



CARE4DEM
Dementia Caregivers Support

Curso de Formação para Facilitadores de Grupos de Suporte Online para Cuidadores Informais de Pessoas com Demência

GUIA DE FORMAÇÃO







Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Publicado em Setembro 2020 por Aproximar.
Todos os direitos reservados.

Programa

CARE4DEM - Dementia Caregivers Support

Parceiros

Aproximar – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (PT)

Anziani e Non Solo, Società Cooperativa Sociale (IT)

CASO50+, Associação (PT)

Eurocarers, the European Association Working for and with Carers (EU)

European Association for Social Innovation (RO)

Instituto de Salud Carlos III (ES)

Autores

Ana Luísa Gomes

Patrícia Gonçalves

Caio Miolo

Joana Portugal

APROXIMAR, Cooperativa de Solidariedade Social, CRL

Design

Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social, CRL



CASO50+



Índice

01

As Oportunidades Que a CARE4DEM Apresenta

p.6

02

Introdução ao Guia de Formação

p.8

03

Curso de Formação

a. Implementação

b. Promoção

c. Conteudos e atividades: Planos de aula

p.12

04

Referencias

p.31

05

Anexo 1 – Curso Curricula

Anexo 2 – Questionário de Impacto da Formação

Anexo 3 – Atividades do curso de formação: fichas de trabalho

p.32

01

As Oportunidades que o CARE4DEM apresenta

Sobre o projeto CARE4DEM

A Comissão Europeia (CE) destacou as vantagens do apoio dado a cuidadores informais, inclusive através de formação, uma de várias estratégias para enfrentar os desafios associados aos cuidados a longo prazo. Posto isto, a CE apoia o projeto europeu CARE4DEM (2017-2020) através do programa Erasmus+.

A parceria do projeto é coordenada pela Anziani e Non-Solo (Itália), e reúne 5 organizações de Itália, Portugal, Roménia e Espanha e uma organização "guarda chuva" europeia. O CARE4DEM surgiu para criar oportunidades de intervenção para ajudar os cuidadores no seu papel, através do desenvolvimento de um modelo inovador de grupos de suporte online.

Os objetivos específicos do CARE4DEM são:

- Desenvolver um modelo inovador de grupos de suporte online para cuidadores informais de pessoas com demência;
- Identificar o perfil e competências mais adequadas para o papel de facilitador dos grupos de suporte;
- Desenvolver um curso de formação multimédia para reforçar as competências dos facilitadores dos grupos de suporte;
- Pilotar um modelo de grupos de suporte online;
- Criar uma rede de profissionais europeia que trabalha com cuidadores informais de pessoas com demência.

Qual a importância de apoiar cuidadores informais de pessoas com demência?

Existe uma percentagem relevante de Cuidadores informais na Europa, em parte devido à população mais velha e a problemas relacionados à falta de soluções para pessoas com demência. De acordo com um estudo da Comissão Europeia (2018) sobre cuidadores informais, 9% da população romena, em 2019, traduzia-se em cuidadores informais, sendo esta percentagem de 13% em Portugal, 16% na Espanha e 17% na Itália.

Os cuidadores informais trazem alguns benefícios | Mais de 15% das pessoas com 50 anos cuidam de uma pessoa mais velha, referindo que o fazem para aumentar a autoestima.

Responder às necessidades dos cuidadores informais | Ajuda a equilibrar as responsabilidades profissionais e de prestação de cuidados, e reduzir o stress e o risco de passarem por uma situação de esgotamento, abandono do

A Eurocarers (2020) define cuidador informal como uma pessoa que cuida – muitas vezes sem remuneração – de alguém com uma doença crónica, deficiência ou outras necessidades de cuidados e saúde a longo prazo, excluindo opções formais ou profissionais (<https://eurocarers.org/>).

mercado de trabalho, aumento de risco de pobreza, isolamento e exclusão social.

Desenvolver intervenções para o benefício de cuidadores informais | Dar apoio eficaz aos cuidadores através da formação de facilitadores, possibilitando a implementação eficaz de grupos de suporte online e, assim, ajudar cuidadores informais a lidar com a doença e aliviar a sua carga e stress. Ao mesmo tempo, é possível promover o bem-estar social, aumentando a autoestima e resiliência.

Reforçar os benefícios de grupos de suporte para problemas associados com a demência | Grupos de suporte são uma poderosa oportunidade para aprendizagem não-formal, pois ajudam cuidadores lidar com as suas dificuldades, através da partilha de experiência e conhecimento, a interação entre pares, e a construção de relações solidárias. A facilitação de grupos de suporte implica competências interpessoais relacionadas com a comunicação, empatia e sensibilidade (Champeix, 2019).



02

Introdução ao Guia de Formação

Cuidar de alguém é uma responsabilidade exigente e uma atividade estressante. Pessoas que tomam conta de um parente ou amado com demência, a alguma altura, precisa de procurar informação, apoio e compreensão, treino ou ligações a pessoas com experiências semelhante. A ausência do acesso a estes recursos fortalecedor causa mais stress cuidado e reduz o bem-estar de todos os envolvidos.

Os produtos CARE4DEM ajudam cuidadores informais a fortalecer as suas capacidades a apoiar-nos através do caminho para melhor treino e emprego em caso de serem excluídos do mercado de trabalho e terem vontade de melhorar a sua situação.

A CARE4DEM oferece tanto aos voluntários¹ como profissionais a possibilidade de identificar a competências desejadas para facilitar grupos de suporte para cuidadores informais de pessoas com demência, avaliar as suas competências de acordo com as necessidades, e desenvolver as suas competências. Por este propósito, além do modelo de grupo de suporte, o projeto também desenvolveu:

