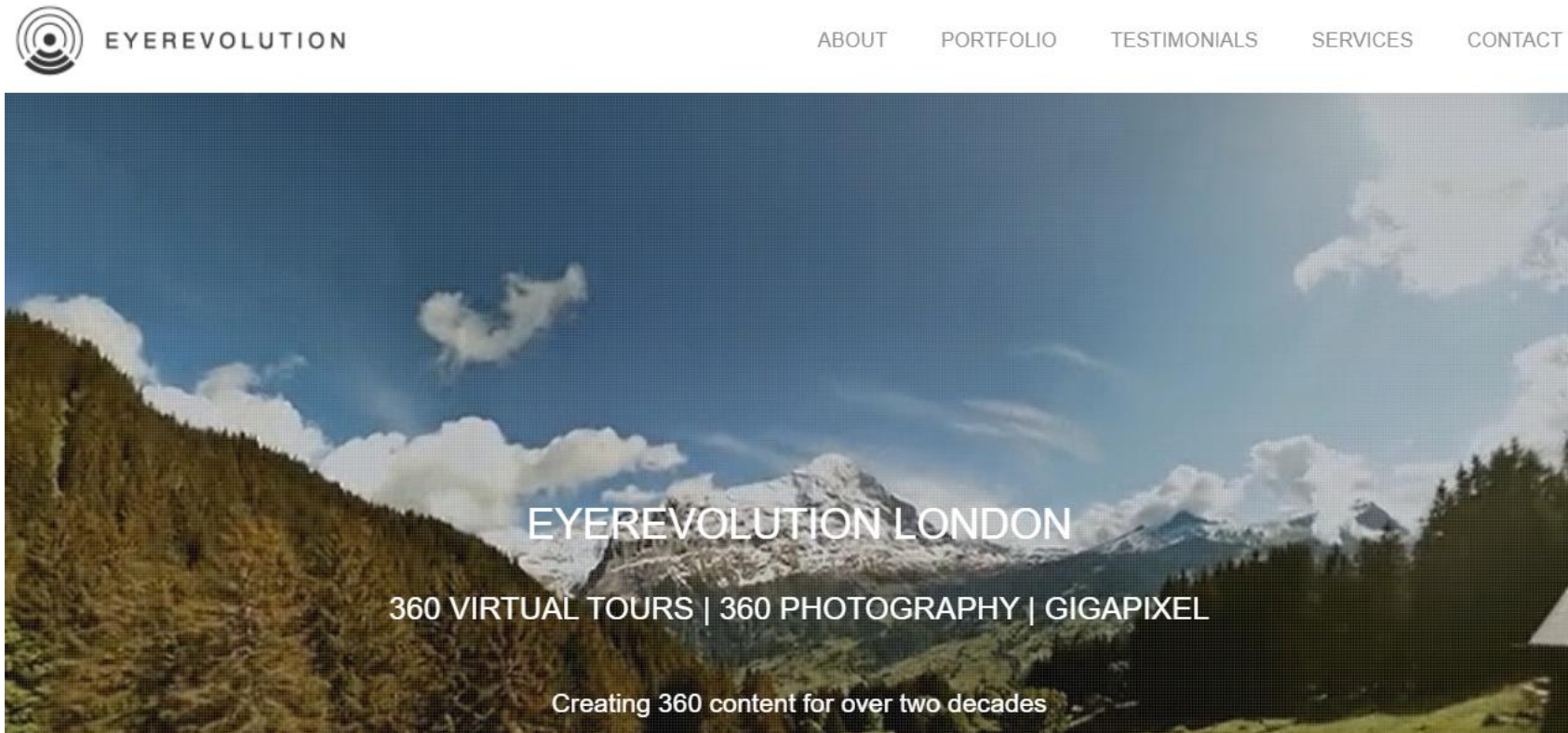
3. Sites para explorar atrações turísticas e fazer passeios virtuais.



