

**HomeCare para Pessoas Idosas Dependentes de Cuidados
Percurso Educacional para Cuidadores Informais
2019-1-PL01-KA204-065703**

Plano de Formação de Assistência Domiciliar a Idosos para Cuidadores Informais

Produção Intelectual N° 1

Setembro 2020

Esta publicação foi realizada no âmbito do projeto HomeCare para Pessoas Idosas Dependentes de Cuidados, 2019-1-PL01-KA204-065703

Produção Intelectual Nº 1

Plano de Formação de Assistência Domiciliar a Idosos para Cuidadores Informais

setembro 2020

OS PARCEIROS DO PROJETO

e-Training Solutions

Kurfürstendamm 219

10719 Berlim

Alemanha

MEDIA CREATIVA 2020, S.L.

Puente de Deusto 11-4A

48013 Bilbao

Espanha

VIRTUAL CAMPUS LDA

Avenida Fernão Magalhães 716 1

4350 151 Porto

Portugal

Fundacja Małopolska Izba

Samorządowa

al. Ignacego Daszyńskiego 16

31-534 Cracóvia

Polónia



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.

Índice

Projeto HomeCare.....	4
Grupo-Alvo	6
Metodologia.....	7
Objetivos de Aprendizagem	7
Conteúdo de cada módulo.....	11

Projeto HomeCare

O envelhecimento demográfico é um dos desafios mais sérios que a Europa enfrenta. As projeções demográficas indicam que, em 2060, cerca de 30% da população europeia (155 milhões) terá acima de 65 anos (atualmente, a percentagem é de 19%).

O projeto HomeCare para Pessoas Idosas Dependentes – Percurso de aprendizagem para Cuidadores Informais (Projeto HomeCare) é uma resposta à já existente e em contínuo crescimento falta de competências para prestar cuidados domiciliários a idosos (atualmente, na Europa, cerca de 60% dos cuidadores são familiares próximos).

		
<p>O ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO é um dos maiores desafios da Europa. Em 2017, quase um quinto (19%) da população da UE tinha 65 anos ou mais</p>	<p>CONDIÇÕES CULTURAIS 30% da população da UE considera que a melhor opção para os idosos, por exemplo, os pais que vivem sozinhos e não funcionam sem assistência regular devido a problemas físicos ou mentais, é viver com um dos filhos.</p>	<p>FALTA DE CONHECIMENTO PROFISSIONAL E COMPETÊNCIA NO PAPEL DE UM CUIDADOR INFORMAL que seria adaptado às necessidades individuais.</p>

De acordo com a bibliografia sobre o assunto, **um Cuidador Informal** pode ser definido como uma pessoa que fornece apoio e assistência regular, permanente, física e/ ou emocional em atividades diárias a alguém que é física ou intelectualmente incapaz, mentalmente doente ou é uma pessoa idosa cuja condição psicofísica pode ser descrita como fraca. Frequentemente, este papel é desempenhado por um membro familiar, um

vizinho, um amigo ou outro parente. A maioria das pessoas não tem qualificações médicas para ser cuidador. Normalmente, os cuidadores informais prestam cuidados com base na sua intuição e experiências pessoais ao invés de basearem as suas práticas em conhecimentos teóricos e práticos comprovados. A insuficiência de conhecimento e competências profissionais para desempenhar funções de prestação de cuidados resulta, principalmente, do facto de ter de se lidar com uma situação completamente nova, para a qual não se está preparado. Tornar-se cuidador de um ente querido não é, normalmente, uma escolha voluntária da pessoa, mas acontece como resultado de um evento súbito ou de uma condição de saúde que se desenvolveu com o decorrer do tempo.