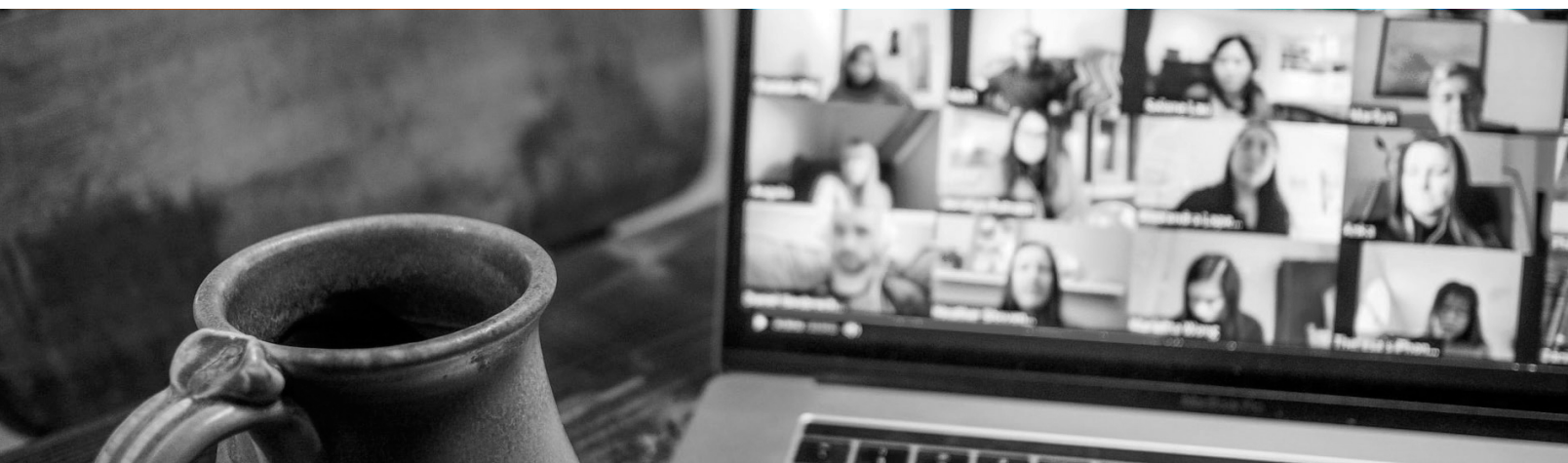
- Um Perfil de Competências do Facilitador² e uma Ferramenta Online de Autoavaliação³
- Uma Formação de Blended Learning para Facilitadores

As mesmas ferramentas também apoiam profissionais de saúde e cuidado social a desenvolver a sua compreensão da situação e necessidades cuidadores informais, bem como trabalhar com eles e apoiar-los.

1 Cuidadores informais reformados/ com experiência

2 Pode aceder através deste link : <https://eurocarers.org/download/20530/>

3 Pode aceder através deste link : <https://cdn.jotfor.ms/easi.assistant/Care4Dem-self-assessment-tool>





QUEM É O FACILITADOR?

O facilitador é uma pessoa que melhora as decisões do grupo. Cada grupo devia envolver dois facilitadores – um Ex cuidador ou cuidador “sénior” com a ajuda de um profissional. O facilitador promove a decisão se for necessário e toma nota do que foi falado. Conceitos como a democracia e a igualdade devem sempre ser considerados importantes no desenvolvimento de grupos de suporte, cuja intenção é a promoção de relações entre pares, onde profissionais e facilitadores apenas tem um papel solidário (Azevedo et al, 2019).

A Formação Blended Learning para Facilitadores Care4Dem foi criado para ser utilizado em vários formatos e responder a todos os parceiros no processo de cuidar de pessoas com demência. As ferramentas presentes neste guia permitem as organizações e/ou entidade interessadas treinar facilitadores grupos de suporte para cuidadores informais. Estes podem ser diretamente cuidadores informais ('sénior' ou reformados) ou profissionais.

Este guia é um guião passo-a-passo para implementar a formação de facilitadores de grupos de suporte para cuidadores informais, para melhorar o cuidado e qualidade de vida do cuidador e da pessoa cuidada. Os conteúdos deste Guia de Formação focam-se no programa de formação, os diferentes formatos e processo de implementação, atividades sobre como chegar perto dos participantes (promoção) e os conteúdos e atividades do curso (planos de aula).

Experiencias Piloto

O “Curso de Formação para Facilitação de Grupos de Suporte” foi pilotado em quatro países da Europa: Itália, Portugal e Roménia, por várias organizações diferentes:



- **ANS – Anziani e non solo (Italy)** é uma organização que trabalha em cuidado informal com formadores especializados na área. Saiba mais em <https://www.anzianienonsolo.it>.



• **Aproximar (Portugal)** é uma organização com a missão de valorizar o capital social e humano de organizações e pessoas, como estratégia para responder, de forma sustentável aos desafios e oportunidades criadas pelo ambiente. Saiba mais em <http://www.aproximar.pt>.

CASO50+

• **Caso50+ (Portugal)** é uma organização sem fins lucrativos, dedicada primeiramente a promover a qualidade de vida de pessoas mais velhas. A Caso50+ esteve a trabalhar com pessoas e organizações a promover soluções para criar um mundo mais inclusivo, ativo e saudável para os mais velhos. Saiba mais em <https://www.facebook.com/cas050mais/>.



• **EaSI** - A European Association for Social Innovation é um rede europeia (sedeada na Roménia), e representa mais de 30 organizações de 15 países europeus cujo objetivo é o avanço da inovação social na Europa. A nível nacional, a EaSI colaborou com varias organizações e instituições públicas. Saiba mais em <http://easi-socialinnovation.org>.



• **ISC III** – O Instituto Salud Carlos III (Espanha) é uma organização pública de pesquisa e o centro de referencia nacional de pesquisa científica e desenvolvimento tecnológico de saúde em Espanha. A Unidade de Pesquisa de Cuidado e Saude (Investén-ISCIII) é a unidade principal para pesquisa de cuidado ao nível nacional. O objetivo principal da sua estratégia é incorporar esta pesquisa na pratica clinica diária, e promover o desenvolvimento, promoção e apoio da abordagem baseada em provas no cuidado de saúde. Saiba mais em <https://www.isciii.es/>.

A experiencia de pilotar o curso de formação permite refletir as forças e fraquezas do curso e como melhora-lo no futuro. Os critérios utilizados para a avaliação dos pilotos eram de duas partes: satisfação do participante e avaliação de qualidade – ambos feitos pelo participante. A satisfação foca-se em tópicos com logística, o conteúdo e a sua aplicação pratica, e os formadores. A avaliação de qualidade focava-se em adequação, utilidade, precisão, e vários outros indicativos. Eis uma resenha dos resultados⁴ (CARE4DEM, 2020).

