



CARE4DEM
Dementia Caregivers Support

Curso de Formação para Facilitadores de Grupos de Ajuda Online Para Cuidadores Informais de Pessoas com Demencia

GUIA DE FORMAÇÃO
ANEXO 3 – ATIVIDADES DO CURSO DE FORMAÇÃO:
FICHAS DE TRABALHO







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

2017-1-IT02-KA204-036545

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

Module 1 – Introdução to CARE4DEM p.06

Quiz #1

Atividade #1.1 – Quebra-Gelo ('O grafico da minha vida')

Module 2 – Introdução à Demência p.08

Quiz #2

Atividade #2.1 – Conceitos de Demência

Module 3 – Informal carers p.13

Quiz #3

Atividade #3.1 – Simulação – Role play

Module 4 – introducing to MAG p.15

Quiz #4

Activity #4.1 – Características de Grupos de Suporte – Todos os grupos são semelhantes?

Module 5 – Facilitation of a MAG p.12

Quiz #5

Atividade #5.1 – O Que é um Facilitador ?

Atividade #5.2 – Comunicação não-verbal

Atividade #5.3 - Vamos ter controlo sobre as nossas emoções

Activity #5.4 – Role play

Atividade #5.5 - Estou a ouvir e a compreender o que está a ser dito? Reforçar o papel da escuta ativa

Module 6 – Competências de Comunicação

p.21

Quiz #6

Actividade #6.1 - Estilos de liderança – Adivinhe?

Activity #6.2 - Passivo, agressivo ou assertivo?

Module 7 – E-Facilitação

p.25

Quiz #7

Activity #7.1 - Como lidar com ameaças à segurança

Activity #7.2 - Estratégias de interação colaborativa

Activity #7.3 - Plano de atividades para cada etapa

Module 8 – Modelo dos Grupos de Suporte Online

p.29

Quiz #8

Activity #8.1 - Mapa do processo para implementação 37

Activity #8.2 - Questões para o recrutamento de cuidadores 38

Activity #8.3 - Simulation of online MAG 39

Activity #8.4 – Aspectos críticos de grupos de suporte online 40

Module 1 – Introdução ao CARE4DEM

Quiz #1

Queira, por favor, ler as questões e selecionar a opção correta¹

1. O projeto CARE4DEM addresses:

- a. Um grupo de suporte online para cuidadores de pessoas com demência**
- b. Um grupo de suporte online para cuidadores de pessoas com deficiência
- c. Um grupo psicoeducativo para pessoas com demência

2. Durante o projeto, a parceria desenvolveu:

- a. Uma revisão de literatura e um curso de formação
- b. Uma revisão de literatura, um curso de formação e um guia de implementação
- c. Uma revisão de literatura, um modelo para os grupos de suporte e um curso de formação
- d. Uma revisão de literatura, um modelo para os grupos de suporte, um perfil do facilitador e um curso de formação**

3. O mapa de processo para a inovação é o seguinte:

- a. Implementação de um grupo de suporte com base nas preferências dos participantes
- b. Autoavaliação de competências, participação no curso e implementação de um grupo de suporte com base no modelo CARE4DEM**
- c. Autoavaliação de competências e implementação de um grupo de suporte

4. O CARE4DEM pretende:

- a. Reforçar o envolvimento dos cuidadores
- b. Aumentar a satisfação dos cuidadores com a prestação de cuidados
- c. Reduzir o esgotamento dos cuidadores
- d. Todas as anteriores**

¹ Respostas certas em bold

Atividade #1.1 – Quebra-Gelo ('O grafico da minha vida')

Objetivo: Dar aos participantes a oportunidade para exprimir a sua experiencia e sentimentos ao grupo. O objetivo é para que os participantes, no fim da atividade, encontrem estrategias e compreendam se é confiavel utiliza-las nas sessoes de grupo de suporte (especialmente na primeira sessao sincrona - slide que diz "Começar a discussao").

Descrição:

O formador / facilitador deve entregar uma folha em branco a cada participante. Peça aos participante para desenha uma linha que, pelas curvas (cimas, baixos e continuas), representa os factos das suas vidas. Os factos podem ser limitados a um certo periodo de suas vidas (ex. 6 meses passados ou ano passado).

A linha pode representar a sentimentos e experiencia pessoal, profissional, social, entre outras.

Os participantes tem 10 minutos para refletirno grafico da vidae apresenta-lo ao grupo.

Nota:

Os facilitadores de grupo pode utilizar esta atividade na primeira sessao sincrona (com a webcam) para os participantes conhecerem-se um aos outros melhor e vai ser possivel prececionar mais facilmente o quanto os participantes querem partilhar as suas experiencias e encontrar semelhanças entre eles.

Module 2 – Introdução à Demência

Quiz #2

Instructions to fill the Quiz:

O Quiz tem 10 questões de Verdadeiro/Falso. Considerando os conteúdos apresentados no módulo, queira, por favor, indicar quais os que são verdadeiros e quais os que são falsos. Tente responder ao quizz sem olhar para a apresentação do módulo, para compreender o que realmente aprendeu. Se, no fim, tiver respostas incorretas, queira, por favor, clarificá-las através da apresentação do módulo. Se, ainda assim, ativer dúvidas, traga-as para a sessão presencial e apresente-as ao formador – poderá ser útil para todos os participantes discutir essas questões.

Afirmação	Verdadeiro	Falso
A demência começa com problemas de memória mas que não afetam a rotina diária da pessoa (F)		
A demência é uma parte normal do envelhecimento (F)		
A demência é causada sempre pela mesma doença do cérebro (F)		
As alucinações e o delírio são sintomas na progressão da demência (V)		
A dificuldade em caminhar é um sintoma da demência no estágio avançado (V)		
As pessoas com demência são capazes de recordar situações que foram repetidas várias vezes (V)		
O surgimento de sintomas repentinos pode ser um sinal de demência vascular (V)		
As pessoas com Doença de Alzheimer tendem a mostrar sinais de melhoria (F)		
Os tratamentos atuais para a Doença de Alzheimer não podem impedir a sua progressão (V)		
A Doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência (V)		
	Nº de respostas corretas	
	Nº de respostas incorretas	

Actividade #2.1 – Conceitos de Demência



ONLINE

Formador: Formador: É necessário fornecer papel onde o texto é escrito. Na componente online, basta fazer o upload para um documento de escolha múltipla para que os participantes possam responder.