E é neste contexto, que surge a iniciativa de **criar um pacote educacional destinado a cuidadores informais, para que eles possam desenvolver competências de prestação de cuidados domiciliários a pessoas idosas.**

O objetivo principal do HomeCare é capacitar os cuidadores informais, através da plataforma educacional do projeto, para um envelhecimento ativo e para que eles participem também no envelhecimento dos seus entes queridos. O curso online irá contribuir para enriquecer o conhecimento e competências dos cuidadores, e, acima de tudo, fornecerá informação completa sobre tópicos adaptados às especificidades do trabalho e das funções domiciliárias desempenhadas por um cuidador informal de uma pessoa idosa.

As necessidades de aprendizagem dos cuidadores informais resultam das competências que necessitam de colocar em prática para atender às necessidades da pessoa cuidada, que, por sua vez, derivam de fatores familiares, psicológicos, sociais, económicos, da sua condição de saúde, local de residência, acesso aos cuidados institucionais, etc.

Este documento apresenta um percurso de aprendizagem para cuidadores informais que

apoiam idosos em contextos domiciliários. O plano educacional segue uma abordagem holística, ao disponibilizar informação básica que permitirá melhorar as competências de prestação de cuidados a pessoas idosas. Por um lado, o curso disponibilizará informação básica que permitirá melhorar as competências de prestação de cuidados e possibilitará um envelhecimento proativo da pessoa que recebe o cuidado. Por outro lado, inclui tópicos relacionados com a saúde psicológica do cuidador, que vive experiências físicas, psicológicas, sociais e económicas desgastantes, designadas por “stress do cuidador” (um problema que normalmente têm de enfrentar sem receberem o apoio necessário).

Um plano educacional segue uma abordagem holística, ao disponibilizar informação básica que permitirá melhorar as competências de prestação de cuidados e possibilitará um envelhecimento proativo da pessoa que recebe o cuidado

Grupo-Alvo

Primeiramente, o percurso de aprendizagem do HomeCare é desenvolvido para **adultos com a função de cuidadores informais**, que providenciem apoio regular, duradouro, físico e/ou psicológico e assistência a idosos nas suas atividades quotidianas.

Indiretamente, o público alvo inclui também os idosos: a utilização dos recursos do HomeCare pelos cuidadores irá possibilitar a prestação de um cuidado mais profissional e adequado, no local de residência (o que é de grande importância para a pessoa a ser cuidada). As pessoas a serem cuidadas terão também uma melhor qualidade de vida, uma vez que os cuidadores irão aumentar o seu conhecimento e melhorar as suas competências.

Metodologia

Pacote de formação online. O percurso de aprendizagem é estruturado por módulos em termos de objetivos de aprendizagem, competências e habilidades.

Objetivos de Aprendizagem

Os objetivos gerais deste percurso de aprendizagem são:

- Compreender as questões básicas das doenças e transtornos mentais relacionados com o envelhecimento e diagnósticos precoces.
- Utilização de técnicas e ferramentas para realizar primeiros socorros e procedimentos médicos básicos, assim como responder às necessidades básicas relacionadas a higiene íntima e nutrição.
- Identificação de procedimentos para cuidar de pessoas acamadas.
- Obter conhecimento sobre ferramentas úteis para o desenvolvimento de inteligência emocional, *coaching* e orientação de forma a garantir apoio psicológico à pessoa cuidada.
- Reconhecimento de ferramentas para prevenir exclusão social, esgotamento e depressão dos cuidadores

Após finalizar o percurso de aprendizagem, o Cuidador Informal será capaz de:

- Identificar as doenças comuns na idade avançada e reconhecer os sintomas básicos destas.
- Reconhecer os sintomas de transtornos psicológicos na pessoa cuidada.
- Prestar primeiros socorros em situações de emergência relacionadas com a saúde e vida da pessoa cuidada.
- Tratar da higiene pessoal da pessoa cuidada.
- Administrar a medicação prescrita pelo médico responsável.

- Prestar apoio e dar motivação à pessoa cuidada, para que se mantenha ativa nos seus tempos livres, tendo em consideração as suas necessidades psicofísicas e as suas capacidades.
- Ajudar a pessoa cuidada a adotar técnicas que facilitem a realização de algumas atividades quotidianas de forma autónoma.

