



A2.2 – Recursos educativos para professores

AUTOUIDADO DOS CUIDADORES

Módulo: 6 – TREINO ESPECÍFICO PARA UTILIZADORES

Submódulo : 6.5. AUTOUIDADO PARA CUIDADORES



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

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação [comunicação] reflete apenas a opinião do autor, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas. Nº do Projeto: 2020-1-PT01-KA203-078360

Introdução

Módulo	6 – TREINO ESPECÍFICO PARA UTILIZADORES
Submódulo	AUTOUIDADO PARA CUIDADORES
Lição nº.	#1
Duração (minutos)	120 minutos
Encontro	14 de janeiro de 2023

Objetivos

- Compreender o impacto do cuidado e como responder a ele.
- Identificar e aplicar medidas de saúde e segurança no trabalho.
- Compreender e aplicar ferramentas e estratégias para melhorar o próprio bem-estar.
- Reconhecer a necessidade de adquirir novos conhecimentos e competências, e de refletir e identificar a necessidade de desenvolvimento adicional.

Impacto do cuidado

Impacto do cuidado

1. Existem muitas investigações que exploram o impacto do ato de cuidar sobre os cuidadores (informais/formais).
2. Conclusão comum: estes estudos enfatizam a necessidade de existir um equilíbrio entre a necessidade de cuidar dos outros e a saúde pessoal dos cuidadores.
3. Tanto em cuidadores informais, como em cuidadores formais, os cuidadores podem alcançar situações de stress, fadiga e reações emocionais, como raiva, frustração ou tristeza.
4. Estudos demonstraram que o stress psicológico/emocional é bastante comum. Além disso, os cuidadores podem vivenciar outros problemas de saúde.

Causas de desgaste/stress

1. Dedicaco excessiva ao outro
2. Dificuldade em destringir entre a relao pessoal / profissional
3. Dificuldade em estabelecer limites
4. Abuso da quantidade de tarefas e carga horria
5. Solicitao de atividades extra
6. Ambiente familiar
7. Envolvncia excessiva de outros elementos no servio
8. Falta de reconhecimento e desvalorizao
9. Ausncia de condioes/recursos
10. ...



Sinais comuns de desgaste/stress

1. Visão stressante e frustrante do trabalho
2. Atitude mais negativa
3. Falta de energia e motivação/interesse em atividades anteriormente apreciadas
4. Sentir-se sobrecarregado ou constantemente preocupado
5. Sentir-se sem esperança e desamparado
6. Sentimentos de se querer magoar a si mesmo ou à pessoa de quem cuida
7. Esgotamento emocional e físico
8. Irritabilidade ou tornar-se facilmente irritado
9. Valorização excessiva de pequenos problemas e dificuldade em solucioná-los
10. Relações desgastadas
11. Alterações no apetite, peso ou ambos (ganho/perda de peso, perda de apetite)
12. Alterações nos padrões de sono (muito ou pouco)
13. Ter problemas de saúde com mais frequência (gástrica, dores de cabeça, outros problemas)



Gestão de desgaste/stress

1. Procurar aconselhamento (peça conselhos, faça perguntas, exponha angústias e problemas junto da entidade patronal)
2. Aceitar ajuda (pequenas conselhos podem ajudar, conheça os seus limites)
3. Solicitar recursos de apoio
4. Requerer intervenção no âmbito familiar
5. Participar em encontros/formações de cuidadores formais/assistentes pessoais (ter em atenção ao sigilo profissional)
6. Organizar o trabalho e equilibrar com a vida pessoal (cumprir com horários)



Melhorar o bem-estar do cuidador

A falta de autocuidado contribui para desafios de saúde física, mental e emocional.

É importante assumir um papel ativo e pró-ativo no próprio bem-estar.