Guidelines: trata-se de um exercício de escolha múltipla em que os participantes têm de seleccionar

there is a multiple choice exercise where participants have to select what they are asked for in the questions.

Instruções do exercício:

De seguida, serão apresentadas algumas afirmações. Terá de escolher as opções que considera que estão relacionadas com cada afirmação. Existe mais de uma resposta correta, pelo que poderá escolher mais de uma opção para cada afirmação.

1. No primeiro estágio da demência, os sintomas são:

a. Desorientação em casa

b. Apresentação de alucinações e delírio

c. Dificuldade em nomear pessoas e objetos

d. Dificuldade em caminhar

e. Falta de reconhecimento de caras familiares

f. Potencial perda de interesse em atividades anteriormente satisfatórias

g. Comprometimento sério da memória

h. Pode necessitar de cadeira de rodas para se mover ou estar acamado

i. Dificuldade de expressão

j. Desorientação temporal e espacial

k. Possibilidade de incapacidade de tomada de decisão

l. Incapacidade de realizar tarefas diárias simples

m. Possibilidade de sintomas de depressão e irritabilidade

n. Necessidade de apoio para os cuidados de higiene pessoal

o. Apresentação de comportamentos "imorais" ou "fora do comum"

p. Dificuldades de memória

- q. Incapacidade de cuidar de si mesmo
- r. Perda de controlo dos esfíncteres
- s. Falta de compreensão sobre o que o rodeia

2. Quando a Demência avança (estádio moderado), os sintomas são:

a. Comprometimento sério da memória

b. Desorientação temporal e espacial

- c. Dificuldades de memória
- d. Falta de compreensão sobre o que o rodeia

e. Dificuldades de expressão

- f. Possibilidade de incapacidade de tomada de decisão

- g. Desorientação em casa

- h. Perda de controlo dos esfíncteres

- i. Dificuldade em nomear pessoas e objetos

j. Incapacidade de realizar tarefas diárias simples

k. Apresentação de alucinações e delírio

- l. Falta de reconhecimento de caras familiares

- m. Potencial perda de interesse em atividades anteriormente satisfatórias

- n. Incapacidade de cuidar de si mesmo

o. Apresentação de comportamentos "imorais" ou "fora do comum"

- p. Dificuldades em caminhar

q. Necessidade de apoio para os cuidados de higiene pessoal

- r. Pode necessitar de cadeira de rodas para se mover ou estar acamado

- s. Possibilidade de sintomas de depressão e irritabilidade

3. No estágio mais avançado da Demência, os sintomas são:

- a. Possibilidade de sintomas de depressão e irritabilidade

- b. Comprometimento sério da memória

c. Falta de compreensão sobre o que o rodeia

- d. Desorientação temporal e espacial

- e. Dificuldades de memória

- f. Apresentação de comportamentos "imorais" ou "fora do comum"

g. Falta de reconhecimento de caras familiares

- h. Apresentação de alucinações e delírio

- i. Potencial perda de interesse em atividades anteriormente satisfatórias

j. Desorientação em casa

k. Incapacidade de cuidar de si mesmo

- l. Dificuldade de expressão

- m. Incapacidade de realizar tarefas diárias simples

n. Pode necessitar de cadeira de rodas para se mover ou estar acamado

- o. Necessidade de apoio para os cuidados de higiene pessoal

p. Perda de controlo dos esfíncteres

- q. Dificuldade em nomear pessoas e objetos

r. Dificuldade em caminhar

s. Possibilidade de incapacidade de tomada de decisão

4. Os sintomas comportamentais mais comuns da Demência são:**a. Agitação – Ansiedade****b. Distúrbios sexuais**

c. Humor eufórico

d. Recusa

e. Irritabilidade

f. Distúrbios do sono

g. Ansiedade

h. Distúrbios de apetite

i. Comportamento social inapropriado

j. Ilusões - Delírio

k. Alucinações

l. Deambulação - Hiperatividade

m. Depressão

**PRESENCIAL**

Formador: Deve fornecer as opções impressas e/ou plastificadas e o título das colunas.

Guidelines: há vários cartões plastificados / papéis impressos com características da demência, mas em diferentes estádios de desenvolvimento.

Instruções do exercício:

Terá de fazer duas classificações diferentes para a Demência:

- A primeira relaciona-se com as características que as pessoas com Demência apresentam nos três estádios: estágio inicial, estágio moderado e estágio avançado.
- A segunda relaciona-se com os sintomas psicológicos e comportamentais da demência.

n. Agressividade verbal ou física

o. Apatia / Indiferença

5. Os sintomas psicológicos mais comuns da Demência são:

a. Recusa

b. Irritabilidade**c. Ansiedade**

d. Deambulação - Hiperatividade

e. Humor eufórico

f. Agressividade verbal ou física

g. Ilusões - Delírio

h. Agitação - Ansiedade

i. Distúrbios de apetite

j. Alucinações

k. Distúrbios do sono

l. Depressão

m. Comportamento social inapropriado

n. Apatia / indiferença

o. Distúrbios sexuais

Estádio inicial	Estádio moderado	Estádio avançado
<p>Dificuldades de memória</p> <p>Dificuldades em nomear pessoas e objetos</p> <p>Possibilidade de incapacidade de tomada de decisões</p> <p>Potencial perda de interesse em atividades anteriormente satisfatórias</p> <p>Possibilidade de sintomas de depressão e irritabilidade</p>	<p>Comprometimento sério da memória</p> <p>Dificuldades de expressão</p> <p>Desorientação temporal e espacial</p> <p>Incapacidade de realizar tarefas diárias simples</p> <p>Necessidade de apoio para os cuidados de higiene pessoal</p> <p>Apresentação de comportamentos "imorais" ou "fora do comum"</p> <p>Apresentação de alucinações e delírio</p>	<p>Falta de reconhecimento de caras familiares</p> <p>Falta de compreensão sobre o que o rodeia</p> <p>Incapacidade de cuidar de si mesmo</p> <p>Desorientação em casa</p> <p>Dificuldade em caminhar</p> <p>Perda de controlo dos esfíncteres</p> <p>Pode necessitar de cadeira de rodas para se mover ou estar acamado</p>

