

Investigador Responsável: Maria Odete Pereira Amaral

Duração: Aplicável sempre que haja cuidadores

Membros da equipa

Maria Odete Pereira Amaral

Sofia Margarida Guedes de Campos Pires

Susana Marisa Loureiro Pais Batista

Amadeu Matos Gonçalves

Sónia Patrícia Teixeira da Silva Alves

O Projeto OLHAR+ para quem cuida é um projeto de intervenção comunitária para a capacitação de cuidadores formais e informais. Foi submetido pela Investigadora Odete Amaral e um grupo de estudantes da Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV) ao Orçamento Participativo Jovem 2016/2017 promovido pela Camara Municipal de Viseu tendo sido premiado com o 2º lugar num valor de 25.000 euros. Foi concebido tendo presente o cenário sociodemográfico e epidemiológico a nível nacional e sobretudo regional. Em Portugal tem-se verificado um aumento do índice de envelhecimento com valores bastante significativos na região de Viseu (Índice de envelhecimento 2001 – 88,9%; 2011 – 116,9%; 2016 – 142,3%; 2017 – 147,4% e 2020 – 161,8%). Assim, o Projeto visou dar resposta às necessidades da comunidade promovendo a humanização e parceria dos cuidados de saúde através da capacitação de cuidadores informais e formais no sentido da promoção do bem-estar e da qualidade de vida das Pessoas que cuidam e cuidadores. Decorreu uma primeira edição do projeto em 2019. No final, desta edição realizou-se a avaliação do mesmo – tendo sido a maioria dos itens pontuados com o nível 5 (o mais elevado) e globalmente avaliaram o programa com “Excelente”, referindo “sendo uma formação com muito interesse, que permitiu adquirir conhecimentos que ajudam a superar obstáculos diários no cuidar da pessoa dependente”. Os formandos sugeriram como formação a incluir uma vez que é uma dificuldade sentida no dia a dia enquanto cuidadores a “Comunicação com uma pessoa com demência”.

Nesta segunda edição do Projeto o objetivo principal mantém-se – Capacitar os cuidadores no cuidar da pessoa em situação de dependência. Para a concretização deste objetivo foi atualizado o plano de ação. Divulgado o programa e cronograma das sessões pelas redes sociais para que os cuidadores interessados se inscrevessem e frequentassem as sessões de educação para a saúde.

Sessões: Teórico-Práticas (desenvolvimento de conhecimentos e treino / prática simulada dos procedimentos a prestar à pessoa cuidada) por forma a capacitar os cuidadores para uma prestação mais segura. Sessões a desenvolver: Higiene e conforto; Higiene oral; Posicionamentos e transferências; Alimentação; Eliminação (vesical e intestinal); Prevenção das úlceras por pressão; Prevenção de acidentes / quedas; Gestão da terapêutica; Cuide de si próprio; Sessão de Mindfulness; Como lidar com a pessoa com demência e Sessão de Ginástica laboral – exercícios para prevenção das lombalgias e melhoria da qualidade de vida. Formadores: Docentes da ESSV, estudantes do 4º ano do 1º ciclo de estudo e profissionais da prática clínica com experiência reconhecida na temática. Cada formando pode realizar todo o programa de formação ou inscrever-se apenas nas sessões que considere uma necessidade e prioridade para melhorar o seu desempenho. A 2ª edição do projeto decorreu entre março e junho de 2022.

Da avaliação das sessões decorridas na 1ª e 2ª edição foi criada uma consulta ao cuidador, de



Enfermagem e Psicologia, a realizar nas instalações e com profissionais da ESSV.