<https://www.youvisit.com/travel>

Principais TIC para lazer, participação social e educação

3. Sites para explorar atrações turísticas e fazer passeios virtuais.



<https://www.eyerevolution.co.uk/virtual-tours/>

Principais TIC para lazer, participação social e educação

3. Sites para explorar atrações turísticas e fazer passeios virtuais.



<https://www.airpano.com/>

Principais TIC para lazer, participação social e educação

4. Aplicativos com conteúdos de relaxamento.

InsightTimer

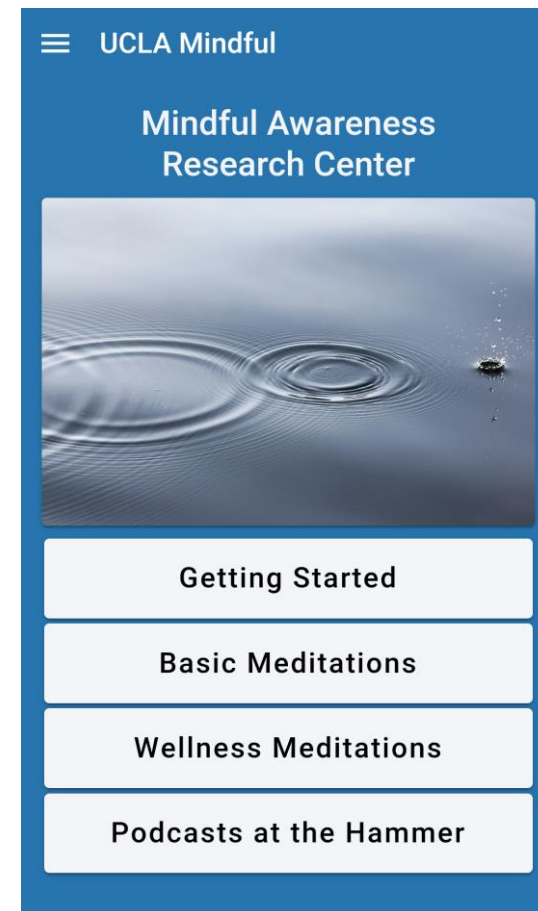
<https://insighttimer.com/>



<https://www.smilingmind.com.au/>

Mindworks®

<https://mindworks.org/>



<https://www.uclahealth.org/ucla-mindful>

Principais TIC para lazer, participação social e educação

4. Aplicativos com conteúdos de relaxamento.

<https://my.life/>

Start Your Mindfulness Journey with **MyLife™**

MyLife offers a personalized mindfulness solution tailored to how you're feeling right now.