Sintomas comportamentais mais comuns	Sintomas psicológicos mais comuns
<p>Deambulação - Hiperatividade</p> <p>Agitação - Ansiedade</p> <p>Comportamento social inapropriado</p> <p>Agressividade verbal ou física</p> <p>Recusa</p> <p>Distúrbios do sono</p> <p>Distúrbios sexuais</p> <p>Distúrbios de apetite</p>	<p>Ilusões - Delírio</p> <p>Alucinações</p> <p>Depressão</p> <p>Humor eufórico</p> <p>Apatia / Indiferença</p> <p>Ansiedade</p> <p>Irritabilidade</p>

Module 3 – O Cuidador Informal

Quiz #3

Scop: Objetivo: Avaliar o conhecimento do formando relativamente aos aspetos principais do módulo.

Instruções para preencher o Quizz: O Quizz tem 10 questões de Verdadeiro/Falso. Considerando os conteúdos apresentados no módulo, queira, por favor, indicar quais os que são verdadeiros e quais os que são falsos. Tente responder ao quizz sem olhar para a apresentação do módulo, para compreender o que realmente aprendeu. Se, no fim, tiver respostas incorretas, queira, por favor, clarificá-las através da apresentação do módulo. Se, ainda assim, ativer dúvidas, traga-as para a sessão presencial e apresente-as ao formador – poderá ser útil para todos os participantes discutir essas questões.

Afirmação	Verdadeiro	Falso
Um cuidador informal é alguém que presta cuidados, por norma não remunerados, a alguém (V)		
Deve considerar que é um cuidador informal apenas se prestar cuidados há muito tempo (F)		
Os cuidados informais são, maioritariamente, prestados por mulheres com idades compreendidas entre os 35 e os 64 anos de idade (V)		
O custo económico dos cuidados informais não remunerados variam entre 50-90% do custo total da prestação de cuidados formais a longo prazo (V)		
Os cuidadores adquirem um conjunto de competências, como gestão de sinto-mas, comunicação e gestão de tempo (V)		
A interseccionalidade refere-se à forma como diferentes tipos de preconceito po-dem ser agravados quando vistos em conjunto (V)		
Os cuidadores, comparativamente com outras pessoas, têm maior probabilidade de tomar medidas preventivas a nível da sua própria saúde (F)		
A doença pode ter um impacto positivo nas emoções e sentimentos da pessoa que recebe os cuidados (F)		
Os custos associados aos cuidados podem significar que não realizam ativida-des sociais que faziam anteriormente (V)		
Partilhar emoções, aceitar não fazer tudo e pedir ajuda são algumas dicas para os cuidadores aliviarem a pressão (V)		
Nº de respostas corretas		
Nº de respostas erradas		

Atividade #3.1 – Simulação – Role play

Objetivo: Atividade prática para reforçar as competências adquiridas do cuidador informal

Formador: é necessário criar um cenário onde os participantes podem representar o papel do facilitador, co-facilitador e cuidadores. É necessário dar-lhes o roteiro para o papel que vão representar.

Informações básicas: É um profissional que está a co-facilitar um Grupo de Ajuda Mútua (GAM) com a Ana, que toma conta do seu pai com demência há sete anos.

Diretrizes para o cenário: vão existir tantos papéis como participantes. O formador providencia os papéis para cada participante, para que eles o possam assumir e o tentem representar. Terão que demonstrar se podem estar no lugar do cuidador. Alguns dos papéis são explicadas abaixo:

Participante 1: *você é filho de uma mulher de 70 anos que sofre de Alzheimer há 1 ano. Você decidiu que a sua mãe iria mudar-se para sua casa para que possa cuidar dela a tempo inteiro. Ela já não anda ou se movimenta muito e quase não fala. Você tenta comunicar com ela, mas é muito difícil porque ela não responde, o que o faz sentir-se impotente.*

Participante 2: *você é sobrinho de uma senhora de 60 anos que está no primeiro estágio de demência. Contratou um (a) enfermeiro (a) para cuidar da sua tia durante as manhãs e é você responsável por tomar conta dela o resto do dia. A sua tia começou a mostrar os primeiros sinais de demência, e isso fez com que ela se sentisse tão mal que ficou chateada e começou aos gritos. Você precisa de alguém que lhe possa dar alguns conselhos sobre como lidar com esta situação.*

Participante 3: *Você é filha de um homem de 90 anos com demência severa. Você está muito cansada porque ele precisa de ajuda para fazer tudo, por isso você não consegue dormir sem interrupções. Você gostaria de saber se alguma pessoa no grupo pode dar-lhe algumas dicas para que o seu pai descanse a noite toda e você também.*

Participante 4: *você é neto de um idoso de 67 anos de idade com a doença de Binswanger (um tipo de demência). Há dois anos atrás você percebeu que o seu avô estava doente porque enquanto passeavam no parque, ele começou a dizer coisas inapropriadas a uma jovem que estava a andar no parque. Ele nunca tinha feito uma coisa dessas porque normalmente é gentil e educado. Agora o julgamento do seu avô não é o melhor devido aos danos causados pela doença. Você gostava de saber como explicar algumas questões relativas à doença para ter algum autocontrolo.*

Os facilitadores têm que promover compreensão no grupo em como os participantes se sentem e divulgar os seus sentimentos e situações.