Cuidar

Sono

Exercício físico

Alimentação

Relaxamento

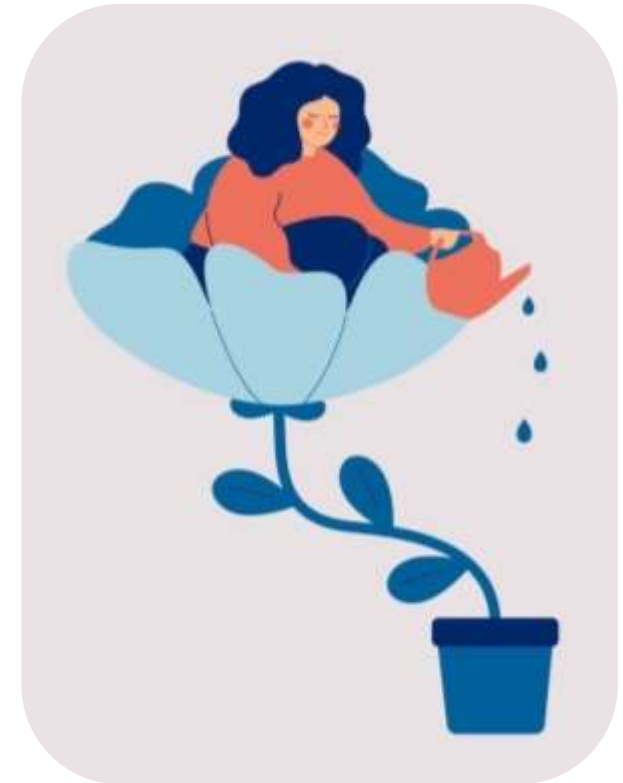
Equilíbrio trabalho-vida pessoal

Estratégias de coping

1. Prática reflexiva

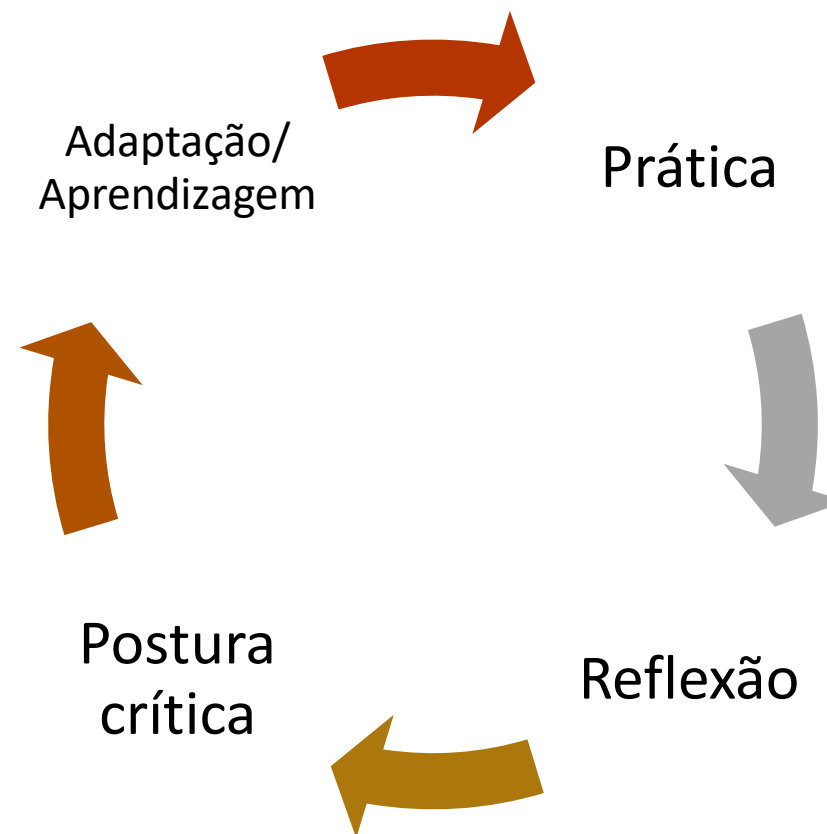
2. Apoio de pares

3. Mindfulness



1. Prática reflexiva

A prática reflexiva é a capacidade de **refletirmos** sobre as ações de modo a assumirmos uma **postura/atitude crítica** em relação à própria prática e à dos seus pares, empenhando-se num processo contínuo de **adaptação, aprendizagem e melhoria constante**.



