

PROJETO CuidAR DE NÓS

Apoio individual ao cuidador informal

Objetivos gerais

- Constituir uma resposta individualizada, que seja um suporte para o cuidador informal;
- Contribuir para a promoção da saúde mental do cuidador informal, de forma a reforçar a sua autoestima e capacidade de resiliência;
- Contribuir para a prevenção de processos de exaustão mental do cuidador informal.

Objetivos específicos

- Apoiar o cuidador na sua tarefa, facultando-lhe ferramentas que facilitem a gestão da relação com a pessoa de quem cuida;
- Habilitar o cuidador informal facilitando a interiorização de estratégias e conhecimentos para proteção da sua saúde mental;
- Favorecer o autoconhecimento e identificação dos estados de espírito do cuidador informal de modo a que o próprio reconheça os momentos críticos para a sua saúde mental;
- Intervir em situações de fragilidade da saúde mental do cuidador informal.

Destinatários

Cuidadores informais que cuidam de uma pessoa da sua família e/ou amigo, no concelho de Loures.

Intervenção

Este apoio individual é de natureza confidencial e pode ser efetuado pontualmente ou sob a forma de apoio continuado. Sempre que possível, o apoio psicológico deverá ocorrer num espaço disponibilizado por uma instituição próxima da residência do cuidador que reúna condições de privacidade. Caso o cuidador preste cuidados ou resida na freguesia de Loures, o apoio poderá ser realizado nas instalações da DISS. Nos casos em que o cuidador informal esteja mais isolado e sem rede de suporte, o apoio psicológico poderá decorrer no domicílio.

A admissão de cuidadores informais para apoio psicológico individual, deverá obedecer a cada um dos seguintes requisitos:

- Ser cuidador (não profissional) de um familiar ou amigo;
- Assegurar o cuidado a tempo inteiro ou parcial;
- Ser cuidador informal de uma pessoa residente no concelho de Loures;
- A necessidade de apoio psicológico advenha da condição de cuidador e não de qualquer outra problemática.

A sinalização/pedido para este apoio específico poderá ser efetuada pelos técnicos das instituições ou pelo próprio cuidador.

CMLoures/DISS/Área de Promoção da Saúde