No final, dar espaço para debate e discussão das melhorias necessárias à prestação dos facilitadores.

Module 4 – Introdução as Grupos de Suporte

Quiz #4

Objetivo: Avaliar o conhecimento do formando relativamente aos aspetos principais do módulo.

Instruções para preencher o Quiz: O Quiz tem 12 questões de Verdadeiro/Falso. Considerando os conteúdos apresentados no módulo, queira, por favor, indicar quais os que são verdadeiros e quais os que são falsos. Tente responder ao quiz sem olhar para a apresentação do módulo, para compreender o que realmente aprendeu. Se, no fim, tiver respostas incorretas, queira, por favor, clarificá-las através da apresentação do módulo. Se, ainda assim, ativer dúvidas, traga-as para a sessão presencial e apresente-as ao formador – poderá ser útil para todos os participantes discutir essas questões.

Afirmação	Verdadeiro	Falso
A única forma de participar no grupo de suporte é se tiver uma prescrição médi-ca. (F)		
A maior recompensa de um grupo de suporte é fazer amizades (F)		
Num grupo de suporte online, não é necessário que os facilitadores se encontrem presencialmente com cada membro do grupo (F)		
Um dos motivos que está na base do desenvolvimento dos grupos de suporte é o facto de as mulheres terem deixado de trabalhar em casa (V)		
Num grupo de suporte, as pessoas podem expressar-se e dar conselhos aos outros membros, sem se sentir intimidado/a (V)		
O primeiro requisito para desenvolver um grupo de suporte é ter um problema em comum com uma parte da sociedade (V)		
O objetivo do facilitador é dar, aos membros, as ferramentas necessárias para resolverem num problema comum (V)		
O facilitador deve ser a única pessoa a elaborar as sessões (F)		
As competências básicas de TIC são um requisito de um grupo de suporte onli-ne (V)		
O facilitador deve estar presente e falar com os membros do grupo durante toda a sessão (F)		
O primeiro grupo de suporte foi implementado em 1935 e continua a existir atu-almente (T)		
O estabelecimento de objetivo num grupo de suporte facilita o grupo no sentido de definirem o que pretendem (T)		
Nº de respostas corretas		
Nº de respostas erradas		

Activity #4.1 – Características de Grupos de Suporte – Todos os grupos são semelhantes?

Objetivo: Identificar quais as características do grupo de suporte que são diferentes de outro tipo de grupos.



Formador: Deve disponibilizar cartões com as características.

Diretrizes: vão estar escritas em vários cartões características do grupo de suporte, mas também algumas particularidades de outros tipos de grupos, como "grupos de terapia", "clube de amigos" ou "grupos de debate". O que se propõe aos participantes é escolherem as características certas para o grupo de suporte.

No final, abra espaço para debate e discussão sobre as características mais importantes e porquê.

Características (V para Verdadeiro e F para Falso):

- Voluntarismo (V)
- Vontade de ter novos amigos (F)
- Trocar informação (V)
- Só o facilitador oferece suporte emocional (F)
- Aprender novas formas para resolver problemas com experiências de outros. (V)
- Os participantes partilham o mesmo problema. (V)
- Pode partilhar a sua informação pessoal como a morada, numero de telefone... (F)
- Se não estiver em crise, não pode fazer parte de um GAM (F)
- A reunião é obrigatória (F)

- É obrigatório que o facilitador esteja presente em todas as reuniões (F)



Diretrizes para a atividade na plataforma online: os participantes terão acesso a este exercício na lista de características e irão escolher aquelas que acham estar relacionadas com os grupos de suporte. Para tornar o exercício mais complexo, vão existir características de outros grupos como por exemplo "grupos de terapia", "clube de amigos" ou "grupos de debate".

Características (V para Verdadeiro e F para Falso):

- Voluntarismo (V)
- Vontade de ter novos amigos (F)
- Trocar informação (V)
- Só o facilitador oferece suporte emocional (F)
- Aprender novas formas para resolver problemas com experiências de outros. (V)
- Os participantes partilham o mesmo problema. (V)
- Pode partilhar a sua informação pessoal como a morada, numero de telefone... (F)
- Se não estiver em crise, não pode fazer parte de um grupo de suporte (F)
- A reunião é obrigatória (F)
- É obrigatório que o facilitador esteja presente em todas as reuniões (F)

Module 5 – Facilitação de um Grupo de Suporte

Quizz #5

Objetivo: Reforçar o conhecimento – escolha múltipla

Vamos relembrar os conteúdos chave? Queira, por favor, ler as questões e seleccionar a resposta correta:

1. Qual é o papel do facilitador? Escolha, por favor, a resposta errada.

a) O facilitador deve promover a integração de todos, fazendo com que os participantes se sintam bem recebidos e confortáveis.

b) Tornar a discussão do grupo mais difícil.

c) Estabelecer as regras do grupo com os participantes, além de mantê-las e geri-las com os mesmos.

d) Nenhuma das anteriores.

2. No total, quantos facilitadores deve ter cada grupo?

a) Um facilitador profissional.

b) Um cuidador enquanto facilitador.

c) Dois facilitadores: um profissional e um cuidador.

d) Três facilitadores: 2 profissionais e um cuidador / um profissional e 2 cuidadores.

3. O que é esperado dos facilitadores? Escolha a opção mais correta.

a) Tornar a discussão mais fácil.

b) Apoio prático na gestão do grupo.

c) Ambas as alíneas a) e b) estão corretas.

d) Nenhuma das anteriores.

4. O facilitador e o co-facilitador devem discutir pontos fortes e questões, após as sessões de grupo.

a) Verdadeiro.

b) Falso.

Atividade #5.1 – O Que é um Facilitador ?

Objetivo: Proporcionar um espaço para reflexão sobre competências próprias para facilitar o MAG; Reflita de que maneira os participantes veem a sua intervenção no grupo de suporte.