O percurso de aprendizagem divide-se em duas áreas de formação:



Área 1

- **Cuidado de uma pessoa idosa**



Área 2

- **Inteligência emocional de cuidadores informais**

Área 1: Cuidado de uma pessoa idosa, constituída por seis módulos

- Módulo 1.1: Doenças comuns nos idosos
- Módulo 1.2: Procedimentos Médicos Simples
- Módulo 1.3. Higiene Pessoal
- Módulo 1.4: Nutrição de Pessoas Idosas
- Módulo 1.5. Cuidado e Higiene durante uma Epidemia Viral
- Módulo 1.6. Primeiros Socorros para Idosos em situação de emergência

Área 2: Inteligência emocional de cuidadores informais, constituída por três módulos:

- o Módulo 2.1. Inteligência Emocional no Cuidado de Idosos
- o Módulo 2.2. Lidar com o Stress do/a Cuidador/a
- o Módulo 2.3. Burnout, Depressão e Exclusão Social do Cuidador

Plano de Formação de Assistência Domiciliar de Idosos para Cuidadores Informais -
Conteúdo de cada módulo

Área 1: Cuidado de uma pessoa idosa



Área 2: Inteligência emocional de cuidadores informais



O conteúdo desenvolvido no âmbito desta formação permitirá que os cuidadores desenvolvam as suas competências de forma organizada e sequencial, atendendo às suas necessidades. O objetivo é que o percurso educacional se torne numa ferramenta chave na implementação e consolidação da formação oferecida aos cuidadores

Conteúdo de cada módulo

O percurso educacional para cuidadores informais consiste num conjunto de módulos de formação. Assim, cada cuidador poderá escolher individualmente e realizar os módulos que vão ao encontro das suas necessidades e poderá delinear, da forma que lhe for mais conveniente, o processo de desenvolvimento das suas próprias competências de cuidador.

Cada módulo no percurso educacional é apresentado tendo em consideração os seguintes elementos:

- OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM – competências que os cuidadores irão obter, desenvolver e/ou reforçar depois de completar um módulo;
- RESULTADOS DE APRENDIZAGEM ESPERADOS - qual o conhecimento (teórico e prático), habilidades e atitudes que o cuidador irá adquirir ou desenvolver depois de completar um módulo;
- MÉTODOS DE APRENDIZAGEM – quais os métodos de aprendizagem que serão usados;
- DURAÇÃO DA APRENDIZAGEM – qual é a duração de cada módulo;
- MÉTODOS DE AVALIAÇÃO – quais os métodos que serão usados para verificar se os objetivos de aprendizagem foram atingidos;
- RECOMENDAÇÕES PARA DESENVOLVIMENTO ADICIONAL - apresentará a forma como os cuidadores podem desenvolver conhecimentos e habilidades após

o término do módulo (ex.: indicando a aquisição de fontes adicionais, tais como: bibliografia, publicações, fontes de informação online, tarefas adicionais a serem realizadas por conta própria, assim como outras fontes úteis para apoio e melhoria de competências).

Área 1: Cuidar de uma pessoa idosa. Módulo 1.1: Doenças comuns nos idosos

<p>OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM</p>	<p>Conhecimento básico sobre doenças comuns na idade idosa/avançada.</p> <p>Identificar os sintomas dos problemas de saúde mais comuns de uma pessoa idosa.</p>
<p>RESULTADOS ESPERADO DE APRENDIZAGEM</p>	<p>Depois de completar este módulo, o cuidador deve ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as doenças comuns de uma pessoa idosa • Reconhecer os sintomas básicos dos problemas de saúde mais comuns de uma pessoa idosa • Reconhecer os sintomas de distúrbios psicofísicos na pessoa idosa • Prestar primeiros socorros em situações de emergência para a saúde e a vida de um idoso.
<p>TÓPICOS GERAIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Síntese de doenças comuns na idade idosa/avançada: <ul style="list-style-type: none"> ○ Doenças cardiovasculares: Hipertensão ○ Doenças cardiovasculares: Aterosclerose ○ Doença de Alzheimer ○ Doença de Parkinson

