



cuidar de quem cuida

No Cuidar de Quem Cuida, assumimos que o Cuidador Informal é a pessoa que cuida de outra(s), numa situação de fragilidade e/ou necessidade de cuidado, com quem tem um vínculo afetivo.



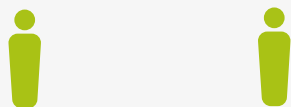
FACTORES QUE NOS DIFERENCIAM

1. 13 anos de experiência na intervenção com Cuidadores Informais
2. Respostas de intervenção especializadas, que vão ao encontro das medidas de apoio preconizadas no Estatuto do Cuidador Informal
3. Modelo de intervenção sustentável, uma vez que mobiliza e rentabiliza os recursos já existentes no território, numa lógica de trabalho em rede
4. Utilização dos meios digitais como ferramentas de intervenção complementares
5. Elevado potencial de transformação social - cadeia de impacto
6. Intervenção validada cientificamente com impacto significativo (UNIFAI, CINTESIS)
7. Marca 'Cuidar de Quem Cuida' reconhecida a nível nacional.

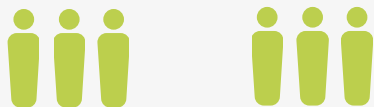
1. O que fazemos?

A equipa CQC implementa o seu programa de capacitação (inclui formação, supervisão/intervisão e mentoria) junto dos técnicos da rede local, que intervêm diretamente com os cuidadores informais gerando, dessa forma, uma cadeia de impacto.

Técnicos das Redes de Intervenção



Cuidadores Informais



Pessoas Cuidadas



2. Quais as respostas de apoio do CQC?

Programas Psicoeducativos

Programa de intervenção especializada, dinamizado por uma equipa multidisciplinar, que decorre ao longo de 9/10 sessões semanais, presenciais e/ou online. Visa a capacitação e o apoio emocional dos cuidadores.

Grupos de Ajuda Mútua (GAM)

Os GAM visam, sobretudo, o apoio psicossocial. Os cuidadores reúnem-se em sessões presenciais e/ou online, dando continuidade à participação nos Programas Psicoeducativos.

Atendimento individual

Atendimento individualizado, presencial e/ou online - consulta de psicologia; atendimento social; atendimento jurídico; promoção da qualidade de vida; outro tipo de apoio identificado pelo Cuidador Informal.

3. A nossa história

2009-2013 . Início

Área de intervenção:

Região Entre Douro e Vouga

Público-alvo:

Cuidadores Informais de pessoas com demência ou em situação de Pós-AVC



2014-2016 . Replicação

Área de intervenção:

Área Metropolitana do Porto

Público-alvo:

Cuidadores Informais de pessoas com demência



2016-2019 . Sustentabilidade

Continuidade do apoio aos cuidadores informais através das equipas dos municípios capacitados

2019-2022 . Replicação

Área de intervenção:

Zona Norte do país

Público-alvo: Cuidadores Informais



4. Resultados



5. Impactos gerais

1. Evolução positiva da saúde física e psicológica (distress)
2. Redução da sobrecarga
3. Redução dos scores de ansiedade e depressão
4. Evolução positiva associada à prestação de cuidador
5. Evolução positiva associada à prestação de cuidador
6. Aumento e/ou desenvolvimento de competências para o cuidado
7. Melhoria da Qualidade de Vida