Trabalho em grupo sobre conhecimentos / competências e atitudes dos facilitadores:

a) 3 grupos, cada um com foco em conhecimentos, competências ou atitudes - escreva-os em um poster. Em outras palavras, cada grupo deve definir um deles (conhecimento, competências ou atitudes) e anotá-lo em um poster.

b) Cada grupo a relatar em plenário, expor ao grupo o que fez.

c) Confronte os resultados com o perfil Care4Dem e discuta: é feita uma comparação entre o que eles pensam e o que é referido no CARE4DEM para saber se as afirmações básicas estão integradas.

d) Fale sobre os resultados individuais e pergunte se alguém tem algo a acrescentar ("Ficou surpreso com algum resultado?"; "Depois das sessões anteriores, você mudaria alguma coisa no questionário?")

Online: *Sugerimos que seja desenvolvido um tópico de discussão na plataforma sobre os resultados gerais do questionário.*

Atividade #5.2 – Comunicação não-verbal

Objetivo: Compreender os sinais da comunicação não-verbal em interações à distancia (online)

Como facilitador, e como foi mencionado, empatia e comunicação são competências importantes para cumprir a sua função com eficiência.

O objetivo desta atividade é encorajar a partilha de sinais de comunicação não verbal para podermos identificar mais facilmente o que os participantes estão a sentir durante as sessões ou relativamente a um tema específico. Por favor, preencha a tabela seguinte e partilhe com o grupo na plataforma. São apresentados alguns exemplos de emoções com espaços em branco para que possa sugerir outras emoções que ache importante e os seus sinais.

Emoção	Linguagem corporal/Sinais da comunicação não-verbal.
Felicidade	
Tristeza	
Agressividade	
Nervosismo	
Vergonha	

Atividade #5.3 - Vamos ter controlo sobre as nossas emoções

Objetivo: Mobilizar as competências de autocontrolo dos participantes

Por favor leia a história que se segue:

“O sol brilhava num domingo à tarde. O Pedro decidiu dar um passeio no parque e relaxar um pouco. No caminho, encontrou o João, um amigo que já não via há muito tempo. A felicidade do Pedro por rever o seu amigo, que não via há muito tempo, acabou quando ele tentou cumprimentar o João e este começou a gritar, dizendo que estava a ser roubado. ”

Como reagiria se fosse o Pedro? (Nota: o objetivo é posteriormente discutir as opiniões dos participantes, promovendo uma reflexão conjunta em como desenvolver o autocontrolo das emoções em várias situações)

Activity #5.4 – Role play

Objetivo: Mobilizar competências sobre como facilitar um GAM.

Cenário: dê ao grupo 3 cenários em que cada um deve enfrentar quando uma pessoa no grupo desempenha um papel específico.

a. 1º Cenário: um participante deve mostrar-se ao resto do grupo muito provocativo. O objetivo é colocar em prática o autocontrolo.

b. 2º cenário: um participante direciona sempre a pergunta ao facilitador e espera que obter uma resposta do mesmo. O facilitador deve treinar como reenviar a pergunta ao grupo e não responder diretamente às perguntas.

c. 3º cenário: um participante partilha com o grupo informações perigosas (por exemplo, uso incorreto de drogas) e o grupo precisa saber como lidar com essas informações, assim como, o facilitador também deve saber o que fazer com essas informações confidenciais.

Atividade #5.5 - Estou a ouvir e a compreender o que está a ser dito? Reforçar o papel da escuta ativa

Objetivo: A escuta ativa é importante, especialmente no que respeita a temas sensíveis, como ajuda a mostrar empatia pelo outro.

A seguir, apresentamos três testemunhos de cuidadores informais de pessoas com demência (e quais as fases que podem ser facilmente faladas nas sessões GAM). Por favor, leia as frases com atenção e dê um exemplo de escuta ativa para cada uma. Um exemplo de como executar a tarefa. Partilhe esta informação com os seus colegas na formação registando-as no forum.

Exemplo:

Frases: "Sabendo que estou a ser útil, em acompanhá-la, mesmo que ela não dê conta"

Resposta: Clarifique - "Então, está a dizer que sente que a sua contribuição tem sido importante na vida desta pessoa".

1. "Embora cansativo, não consigo imaginar não cuidar da minha esposa".

2. "É bom ajudar. Ela não tem mais ninguém".

3. "Nunca pensei que seria assim, nesta altura da minha vida – ser eu a tomar conta da minha esposa – mas faço-o com todo o carinho".

Module 6 – Competências de Comunicação

Quizz #6

Objetivo: Avaliar o conhecimento do formando relativamente aos aspetos principais do módulo.

Instruções para preencher o Quiz: O Quizz tem 10 questões de Verdadeiro/Falso. Considerando os conteúdos apresentados no módulo, queira, por favor, indicar quais os que são verdadeiros e quais os que são falsos. Tente responder ao quizz sem olhar para a apresentação do módulo, para compreender o que realmente aprendeu. Se, no fim, tiver respostas incorretas, queira, por favor, clarificá-las através da apresentação do módulo. Se, ainda assim, ativer dúvidas, traga-as para a sessão presencial e apresente-as ao formador – poderá ser útil para todos os participantes **discutir essas questões**.

Afirmção	Verdadeiro	Falso
A comunicação não verbal dá-nos mais informação sobre como alguém se está a sentir, comparativamente com as palavras. (T)		
Os conflitos tendem a desaparecer com o tempo. (F)		
Os conflitos emergem dadas as diferenças entre as pessoas relativamente a perceções, valores, ideias... (T)		
A empatia divide-se em duas partes: a forma como alguém se sente e a forma como alguém expressa os seus sentimentos. (F)		
Duas das vantagens da co-facilitação é a redução do impacto individual dentro do grupo e a partilha de responsabilidades. (T)		
Para escutar ativamente, é importante interromper a pessoa que está a falar, de forma a obtermos a maior quantidade de informação possível. (F)		
É necessário reservar algum tempo, após as sessões, para processar e avaliar o grupo. (T)		
As principais competências para uma comunicação eficaz são: empatia, observação ou comunicação não-verbal, escuta ativa e assertividade (T)		
Ser assertivo significa que sabe expressar-se de forma aberta e honesta. (T)		
A comunicação é uma das forma para estabelecer ligações com pessoas ou lugares. (T)		
A comunicação eficaz traduz-se exclusivamente pela troca de informações, e não de sentimentos e emoções. (F)		
Nº de respostas corretas		
Nº de respostas erradas		

Actividade #6.1 - Estilos de liderança – Adivinhe?

