

VI Encontro Nacional de Integração de Cuidados

I Encontro Ibérico de Integração de Cuidados

Multimorbilidade, Comorbilidade e Complexidade

Ficha Técnica

NOME WORKSHOP: Cuidar de quem cuida: Estratégias de apoio ao Cuidador

DATA: 1 de outubro de 2026

DURAÇÃO: 3 horas

ENQUADRAMENTO:

Cuidar de outra pessoa pode ser uma experiência gratificante e significativa, mas também pode trazer desafios físicos, emocionais, familiares, sociais e profissionais. As exigências associadas ao cuidado podem, ao longo do tempo, contribuir para o cansaço, o stress, o isolamento, as dificuldades na gestão do tempo e o impacto no bem-estar do próprio cuidador.

Independentemente de se tratar de um cuidador informal, que presta cuidados a um familiar, amigo ou pessoa próxima, ou de um cuidador formal, que desenvolve a sua atividade profissional na área dos cuidados, é fundamental reconhecer as próprias necessidades, limites e recursos.

Cuidar de alguém também implica cuidar de si próprio. Reconhecer sinais de sobrecarga, saber comunicar, estabelecer limites, pedir ajuda e utilizar os recursos disponíveis são competências importantes para garantir uma prestação de cuidados segura, adequada e sustentável.

Este workshop pretende proporcionar um espaço de partilha, reflexão e aprendizagem, onde os cuidadores possam reconhecer os desafios associados ao cuidado, identificar estratégias para lidar com situações do quotidiano e descobrir formas de promover o seu próprio bem-estar.

Será valorizada a experiência de cada participante, a partir de situações reais e concretas, para encontrar estratégias simples e aplicáveis no dia a dia.

OBJECTIVO(S):

- **Reconhecer o papel do cuidador** e identificar as principais exigências e desafios associados ao cuidar;
- **Identificar sinais de cansaço, stress e sobrecarga**, reconhecendo quando é necessário parar, procurar apoio ou pedir ajuda;
- **Desenvolver estratégias de autocuidado**, promovendo o bem-estar físico e emocional e encontrando formas de conciliar o cuidar com as próprias necessidades;
- **Melhorar a comunicação** com a pessoa cuidada, familiares e/ou outros profissionais envolvidos nos cuidados;
- **Reconhecer os próprios limites** e desenvolver estratégias para lidar com situações difíceis ou exigentes;
- **Partilhar experiências e estratégias** com outros cuidadores, valorizando a aprendizagem entre pares.

DESTINATÁRIOS:

Cuidadores formais e informais que prestem cuidados a pessoas em situação de dependência, doença crónica, incapacidade, envelhecimento ou com necessidade de apoio nas atividades do quotidiano.

METODOLOGIA PEDAGÓGICA:

Será utilizada uma metodologia participativa, prática e centrada na realidade dos profissionais, combinando breves exposições dialogadas, reflexão individual, análise de situações do quotidiano profissional, exercícios práticos e discussão de estratégias de intervenção.

Serão privilegiadas ferramentas simples e aplicáveis à prática, orientadas para a identificação da sobrecarga, comunicação com o cuidador, promoção do autocuidado, capacitação, apoio à tomada de decisão e encaminhamento para recursos disponíveis.

A experiência dos participantes será valorizada como fonte de aprendizagem, promovendo a reflexão sobre diferentes formas de abordar e apoiar os cuidadores informais.

COORDENAÇÃO:



Filipa Homem é especialista em enfermagem comunitária e doutoranda em enfermagem na ESEUC. Desenvolve a sua atividade profissional na UCC Coimbra Saúde da ULS de Coimbra, com experiência na intervenção comunitária, promoção da saúde e desenvolvimento de projetos centrados nas pessoas, famílias e comunidades. Tem particular interesse pela integração e continuidade dos cuidados, pela participação das pessoas na construção das respostas em saúde e pelo desenvolvimento de modelos de intervenção colaborativos e centrados nas necessidades da comunidade. É investigadora principal do projeto *Cardiac Integrated Care*, dedicado à melhoria das transições de cuidados e do autocuidado terapêutico, através de uma abordagem participativa e integrada.



Helga Henriques é Professora Coordenadora na ESEUL e investigadora no CIDNUR. Doutorada em Enfermagem pela Universidade Católica Portuguesa, é mestre em Enfermagem e em Intervenção Socio-organizacional na Saúde, com especialização em políticas de gestão e administração de serviços de saúde, pela Universidade de Évora. É enfermeira especialista em Enfermagem Médico-Cirúrgica e possui pós-graduação em Saúde Digital pelo ISCTE. Coordena o Centro de Simulação da ESEUL. Tem várias publicações e ações de disseminação científica na área dos cuidados de enfermagem à pessoa com doença crónica, integração de cuidados e educação em enfermagem, articulando ensino, investigação e inovação em saúde.

ORADOR(ES):



Sofia Matias é Mestre em Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública e Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária. É pós-graduada em Tratamento de Feridas e em Gestão em Saúde, possuindo competências acrescidas em Supervisão Clínica e em Tratamento de Feridas e Viabilidade Tecedular, certificadas pela Ordem dos Enfermeiros. Desenvolve a sua atividade profissional na UCC ALTER, integrada na Unidade Local de Saúde do Alto Alentejo. É interlocutora dos profissionais de referência da saúde para o Estatuto do Cuidador Informal da ULS. Com experiência profissional hospitalar e comunitária, apresenta particular interesse pelo tratamento de feridas, pelos cuidados à pessoa com doença crónica, pela capacitação dos cuidadores informais e pela intervenção em saúde em contextos rurais e de envelhecimento populacional.



Marta Rodrigues é Mestre em Enfermagem e Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação, com formação pós-graduada em Gestão em Saúde, Supervisão Clínica e Integração de Cuidados. Ao longo do seu percurso profissional tem desenvolvido atividade nas áreas da prestação de cuidados, gestão, formação e desenvolvimento profissional em Enfermagem, contando também com publicações de natureza científica. Atualmente, exerce funções como Enfermeira Responsável pela Gestão do Serviço de Medicina – Ala Direita do Hospital de Santa Luzia de Elvas, acumulando funções como Enfermeira Adjunta da Direção de Enfermagem. O seu percurso profissional tem sido orientado para a qualidade e segurança dos cuidados, gestão em Enfermagem, melhoria contínua, integração de cuidados e valorização da prática especializada em Enfermagem de Reabilitação.