Learn More

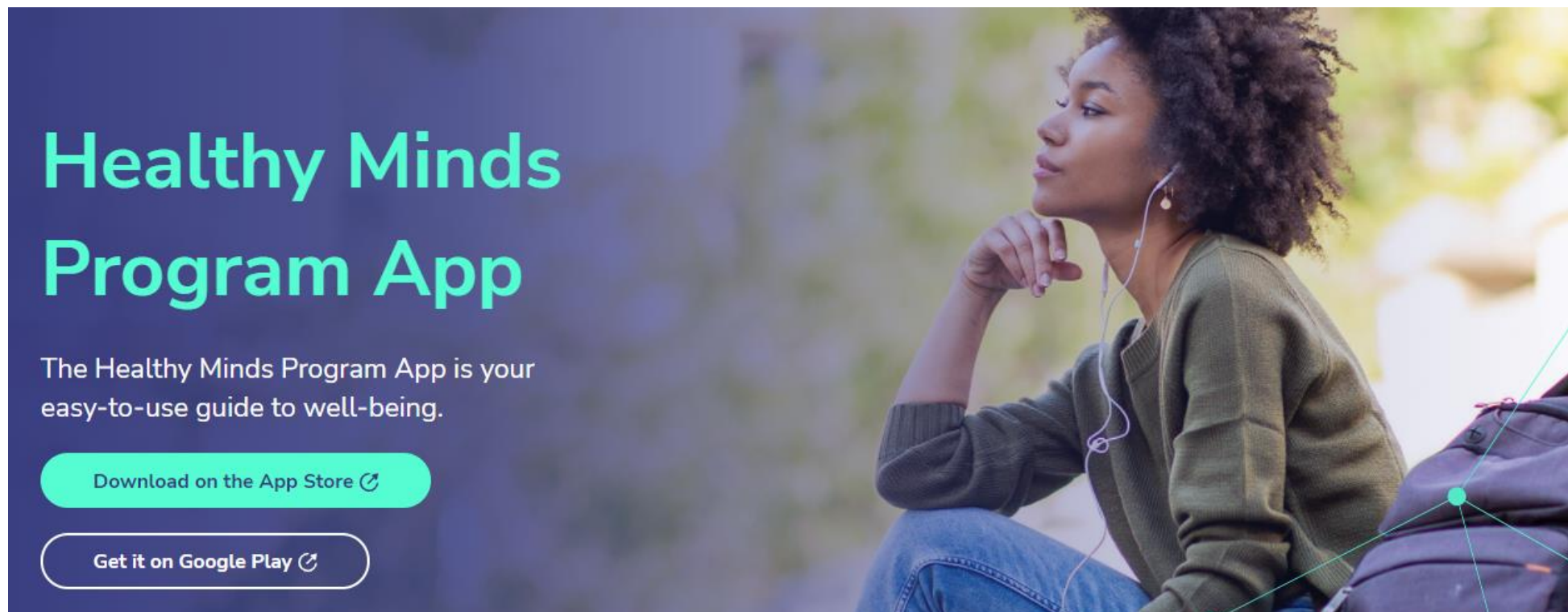
my  **life**
Stop. Breathe. Think.



Principais TIC para lazer, participação social e educação


4. Aplicativos com conteúdos de relaxamento.


<https://hminnovations.org/meditation-app>



Healthy Minds Program App

The Healthy Minds Program App is your easy-to-use guide to well-being.

Download on the App Store 

Get it on Google Play 

Principais TIC para lazer, participação social e educação

4. Aplicativos com conteúdos de relaxamento.



AURA

<https://www.aurahealth.io/>



Principais TIC para lazer, participação social e educação

5. Plataformas de e-learning para diferentes assuntos de interesse, como idiomas.

MIRIADAX_

<https://formacion.miriadax.net/>



<https://www.edx.org/>

The logo for Udemy, featuring a purple house-like shape above the word 'udemy' in a bold, black, lowercase sans-serif font.