Objectivo: Identifique estilos de liderança dentro numa conversa em grupo

Formador: irá fornecer aos participantes três estilos de liderança e uma pequena explicação do que é cada um.

Diretrizes: os participantes precisam ler os três cenários e, em cada cenário, terão que escolher o estilo de liderança que acham que corresponde

Background: os três estilos de liderança são:

- Autocrático/Autoritário: esse tipo de liderança fornece expectativas claras sobre o que é necessário e o que deve ser feito. Esse líder está focado no comando e controle dos seguidores. O líder é responsável por tomar decisões independentemente das opiniões do grupo. Existe uma divisão clara entre líder e membros.
- Participative/Democrático: esse tipo de líder oferece orientação aos membros do grupo, mas também participa do grupo. Esse líder costuma incentivar o grupo, permitindo que eles participem, mas mantendo a decisão final. Por isso, os membros do grupo se sentem engajados no processo e mais motivados e livres.
- Delegativo/Laissez-fair: este líder delega a responsabilidade pelo cumprimento das tarefas. O líder cede o poder de decisão aos membros do grupo. Esse líder dá informações e orientações gerais e as ferramentas necessárias para atingir as metas.

Instruções para o exercício

1 Cenário: Autocrático/Autoritário

1 Cenário
Facilitador: F Participante 1: P1 Participante 2: P2
P1: Você tem que me dizer onde estão todos os centros de dia. M/F: -----, P2: Bem, eu realmente não conheço pessoalmente. F: -----,
O que o facilitador pode fazer?
Opção A-- F: Talvez um dos seus parceiros possa lhe dizer uma coisa. Talvez P2? / Tudo bem P2. Talvez outra pessoa do grupo possa responder P1.
Opção B - F: Alguém pode ajudar P1? / Alguém conhece algum centro de dia?
Opção C-- F: o formador não respondeu nada porque o grupo liderava a si próprio.

2 Cenário: Participativo/Democrático

2 Cenário
Facilitador: F Participante 1: P1 Participante 2: P2 Participante 3: P3
P1: Preciso da ajuda do meu irmão para cuidar da nossa avó que sofre de Alzheimer. Ela realmente precisa de nós. Eu não posso lidar com tudo sozinho. M/F: -----,
P2: Bem, eu não tive esse problema exatamente, mas posso dizer-lhe ...
P3: Eu tive uma situação semelhante com o meu sobrinho, porque tínhamos que cuidar de nosso avô e ele recusava-se inventando mentiras. No nosso caso, eu e minha família fizemos ...
F: -----,
O que o facilitador pode fazer?
Opção A-- F: Já tentou perguntar aos seus parceiros se eles têm alguma solução possível? / Essas histórias podem ajudá-lo, mas se alguém tem algo a dizer, deve dizer agora, porque há muitas coisas para conversar.
Opção B - F: O que o resto (do grupo) está a pensar sobre essa situação? Alguém pode nos dar sua perspectiva? / Se alguém tiver algo a acrescentar, você pode fazer isso agora ou mais tarde, mas vamos seguir em frente ...
Opção C-- F: Bem, talvez alguém possa ajudá-lo. / Ok, o que vem depois?

3 Cenário: Delegativo/Laissez-fair

3 Cenário
Facilitador: F Participante 1: P1 Participante 2: P2 Participante 3: P3
P1: Quando estou em casa, não sei o que fazer com a minha irmã para torná-la mais ativa. Eu e o meu marido já tentámos tudo. Tem alguma dica?
P2: Você já tentou dar um passeio matinal? É o que fazemos com a minha mãe.
P3: No meu caso, o que faço com minha avó é passear depois de almoçar e, quando terminamos, vamos a uma cafeteria para tomar um café ou chá (depende do dia), mas não comer nada.
F: -----,
O que o facilitador pode fazer?
Opção A-- F: Obrigado por suas contribuições, elas podem ser úteis para todos os membros. Agora, sobre qual questão você gostaria de falar a seguir? Esse problema não tem muito mais que se possa ajudar o P1.
Opção B - F: São exemplos muito bons que talvez possam ser só seus, mas o que acha que se encaixa melhor na sua questão(P1)?
Opção C - F: Alguém tem mais alguma coisa para expor?

NOTA: quando damos aos participantes os cenários, a resposta que está numa cor diferente deve estar na mesma fonte das outras.

Activity #6.2 - Passivo, agressivo ou assertivo?

Objetivo: Transformar discursos passivos ou agressivos em discursos assertivos.

Formador: Expõe 6 frases com uma comunicação agressiva ou passiva e os participantes têm que as transformar em frases assertivas.

Instruções para o exercício

Serão apresentadas, seguidamente, algumas frases que podem ser ditas pelos participantes nas reuniões de um GAM. Para cada frase são apresentadas algumas opções, deve escolher a opção que pensa ser mais assertiva:

1. Todos os participantes estão numa reunião do GAM, com exceção de uma pessoa (Ana) que confirmou que iria estar presente, mas avisou a um dos outros participantes que se atrasaria 10 minutos. Um dos participantes (Marco) disse: "Quando é que vamos começar? Eu não gosto de pessoas que me fazem perder tempo desta maneira. É muito desrespeitoso."

a. Não te preocupes Marco, não importa!

b. Por favor Marco, não exageres, são apenas 10 minutos.

c. Marco, por favor, não reajas dessa maneira, a Ana já nos informou que está a caminho e que pede desculpa pelo atraso. Podemos dar-lhe algum tempo desta vez.

