



# MANUAL DE SERVIÇOS

# ÍNDICE

3	Mensagem aos cuidadores	12	Tempo para você
4	Sobre nós	13	Cursos para cuidadores
5	Sou um cuidador?	14	Fique preparado
6	Cuidadores adultos e progenitores	15	Cartão Max
7	Qual apoio posso obter?	16	Informações
8	Avaliações de cuidadores	17	Relatos
9	Identificação de cuidadores	18	Revista Care Matters
10	Grupos de cuidadores	19	Vantagens
11	Pequenas férias	20-21	Experiências dos cuidadores
		22-23	Contatos úteis

# MENSAGEM AOS CUIDADORES



Como cuidador, você talvez enfrente novos desafios todo dia, mas não precisa fazer isso sozinho. A Carers Oxfordshire apoia você; pessoas especiais de nossa sociedade a se sentirem menos sós e mais capazes de enfrentar. Ajudamos oferecendo apoio especializado de alguém que verdadeiramente se importa em cuidar dos cuidadores.

Estamos aqui para apoiar você porque você está fazendo algo incrível, mas talvez nunca ouviu agradecimentos ou uma afirmação de que está fazendo o certo. Queremos que você saiba que está fazendo um trabalho importante e essencial e que não passou despercebido por nós.

**Se alguém confia em você,  
pode confiar em nós**



# SOBRE NÓS

**Oferecemos apoio e informações a cuidadores voluntários. Se você tem 18 anos ou mais e cuida de alguém que vive em Oxfordshire, podemos ajudar.**

A Carers Oxfordshire é uma parceria entre as instituições beneficentes Action for Carers Oxfordshire e Rethink Mental Illness. Somos contratados pela Oxfordshire Health and Social Care e trabalhamos com eles para oferecer apoio. Nossa equipe mora em Oxfordshire e temos familiaridade com a região onde você vive. Muitos de nossa equipe têm experiência como cuidadores voluntários, portanto conhecemos os pontos fortes e fracos da atividade de cuidador.

Sabemos que cuidar pode ser estressante, mas também incrivelmente satisfatório e gratificante.





# SOU UM CUIDADOR?

**Você é um cuidador voluntário se tem alguém que confia em você para se manter seguro e bem e você não recebe nada pelo apoio que presta.**

A pessoa de quem você cuida pode ser de qualquer idade e você não precisa morar com ela. Elas podem precisar de apoio devido a alguma deficiência, doença mental ou física, vício ou outra necessidade. Elas não precisam ter um diagnóstico formal.

**Qualquer pessoa de qualquer idade pode ser um cuidador. Apoiamos pessoas de 18 anos ou mais.**





## CUIDADORES ADULTOS

Os cuidadores adultos têm 18 anos ou mais e prestam apoio voluntário a alguém de 18 anos ou mais. A pessoa de quem você cuida pode ser um familiar, amigo ou vizinho.

## CUIDADORES PROGENITORES

Todo progenitor cuida de seus filhos, mas alguns filhos precisam de apoio extra devido às suas necessidades. Se você está dando a seu filho um apoio que outras crianças da mesma idade normalmente não precisam, então você é um cuidador progenitor.

# QUAL APOIO POSSO OBTER?

Oferecemos um serviço personalizado porque sabemos que duas situações de cuidado não são as mesmas. Nas próximas páginas, você conhecerá nossos serviços mais populares.

- **Avaliações de cuidadores**
- **Identificação de cuidadores**
- **Grupos de cuidadores**
- **Pequenas férias**
- **Tempo para você**
- **Cursos para cuidadores**
- **Fique preparado**
- **Cartão Max**



# AVALIAÇÕES DE CUIDADORES

Queremos atender às suas necessidades na medida do possível. Para muitos cuidadores, a melhor maneira de oferecermos este apoio é fornecermos uma Avaliação de cuidadores. Esta é uma maneira de descobrir qual apoio você vai precisar e não uma avaliação de sua capacidade como cuidador.



- É uma oportunidade de discutir como o cuidado de alguém afeta sua vida e analisarmos como você pode fazer as coisas que lhe são importantes. Você pode optar por fazer a avaliação sozinho on-line ou entrar em contato conosco e podemos ajudar.
- Você pode fazer uma em qualquer estágio - na função de cuidador pela primeira vez ou com muitos anos de experiência. As avaliações são anuais ou mais cedo, se alguma coisa mudou.