<https://www.udemy.com/>

coursera

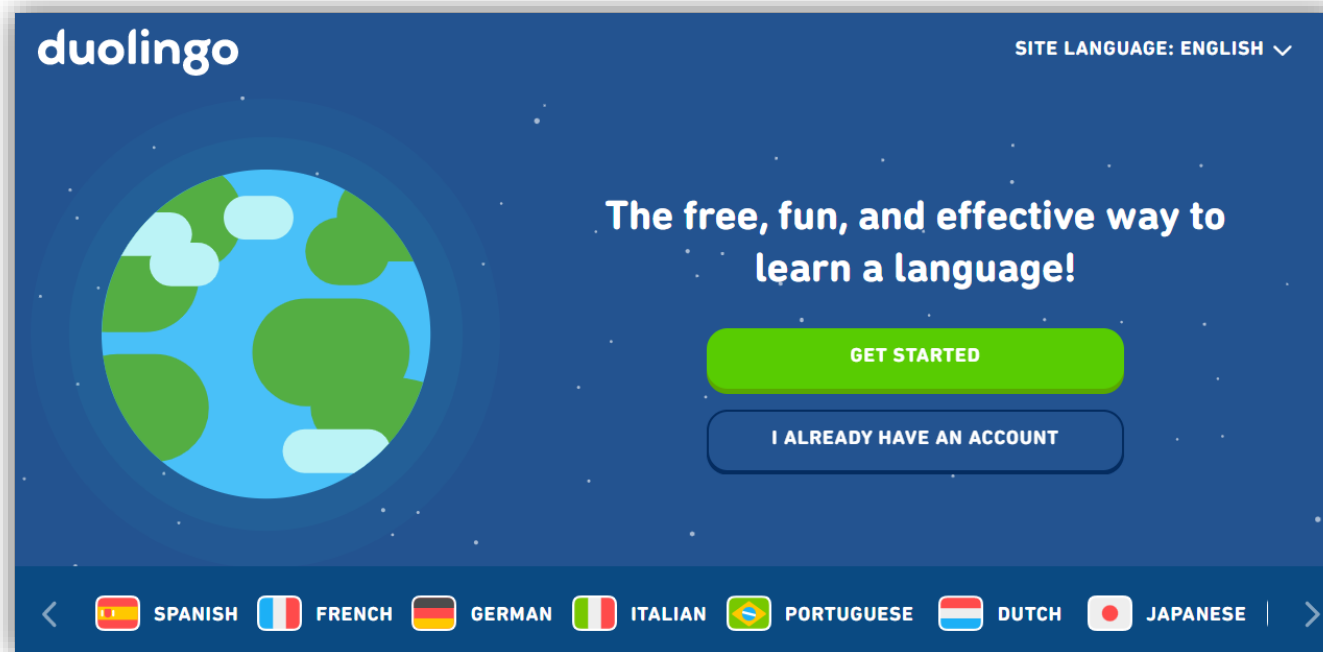
<https://www.coursera.org/>



<https://www.skillshare.com/>

Principais TIC para lazer, participação social e educação

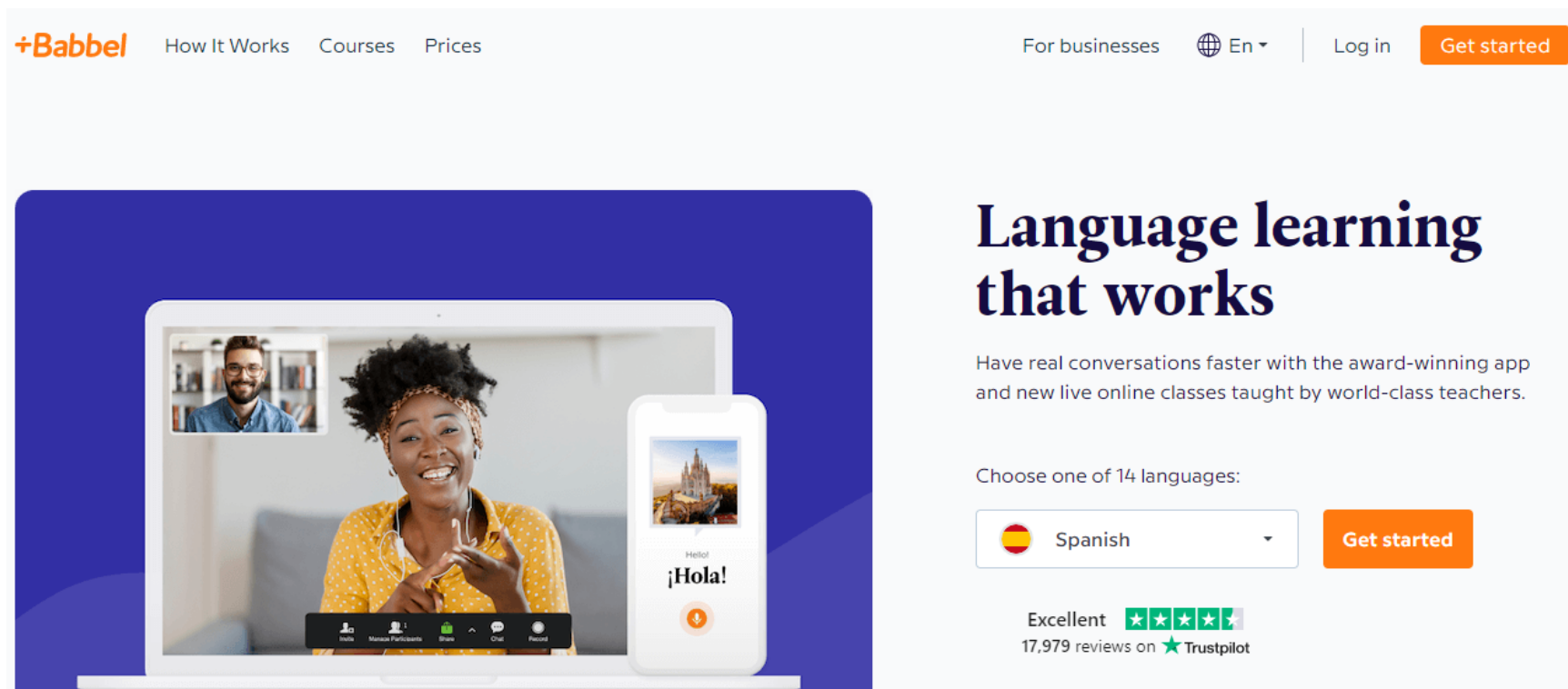
5. Plataformas de e-learning para diferentes assuntos de interesse, como idiomas.