2. Um dos membros diz que gostaria de planear uma reunião do GAM para comemorar o seu aniversário, mas a data não é a melhor porque coincide com a data do próximo jogo de futebol:

a. Obrigada por me convidar para o teu aniversário, mas eu já tenho compromissos agendados e não poderei ir. No entanto, desejo-te um ótimo aniversário!

b. Eu já tenho planos, mas se queres comemorar o teu aniversário nessa data eu cancelo os meus planos.

c. Ah, planeias sempre coisas sem nos perguntar primeiro! Nunca tens em conta os meus planos e por isso não pretendo ir ao teu aniversário.

3. Um dos membros do grupo oferece-se para o levar a casa. Contudo, vi-o beber álcool:

a. Muito obrigada pela oferta, mas eu prefiro ir de táxi. Podes vir comigo se quiseres e amanhã eu venho contigo buscar o carro.

b. Sim, eu sei que bebeste, mas eu quero chegar a casa cedo, por isso sim, vou contigo de carro.

c. Nem pensar, eu não gosto de apanhar boleia com pessoas bêbadas.

4. Estão 4 membros a conversar dentro do grupo. Deve seleccionar o nome da pessoa que lhe parece mais assertiva na conversa que se segue:

- Susana: Recebi esta manhã uma carta da minha irmã, em que me diz que ela não pode tomar conta da minha mãe no próximo mês porque tem que descansar. É a terceira vez que me faz isto.

- Alberto: A sério? Ela está sempre a puxar-te o tapete! Deves fazer alguma coisa para acabar com o descanso dela, assim não tens que cuidar da tua mãe no teu tempo de família.

- Miguel: Sabes se ela realmente precisa desse tempo de descanso? É possível que ela só esteja a tentar pedir-te ajuda. Podes perguntar-lhe.

- Sónia: Não te preocupes Susana, estas coisas acontecem todos os dias. Só te podes conformar.

a. Alberto

b. Miguel

c. Sónia

Module 7 – E-Facilitação

Quizz #7

Objectiv: Objetivo: Reforçar o conhecimento – escolha múltipla

Queira, por favor, ler as perguntas e seleccionar a resposta correta:

5. O conceito de E-facilitação representa:

a. A facilitação de debates em ambientes online

b. A promoção da interação e comunicação entre pessoas, através de ambientes online desenvolvidos para a interação e colaboração

c. O ensino relativo a estudantes universitários

6. O Modelo de 5 Etapas da E-facilitação:

a. Uma estrutura de apoio para os participantes, de forma a existir uma interação bem-sucedida.

b. Um conjunto de passos que devem ser executados

c. Uma estrutura para envolver os participantes

7. O E-moderador é a pessoa responsável por uma interação online entre os participantes. O seu papel consiste em:

- a. Guia discussões entre participantes
- b. Desempenhar um papel esclarecedor, dar feedback
- c. Promover a participação de todos

d. Todas as anteriores

8. É fundamental chegar aos participantes e mantê-los envolvidos. O E-facilitador deve:

- a. Motivá-los a utilizar a plataforma, permitir que se conheçam uns aos outros e promover atividades de quebra gelo
- b. Estar particularmente atento às pessoas que não participam
- c. Promover atividades e exercícios de reflexão sobre questões relacionadas com a prestação de cuidados

d. Todas as anteriores

9. A segurança online merece especial atenção no que diz respeito à E-facilitação. Algumas dicas:

- a. Ter cuidado com a informação pessoal que é partilhada publicamente
- b. Utilizar um programa de antivírus e uma firewall

c. Todas as anteriores

Activity #7.1 - Como lidar com ameaças à segurança

Objetivo: Promover a consciencialização dos participantes sobre algumas ameaças à segurança enfrentadas pelos participantes e como apoiá-los

Imagine que é um facilitador de um grupo. É usado um fórum e deve proteger os participantes contra ameaças online e de segurança.

Leia as declarações abaixo. Identifique qual delas apagaria e explique o porquê.

- *O meu irmão tem VIH*
- *Meu marido continua a acordar durante toda a noite e estou muito cansada*
- *A maior parte das vezes sinto-me e apetece-me desaparecer*
- *Não acredito em contas bancárias! Todas as nossas economias estão em baixo do colchão*

O meu número de telefone é...

Nesta segunda parte, tem o poder de alterar um dos posts. Indique qual post mudaria e explique como / de que forma o escreveria.

Activity #7.2 - Estratégias de interação colaborativa

Objetivo: Mobilizar competências como desencadear uma interação colaborativa, e como incentivar os participantes.

Existem duas alternativas de atividades que podem ser feitas com os participantes com o objetivo de compreenderem as estratégias motivacionais.

Actividade	Descrição
Como chegar ao outro lado	Divida os participantes em dois grupos. Cada um desses grupos deve formar uma linha em frente uns dos outros com uma distância substancial entre eles. As pessoas que se encontram numa fila/linha serão os líderes. Os líderes devem persuadir as pessoas à sua frente a virem ter com eles. Pode ser utilizada qualquer forma de comunicação e interação.
Presentes terríveis	<p>Divida os participantes em pares.</p> <p>Pergunte à pessoa A para pensar num excelente presente que a Pessoa B gostasse de receber, e vice-versa deve ser algo que realmente ajude ou beneficie a pessoa. Não conte um ao outro.</p> <p>Peça aos participantes que pensem em um Presente Terrível para a outra pessoa - algo que eles não gostariam de receber, algo que seria um fardo ou algo que os faria questionar a amizade. Se isso for difícil para os participantes, peça-lhes que pensem em um presente que seja completamente oposto ou extremamente diferente do grande presente em que eles pensaram inicialmente. Novamente, não revele o presente ainda.</p> <p>A pessoa A tem 1 minuto para convencer a pessoa B a aceitar o presente terrível. Idealmente, usarão técnicas persuasivas e vão realmente comprometer-se, e não um "ok" forçado.</p> <p>Após 1 minuto, peça aos participantes que troquem de papéis para que a Pessoa B possa convencer a Pessoa A a aceitar o presente.</p> <p>No final, discuta os comportamentos e estratégias utilizadas.</p>