⁴ Para mais informação detalhada, veja o relatório aqui: <https://eurocarers.org/care4dem/for-facilitators/>

Indicadores Chave de Realização de Piloto:

	Itália	Portugal	Roménia	Espanha ⁵
Horas de Treino Presencial	7	12 ⁶	12	-
Número de Registos	9	35	26	-
Número de Participantes	6	24	8	-
Número de Facilitadores Certificados	6	22	8	-
Número de Participantes com acesso a materiais e-learning	4	12	1	3
Número de visitas á apresentação do curso	2610			

Indicações chave do Participante ⁷:

	Itália	Portugal	Roménia
Idade	27 - 55	23 - 58	26-56
Profissão	Cuidadores Profissionais	Profissionais de Saúde	Profesioniști în domeniul sănătății Profesioniști în domeniul social
Satisfação Geral ⁸	5.5	5,07	5.3
Atendimento	100%	98%	90%

Atributos Chave de Qualidade

- **Acessibilidade:** o curso é acessível
- **Utilidade:** Tem grande valor social de acordo com os cuidadores informais
- **Adequação:** conteúdo realista, o uso de exemplos e atividades praticas

⁵ Parceiro espanhol não poderam pilotar do curso através de b-learning, mas acabaram por envolver alguns participantes com ferramentas e-learning.

⁶ Houve 2 cursos piloto em Portugal, cada um com uma duração de 12 horas.

⁷ Não há referência em que Espanha só tem acesso através de e-learning e assim não foram colecionados dados.

⁸ O resultado máximo pode ser 6.

03

Curso de Formação

Esta secção oferece o passo-a-passo na entrega do Curso de formação para Facilitadores de Grupos de Suporte. Vai abranger as atividades que vão ser implementadas e curtas guias e instruções para completar cada passo da entrega do curso. Ele inclui um plano de três passos:

- 1. Implementação:** como organizar o curso;
- 2. Promoção:** como se aproximar dos participantes;
- 3. Conteúdos e atividades:** Planos de Aula.

“Curso de Formação para Facilitadores de Grupos de Suporte”, que ensina a facilitar grupos de suporte para cuidadores informais. O Curso Curricula⁹ inclui num só documento: título; descrição; audiência prevista; palavras-chave; linguagem de instrução; realização de curso; objetivos; resultados de aprendizagem; conteúdos; horas; métodos; avaliação; referências e código de conduta.

Eis um índice dos Módulos de treino e a sua proposta duração:

Módulos de Treino	Tipo de Sessão	Horas		
		F2f ¹⁰	Online	Total
I. INTRODUÇÃO AO CARE4DEM		-	0,5h	0,5h
II. INTRODUÇÃO À DEMÊNCIA		1h	1h	2h
III. O CUIDADOR INFORMAL		1h	1h	2h
IV. INTRODUÇÃO AOS GRUPOS DE SUPORTE(GAM)		1h	1h	2h
V. FACILITAÇÃO DE UM GRUPO DE AJUDA MÚTUA		3h	2h	5h
VI. COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO		1,5h	1h	2,5h
VII. E-FACILITAÇÃO		1,5h	1,5h	3h
VIII. GRUPOS DE SUPORTE ONLINE – O MODELO CARE4DEM		3h	2h	5h
	TOTAL	12h	10h	22h

⁹ See Annex 1 – Course Curriculum on page 41

¹⁰ F2f stands for face-to-face sessions

a) Implementação

O Modelo CARE4DEM coloca o cuidador informal no centro do grupo de suporte, ou seja, o curso de facilitador ambiciona recrutar cuidadores informais com experiência que podem implementar e facilitar grupos de suporte, ao promover a participação ativa de outros cuidadores – neste modelo, o grupo deve ser propulsionado pela participação dos cuidadores informais. O modelo de treino de facilitadores também prevê o envolvimento de profissionais sociais e de saúde como co-facilitadores.

O curso de formação CARE4DEM pode ser implementado através dos formatos seguintes:



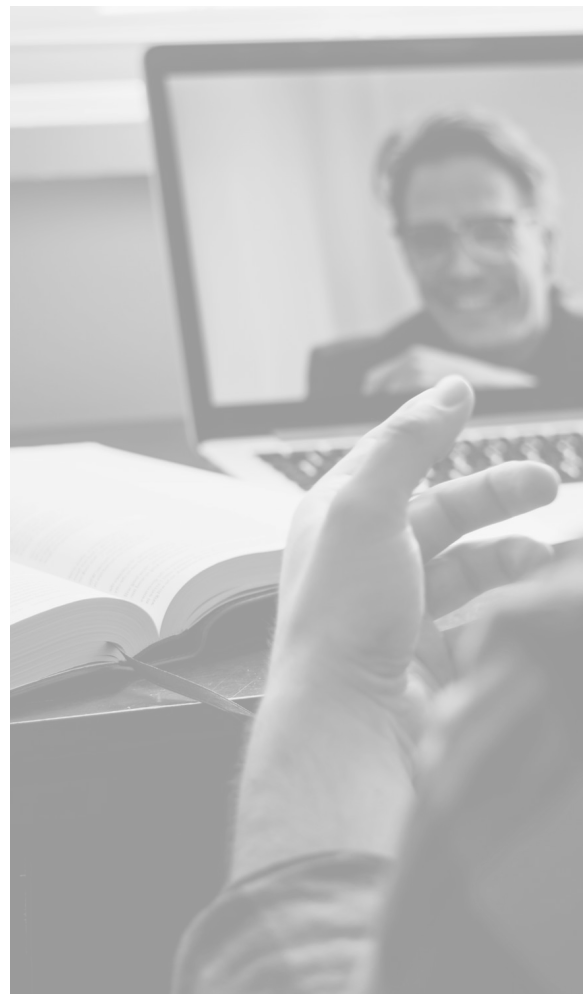
Pacote de formação completo



E-learning



Modular



A CARE4DEM sugere utilizar os princípios da teoria de experiential learning (Kolb, 1984) – especialmente dentro do pacote completo e modular-, pois destaca o papel da “experiência” e atividades hands-on no processo de aprendizagem. Isto quer dizer que os participantes serão encorajados a estimular ambiente “real” da matéria a aprender, para refletir na experiência concreta e assim criar uma base de conceitos para basear a sua experimentação.

Cada formato é apresentado com consideração a aspetos como: necessidades de avaliação; conteúdo; formato; formadores; Materiais necessários; plataforma online e avaliação. Aqui temos um resumo das Guias.