1. Prática reflexiva

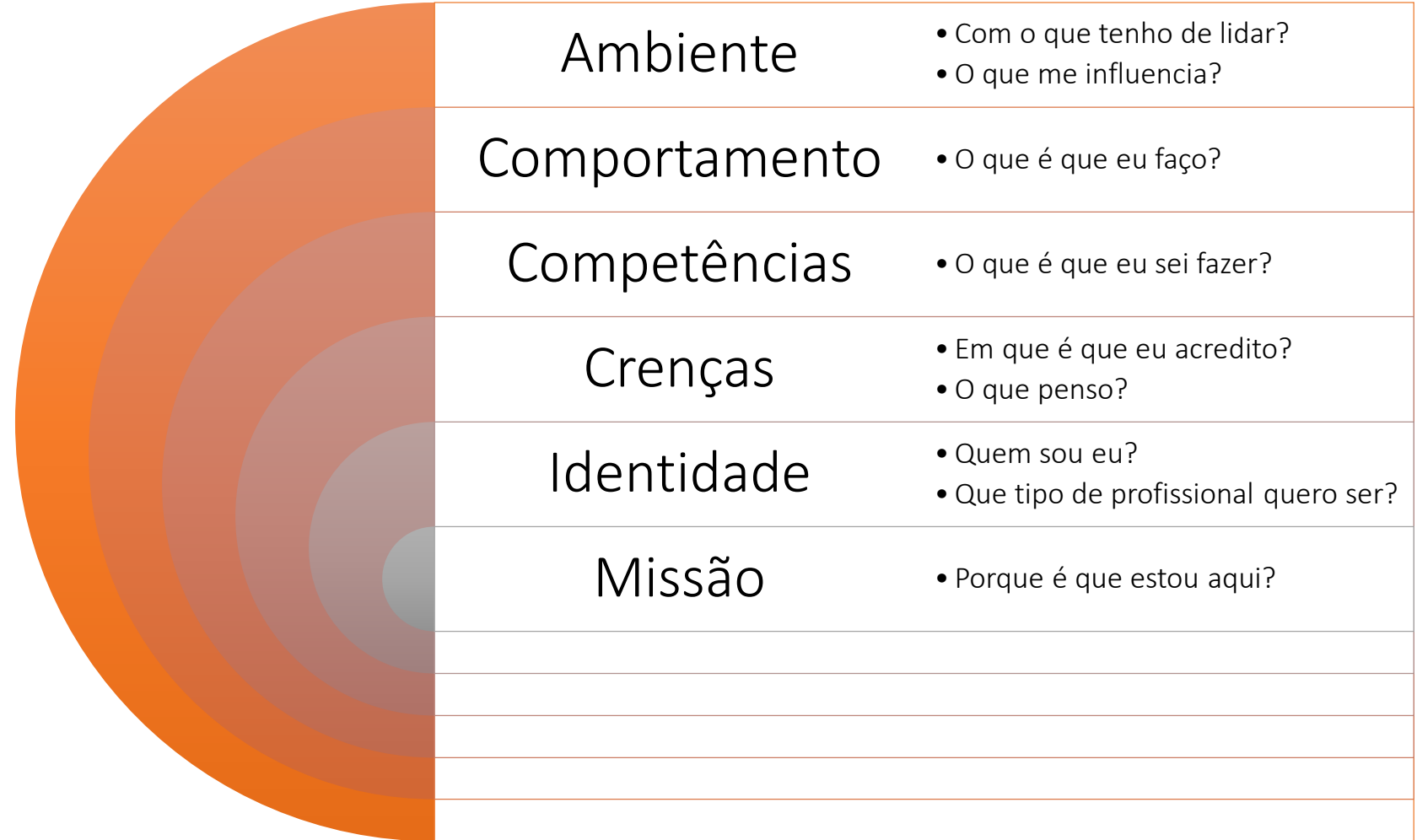
Tomar consciência de sentimentos, pensamentos e comportamentos para poder enfrentar uma nova experiência/situação no futuro com mais competências/capacidades, com outro olhar.



Modelo Cebola

Níveis de mudança individual

1. Prática reflexiva



É importante para os profissionais “tomarem consciência das suas qualidades nucleares de modo a serem capazes de as usar de uma forma mais intencional e sistemática”.

2. Apoio dos pares

1. O apoio dos pares é quando as pessoas usam suas próprias experiências para se ajudarem mutuamente.
2. Através dos conhecimentos, experiências, conselhos emocionais, sociais ou práticos de cada um.
3. Diferentes formas de o fazer: grupos entre pares, prática reflexiva e aconselhamento.



2. Apoio dos pares

Nos momentos de apoio entre pares é importante:

Criar um ambiente de confiança

Construir um bom relacionamento interpessoal

Ouvir com empatia e não julgar (escuta ativa, utilização de linguagem inclusiva)

Estar aberto a novas ideias

Refletir e considerar estratégias de alívio de stress

Partilhar conhecimentos e ideias

Sigilo profissional

3. Mindfulness

- O conceito vem da prática budista
 - Significa atenção plena, consciência, cautela, prudência, preservação
 - Oposto ao piloto-automático
- Dirigir toda a atenção do indivíduo para a experiência de cada momento individual, por meio do qual o indivíduo aceita a experiência como ela é, sem avaliá-la ou condená-la
- Difere do relaxamento:

Relaxamento → "desligar" a mente

Mindfulness → "ligar" a mente, direcionar a atenção, aumentar a consciência, mas como observadores, o que traz uma sensação de calma



3. Mindfulness



3. Mindfulness – técnicas

1. Exercícios formais (meditações)
 - por exemplo, minutos para respiração, exame corporal, estado de alerta em movimento
2. Exercícios informais
 - Tomar consciência das atividades realizadas no dia-a-dia
3. Exemplos de exercícios:
 - Mindful eating (despertar sentidos):
<https://www.youtube.com/watch?v=1umGZ8S8tHo>

TAREFA 1 : Melhorar o bem-estar do cuidador

A tomada de consciência e a procura do bem-estar

Exercício 1: Definir uma lista de 10 tópicos que possam potenciar o seu bem-estar (alimentação, exercícios, sono, gestão de stress, etc.)

