justNews
a partilhar informação desde 1981

2018-06-04 17:55:55

http://justnews.pt/noticias/capacitar-os-cuidadores-informais-a-cuidar-dos-familiares-e-a-diminuir-os-nveis-de-exausto



Capacitar os cuidadores informais a cuidar dos familiares e «a diminuir os níveis de exaustão»

Face ao risco de exaustão dos cuidadores informais e à necessidade de os capacitar para cuidarem dos seus familiares, em casa, a UCC Saúde a Seu Lado, uma unidade do ACES Loures/Odivelas, criou um projeto de apoio. Trata-se de sessões de esclarecimento, mas também de relaxamento.



A Just News acompanhou, na USF Cruzeiro, em Odivelas, mais uma sessão do projeto "Capacitar para Cuidar", da UCC Saúde a seu Lado. Ao todo, são 10 cuidadores informais, mais dois profissionais de saúde, que vão assistir a uma palestra sobre "Respostas sociais", para conhecerem melhor os apoios a que têm direito por estarem a tomar conta dos seus familiares, dependentes, 24 sobre 24 horas.

Durante toda a sessão, é visível a mistura de sentimentos: se, por um lado, querem estar ali e ter algum tempo para aprender e para descansar, por outro, há imensa ansiedade em chegar cedo a casa e voltar para junto da mãe, do marido ou do filho que dependentes.

Paula Fernandes é a assistente social da UCC Saúde a seu Lado que vai apresentando, em slides, os vários apoios a que estas pessoas têm direito, ao mesmo tempo que responde a mil e uma perguntas próprias de quem se sente muitas vezes "perdido" no meio das várias – mas ainda escassas – respostas sociais para este tipo de situações.



A assistente social é a responsável, juntamente com a enfermeira Helena Falcão, pelo projeto "Capacitar para Cuidar".

Como nos conta Paula Fernandes, a ideia começou a ganhar raízes em 2016 e, no ano passado, concretizou-se de forma mais periódica.

"Na Equipa de Cuidados Continuados e Integrados e na Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos, percebemos que havia uma clara necessidade de capacitar os cuidadores informais para que prestassem melhores cuidados, mas também para que diminuíssem os níveis de stress e exaustão por cuidarem de pessoas dependentes", explica.

Como esclarece Helena Falcão, "pretende-se ainda evitar a solidão do cuidador, porque nestas sessões, além da formação, partilham-se experiências com outros cuidadores".

Aprender a cuidar dos familiares e a relaxar

Em 2017, realizaram-se 11 sessões, com um total de 88 participantes. Um número bem inferior ao dos cuidadores da região abrangente da UCC, que é a União de Freguesias de Ramada e Caneças, Odivelas e União de Freguesias da Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto.

"Não há números concretos de quantas pessoas estão dependentes, mas temos plena noção de que ficamos longe do que é expectável", refere Paula Fernandes. Para Helena Falcão, há uma razão: "Ainda é muito difícil para os cuidadores informais aceitarem que precisam de tempo para si, porque se eles não estiverem bem não vão conseguir cuidar tão bem, ou de todo, dos seus familiares."

E acrescenta: "Existem muitos cuidadores únicos que não podem deixar o seu familiar sozinho para participarem nas sessões. É um problema que iremos tentar resolver."

A solução poderá passar, como indica, pelo apoio das várias unidades funcionais da região, daí que na sessão também estivessem presentes profissionais de saúde, para divulgarem a importância do projeto.



Helena Falcão e Paula Fernandes

Paula Fernandes diz, por sua vez, que é preciso também apostar no voluntariado. “Estamos a tentar, através da Universidade Sénior de Odivelas, ver quem possa ficar com os doentes nesses momentos.”

As temáticas abordadas são sempre diferentes em todas as sessões. Se na de 26 de fevereiro se falou sobre “Respostas sociais”, outras focaram-se em temas variados, tais como posicionamento, prevenção e tratamento de feridas, utilização de dispositivos (sondas nasogástricas, algálias, PEG, etc.), ou prevenção de quedas, entre outros.

Como refere a enfermeira, são sempre temáticas que vão ao encontro das suas necessidades. “Não basta dizer que vão sair para conversar e para descansar.
Se fosse apenas isso, não viriam”, garante.

Mesmo assim, Helena Falcão e Paula Fernandes conseguem dar, no final da sessão, um “miminho”. São 5 minutos de relaxamento que contam com o apoio de outra enfermeira da UCC, Noémia Almeida. Ao som de passarinhos, a meia-luz, inspira-se e expira-se, tentando relaxar cada músculo e sentindo, pelo menos naquele momento, paz e tranquilidade.

Tanto a assistente social como a enfermeira gostariam de ter mais tempo para estas e outras atividades lúdicas. “Como quem vem são mulheres, na sua maioria, seria interessante ter, por exemplo, sessões de beleza, porque muitas deixaram de cuidar da sua imagem”, comenta Paula Fernandes.

Enquanto isso não é possível, apostam na divulgação do projeto, para que haja cada vez mais pessoas capacitadas. E deixam um alerta: “Aguardamos ansiosamente pelo Estatuto do Cuidador Informal”, aponta Paula Fernandes. “Com este estatuto haveria outras condições. A mais importante seria a proteção no trabalho, porque a baixa por assistência à família não é, nestes casos, remunerada”, sublinha.

Para Helena Falcão, com o Estatuto do Cuidador Informal, haveria mais pessoas a ficar em casa com os seus familiares. “Há quem não consiga mesmo deixar o emprego por questões de sobrevivência, comprometendo os cuidados ao seu familiar, pelo que são obrigados a procurar outras respostas institucionais”, diz.



A reportagem completa pode ser lida na edição de maio do Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Primários.