	Pacote de Formação Completo	E-learning	Modular
Necessidades de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> +Utiliza Perfil Curto +Pre and Pos-Formação 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza Perfil Curto Incluído como trabalho Pre and Pos-Formação 	<ul style="list-style-type: none"> Seleciona competências do Perfil ligados aos módulos de formação implementados
Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> Usa todos os módulos 	<ul style="list-style-type: none"> Escolhe um caminho de aprendizagem Auto direcionado ou predefinido 	<ul style="list-style-type: none"> Escolhe um caminho de aprendizagem Auto direcionado ou predefinido
Formato	<ul style="list-style-type: none"> B-learning: acesso online a teórica e sessões F2f para pratica 	<ul style="list-style-type: none"> 100% Online Pode apresentar atividades praticas online ou fazer sessões síncronas 	<ul style="list-style-type: none"> B-learning E-learning Presencial
Formadores	<ul style="list-style-type: none"> Profissionais experientes no cuidado e demência 	<ul style="list-style-type: none"> Profissionais experientes no cuidado e demência Experiencia em formação online 	<ul style="list-style-type: none"> Profissionais experientes na temática de cada módulo
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> Apresentações Audiovisuais (teórica) e atividades 	<ul style="list-style-type: none"> Apresentações Audiovisuais (teórica) Permite atividades como projetos Utiliza Fóruns 	<ul style="list-style-type: none"> Seleciona apresentações audiovisuais e atividades adequadas para cada módulo
Plataforma Online	<ul style="list-style-type: none"> Escolha uma plataforma de uso fácil Permite apoio manual ou informático 		
Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> Satisfação 		

A Secção tem mais detalhes nesta informação.



Pacote de formação completo

Este formato foi utilizado em todos os pilotos e pode ser replicado com o curso curricula e planos de aulas neste guia.

Avaliar necessidades e competências

A iniciática CARE4DEM disponibiliza um Perfil Compreensivo de Competências, com 7 competências descritas através de 53 indicadores de comportamento que constituem o que a pareceria concordou considerar como o perfil ideal do facilitador.

Também esta disponível uma Versão Reduzida do Perfil de Competências, que avalia 23 competências.

No caso de desenvolver um pacote de formação completo, é importante ter uma estratégia para realizar a autoavaliação de perfil de competências. Neste caso recomenda-se utilizar a ferramenta no princípio do curso e de novo no fim, para entender as competências desenvolvidas na formação. O questionário também pode ser feito depois de se implementar o grupo de suporte, para perceber o progresso do facilitador.

Conteúdo

É sugerido utilizar todos os módulos presentes no documento. As atividades relevantes podem ser escolhidas através dos resultados da avaliação de competências.

Formato

A formação esta disponível em módulos blended learning traduzidos em cinco línguas diferentes. Uma metodologia experiential learning sugere a direção desta formação completa, utilizando plataformas online para apresentar os aspetos teóricos da formação, tais como conceitos e legislação e sessões presenciais para melhorar competências com atividades praticas e role-play.

Formadores

Para treinar os participantes nos "Curso de Formação para Facilitadores de Grupos de Suporte" é importante que os formadores estão envolvidos na área de cuidado



à demência, partilhando conhecimento sobre o stress e esgotamento do processo de cuidado. Na experiência piloto os formadores foram profissionais sociais com experiência no cuidado social e de saúde para pessoas mais velhas. Em relação a competências, Recomenda-se que os formadores possam entender e realizar grupos de suporte.

Materiais necessários

Para realizar uma formação que explora a metodologia experiential learning, materiais, como apresentações, conteúdo online, atividades presenciais, devem ser preparadas com consideração ao tempo e recurso disponíveis.

Para o conteúdo teórico, a formação online desenvolvido e disponível em línguas parceiras pode ser usada.

Para sessões presenciais, um conjunto de atividades e dinâmicas de grupo estão disponíveis neste guia (veja a secção Conteúdos e atividades: planos de aula).

Plataforma Online

Sendo o objetivo do curso criar um grupo de suporte online para ajudar cuidadores informais, o uso de uma plataforma online vai ser uma maneira fácil e desejável de entender as competências TIC dos formandos. No entanto, a organização da formação deve ter em conta a acessibilidade e facilidade da plataforma escolhida, bem como, o quanto a audiência esperada se habituou a utilizar estas ferramentas. No princípio da formação, a organização promotora entregar a todos os seus utilizadores um manual explicativo da plataforma escolhida e contactos disponíveis para suporte técnico.

Avaliação

Criar maneiras e ferramentas de avaliar a satisfação sobre a logística, conteúdos e formadores, e dar espaço para sugestões e melhorias.



e-Learning

Este formato permite os formandos controlar o processo de aprendizagem. Quando tem acesso ao conteúdo online, podem gerir tanto o tempo e hora a que atendem ao curso e o conteúdo que querem reforçar. Os participantes podem ou não se obrigados a completar todos os módulos disponíveis online.

Avaliar Necessidades e Competências

A iniciativa CARE4DEM disponibiliza um Perfil Compreensivo de Competências, com 7 competências descritas através de 53 indicadores de comportamento que constituem o que a pareceria concordou considerar como o perfil ideal do facilitador.

Também esta disponível uma Versão Reduzida do Perfil de Competências, que avalia 23 competências.

No formato online a ferramenta pode ser enviada por e-mail ou como trabalho na plataforma online utilizada. Tende ser explicado para os participantes no princípio da formação quando e como completa-la.

Conteúdos

Os módulos criados podem ser apresentados numa sequência predefinida ou com permissão dos formandos a escolher o próprio caminho e executar apenas os módulos que precisam para melhorar competências.

Formato

O formato completamente online requer o uso de uma plataforma onde os conteúdos estejam disponíveis para o acesso dos formandos. Só por ser online, não desabilita sessões síncronas com os participantes e / ou o envolvimento do grupo em tarefas e atividades propostas na plataforma.

Formadores

Para implementar a versão online do "Curso de Formação para Facilitadores de Grupos de Suporte", o perfil Profissional principal que deve ser disponível é de um técnico TIC para ajudar com problemas relacionadas á plataforma, e um contacto para ajudar com



duvidas sobre o conteúdo. No caso de sessões síncronas é recomendado que o formador se prepare para o formato e prepare sessões participativas aplicando atividades online.

Também é sugerida experiencia anterior com grupos de suporte, cuidado e demência.

Materiais necessários

Muitas vezes, cursos online podem não ser atraentes e apresentam conteúdo de maneira pouco dinâmica. Também há a possibilidade que os conteúdos são apresentados muito extensamente, o qual pode perder o interesse dos participantes. Assim, propõem-se que a formação online disponível pode combinar de outras atividades online, como chats, fóruns e projetos.

Plataforma Online

Utilize uma plataforma fácil e acessível e perceba o quanto o público-alvo se habituou a utilizar estas ferramentas. É importante entregar a todos os seus utilizadores um manual explicativo da plataforma escolhida e contactos disponíveis para suporte técnico.