Apoio entre pares

Exercício 2: Partilha de uma situação complexa em contexto laboral. Apresentação de experiências, vivências, conhecimentos, aconselhamentos entre pares.

Auto-cuidado - Resumo



Físico

- Cuidar da saúde
- Descansar/Dormir
- Alimentação saudável
- Desporto



Emocional

- Impor limites
- Valorizar-se a si mesmo
- Otimismo
- Resiliência
- Gestão de stress



Cognitivo

- Não deixar de aprender
- Cuidar da sua saúde
- Mindfulness
- Hobbies
- Prática reflexiva



Profissional

- Pedir ajuda/ conselhos/ sugestões
- Reclamar os seus direitos/ impor limites
- Cumprir com os horários de trabalho
- Ser ouvido
- Apoio entre pares



Medidas de saúde e segurança no trabalho

Saúde e segurança dos cuidadores

Trabalho solitário e segurança

Trabalho solitário - quem trabalha sozinho sem supervisão próxima ou direta.

A entidade empregadora deve:

- identificar potenciais riscos com que os trabalhadores (solitários) se possam confrontar e avaliar os perigos associados.
- garantir a implementação de medidas para evitar ou controlar tais riscos.

Quando a avaliação de risco mostrar que não é possível trabalhar em segurança por um trabalhador sozinho, devem ser apresentadas alternativas (alteração do serviço, produtos de apoio, apoio da família, etc.).

Saúde e segurança dos cuidadores

Fatores para avaliação de riscos e perigos	Na comunidade/na habitação	Na instituição
Viagens	Para o trabalho, o transporte público, manutenção/verificação de transporte próprio, contacto para assistência.	Manutenção dos veículos, deslocação entre serviços
Meio Ambiente	Equipamentos, casas das pessoas (animais de estimação, higiene, amigos, família, acesso à casa)	Os equipamentos são verificados, testados, seguros de usar, não expostos a impactos ambientais, visitas agendadas, protegidos de animais de estimação, etc.
Segurança pessoal	Contato com supervisores, telefones, horários, como agir em situação de emergência	Uso telefones, aplicativos para sinalizar entrada/saída
Saúde física e mental	Infecções, situações mentalmente exigentes, esforços físicos	Avaliações de risco, EPI, reflexão, técnicas de alívio de estresse, sistema de amigos

Adquirir novos conhecimentos e
competências

Formação e atualização de cuidadores e assistentes pessoais

1. Manter o conhecimento e as capacidades profissionais atualizados - Considerar formação contínua
2. Possibilita que se ganhe consciência dos limites/dificuldades do conhecimento e das capacidades de cada profissional
3. Sugerir temas, assuntos junto da entidade patronal como necessidades formativas
4. Cuidadores/ Assistentes pessoais beneficiam e o serviço/ beneficiários também



