

Tenha em mente que os grupos de apoio são como qualquer outro tipo de grupo; pode demorar algumas sessões até que você sinta que 'pertence'. Se você não se sente feliz com um grupo em particular, você pode sempre experimentar um grupo diferente.

#### Onde fica o Carer Support Group mais próximo de mim?

Contacte **Carers NSW** pelo número **1800 242 636** para detalhes do seu carer support group local ou para pedir uma lista impressa dos grupos de apoio na sua região.

Contacte o **Commonwealth Carelink e Carer Respite Centre** pelo número **1800 059 059** para detalhes de quaisquer carer support groups adicionais que eles possam apoiar. Eles também o ajudarão a organizar cuidados de folga e transporte, se necessário, para que você possa assistir.

**Alternativamente, contacte a associação de incapacidade que apoia a pessoa de quem você está cuidando, i.e. Stroke Recovery Association (Associação de Recuperação de AVC), Autism Association (Associação de Autismo), Mental Health Association (Associação de Saúde Mental) etc., porque elas também podem dar detalhes de seus grupos de apoio de prestadores de cuidados.**

Uma ficha informativa para os Prestadores de Cuidados

3

# Grupos de Apoio a Prestadores de Cuidados



Department of Ageing, Disability & Home Care

Carers NSW Inc. ABN 45 461 578 851  
Roden Cutler House, Level 18, 24 Campbell Street, Sydney NSW 2000 • PO Box 20156, World Square NSW 2002  
P 02 9280 4744 F 02 9280 4755 E [contact@carersnsw.asn.au](mailto:contact@carersnsw.asn.au) [www.carersnsw.asn.au](http://www.carersnsw.asn.au)  
Carers line: 1800 242 636 (free call)  
Carers NSW is funded by State and Australian Governments

Donations over \$2 are tax deductible

2585 support - portuguese

Cuidar de um membro da família, familiar ou amigo pode ser tanto compensador como exigente. Como prestador de cuidados, você tem necessidades diferentes das da pessoa de quem está cuidando. Você achará que muitos de seus amigos, família e profissionais não entendem plenamente a sua situação, se bem que eles sejam bem intencionados e queiram dar ‘conselhos úteis’.

Carer support groups são um dos poucos serviços disponíveis especificamente para prestadores de cuidados. Os prestadores de cuidados frequentemente os indicam como o melhor tipo de ajuda. Eles oferecem uma maneira de você se juntar a pessoas que são como você e compreendem o que é ser um prestador de cuidados. Falar com outros prestadores de cuidados geralmente o ajuda a reconhecer que as suas necessidades são justas e válidas e a aprender algumas ideias práticas para o ajudar no seu desempenho de prestador de cuidados.

### Quais são os benefícios de frequentar um Carer Support Group?

Um carer support group é um grupo de prestadores de cuidados que se reúne regularmente para discutir a sua situação de prestadores de cuidados e têm alguma ‘folga’ da prestação de cuidados. Dá-lhe a oportunidade de:

#### obter informação

Frequentar um carers support group ajuda a manter-se em dia com os direitos, serviços e informação para prestadores de cuidados. Eles também podem organizar palestras para falar sobre tópicos de interesse ou saber onde obter informação. É uma importante fonte de informação para prestadores de cuidados que não têm o inglês como língua materna.

#### obter ideias práticas

Você poderá enfrentar alguns problemas práticos no seu papel de prestador de cuidados, e achar que outros, incluindo os profissionais, não sabem como o ajudar. Você poderá passar por emoções tais como tristeza, depressão, sentimento de culpa, exaustão, frustração, ira, irritabilidade e sentir que não as deve exprimir. Carer support groups permitem que você as exteriorize e aprenda como outros prestadores de cuidados lidam com assuntos práticos e emocionais.

#### estar com pessoas que compreendem os impactos de prestação de cuidados

A prestação de cuidados pode ser uma experiência de muito isolamento, é importante que você não se sinta sozinho. Falando com esses prestadores de cuidados, você saberá que não é o único que sente dessa maneira e isso pode ser um grande alívio.

#### conhecer novas pessoas

Você poderá necessitar mudar as suas rotinas diárias e aprender novas capacidades para o seu papel de prestador de cuidados. Seus amigos e família poderão não entender as mudanças na sua vida. Carer support groups permitem-lhe encontrar novas pessoas com experiência, capacidades e ideias diferentes. Entretanto você poderá até fazer novos amigos.

### Existem diferentes tipos de grupos de apoio?

Sim, existem diferentes tipos de carer support groups para satisfazer as necessidades de diferentes prestadores de cuidados.

#### ✓ Condição específica ou geral

Alguns grupos são especificamente para prestadores de cuidados que estão cuidando de alguém como uma certa condição, tal como demência e doença mental, outros são para pais de crianças com uma incapacidade; no entanto, muitos são grupos abertos para prestadores de cuidados em todas as diferentes circunstâncias de cuidados.

#### ✓ Específicos de cultura ou língua

Algumas câmaras municipais, centros de saúde, centros de vizinhança e organizações especializadas organizam em diferentes áreas grupos de apoio multiculturais e específicos de língua para prestadores de cuidados de diferentes origens culturais ou linguísticas.

#### ✓ Frente-a-frente ou pelo telefone

Alguns grupos de apoio funcionam pelo telefone. Eles adequam-se em particular a prestadores de cuidados que não podem assistir fisicamente a um grupo devido à hora ou localização. Eles também são muito úteis em interligar prestadores de cuidados com as mesmas raízes culturais que estão espalhados através de NSW.

### Que mais necessito saber sobre Carer Support Groups?

#### ✓ Frequência, dias/horas e local das reuniões

A maioria dos grupos reúne-se uma vez por mês durante algumas horas e normalmente no mesmo local. Alguns grupos reúnem-se com maior frequência, e alguns grupos variam os dias, a hora e, em áreas rurais, o local.

#### ✓ Transporte, folga e outro apoio

Se você necessita de transporte, de folga ou outro apoio para poder frequentar um grupo de apoio, contacte o coordenador, ou o Commonwealth Carelink (Carelink do Commonwealth) e Carer Respite Centre (Centro de Folga de Prestadores de Cuidados) pelo número 1800 059 059 para se informar sobre as suas opções.

#### ✓ Confidencialidade

Carer Support groups respeitam a confidencialidade e situações pessoais não devem discutidas fora do grupo.

#### ✓ Custo

Os grupos são gratuitos, no entanto alguns pedem pequenas contribuições para refrescos.