

## Projeto de voluntariado



A Associação Caregivers Portugal – Associação Portuguesa de Cuidadores, considerando:

- A existência de um número crescente de cuidadores(as) familiares sem qualquer retaguarda de apoio;
- O agravamento das condições de vida das famílias com pessoas a cargo, decorrente da pandemia, que veio acentuar a vulnerabilidade dos(as) cuidadores(as) a tempo inteiro e sem ajudas de terceiros;
- A escassez ou mesmo a inexistência de apoios institucionais e sociais adequados a muitas destas pessoas;
- A possibilidade de, através de ações de voluntariado, se criarem condições para uma intervenção continuada de apoio pessoal e social aos(às) cuidadores(as).

**Decidiu desenvolver este projeto de intervenção comunitária:**

### **Objetivos gerais do projeto**

- Proporcionar uma melhor qualidade de vida aos cuidadores familiares
- Contribuir para um melhor conhecimento dos problemas inerentes à condição de cuidador(a) familiar

### **Objetivos específicos**

- Identificar necessidades dos(as) cuidadores(as) familiares
- Permitir-lhes a libertação de tempo de prestação de cuidados
- Proporcionar-lhes momentos de descanso e lazer
- Promover a sua autoestima
- Facilitar-lhes a libertação de stress, ansiedade e de tensão
- Efetuar a sua caracterização sociodemográfica

- Contribuir para um conhecimento mais atualizado da realidade dos cuidados familiares

O projeto baseia-se na criação de uma bolsa de prestadores voluntários de cuidados que constitua uma rede de suporte e apoio aos(às) cuidadores(as) familiares, assegurando acompanhamento às pessoas com dependência, durante um determinado período. Os(as) voluntários(as) não prestarão cuidados especializados, mas farão apenas acompanhamento ou pequenas tarefas que permitam aos(às) cuidadores(as) ausentar-se temporariamente para descanso e lazer ou realização de tarefas que de outra forma lhes não lhes serão possíveis.

Os(as) cuidadores(as) apresentam necessidades que dependem da sua condição individual, variando consoante diversos fatores, tais como: o grau de dependência da pessoa cuidada, a sua situação financeira e, também, os meios de apoio existentes na comunidade. Neste sentido, o projeto **Kuidados4ALL** procurará ir ao encontro das necessidades específicas de cada caso adaptando-se à situação concreta de cada cuidador(a).

A proposta contemplará, em contexto escolar do ensino superior, a possibilidade de os(as) estudantes poderem obter uma menção no suplemento ao diploma se fizerem um número mínimo de horas a definir, certificadas pela associação.

Antes de haver contacto com os beneficiários do projeto os(as) voluntários(as) frequentarão formação essencial em voluntariado e relacionamentos em contexto de prestação de cuidados de acompanhamento e conforto.

O desenvolvimento do projeto será sujeito a monitorização e avaliação do impacto produzido nos intervenientes (avaliação *on going*), podendo os elementos colhidos ser utilizados para fins de investigação.