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Diabetes ○ Osteoporose ○ Incontinência <ul style="list-style-type: none"> ● Sintomas de doenças em pessoas idosas e respetivas características ● Exercícios: reconhecer os problemas e necessidades de uma pessoa idosa com dores, com base na descrição de um estudo de caso.
MÉTODOS DE APRENDIZAGEM	Autoaprendizagem online
DURAÇÃO DE APRENDIZAGEM	240 minutos.
MÉTODOS DE AVALIAÇÃO	Um questionário com 5 perguntas de resposta única.
RECOMENDAÇÕES PARA DESENVOLVIMENTO ADICIONAL	<p>Recursos adicionais, que podem ser descarregados</p> <p>Vídeo “Medição da pressão arterial”.</p> <p>Lista de recomendações de bibliografia, publicações, e de outras fontes de informação na internet para posterior autoaprendizagem.</p>

Área 1: Cuidar de uma pessoa idosa. Módulo 1.2: Procedimentos Médicos Simples

<p>OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Procedimentos básicos para cuidar de uma pessoa idosa. ● Prevenção de complicações relacionadas com a imobilização de uma pessoa idosa.
<p>RESULTADOS ESPERADO DE APRENDIZAGEM</p>	<p>Depois de completar este módulo, o cuidador será capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Realizar medições básicas numa pessoa idosa: temperatura corporal e frequência cardíaca, pressão arterial, medição da respiração, nível de glicose no sangue, etc., e documentar e interpretar os resultados das medições obtidas.
<p>TÓPICOS GERAIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Observação dos parâmetros vitais básicos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Observação da temperatura corporal, métodos e local de medição da temperatura corporal. Observação do ritmo cardíaco: características do ritmo cardíaco, método e local de medição. ○ Monitorização da pressão sanguínea, princípios e técnicas de medição. ○ Observação da respiração, tipos de respiração, distúrbios respiratórios, técnicas de medição da respiração. ○ Medição de glicose no sangue usando um glicosímetro. ○ Preparação da pessoa idosa para auto-observação e autocuidado.

	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenção de complicações relacionadas com a imobilização de idosos (queimaduras e escaras. Contraturas. Complicações respiratórias - causas, prevenção). • Primeiros socorros em casos especiais: perda de consciência, desmaios, dor no peito, lesão de tecidos moles, sangramento e hemorragia, lesões ósseas (fratura), lesões térmicas, envenenamento, asfixia.
MÉTODOS DE APRENDIZAGEM	Autoaprendizagem online
DURAÇÃO DE APRENDIZAGEM	120 minutos.
MÉTODOS DE AVALIAÇÃO	Um questionário com 5 perguntas de resposta única.
RECOMENDAÇÕES PARA DESENVOLVIMENTO ADICIONAL	Lista de recomendações de bibliografia, publicações, e outras fontes de informação na internet para posterior autoaprendizagem.

Área 1: Cuidar de uma pessoa idosa. Módulo 1.3 Higiene Pessoal

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	<ul style="list-style-type: none"> • Executar tratamentos de higiene e beleza em pessoas idosas que necessitam de cuidados.
----------------------------------	--