Avaliação

Criar um questionário online para avaliar satisfação sobre a facilidade e utilidade da plataforma online, conteúdo e suporte técnico, e dar espaço para sugestões e melhorias.



Modular

Aqui apresenta-se como os conteúdos podem ser realizados independentemente, tendo em conta as necessidades dos formandos. Apesar de interdisciplinar, cada módulo pode ser realizado independentemente.

Avaliar Necessidades e Competências

Quando se realiza os módulos de maneira independente, a entidade formadora deve planear os resultados de aprendizagem esperados para cada módulo. Isto liga-se a indicadores específicos do Perfil de Competências.

Conteúdo

Os módulos criados podem ser apresentados numa dada sequência, ou os formandos podem escolher o seu caminho e apenas fazer os módulos onde podem aumentar as suas competências.

Formato

Os módulos podem ser realizados presencialmente, combinando-os com elementos teóricos e práticos, bem como um formato e-learning para realizar o conteúdo teórico e apresentar uns quizzes ou atividades se necessário. Também pode haver uma junção de tudo num processo blended learning. A entidade formadora pode escolher o formato e módulos possíveis que correspondem às necessidades dos participantes.

Formadores

O perfil e conhecimento dos formadores têm de ser adaptado ao módulo que vão realizar. Ou seja, combina o conteúdo do módulo com conhecimento dos formadores sobre a demência cuidado e envelhecimento.



Materiais Necessários

Para do conteúdo teórico de cada módulo, o material de formação online pode ser usado, com documentos e estudos sobre os tópicos do módulo realizado. Para sessões presenciais, atividades dinâmicas de grupo estão disponíveis no guia para cada módulo.

Plataforma Online

Considere a acessibilidade e facilidade de uso da plataforma escolhida, bem como quanto o público-alvo esta habituado a usar estas ferramentas. É importante entregar a todos os seus utilizadores um manual explicativo da plataforma escolhida e contactos disponíveis para suporte técnico.

Avaliação

Criar maneiras e ferramentas de avaliar a satisfação sobre a logística, conteúdos e formadores, e dar espaço para sugestões e melhorias.

b) Promoção

O grupo alvo do "Curso de Formação para Facilitadores de Grupos de Suporte" da CARE4DEM são, como dito, cuidadores informais com experiência em ajudar pessoas com demência, bem como profissionais sociais e de saúde a trabalhar com os mais velhos. A promoção e recrutamento de participantes com este perfil não é fácil, por isso a entidade formadora deve considerar algumas preocupações com a promoção da formação. Para se aproximar de cuidadores e profissionais é importante considerar varias maneiras de disseminar e sensibilizar. Com isto em mente, varias ferramentas podem ser utilizadas como seguinte:



Prepare uma mailing list com contactos de organizações e grupos de suporte para pessoas com demência, serviços comunitários; centros de envelhecimento, camaras municipais e parceiros locais. Envie um convite para ajudar ou disseminar a informação na rede de stakeholders.



Para alguns grupos, é importante ter informação escrita sobre a ação que deve acontecer, e nesse sentido, deve ser útil criar um poster ou panfleto que contem informação geral do curso tal como horários, duração, conteúdo disponível, o publico alvo e os resultados esperados. Este material pode ser distribuído em centros de saúde, hospitais, lares de idosos, e escritórios de serviços sociais e apoio comunitário.



Uma maneira apelativa de mostrar a mensagem é criar um vídeo publicitário para o curso usando storytelling por cuidadores e profissionais. Demonstrar a experiencia de outros e as necessidades de cuidar pessoas com demência pode ter apelo e pode interessar participantes potenciais. O video pode apresentar o conteúdo, duração e a organização responsável por realizar o curso.



Hoje em dia, as redes sociais são uma boa maneira de apresentar informação rápido e de forma eficaz. O seu uso pode aproximar o curso a um grande grupo de participantes. É importante criar uma campanha apelativa para convencer pessoas a participar, e também é recomendado que seja apresentada varias vezes durante o recrutamento. Pode-se utilizar qualquer rede social disponível, como o Facebook, o Instagram ou o Twitter.



Anúncios Passa-a-palavra são muito importante para chegar a outros cuidadores, advogados e lideres de associações de cuidadores informais. Informação sobre o curso deve ser clara e concisa para as pessoas passarem a informação para outros mais facilmente, e deve-se sempre promover a entidade formadora para os interessados saibam onde procurar mais informação.

c) Conteúdos e atividades: Planos de aula

Para identificar objetivos, resultados de aprendizagem e atividades, a CARE4DEM apresenta uma serie de planos de aula, um para cada módulo do curso curricula. Os planos de aula ajudam o utilizador e o promotor da formação a definir conteúdos que vão ser trabalhados, para que, em que formato e com que materiais. No caso da experiencia CARE4DEM, os planos de aula foram criados pela parceria e pilotados em três países, e assim serve de guia e suporte para ações futuras direcionadas a facilitadores de grupos de suporte para cuidadores informais.

Como explicado antes, os conteúdos e atividades trabalhados em cada modulo também podem ser utilizados noutros cursos de formação com foco em grupos de suporte, tando de formato online como de temas relacionados á demência.



Apresentações multimédia online

Ficheiros audiovisuais e interativos que podem ser realizados online e/ ou presencialmente.

Tem acesso á multimédia em Inglês neste link: <https://eurocarers.org/care4dem/for-facilitators/>



Atividades¹¹



Exercícios para consolidar o conhecimento adquirido. Pode ser brainstorming ou outra atividades e tarefas para melhorar o conhecimento, competências ou atributos. Também pode ser uma tarefa que requer os formandos deem uma resposta (e.g. ver um vídeo e comentar a partir da sua perspetiva) ou façam uma atividade (e.g. role play, dinâmica de grupo).



Documentos ou vídeos



Informação relevante para formandos guardarem, lerem ou trabalharem.

¹¹ Atividades apresentadas em resenha. Consulte a fiche de trabalho no ficheiro "Anexo 3 – Fichas de trabalho".

