

INFORMAÇÃO ADICIONAL:

Local: contexto domiciliar;

Modalidade: individual ou familiar;

Periodicidade: semanal (2ª a 6ª feira).



PARCERIAS:

- Rede Social de Espinho
- Respostas Sociais Concelhias

CONTACTOS:

-  22 731 90 61
-  umac@cerciespinho.org.pt
-  <http://www.cerciespinho.org.pt>
-  <http://www.facebook.com/cerci.espinho>



PRÉMIO FIDELIDADE
COMUNIDADE
Para que a vida não pare

Unidade Móvel de Apoio à Comunidade

U.M.A.C.

Intervenção com o Cuidador



- 📍 Intervenção gratuita em
- tempos de COVID-19

O QUE É A INTERVENÇÃO PSICOEDUCATIVA?

A intervenção psicoeducativa consiste numa intervenção de curta duração que visa proporcionar um suporte informativo e emocional, neste caso, a cuidadores informais.

Tem como propósito potenciar o desenvolvimento de conhecimentos e competências junto dos cuidadores, de acordo com as necessidades e problemáticas por eles relatadas, através do desenvolvimento de estratégias úteis para o seu dia-a-dia.



QUAIS SÃO OS OBJETIVOS DA INTERVENÇÃO PSICOEDUCATIVA?

- Melhorar a qualidade de vida e potenciar o bem-estar do cuidador e do recetor de cuidados;
- Proporcionar maior conhecimento sobre o envelhecimento, a dependência e a tarefa de cuidar;
- Aumentar a competência na prestação dos cuidados;
- Diminuir o nível de sobrecarga e stress do cuidador;
- Aumentar a autoestima através de apoio emocional;
- Incentivo ao autocuidado, de modo a salvaguardar a sua própria saúde e bem-estar.



A QUEM SE DESTINA?

Uma vez que as consequências do ato de cuidar sobre a saúde mental e física são nefastas, levando ao *burnout* da pessoa, serão priorizados cuidadores informais que:

- Apresentem situação de emergência social;
- Apresentem problemas de saúde que condicionem o ato de cuidar;
- Possuam desgaste físico e emocional;
- Tenham a seu cargo um recetor de cuidados que apresente condição de dependência;
- Apresentem uma situação económica desfavorecida;
- Sejam encaminhados por entidades competentes ou comunidade.