## SAIBA MAIS

[www.carersoxfordshire.org.uk/  
carer-assessments](http://www.carersoxfordshire.org.uk/carer-assessments)





# IDENTIFICAÇÃO DE CUIDADORES

Emitimos uma Identificação de cuidador se você for um cuidador voluntário. Isso pode ser muito útil se a pessoa de quem você cuida estiver em um hospital ou se você a está acompanhando em algum local onde possa precisar comprovar que é cuidador, como uma clínica médica.

Ao se candidatar, pediremos a você algumas informações básicas e uma foto. Depois enviaremos sua Identificação.



**SAIBA MAIS**

[www.carerxfordshire.org.uk/  
carer-id](http://www.carerxfordshire.org.uk/carer-id)

# GRUPOS DE CUIDADORES

Conversar com outros cuidadores pode ser um grande conforto. Seja pedindo conselhos ou apenas discutindo como você se sente.

Há vários grupos de cuidadores voluntários em Oxfordshire. Alguns, como o nosso, são para cuidadores em geral, enquanto outros se destinam a cuidadores de pessoas com condições específicas, como demência, autismo, doença mental ou vícios. Também há grupos para comunidades específicas, por exemplo, veteranos.

## ENCONTRE UM GRUPO

**Cuidadores adultos:**

<https://livewell.oxfordshire.gov.uk>

**Cuidadores progenitores:**

<https://fisd.oxfordshire.gov.uk>

[www.carersoxfordshire.org.uk/carer-support-groups](http://www.carersoxfordshire.org.uk/carer-support-groups)



# PEQUENAS FÉRIAS

Tirar umas férias é importante, mas pode ser difícil dependendo de sua situação. Se sair de férias por alguns dias for o certo para você, podemos ajudar. Temos uma variedade de opções disponíveis.

Nossa opção mais popular é com nosso parceiro Carefree – uma entidade beneficente que transforma vagas de hospedagem em férias vitais para cuidadores voluntários.

Essa oferta destina-se a oferecer a você umas férias de suas responsabilidades de cuidar. Escolha uma ou duas noites de hospedagem gratuita em uma grande variedade de locais no Reino Unido. Para se candidatar, você precisa ter 18 anos ou mais.

## SAIBA MAIS

[www.carersoxfordshire.org.uk/  
short-breaks](http://www.carersoxfordshire.org.uk/short-breaks)





# TEMPO PARA VOCÊ

Cuidar significa algo diferente para cada um – mas uma coisa verdadeira para todos os cuidadores é que você não pode continuar sem descansar. As exigências normais do cuidador podem levar à exaustão, portanto, é importante reconhecer quando você precisa de um tempo só para si.

Temos uma variedade de ofertas para que cuidadores voluntários tirem um tempo para si, que variam dependendo de suas circunstâncias. Há várias opções diferentes que podem ser exploradas.



**SAIBA MAIS**

**[www.carersoxfordshire.org.uk/  
time-for-you](http://www.carersoxfordshire.org.uk/time-for-you)**



# CURSOS PARA CUIDADORES



A Carers Journey é uma série vencedora de prêmios de oficinas gratuitas, criadas para cuidadores, em parceria com a Carers Oxfordshire e o Abingdon & Witney College. Ela se destina a ajudar você a melhorar seu bem-estar e ganhar confiança no cuidado de alguém em casa.

As oficinas apoiam os desafios práticos e emocionais do cuidado, com um equilíbrio entre a aprendizagem de habilidades práticas, relaxamento e sessões de criação. A maioria das oficinas é on-line.

Também oferecemos contribuições para cursos em tempo parcial ou noturnos do Abingdon and Witney College. Ambas as ofertas estão disponíveis para cuidadores de 19 anos ou mais que cuidam de alguém que mora em Oxfordshire.

**SAIBA MAIS**

**[www.carersoxfordshire.org.uk/  
courses-for-carers](http://www.carersoxfordshire.org.uk/courses-for-carers)**

**2020/21  
GANHADOR  
DO PRÊMIO  
BEACON**







**COMO VOCÊ  
PODE SE PREPARAR  
ANTECIPADAMENTE**

**SAIBA MAIS**

# FIQUE PREPARADO

Fique preparado para um evento que pode lhe afastar de sua função de cuidador, como uma internação hospitalar inesperada.

