

## SÍNTESE DO PROJETO

<b>Tema:</b>	<b>Caregiver Care: Programa Psicossocial de Promoção de Saúde Mental no Cuidador do Doente Mental Grave.</b>
<b>Autores:</b>	Leonel Batista, Mafalda Hormigo, Mariana Serras e Rita Venâncio
<b>Docente:</b>	Professora Doutora Ana Rita Goes
<b>Project Advisor:</b>	
<b>Universidade(s)/Politécnico(s):</b>	Universidade Católica Portuguesa. Faculdade de Ciências Humanas
<b>Objetivos:</b>	Promoção do Bem-Estar do Cuidador do Doente Mental Grave, viabilizando o aumento da qualidade de vida e, conseqüentemente, o bem-estar do indivíduo doente.
<b>Inovação do projeto:</b>	Apesar da psicoeducação familiar, dirigida a famílias de forma individual ou em grupos de multifamílias ter uma forte base empírica, são poucos os estudos que exploram o impacto das intervenções nos familiares cuidadores e nos indivíduos diagnosticados com doença mental grave. O grande contributo deste programa é o facto de o mesmo ser pioneiro em Portugal, no âmbito do apoio aos cuidadores de doentes mentais graves, apresentando aos mesmos um modo de olhar para a sua realidade, desafiada com a situação concreta de serem cuidadores de um doente mental grave e, através da psicoeducação, do treino de competências e da promoção de estratégias tanto a nível comportamental como a nível relacional, apetrechar estas pessoas com as ferramentas necessárias para lidar com os desafios, que a doença mental trave consigo, fortalecendo a própria individualidade e a resiliência. Isto é feito através de tarefas práticas e teórico-expositivas, feitas em 7 sessões de grupo abordando as temáticas do isolamento social, ansiedade, depressão, stress percebido, <i>burnout</i> e sobrecarga.
<b>Principais conclusões:</b>	Os cuidadores são a peça chave na prevenção da doença e promoção da saúde dos doentes com doença mental grave. Ser cuidador é uma tarefa difícil, exigindo grandes mudanças na vida de quem cuida. Os cuidadores assumem, portanto, um papel primordial na sociedade, com implicações significativas em termos económicos, sociais e humanos, auxiliam nas atividades do quotidiano, prestam os cuidados necessários, com ou sem remuneração. É inegável a importância deste programa na promoção da saúde e na prevenção de doenças nos cuidadores, de modo a que não se tornem, eles mesmos, dependentes dos cuidados de saúde, devido pelo papel que desempenham.