Investigador Responsável
Maria Odete Pereira Amaral

Duração: Aplicável sempre que haja cuidadores

Membros da equipa
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.