<https://www.duolingo.com/>

Principais TIC para lazer, participação social e educação

5. Plataformas de e-learning para diferentes assuntos de interesse, como idiomas.



The screenshot shows the Babbel website homepage. At the top, there is a navigation bar with the Babbel logo, links for 'How It Works', 'Courses', and 'Prices', and options for 'For businesses', 'En' (language), 'Log in', and a 'Get started' button. The main content area features a large blue banner with a video player showing a woman in a yellow polka-dot shirt speaking, with a smaller video inset of a man. To the right of the video is a smartphone displaying the Babbel app interface with the text '¡Hola!' and a 'Get started' button. Below the video, there is a section titled 'Language learning that works' with a sub-headline 'Have real conversations faster with the award-winning app and new live online classes taught by world-class teachers.' Below this, there is a section 'Choose one of 14 languages:' with a dropdown menu showing 'Spanish' and a 'Get started' button. At the bottom right, there is a Trustpilot rating of 'Excellent' with five stars and '17,979 reviews on Trustpilot'.

<https://uk.babbel.com/>

Principais TIC para lazer, participação social e educação

5. Plataformas de e-learning para diferentes assuntos de interesse, como idiomas.



The screenshot shows the Lingualia website homepage. At the top left is the 'lingualia' logo. At the top right, there is a link 'Have an account?' and a language selector 'English' with a dropdown arrow. The main content area features a large blue background with a laptop and various educational icons like 'ABC' and a speech bubble. The text reads: 'LEARN LANGUAGES START NOW, IT'S FREE!' followed by 'Boost your motivation and progress faster with our exclusive Adaptive Learning method'. At the bottom center, there is a green button with the text 'Start now »'.

<https://www.lingualia.com/>

Recomendações para uma utilização das TIC segura e livre de riscos

1. Considerações éticas na aplicação das TIC na prestação de cuidados.
2. Considerações éticas no uso das TIC no domínio pessoal dos cuidadores (lazer, participação social e educação).
3. Chaves para se manter seguro no uso das TIC e evitar riscos.

Recomendações para uma utilização das TIC segura e livre de riscos

1. Considerações éticas na aplicação das TIC na prestação de cuidados.
2. Considerações éticas no uso das TIC no domínio pessoal dos cuidadores (lazer, participação social e educação).