<p>RESULTADOS ESPERADO DE APRENDIZAGEM</p>	<p>Depois de completar este módulo, o cuidador deverá:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Saber como manter uma boa higiene pessoal e do ambiente de um idoso. ● Ser capaz de prestar assistência a um idoso nas mudanças de posição e movimentação. ● Ser capaz de organizar as condições domiciliares para o idoso que necessita de cuidados, por exemplo; arrumar o quarto e equipamentos básicos. ● Ser capaz de proporcionar conforto, segurança e respeito a dignidade individual ao idoso
<p>TÓPICOS GERAIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tratamentos de higiene e beleza: <ul style="list-style-type: none"> ○ Higiene pessoal de um idoso: higiene corporal, bucal, capilar e do couro cabeludo. ○ Arrumar e mudar a roupa da cama. ○ Higiene e assistência sanitária a uma pessoa acamada. ○ Higiene de uma pessoa com problemas de excreção. ● Transporte – segurança ao carregar, e levantar uma pessoa idosa: <ul style="list-style-type: none"> ○ Trocar a posição de uma pessoa idosa, movê-la da cama para uma cadeira de rodas, cadeira ou poltrona. Posições na cama. ○ Organização das condições domiciliares para um idoso: ○ Preparação de instalações e equipamentos para um idoso.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Manter um microclima apropriado nos quartos; ventilação, luminosidade e barulho.
MÉTODOS DE APRENDIZAGEM	Autoaprendizagem online
DURAÇÃO DE APRENDIZAGEM	240 minutos.
MÉTODOS DE AVALIAÇÃO	Um questionário com 5 perguntas de resposta única.
RECOMENDAÇÕES PARA DESENVOLVIMENTO ADICIONAL	Lista de recomendações de bibliografia, publicações, e outras fontes de informação na internet para posterior autoaprendizagem.

Área 1: Cuidar de uma pessoa idosa. Módulo 1.4 Nutrição de Pessoas Idosas

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	Regras gerais de nutrição. Dieta selecionada para idosos com doenças específicas. Erros de nutrição de um idoso. Regras para preparação e armazenagem das refeições.
RESULTADOS ESPERADO DE APRENDIZAGEM	<p>Depois de completar este módulo, o cuidador deverá ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Criar uma ementa específica para a pessoa cuidada, tendo em consideração os princípios básicos da nutrição. ● Calcular a quantidade de nutrientes necessários numa dieta específica para idosos.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Preparar refeições tendo em consideração as necessidades dietéticas especiais (de acordo com certas doenças, por exemplo). ● Escolher os equipamentos necessários para preparar as refeições.
TÓPICOS GERAIS	<ul style="list-style-type: none"> ● Os princípios básicos de nutrição para idosos. ● Os nutrientes necessários para um idoso. ● Tipos de nutrição para idosos. ● A dieta de um idoso com diferentes doenças (por exemplo: diabetes, doenças de fígado, rim, do sistema circulatório, etc.).
MÉTODOS DE APRENDIZAGEM	Autoaprendizagem online
DURAÇÃO DE APRENDIZAGEM	180 minutos.
MÉTODOS DE AVALIAÇÃO	Um questionário com 5 perguntas de resposta única.
RECOMENDAÇÕES PARA DESENVOLVIMENTO ADICIONAL	Lista de recomendações de bibliografia, publicações, e outras fontes de informação na internet para posterior autoaprendizagem.

Área 1: Cuidar de uma pessoa idosa. Módulo 1.5. Cuidado e Higiene durante uma Epidemia Viral

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	As regras sanitárias e epidemiológicas para cuidar de uma pessoa idosa.
RESULTADOS ESPERADO DE APRENDIZAGEM	<p>Depois de completar este módulo, o cuidador deverá:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ser capaz de aplicar as regulações sanitárias e epidemiológicas adequadas para cuidar de uma pessoa idosa.
TÓPICOS GERAIS	<ul style="list-style-type: none"> ● Conhecer as regras para prevenção de doenças infecciosas e não infecciosas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Higiene e lavagem das mãos. ○ Desinfecção. Tipo de desinfecção. ○ Regras para se lidar com resíduos. ○ Regulações sanitárias e epidemiológicas durante a prestação de cuidados a uma pessoa idosa. ● Exercícios: Lavagem higiénica das mãos. Preparação de contentores para resíduos. Desinfecção de utensílios e dos aparelhos utilizados para os procedimentos de higiene. ● Primeiros socorros em emergências médicas ● Regulações sanitárias e epidemiológicas para cuidar de uma pessoa idosa.
MÉTODOS DE APRENDIZAGEM	Autoaprendizagem online

DURAÇÃO DE APRENDIZAGEM	180 minutos.
MÉTODOS DE AVALIAÇÃO	Um questionário com 5 perguntas de resposta única.
RECOMENDAÇÕES PARA DESENVOLVIMENTO ADICIONAL	Lista de recomendações de bibliografia, publicações, e outras fontes de informação na internet para posterior autoaprendizagem.