Modulo#	Nome	Duração (horas)
1	Introdução ao CARE4DEM	0,5h (0,5 Online /0 Presencial)
Objetivos	<i>Dar uma visão geral do projeto CARE4DEM</i>	
 ONLINE		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
Justificativa CARE4DEM	Perceber o que a CARE4DEM faz	Apresentação multimédia online
CARE4DEM: Impacto e resultados	Dar informação sobre o objetivo da iniciativa Care4Dem e o impacto esperado da sua implementação	
CARE4DEM: Grupo Alvo	Perceber os grupos alvo incluídos Care4Dem e o seu papel	
 PRESENCIAL		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
Conhecerem-se uns aos outros	-	[Atividade #1.1 – O gráfico da minha vida] Uma atividade Quebra-gelo para a primeira sessão presencial. Os participantes são convidados a partilhar algo sobre eles com o grupo.

Modulo#	Nome	Duração (horas)
2	Introdução à Demência	2h (1 online / 1 Presencial)
Objetivos	<i>Dar conhecimento básico no campo da demência e cuidado informal</i>	
 ONLINE		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
Definição, tipos de demência e sintomas diferentes	Compreender a demência e as suas consequências, assegurando a fiabilidade e relevância da informação partilhada num grupo de suporte	Apresentação Multimédia Online
Consequências da demência e seu impacto no comportamento		
Comunicação com pessoas com demência		
Informação e recursos sobre demência		
 PRESENCIAL		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
Q&A	-	Discussão aberta para tirar dúvidas e resumir conceitos de demência
Sintomas diferentes da Demência	Entender a Demência e suas consequências	[Atividade #2.1 – Conceitos de Demência] Os participantes categorizam sintomas da demência nos momentos diferentes de seu desenvolvimento



Modulo#	Nome	Duração (horas)
3	O Cuidador Informal	2h (1 online / 1 Presencial)
Objetivos	<i>Apresentar informação básica na área de cuidado informal</i>	
 ONLINE		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
Quem é o cuidador informal	Reconhecer o âmbito do cuidado informal de demência, ter atenção às varias abordagens do cuidado	Apresentação Multimédia Online
Competências adquiridas no cuidado		
O risco associado com o papel de cuidador		
Informação e recursos sobre cuidado e suporte informal	Aproximar-se a organizações de cuidadores relevantes no país	
 PRESENCIAL		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
Competências adquiridas no cuidado	Reconhecer as várias abordagens do cuidado	[Atividade #3.1 – Simulação – Role play] Os participante fazem os papeis de facilitador, Co-facilitador e cuidadores, com guiões
O risco associado com o papel de cuidador		

Modulo#	Nome	Duração (horas)
4	Introdução aos Grupos de Suporte	2h (1 online / 1 Presencial)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver ou melhorar as competências necessárias para organizar e facilitar um grupo de suporte online; • Falar sobre boa prática na facilitação de um grupo de suporte online. 	
 ONLINE		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
História do grupo de suporte	Perceber como surgiram grupos de suporte	
O que é um grupo de suporte?	Entender o que é um grupo de suporte	Apresentação Multimédia Online
Grupos de suporte online	Reconhecer a definição e estrutura de um grupo de suporte online	
 PRESENCIAL		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
Q&A	-	Discussão aberta para tirar dúvidas e resumir conceitos
O que é um grupo de suporte?	Entender o que é um grupo de suporte	<p>[Atividade #4.1 – Características do grupo de suporte – Todos os grupos são semelhantes?]</p> <p>Os participantes escolhem quais das características são verdadeiras ou falsas</p> <hr/> <p>Discussão aberta para debate e discussão sobre o que é essencial e porque</p>

Modulo#	Nome	Duração (horas)
5	Facilitação de um Grupo de Ajuda Mútua	2h (1 online / 1 Presencial)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Desenvolver ou melhorar as competências necessárias para organizar e facilitar um grupo de suporte online;</i> • <i>Falar sobre boa prática na facilitação de um grupo de suporte online.</i> 	
 ONLINE		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
Introdução á facilitação	Compreender o conceito de Facilitação, especialmente no contexto de um grupo de suporte online	Presentare multimedia online
O Perfil de Competências	Reconhecer as competências que o facilitador deve ter	Apresentação Multimédia Online [Atividade #5.1 – O que é um facilitador?] Comece uma discussão online (através de fóruns por exemplo) para os participante partilharem os resultados
O papel do facilitador no modelo C4D	Compreender o papel do facilitador e do co-facilitador	Apresentação Multimédia Online
Boa Pratica na facilitação de um grupo de suporte online	Saber como facilitar um sessão online	Apresentação Multimédia Online [Atividade #5.2 – Comunicação Não-Verbal] Os participantes fazem uma lista de sinais não-verbais que representam sentimentos
Estratégias para o bem estar do facilitador	Compreender as implicações e consequências possíveis de facilitar como agir face a elas	Apresentação Multimédia Online
 PRESENCIAL		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
Q&A	-	Discussão aberta para tirar dúvidas e resumir conceitos
Boa Pratica na facilitação de um grupo de suporte online	Saber como facilitar uma sessão online	[Atividade #5.3 – Vamos ter controlo sobre as nossa emoções] Os participantes refletem como desenvolver autocontrolo em várias situações
O papel do facilitador	Compreender o papel do facilitador e do co-facilitador	[Atividade #5.4 – Role play] Os participantes debatem em como um facilitador deve agir em situações diferentes
Boa Pratica na facilitação de um grupo de suporte online	Saber como facilitar uma sessão online	[Atividade #5.5 – Estou a ouvir e compreender o que está a ser dito?] Os participantes dão exemplos de escuta ativa com frases i afirmações.

Modulo#	Nome	Duração (horas)
6	Competências de Comunicação	2,5h (1 online / 1,5 Presencial)
Objetivos	<i>Desenvolver ou melhorar as competências necessárias para organizar e facilitar um grupo de suporte online</i>	
 ONLINE		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
<p>Conceitos de comunicação eficaz: empatia, assertividade, Escuta ativa, observação</p> <hr/> <p>Estratégias de gestão de grupo</p> <hr/> <p>Gestão de conflito</p> <hr/> <p>Estratégias para co-facilitação lisonjeiro</p>	<p>Comunicar com cuidadores formais, promover dialogo entre participantes de grupos de suporte</p> <hr/> <p>Ter atenção á importância do co-facilitador, o seu papel e como colaborar</p>	<p>Apresentação Multimédia Online</p>
 PRESENCIAL		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
<p>Estilos de Liderança</p> <hr/> <p>Estilos de Comunicação</p>	<p>Comunicar com cuidadores formais, promover dialogo entre participantes de grupos de suporte</p>	<p>[Atividade #6.1 – Estilos de Liderança – Adivinhe?] Os participantes discutem o estilo de liderança em vários cenários</p> <hr/> <p>[Atividade #6.2 - Passivo, agressivo ou assertivo?] Os participantes debatem varias situações e respostas respetivas</p>