TAREFA 2: Manter o conhecimento e as capacidades profissionais atualizados

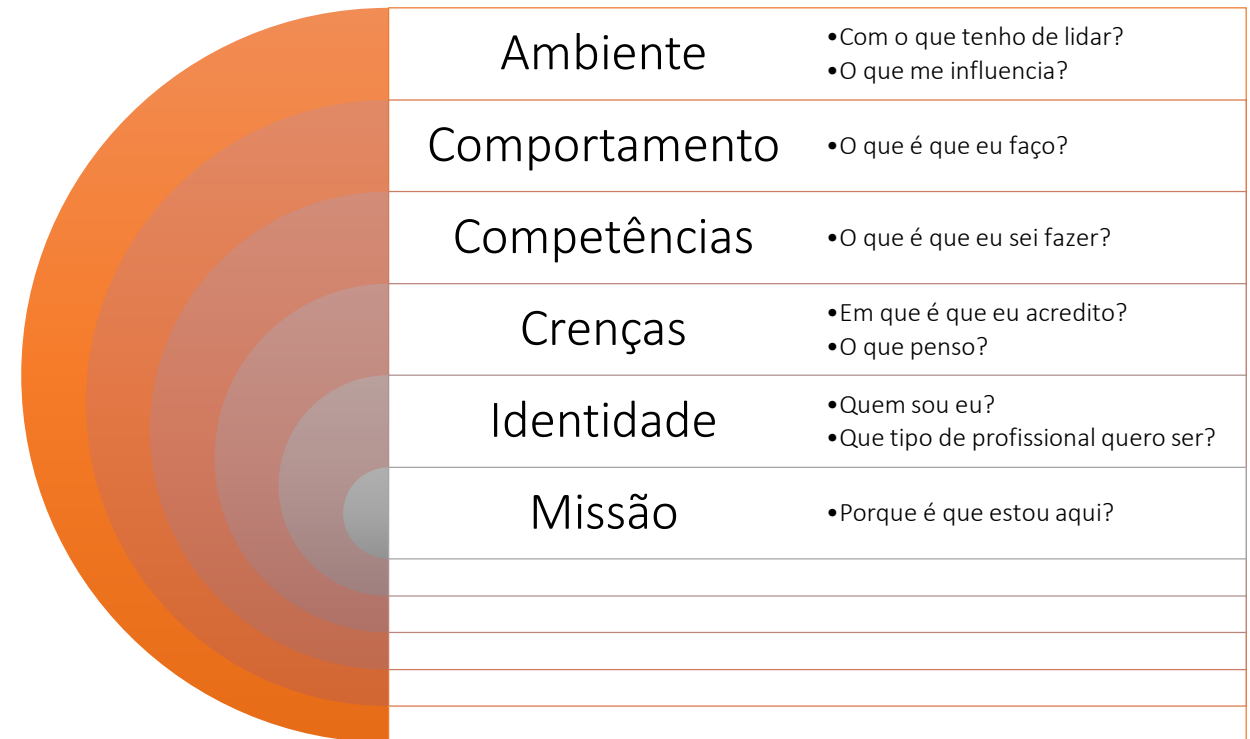
1. Identifique três áreas em que considera que beneficiaria de aprendizagem/formação adicional.
2. Identifique pelo menos três recursos (palestras/webinars) que sejam interessantes para si.
3. Identifique uma formação/curso/oficina presencial importante para o seu trabalho.

TAREFA 3: Prática reflexiva

1. Com base no “Modelo cebola”, tente refletir sobre sua experiência de participação nos módulos do projeto GivingCare.
2. O que aprendeu com os Módulos do projeto GivingCare?
3. Como mudou ou melhorou sua maneira de trabalhar?

Modelo Cebola

Níveis de mudança individual



Bibliografia

- Corry, M., Neenan, K., Brabyn, S., Sheaf, G., & Smith, V. (2019). Telephone interventions, delivered by healthcare professionals, for providing education and psychosocial support for informal caregivers of adults with diagnosed illnesses. *The Cochrane database of systematic reviews*, 5(5), CD012533. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012533.pub2>
- Docherty, A., Owens, A., Asadi-Lari, M., Petchey, R., Williams, J., & Carter, Y. H. (2008). Knowledge and information needs of informal caregivers in palliative care: a qualitative systematic review. *Palliative medicine*, 22(2), 153–171. <https://doi.org/10.1177/0269216307085343>
- Korthagen, F., & Vasalos, A. (2005). Levels in reflection: Core reflection as a means to enhance professional development. *Teachers and Teaching: Theory and Practice* 11(1). 47-71. URL: <https://korthagen.nl/wp-content/uploads/2018/06/Going-to-the-core.pdf>
- Koshy, K., Limb, C., Gundogan, B., Whitehurst, K., & Jafree, D. J. (2017). Reflective practice in health care and how to reflect effectively. *International journal of surgery. Oncology*, 2(6), e20. <https://doi.org/10.1097/IJ9.0000000000000020>
- Reinhard SC, Given B, Petlick NH, et al. Supporting Family Caregivers in Providing Care. In: Hughes RG, editor. *Patient Safety and Quality: An Evidence-Based Handbook for Nurses*. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2008 Apr. Chapter 14. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK2665/>
- Treanor, C. J., Santin, O., Prue, G., Coleman, H., Cardwell, C. R., O'Halloran, P., & Donnelly, M. (2019). Psychosocial interventions for informal caregivers of people living with cancer. *The Cochrane database of systematic reviews*, 6(6), CD009912. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009912.pub2>



Obrigada!

Mafalda Oliveira

mafalda.oliveira@apn.pt

14 de janeiro de 2023