Área 1: Cuidar de uma pessoa idosa. Módulo 1.6. Primeiros Socorros para Idosos em situação de emergência

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	<ul style="list-style-type: none"> • Saber lidar com uma deterioração súbita do estado de saúde de uma pessoa idosa, causada por vários fatores • Prevenção de complicações associadas à imobilização de uma pessoa idosa
RESULTADOS ESPERADO DE APRENDIZAGEM	<p>Depois de completar este módulo, o cuidador deverá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser capaz de prestar primeiros socorros a uma pessoa idosa em situação de coma diabético ou com suspeita de ataque cardíaco • Saber lidar com fraturas, gripes e outras situações de emergência relacionadas com o agravamento da saúde de uma pessoa idosa

	<ul style="list-style-type: none"> ● Prevenir queimaduras e escaras, bem como lidar com tais sintomas quando ocorrem numa pessoa idosa
TÓPICOS GERAIS	<ul style="list-style-type: none"> ● Coma Diabético ● Ataque cardíaco ● Quedas e Fraturas ● Desmaios e perda de consciência ● Convulsões ● Irritações na pele ● Sangramento nasal ● Intoxicação alimentar
MÉTODOS DE APRENDIZAGEM	Autoaprendizagem online
DURAÇÃO DE APRENDIZAGEM	180 minutos
MÉTODOS DE AVALIAÇÃO	Um questionário com 5 perguntas de resposta única.
RECOMENDAÇÕES PARA DESENVOLVIMENTO ADICIONAL	<p>Recursos adicionais que podem ser descarregados.</p> <p>Listas com recomendações de bibliografia, publicações e outras fontes de informação na internet, úteis para uma aprendizagem mais aprofundada sobre o tópico.</p>

Área 2: Inteligência Emocional dos Cuidadores Informais Módulo 2.1.

Inteligência Emocional no Cuidado de Idosos

<p>OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM</p>	<p>A Inteligência emocional e a assertividade são cruciais na prestação de cuidados a uma pessoa idosa.</p> <p>Neste módulo, o cuidador irá desenvolver competências que lhe permitirão compreender as várias emoções, o que será muito útil para a prestação de cuidados. Ao cuidar de uma pessoa idosa, o cuidador tem de saber lidar com as suas próprias emoções e reações, assim como com as da pessoa cuidada. É, assim, importante ser capaz de as reconhecer e lidar com elas de uma forma madura e equilibrada.</p> <p>A inteligência emocional também ajuda a perceber melhor as necessidades dos idosos e a cuidar deles da forma mais eficaz possível. É crucial ser capaz de expressar opiniões assertivamente, mas sem colocar em causa a dignidade de ninguém.</p>
<p>RESULTADOS ESPERADO DE APRENDIZAGEM</p>	<p>Depois de completar o módulo, o cuidador deverá:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ter conhecimento básico sobre inteligência emocional, saber o que são as emoções e como estas influenciam a nossa vida. ● Ser capaz de identificar e/ou reconhecer as várias emoções e reações da pessoa idosa. ● Ter mais confiança no conhecimento que detém sobre este tópico.
<p>TÓPICOS GERAIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Emoções: o que é uma emoção? ● Tipos de emoções: raiva, tristeza, medo, contentamento, amor, surpresa, repulsa, vergonha.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconhecer e saber nomear as emoções de pessoas idosas (por exemplo, de pessoas com demência). ● Inteligência emocional: como compreendê-la? ● Expressar sentimentos ● Comunicar com pessoas idosas (por exemplo, com pessoas com sintomas de demência). ● Outros.
MÉTODOS DE APRENDIZAGEM	Autoaprendizagem online
DURAÇÃO DE APRENDIZAGEM	180 minutos.
MÉTODOS DE AVALIAÇÃO	Um questionário com 5 perguntas de resposta única.
RECOMENDAÇÕES PARA DESENVOLVIMENTO ADICIONAL	Listas com recomendações de bibliografia, publicações e outras fontes de informação na internet, úteis para uma aprendizagem mais aprofundada sobre o tópico.