O uso ético das TIC é caracterizado como:

Democrático. Acessível e utilizável por todos, sem quaisquer barreiras.
Relevante. Utilização equilibrada, respondendo às necessidades específicas de cada indivíduo.

Pertinente. Uso que não cause danos a si mesmo ou aos outros.

Recomendações para uma utilização das TIC segura e livre de riscos

1. Considerações éticas na aplicação das TIC na prestação de cuidados.
2. Considerações éticas no uso das TIC no domínio pessoal dos cuidadores (lazer, participação social e educação).

“A ética é um conceito controverso, difícil de encaixar em um conjunto de regras que nos permitem comportar-nos ou esperar que os outros o façam.” [Rodríguez-Porrero & Gil, 2014](#)

“Não se trata, portanto, de questionar o uso ou não de tecnologias por medo de que sejam mal utilizadas. Pelo contrário, pode dizer-se que as TIC são um direito que facilita (...) a autonomia pessoal, a inclusão social e a igualdade de oportunidades da população” [García-Férez, 2003](#)

Recomendações para uma utilização das TIC segura e livre de riscos

Respeitar a dignidade da
pessoa

Não violar a privacidade do
indivíduo

Assegurar a
confidencialidade dos dados

Garantir a autonomia
individual, o livre arbítrio e
independência

Evitar o “paternalismo
tecnológico”

Recomendações para uma utilização das TIC segura e livre de riscos

3. Pontos-Chaves para se manter seguro no uso das TIC e evitar riscos

- Não responder ou clicar em links recebidos de remetentes desconhecidos. Certificar-se primeiro de que eles são de uma fonte confiável.
- Não abrir anexos de e-mails suspeitos.
- Não partilhar tudo o que recebe; analisar e verificar a veracidade das informações antes de divulgá-las a pessoas próximas.

Recomendações para uma utilização das TIC segura e livre de riscos

3. Pontos-Chaves para se manter seguro no uso das TIC e evitar riscos

- Manter o Sistema operativo atualizado e não descarregue aplicações de fonte insegura ou estranha
- Instalar antivirus nos seus computadores ou dispositivos móveis, sempre que possível.
- Não deixar as contas das redes sociais, email ou outro serviço online (ex: Banco online) abertas em computadores públicos.

Recomendações para uma utilização das TIC segura e livre de riscos

3. Pontos-Chaves para se manter seguro no uso das TIC e evitar riscos

- Alterar a password com regularidade.
- Evitar utilizar a mesma password em todas as suas contas online, bem como utilizar detalhes óbvios como o seu nome número de telephone ou data de Nascimento para a formulação das mesmas.
- Construir uma password forte (mínimo 8 caracteres, combinando maiúsculas, minúsculas, símbolos e números) e ative o acesso em dois passos, sempre que possível.

Recomendações para uma utilização das TIC segura e livre de riscos

3. Pontos-Chaves para se manter seguro no uso das TIC e evitar riscos

- Verificar as definições de privacidade nas suas redes sociais, quando faz publicações de conteúdo.
- Não publicar informação comprometedora, como detalhes de endereços pessoais ou local de trabalho, ou imagens de outras pessoas das quais não se tenha permissão para partilhar.
- Não publicar tudo o que faz ou todos os locais que visita.

Conclusões

“As soluções baseadas em TIC não são algo que resolverá todas as dificuldades enfrentadas pelos cuidadores informais. No entanto, existem agora evidências claras do impacto positivo que podem trazer para o bem-estar dos cuidadores informais” e das pessoas de quem cuidam.

No entanto, enquanto o uso de soluções baseadas em TIC está a aumentar no setor dos cuidados, o desenvolvimento de ferramentas TIC especificamente projetadas para cuidadores informais ainda é escasso, apesar do seu potencial. Portanto, é necessário um maior desenvolvimento neste campo para atender mais às necessidades e exigências que tanto os cuidadores como os destinatários dos cuidados possam ter.



Thank you!

Helder Oliveira

to@apn.pt

17/12/2022