Já pensou no que aconteceria à pessoa de quem você cuida se você não pudesse estar lá? Quando acontecem eventos inesperados, nossas vidas quase sempre são suspensas enquanto lidamos com eles. É importante que a pessoa de quem você cuida seja atendida nessas circunstâncias.

É por isso que recomendamos que você esteja preparado com antecedência, criando um plano que lhe ajude e também à pessoa de quem você cuida. Há um modelo prático em nosso site da Web, junto com outras informações úteis e orientação sobre como se preparar.

[www.carersoxfordshire.org.uk/be-prepared](http://www.carersoxfordshire.org.uk/be-prepared)

# CARTÃO MAX

O cartão Max é um cartão de descontos para crianças com necessidades especiais de educação e deficiência (SEND) que moram em Oxfordshire. É uma parceria entre a Carers Oxfordshire e o Oxfordshire Children, Education and Families Directorate.

As famílias podem usá-lo em locais em todo o Reino Unido para obter entrada gratuita ou com desconto. O desconto oferecido varia conforme o local. Por exemplo, alguns dão ingressos gratuitos aos cuidadores enquanto outros oferecem gratuidade para uma criança com um adulto pagante. Para ver a lista de locais participantes e detalhes dos descontos, acesse:

[www.mymaxcard.co.uk](http://www.mymaxcard.co.uk)



**SAIBA MAIS**

**PARA OBTER UM CARTÃO MAX, ACESSE:**

[www.carersoxfordshire.org.uk/max-card](http://www.carersoxfordshire.org.uk/max-card)

# INFORMAÇÕES

Ter as informações certas no momento certo pode fazer uma enorme diferença para os cuidadores e as pessoas sob seus cuidados. Facilitamos sua jornada como cuidador, oferecendo informações que possibilitam seu trânsito por sistemas que podem ser confusos.

Nossos recursos se destinam a levar a você o conselho e as informações necessárias, de modo simples e preciso. Armados com conhecimento e confiança, podemos enfrentar as situações juntos.

- **Relatos**
- **Revista Care matters**
- **Vantagens**



# RELATOS

Os relatos são uma oportunidade para os cuidadores compartilharem suas experiências de trabalho e os serviços locais e oferecerem feedback a pessoas que podem fazer uma verdadeira diferença.



**OS PRÓXIMOS EVENTOS ESTÃO  
RELACIONADOS EM NOSSO SITE DA WEB  
[www.carersoxfordshire.org.uk/events](http://www.carersoxfordshire.org.uk/events)**





# CARE MATTERS

Care Matters é uma revista da Carers Oxfordshire. Ela contém notícias, informações e conselhos aos cuidadores. Cada edição se concentra em um tópico diferente; os exemplares anteriores contêm custo de vida e bem-estar.



NOTÍCIAS E  
CONSELHOS  
PARA  
CUIDADORES



SAIBA MAIS

[www.carersoxfordshire.org.uk/care-matters-magazine](http://www.carersoxfordshire.org.uk/care-matters-magazine)



# VANTAGENS

Com o aumento do custo de vida, saber sobre ajuda financeira é mais importante do que nunca. Há vários benefícios diferentes e pagamentos em uma só parcela disponíveis. A lista está sempre mudando, o que pode ser confuso quando se trata de saber a quais você tem direito. Elaboramos uma lista atualizada em nosso site para lhe ajudar.

Temos um folheto de benefícios disponíveis em nosso site (ou ligue e o enviaremos pelo correio) com informações sobre calculadores de benefícios e uma lista de agências de aconselhamento.

## SAIBA MAIS

[www.carersoxfordshire.org.uk/  
benefits](http://www.carersoxfordshire.org.uk/benefits) ou ligue para  
**01235 424715**



# EXPERIÊNCIAS DOS CUIDADORES

**PEDIMOS AOS CUIDADORES PARA NOS CONTAR SOBRE SUA EXPERIÊNCIA COM NOSSO APOIO.**

”

*‘Tudo foi cuidadosamente personalizado para me informar e apoiar por alguém que teve uma excelente visão dos problemas que eu enfrentava.’*

*‘Antes do apoio eu estava estressado, sozinho e sentia que ninguém se importava. Estou muito melhor agora.’*

*‘Eu não tinha nenhuma noção do que estava disponível para mim, como cuidador. Estou aliviado de que há luz no fim do túnel para tentar retomar minha vida.’*

*‘Sinto que tenho importância e também a pessoa sob meus cuidados.’*

“





**94%**

sentiram que os ajudamos a acessar as informações e os conselhos necessários.