Modulo#	Nome	Duração (horas)
7	E-Facilitação	3h (1,5 online / 1,5 Presencial)
Objetivos	<i>Falar sobre boa prática na facilitação de um grupo de suporte online.</i>	
 ONLINE		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
Etapas da E-Facilitação	Compreender os benefícios de e-facilitação	Apresentação Multimédia Online [Atividade #7.3 – Plano de atividades para cada etapa] Os participantes refletem nas etapas e listam atividades para cada uma
Interação Colaborativa	Reconhecer o conceito de interação colaborativa	
Estratégias de e-facilitação	Promover interação colaborativa e apoiante	Apresentação Multimédia Online
Segurança Online	Reconhecer riscos associados com o ambiente online	Apresentação Multimédia Online [Atividade #7.1 – Como lidar com ameaças à segurança] Os participantes refletem sobre dadas afirmações e escolhem quais eliminar para protegerem-se de ameaças de segurança.
 PRESENCIAL		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
Q&A	-	[Atividade #7.2 – Estratégias para interação colaborativa]
Estratégias de e-facilitação	Promover interação colaborativa e apoiante	Os participantes fazem umas atividades interativas para compreender como se comportar quando se motiva outros

Modulo#	Nome	Duração (horas)
8	Grupos de Suporte Online- o modelo CARE4DEM	5h (2 online / 3 Presencial)
Objetivos	<i>Saber como implementar um grupo de suporte online, de acordo com o modelo CARE4DEM</i>	
 ONLINE		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
Estrutura do Grupo	Compreender como o grupo CARE4DEM é estruturado e organizado	
Participantes	Ter atenção às características dos participantes Reconhecer a importância de conhecer os participantes antes da criação de grupo	Apresentação Multimédia Online
Funções Técnicas da plataforma online	Perceber as funções TIC dos grupos de suporte CARE4DEM	
 PRESENCIAL		
Conteúdo	Resultados de Aprendizagem	Atividades
Processo de Implementação de Grupos de Suporte	Compreender como o grupo CARE4DEM é estruturado e organizado	[Atividade #8.1 - Mapa do processo para implementação] Os participantes desenham um fluxograma do mapa do processo para um grupo de suporte online
Recrutamento de Cuidadores	Ter atenção às características dos participantes	[Atividade #8.2 - Questões para o recrutamento de cuidadores] Os participantes listam questões para perguntar aos cuidadores
co-facilitação de grupos de suporte	Como facilitar um grupo de suporte	[Atividade #8.3 - Simulação de um grupo de suporte online] Os participantes fazem o papel de facilitadores num ambiente online
Aspetos críticos de grupos de suporte online	Perceber as funções TIC dos grupos de suporte CARE4DEM	[Atividade #8.4 - Aspetos críticos de grupos de suporte online] Crie um debate com os participantes sobre problemas críticos na realização de um grupo de suporte

04

Referencias

Azevedo, M. J.; Boccaletti, L.; Pires, Cátia L.; Tavares de Sousa, R. (2019). Web-based mutual aid groups model, in Care4Dem partnership. Available from : <https://eurocarers.org/care4dem/innovative-model/>

CARE4DEM (2020). Report CARE4DEM Pilot Training for Facilitators of Mutual Aid Groups. Available from: <https://eurocarers.org/care4dem/for-facilitators/>

Champeix, C. (2019). The CARE4DEM Facilitator's Competence Profile - Supporting professionals and volunteers to facilitate online Mutual Aid Groups for informal carers of people with Dementia. Available from: <https://eurocarers.org/care4dem/for-facilitators/>

European Commission (2018). Informal Care in Europe – Exploring formalisation, availability and quality. Available from: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=738&langId=en&pubId=8106&type=2&furtherPubs=no>

Kolb, D. (1984). Experiential learning: experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Moreno, M. (coord.) (2018). Web-based mutual aid groups for informal carers of people with dementia: an evidence review. Executive Summary of the baseline study prepared in the framework of the Erasmus+ project CARE4DEM. Available from : <https://eurocarers.org/care4dem/innovative-model/>

05

Anexo 1 – Curso Curricula

Titulo
Curso de Formação para Facilitadores de Grupos de Suporte
Descrição Geral
<p>Este curso curricula abrange o conhecimento e competências que um facilitador preciso para implementar um grupo de suporte e apresenta-lo online. Propomos uma formação para facilitadores de um grupo de suporte online.</p> <p>O curso B-learning é uma combinação de sessões (F2f) e online (baseado em web). Formandos são encorajados a implementar um grupo de suporte para promover a sua habilidade de completar competências e responsabilidades de forma eficaz (action-learning¹²).</p>
Público-alvo
<p>Este curso de formação destina-se a qualquer profissional que trabalhe na área social ou da saúde, e que esteja disposto a prestar apoio aos cuidadores informais de pessoas com demência, facilitando um grupo de suporte online. Também serve para quaisquer cuidadores (atuais ou que já tenham passado pela experiência) que desejem assumir o papel de facilitadores de um grupo de suporte.</p>
Palavras-chave e Glossário
<p>Cuidador Informal; Demência; Facilitador; Grupo de Ajuda Mútua; Apoio pelos Pares; Online; Aprendizagem ao longo da vida; Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC); Competência.</p>
Língua
<p>Inglês; Italiano; Português; Romeno e Espanhol.</p>
Realização do Curso
<p>O Curso de Formação vai ser object-based learning, o que quer dizer que a realização foi criada para caber num portfolio de materiais de aprendizagem, planos de aulas e atividades de formação para serem utilizados flexivelmente de acordo com as necessidades do país e do grupo. Portanto, as entidades formadoras podem facilmente configurar os cursos de formação em termos de duração das sessões presenciais/online ou dos materiais utilizados, de acordo com o que os formandos já sabem ou as competências que já tem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os formandos devem fazer as sessões online antes de começar as sessões presenciais; • As sessões online oferecem o conhecimento teórico para implementar um grupo de suporte e vai decorrer numa plataforma e-learning; • As sessões presenciais focam-se no esclarecimento de teoria, debates e partilha de experiência, e exercícios práticos com role-play, dinâmica de grupo ou trabalhos de grupo.

¹² Action learning is an approach of training in which learners can experiment what they have learned by to solving real-life problems, taking action and reflecting upon the results or by receiving feedback.

