



PROGRAMA SELF-CARE TO CARE PARA CUIDADORES INFORMAIS

Joana Cabral é a mentora do programa Self-care to care, um projeto destinado a apoiar os cuidadores informais de adultos diagnosticados com perturbação de humor. A psicóloga salienta que a prestação de cuidados informais a estes doentes poderá ser muito desafiante e causar algum desgaste, especialmente, se estiverem desprovidos de apoio.

 Natacha Alexandra Pastor  DR

Criativa Magazine - Que conceitos ou objetivos vão ser maioritariamente transmitidos neste programa dirigido a cuidadores informais?

Joana Cabral - O *Self-care to care* é um programa inovador destinado a apoiar cuidadores informais de adultos com diagnóstico de perturbação de humor (por exemplo: depressão e bipolaridade). Tem como principal objetivo disponibilizar estratégias e desenvolver competências que permitam desempenhar o papel de cuidador de forma mais eficaz e reduzir o nível de sobrecarga associada ao processo de cuidar.

As estratégias usadas neste programa enquadram-se nas terapias cognitivo-comportamentais de terceira geração, que são abordagens inovadoras com benefícios reconhecidos mundialmente. Assim, espera-se que os participantes, por exemplo, através da prática de exercícios de consciência plena (mindfulness) e de autocompaixão ampliem a sua capacidade de autocuidado e de regulação emocional, que poderá traduzir-se em benefícios indiretos para os doentes de quem cuidam.

Em que âmbito se enquadra esta intervenção?

O programa *Self-care to care* encontra-se a ser desenvolvido no âmbito do projeto de doutoramento em Psicologia Clínica pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

da Universidade de Coimbra. Contando com o apoio da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade dos Açores, da ANCORAR- Associação para a Promoção da Saúde Mental e é cofinanciado pelo Fundo Regional para a Ciência e Tecnologia. Conta com a orientação científica e clínica das Prof. Doutoras Célia Barreto Carvalho e Paula Castilho, bem como do Psiquiatra e Professor Catedrático Carlos Pato.

Toda a formação será realizada online, certo?! Este modelo poderá ser um handicap para aquelas pessoas que não estão confortáveis com o uso das novas tecnologias?

Ao optarmos por adaptar o programa *Self-care to care* para um formato on-line, estávamos conscientes das suas possíveis limitações. Contudo, pesou o facto deste tipo de intervenções serem realizadas neste formato um pouco por todo o mundo, havendo estudos que demonstram a sua viabilidade. Ademais, aliciou-nos, sobretudo, o facto de por esta via podermos chegar a Cuidadores Informais de todas as ilhas, quebrando, assim, as limitações da descontinuidade geográfica da Região Autónoma dos Açores.

No geral os inscritos não se revelaram resistentes a este novo formato, antes pelo contrário, até os menos experientes nas

novas tecnologias, revelaram abertura, empenho e entusiasmo em aprender a usar as ferramentas informáticas implicadas na participação do programa.

Porque razão optaram por abranger neste programa apenas cuidadores de indivíduos com perturbações afetivas/humor (ex. depressão e bipolaridade)?

O *Self-care to care* destina-se a cuidadores informais de indivíduos com perturbação de humor, por a depressão ser das perturbações psiquiátricas com maior incidência e por a bipolaridade, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, estar entre as doenças físicas e mentais que causam maior nível de incapacidade. Está amplamente comprovado que os familiares e pessoas próximas destes doentes têm um papel importante na sua recuperação. No entanto, a prestação de cuidados informais a estes doentes poderá ser muito desafiante e causar algum desgaste, especialmente, se estiverem desprovidos de apoio. Deste modo, consideramos relevante criar uma resposta que viesse ao encontro das principais dificuldades vivenciadas por estes familiares/CI, de modo a melhorar a sua capacidade de cuidar.

É possível vir a estender essas formações para outras patologias!? Há algumas que merecem maior atenção?

Sim. Gostaríamos muito de poder alargar o programa a outro tipo de cuidadores informais, mas num projeto futuro, visto que implicaria adaptá-lo às especificidades de outra patologia.

Da tua experiência, quais são as maiores dificuldades dos cuidadores na gestão diária das suas vidas?

Que percepção tens do papel dos cuidadores informais nos Açores? Dos apoios que lhes chegam? Das maiores dificuldades? É preciso cuidar mais destas pessoas/famílias?

Numa primeira fase do projeto de doutoramento onde se enquadra o programa “Self-care to care” foi realizado um estudo junto de cuidadores informais de indivíduos com diversas psicopatologias residentes na RAA.

Os resultados deste estudo exploratório que incluiu 120 participantes de várias ilhas, revelou que as suas principais dificuldades são:

- compreender e lidar com determinados sintomas da doença;
- enfrentar o sentimento de impotência perante o sofrimento psíquico apresentado pelos seus familiares doentes;
- lidar com as crises e incertezas em relação ao futuro do doente;
- gerir a não adesão do doente ao tratamento.

Além disso, verificou-se que 87% dos participantes refere nunca ter recebido qualquer tipo de suporte no seu papel de familiar/CI.

Estes dados, não só vieram justificar a pertinência do programa “Self-care to care” como, também, salientam a necessidade de se investir em mais iniciativas desta natureza.

O apoio aos cuidadores informais de indivíduos com



psicopatologia ainda é uma área lacunar na Região o que poderá ter sérias implicações na saúde mental dos açorianos.

Já tinhas realizado algum outro trabalho nesta área em particular?

Durante vários anos fui investigadora do projeto de genética psiquiátrica internacional Genomic Psychiatry Cohort, onde tive oportunidade de contactar com doentes psiquiátricos graves e suas famílias.

Sou membro da direção e psicóloga voluntária da ANCORAR: Associação para a promoção da saúde mental, onde participei na organização e promoção de várias atividades que visam esclarecer e desmistificar questões relacionadas com a psicopatologia, bem como aconselhar e prestar suporte a cuidadores informais de indivíduos com diversas psicopatologias.

Além disso, colaborei na implementação da segunda edição do ANCORAGEM um curso de psicoeducação destinado a familiares/cuidadores informais de indivíduos com esquizofrenia, e no processo de manualização do mesmo.

Foi o conhecimento e experiência que adquiri nos referidos projetos que me incentivaram a dedicar o meu projeto de doutoramento a esta área.

Poderão conhecer melhor este projeto dedicado a cuidar de quem cuida em www.selfcaretocare.com.