**95%**

disseram que ajudamos a melhorar ou manter boas conexões sociais.

**99%**

admitiram que entendemos sua situação e necessidades individuais.

**94%**

melhoraram a confiança em geral para lutar e vencer.

# CONTATOS ÚTEIS



## RETHINK MENTAL ILLNESS

01865 904499  
[www.rethink.org](http://www.rethink.org)

## AGE UK OXFORDSHIRE

0345 450 1276  
[www.ageuk.org.uk/oxfordshire](http://www.ageuk.org.uk/oxfordshire)

**CARERS UK**  
0808 808 7777  
[www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)

**CHILD & ADULT SOCIAL CARE**  
0345 050 7666  
[www.oxfordshire.gov.uk](http://www.oxfordshire.gov.uk)

**OUT OF HOURS DUTY SOCIAL WORKER**  
0800 833 408  
[www.oxfordshire.gov.uk](http://www.oxfordshire.gov.uk)

**OXFORDSHIRE FAMILY INFORMATION SERVICE**  
01865 323332  
[www.oxfordshire.gov.uk](http://www.oxfordshire.gov.uk)

**DEMENTIA OXFORDSHIRE**  
01865 410210  
[www.dementiaoxfordshire.org.uk](http://www.dementiaoxfordshire.org.uk)

**OXFORDSHIRE MIND**  
01865 247788  
[www.oxfordshiremind.org.uk](http://www.oxfordshiremind.org.uk)

**OXFORDSHIRE FAMILY SUPPORT NETWORK**  
07821 987 080  
[www.oxfsn.org.uk](http://www.oxfsn.org.uk)

**BETTER HOUSING BETTER HEALTH**  
0800 107 0044  
[www.bhbh.org.uk](http://www.bhbh.org.uk)

**LIVE WELL OXFORDSHIRE DIRECTORY**  
[livewell.oxfordshire.gov.uk](http://livewell.oxfordshire.gov.uk)

**SAMARITANS**  
116 123  
[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

**TALKING SPACE**  
01865 901 222  
[www.oxfordhealth.nhs.uk/talkingspaceplus](http://www.oxfordhealth.nhs.uk/talkingspaceplus)

**BRITISH RED CROSS MOBILITY AIDS SHORT TERM LOAN**  
01235 552664  
[redcross.org.uk](http://redcross.org.uk)

**HOME LIBRARY SERVICE**  
01865 810259  
[www.oxfordshire.gov.uk](http://www.oxfordshire.gov.uk)

**OXFORDSHIRE SPECIALIST ADVICE (CONSELHOS FINANCEIROS)**  
01865 410660

**TURN 2 US (CONSELHOS FINANCEIROS)**  
0808 802 2000  
[www.turn2us.org.uk](http://www.turn2us.org.uk)

**MONEY HELPER**  
0800 138 7777  
[www.moneyhelper.org.uk](http://www.moneyhelper.org.uk)

**GETTING OXFORDSHIRE ONLINE**  
01235 424 715  
[www.gettingoxfordshireonline.org](http://www.gettingoxfordshireonline.org)

**TECH BUDDIES HELP**  
07584 148 507  
[www.ageuk.org.uk/oxfordshire](http://www.ageuk.org.uk/oxfordshire)



# CARERS OXFORDSHIRE

HÁ INÚMERAS FORMAS DE ENTRAR  
EM CONTATO CONOSCO.

[www.carersoxfordshire.org.uk](http://www.carersoxfordshire.org.uk)

e-mail: [carersinfo@carersoxfordshire.org.uk](mailto:carersinfo@carersoxfordshire.org.uk)

telephone: 01235 424715



oxoncarers



carersoxfordshire



**DOAÇÕES:**

[www.justgiving.com/  
actionforcarers-oxfordshire](http://www.justgiving.com/actionforcarers-oxfordshire)



**OXFORDSHIRE  
COUNTY COUNCIL**





A Action for Carers Oxfordshire é uma entidade beneficente independente local que trabalha com todos os cuidadores adultos e para eles em Oxfordshire.  
Entidade beneficente registrada N.º 1149577.