Objetivos

- Fornecer conhecimentos básicos sobre demência e cuidados informais;
- Desenvolver ou melhorar as competências necessárias para organizar e facilitar um grupo de suporte online;
- Fornecer conhecimento sobre boas práticas para aplicar na facilitação de um grupo de suporte online.

Resultados de Aprendizagem

As competências definidas no Perfil de Competência dos Facilitadores do CARE4DEM disponibilizam uma estrutura para a identificação dos resultados de aprendizagem do curso de formação. Assim, o curso de formação oferece a possibilidade de desenvolver algumas das competências listadas no Perfil de Competências, que foram consideradas as mais importantes. No final dos módulos de formação, os participantes deverão capazes de:

- Compreender a demência, as suas consequências e oferecer ajuda aos prestadores de cuidados, garantindo a fiabilidade e relevância da informação partilhada no grupo de suporte;
- Reconhecer o âmbito do cuidado informal na demência, garantindo a confiabilidade e relevância das informações compartilhadas no grupo de suporte;
- Compreender o conceito de grupo de ajuda mútua e como está estruturado, bem como a ligação entre este tipo de grupo e os grupos de suporte;
- Estabelecer um grupo de suporte, de acordo com os requisitos do modelo CARE4DEM;
- Reconhecer o papel dos facilitadores num grupo de suporte online;
- Facilitar o apoio emocional mútuo entre os participantes (cuidadores) respeitando a diversidade do grupo de suporte;
- Comunicar com cuidadores informais, promovendo o diálogo entre os participantes do grupo de suporte;
- Promover a interação colaborativa e de apoio, através das estratégias de e-facilitação;
- Gerir os aspetos técnicos do uso de TIC para o grupo de suporte, garantindo privacidade e segurança online.

Conteúdo

I. INTRODUÇÃO AO CARE4DEM (0,5H – ONLINE)

- O que é o modelo CARE4DEM
- O que o modelo CARE4DEM procura: resultados e impactos
- Quem são os grupos-alvo: facilitadores e participantes

II. INTRODUÇÃO À DEMÊNCIA (1H – ONLINE | 1H – F2F)

- Definição, tipos de demência e diferentes sintomas
- Consequências da demência e impacto no comportamento
- Comunicação com pessoas com demência
- Informações e recursos sobre demência

III. O CUIDADOR INFORMAL (1H – ONLINE | 1H – F2F)

- Quem é o cuidador informal? Quais são as necessidades identificadas entre os cuidadores?
- Competências e competências adquiridas através do cuidado
- Diversidade cultural / ética
- O risco associado ao papel do cuidador
- Riscos à saúde mental de cuidadores de pessoas com demência
- Informações e recursos sobre cuidado e apoio informais

IV. INTRODUÇÃO AOS GRUPOS DE SUPORTE(1H – ONLINE | 1H – F2F)

- Principais conceitos sobre GAM: princípios e objetivos
- Diferença entre GAM e Grupo de Suporte
- Princípios de implementação de um GAM online
- Criação e estruturação de um GAM online

V. FACILITAÇÃO DE UM GRUPO DE SUPORTE(2H – ONLINE | 3H – F2F)

- O papel dos facilitadores
- Boas práticas para facilitar um grupo de suporte online
- Estratégias para manter o autocontrolo emocional

VI. COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO (1H – ONLINE | 1,5H – F2F)

- Comunicação eficaz: empatia, assertividade, escuta ativa, observação
- Estratégias de gestão de grupos
- Gestão de conflitos
- Estratégias para uma boa co-facilitação

VII. E-FACILITAÇÃO (1,5H – ONLINE | 1,5H – F2F)

- Estádios de e-facilitação
- Interação colaborativa: condições básicas, como alcançar os participantes, como monitorizar
- Estratégias e boas práticas de e-facilitação
- Segurança e privacidade online

VIII. GRUPOS DE SUPORTE ONLINE – O MODELO CARE4DEM (2H – ONLINE | 3H – F2F)

- Processos para implementação
- Características técnicas
- Ferramentas práticas
- Simulação / exercícios de grupos de suporte online

Duração

- 27 horas
- 12 horas presencial
- 15 horas à distância

Metodologia de formação

Os formandos devem visualizar os conteúdos colocados online antes das sessões presenciais. Esta visualização, à distância, serve para disponibilizar os conteúdos teóricos necessários, podendo realizar trabalhos escritos como estudos de caso.

As sessões presenciais são focadas na clarificação dos conceitos, debates e partilha de experiências, e sobretudo na realização de exercícios práticos e análise de estudos de caso, role-plays e trabalhos colaborativos.

Metodologia de avaliação

O processo de avaliação é baseado em quatro atividades:

- Balanço de competências, de acordo com o perfil do facilitador e da perceção dos formandos quanto às competências adquiridas, antes da formação, imediatamente após a formação e 6 meses depois de concluída a formação;
- Classificação final com base na pontualidade e assiduidade, relacionamento interpessoal com colegas, entre outros;
- Avaliação da satisfação com o curso de formação, na perspetiva dos formandos, considerando a logística, os conteúdos, o apoio técnico e administrativo, entre outros;
- Avaliação do impacto, para identificar os efeitos da formação na forma como os formandos percebem a sua capacidade para implementar um grupo de suporte.

O certificado de formação profissional é emitido aos formandos que frequentarem pelo menos 80% das sessões de formação presenciais, que completem as atividades online. Serão valorizados os formandos que concluíam a implementação de um grupo de suporte.

Anexo 2 – Questionário de Impacto da Formação

Eis umas perguntas específicas que pode fazer aos seus participantes para avaliarem o impacto da formação:

1. O que acha da eficácia da formação para facilitadores in termos de:

	1- Péssimo	2	3	4	5 - Excelente
a) Aplicação de competências relevantes para e-facilitação de grupos					
b) A utilidade das competências adquiridas					
c) Autoconfiança na implementação de um grupo de suporte online					
d) A novidade da informação e conhecimento adquirido					
e) Transferibilidade de competências ganhas noutros contextos					

2. Escreva situações no qual implementou / utilizou as competências adquiridas na formação. Podem ou não ser relacionadas a implementação de um grupo de suporte online.

3. Escreva o que acha esta em falta no curso de formação para facilitadores.

4. Implemento um grupo de suporte online desde que fez parte da formação para facilitadores?

Sim/ Não

5. Use este espaço para mais comentários ou sugestões que tenha.

Anexa 3 – Activitățile programului de formare: fișe de lucru

Por favor verifique o ficheiro separado.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



eurocarers.org/care4dem



CASO50+