TOPICOS PARA DISCUSSÃO:

- *Quantos grupos alcançaram o objetivo?*
- *Como eles levaram a outra pessoa a fazer o que é desejado / Os participantes discutiram os benefícios de tomar as medidas necessárias?*
- *Como foi a entrega de seus parceiros em termos de conteúdo, voz e linguagem corporal?*
- *Como a persuasão pode ser usada de maneira diferente?*
- *Para estender a atividade, pergunte-lhes como o objetivo pode ser alcançado com diferentes pessoas na sala.*

Activity #7.3 - Plano de atividades para cada etapa

Objetivo: Reforçar o conhecimento e mobilizar competências sobre como moderar (trabalho a ser feito online / 'lição de casa' e partilhar pessoalmente)

De acordo com o que aprendeu sobre os estágios da moderação eletrônica (Salmon, 2000) e o que deve ser levado em consideração, reflita sobre que tipo de atividades podem ser implementadas pelos moderadores eletrônicos para superar com êxito cada etapa e passar para o próximo.

Estágios	Atividades previstas
Acesso e Motivação	O quê? Quem? Como implementar (dicas)?
Socialização Online	O quê? Quem? Como implementar (dicas)?
Troca de informação	O quê? Quem? Como implementar (dicas)?
Construção de conhecimento	O quê? Quem? Como implementar (dicas)?
Desenvolvimento	O quê? Quem? Como implementar (dicas)?

Module 8 – Modelo dos Grupos de Suporte Online – O Modelo CARE4DEM

Quizz #8

Objetivo: Reforçar o conhecimento – escolha múltipla

Queira, por favor, ler as perguntas e selecionar a resposta correta:

1. A estrutura do grupo de suporte online baseia-se em:

- a. Um grupo síncrono por videochamada
- b. Um grupo síncrono e uma ferramenta de comunicação assíncrona**
- c. Um conjunto de troca de informações

2. Os tópicos das sessões são:

- a. Obrigatórios, para o sucesso dos grupos de suporte
- b. Obrigatórios e necessários para os facilitadores
- c. Não são um requisito dos grupos de suporte e não devem ser vistos como um problema
- d. Não são um requisito dos grupos de suporte, mas é importante ter algumas orientações**

3. Os participantes dos grupos de suporte online são:

- a. Cuidadores de pessoas com demência, que foram cuidadores durante, pelo menos, 6 meses e que têm acesso a equipamentos eletrónicos (Tecnologias de Informação e Comunicação)**
- b. Qualquer pessoa que queira partilhar experiência relativamente à prestação de cuidados a pessoas com demência
- c. Novos cuidadores de pessoas com demência (à menos de 2 meses)

4. Os grupos de suporte online devem ser agendados, tendo em consideração:

- a. A duração de cada sessão e a duração total
- b. A duração de cada sessão, o número de sessões, a duração total, data e hora**
- c. Data e hora

Activity #8.1 - Mapa do processo para implementação

Objetivo: Reforce o conhecimento sobre as etapas a seguir para fornecer o GAM online. Tendo em consideração o que aprendeu sobre a implementação, desenhe o fluxograma do mapa do processo para um GAM online e indique em cada etapa quais serão suas tarefas para concluí-lo, o que você precisa fazer ou com quem precisa conversar.

Mapa do Processo	Tarefas específicas

Activity #8.2 - Questões para o recrutamento de cuidadores

Objetivo: Reforçar o conhecimento e mobilizar competências para o recrutamento de cuidadores.

Como facilitador, vai ter que recrutar cuidadores de pessoas com demência para implementar o Grupo de Ajuda Mútua online. Para apoiar a tarefa do facilitador, liste algumas das questões que poderia fazer a cuidadores para verificar se eles têm o perfil para participar do GAM online. Partilhe essas questões com os seus colegas de formação colocando-as no fórum.

Lista de questões para recrutar cuidadores

Activity #8.3 - Simulation of online MAG

Objetivo: Aprofundar as competências dos participantes sobre grupos de suporte online.

Formadores: Criar um cenário em que cada participante pode interpretar um papel de facilitador e co-facilitador. Promova um espaço em que todos os participantes tenham a oportunidade de interpretar cada papel.

Informações Inportantes: Você é um profissional que está a co-facilitar o GAM online com a Joana, que já foi cuidadora. A Joana cuidou da mãe com demência durante 10 anos, até à sua morte há menos de um ano. A Joana está muito interessada em ajudar outros cuidadores, mas ainda está um pouco sensível pela sua experiência recente e acha difícil separar-se dessa experiência.

Instruções para os cenários: Peça a dois voluntários para interpretar o papel de profissional e de antigo cuidador. Peça-lhes que saiam da sala por um minuto. Nesse tempo, dê ao grupo as seguintes instruções:

"Vai simular uma sessão de GAM. Tem que representar o papel de participante, como se segue:

Participante 1: *Você é o marido de uma senhora idosa com demência. Teve uma semana difícil porque sua esposa andou a vaguear durante muito tempo e você não consegue resolver o problema. Você pergunta à Joana o que deve fazer e como ela conseguiu com a mãe.*

Participante 2: *Você é filha de um homem de 85 anos com demência grave. Está muito cansada, porque ele nunca dorme e você diz ao resto do grupo que um amigo lhe deu umas gotas para dormir que pode dar ao seu pai: Está muito feliz porque, finalmente, ele dormiu a noite toda e você pode descansar bem, assim como ele.*

O resto do grupo irá interagir com base no feedback recebido pelos facilitadores. Portanto, se eles a envolverem na discussão, pode participar, caso contrário, apenas ouve. "

Peça aos dois facilitadores que voltem à sala e iniciem a simulação.

No final, forneça um espaço para debate e discussão sobre as melhorias necessárias ao papel de facilitador e como foi o seu desempenho.



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



eurocarers.org/care4dem



CASO50+