Área 2: Inteligência emocional dos cuidadores informais. Módulo 2.2. Lidar com o stress do/a cuidador/a

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	A síndrome de stress do cuidador (ou síndrome do cuidador) ocorre em pessoas que prestam continuamente cuidados a uma pessoa idosa ou com uma doença crónica. Muitas vezes, abdicam das suas próprias vidas para desempenharem essa função por outra pessoa (por exemplo, um dos pais). Com o tempo, a dedicação sem
----------------------------------	--

	<p>limites e a por vezes esmagadora carga de responsabilidades pode gerar sentimentos de frustração e até depressão. É importante conhecer os sintomas de stress, para que se saiba quando é necessário tomar medidas para o prevenir ou combater.</p>
RESULTADOS ESPERADO DE APRENDIZAGEM	<p>Depois de completar o módulo, o cuidador deverá:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ser capaz de reconhecer os sinais e sintomas de stress. ● Ser capaz de reconhecer os sinais de alerta de um esgotamento.
TÓPICOS GERAIS	<ul style="list-style-type: none"> ● Síndrome de stress do cuidador (ou Síndrome do Cuidador) <ul style="list-style-type: none"> ○ O que é? ○ Sintomas ○ Como lidar com o stress? ● Estratégias para lidar com o stress do cuidador.
MÉTODOS DE APRENDIZAGEM	<p>Autoaprendizagem online</p>
DURAÇÃO DE APRENDIZAGEM	<p>210 minutos.</p>
MÉTODOS DE AVALIAÇÃO	<p>Um questionário com 5 perguntas de resposta única.</p>
RECOMENDAÇÕES PARA DESENVOLVIMENTO ADICIONAL	<p>Listas com recomendações de bibliografia, publicações e outras fontes de informação na internet úteis para uma aprendizagem mais aprofundada sobre o tópico.</p>

Área 2: Inteligência emocional do cuidador informal. Módulo 2.3. Burnout, Depressão e Exclusão Social do Cuidador

<p>OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM</p>	<p>Assumir o papel de cuidador familiar – ainda que seja admirável e recompensador – pode ser extremamente cansativo e levar a esgotamentos e depressões. A depressão pode afetar tanto o cuidador como a pessoa cuidada.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identificar sinais de esgotamento e depressão. ● Formas e métodos de controlar o esgotamento e a depressão.
<p>RESULTADOS ESPERADO DE APRENDIZAGEM</p>	<p>Depois de completar o módulo, o cuidador deverá:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ser capaz de identificar e reconhecer os sinais de alerta de um esgotamento. ● Ser capaz de prevenir alguns dos sinais de esgotamento.
<p>TÓPICOS GERAIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● O que é um esgotamento do cuidador? ● Sinais e sintomas do esgotamento do cuidador ● Como evitar um esgotamento? (prevenção) ● Esgotamento vs. Depressão. O que é a depressão do cuidador? ● Depressão da pessoa idosa: sinais e sintomas ● Como evitar a depressão na pessoa idosa? ● Exclusão social: Como evitá-la?

MÉTODOS DE APRENDIZAGEM	Autoaprendizagem online
DURAÇÃO DE APRENDIZAGEM	180 minutos.
MÉTODOS DE AVALIAÇÃO	Um questionário com 5 perguntas de resposta única.
RECOMENDAÇÕES PARA DESENVOLVIMENTO ADICIONAL	Listas com recomendações de bibliografia, publicações e outras fontes de informação na internet, úteis para uma aprendizagem mais aprofundada sobre o tópico.