



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

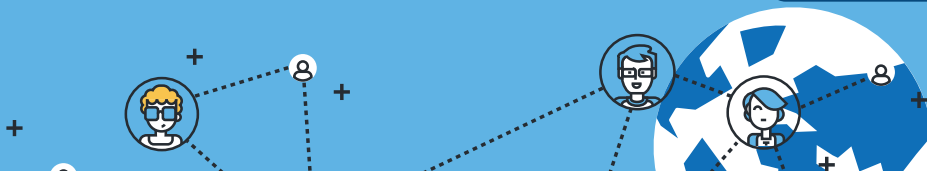


virtualcampus

Recursos on-line para apoio do cuidador informal







Projeto “Apps for carers” n.2016-1-SE01-KA204-022067



LEGENDA

Icon & Nome	Sistema Operativo & Link
Refere-se ao icon e ao nome da App	
 = Android	É disponibilizado o link para aceder ao recurso
 = iOS	É disponibilizado o link para aceder ao recurso

Patologia	Descrição	Reg.	Con.
Para cada recurso é indicada a patologia a que se refere, excetuando nos casos em que diz respeito a informação de saúde geral	Breve descrição da aplicação em causa	REGISTRO indica se é necessária (ou não) uma conta pessoal (account), com a criação de username e password para aceder à aplicação (login)  = sim (necessária)  = não (não necessária)	CONEXÃO Indica a necessidade de conexão internet para utilizar a app instalada no próprio smartphone.  = sim (necessária)  = não (não necessária)

Cuidar de uma pessoa querida pode ser muito compensador, mas pode também ser uma tarefa exigente e causar desgaste físico e psicológico, isolamento social, dificuldades de conciliação do trabalho com as responsabilidades de cuidador, entre outros. Os dispositivos móveis são cada vez mais comuns e de mais fácil uso. São uma vantagem para os cuidadores, uma vez que permitem o acesso a um grande portfólio de *apps* e *websites* extremamente úteis para o planeamento e partilha de tarefas, para o acesso a informação e formação sobre questões de saúde, para comunicação à distância com profissionais de saúde e familiares do doente.

O projeto europeu Apps for Carers (A4C; www.appsforcarers.eu/) procura contribuir para o bem-estar dos cuidadores informais, superando as barreiras que os impedem de beneficiar plenamente das oportunidades de aprendizagem, informação e participação social que as soluções móveis (*apps* e *websites*) oferecem.

As principais categorias em consideração no que diz respeito às *apps* e *websites* selecionados, são as principais categorias presentes em consideração as seguintes:












BEM-ESTAR DO CUIDADOR: recursos dedicados exclusivamente ao cuidador para promover a gestão de stress e o relaxamento









SAÚDE: recursos dedicados a fornecer informação e conselhos acerca das patologias e problemas de saúde, assim como instrumentos para o controlo de parâmetros e para a monitorização da terapia, assim como outros recursos dedicados a nutrição e dieta.

CONTACTOS: recolha de contactos úteis

TECNOLOGIA: instrumentos tecnológicos úteis













BEM-ESTAR - Lista de APPs









Icon & Nome		Sistema Operativo & Link	
	Dementia Support		https://play.google.com/store/apps/details?id=io.appery.project93137
			https://itunes.apple.com/us/app/dementia-support/id659363422?mt=8
	CareZone		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.carezone.caredroid.careapp.medications
			https://itunes.apple.com/pt/app/carezone-health-info-organizer/id829841726?mt=8
	MyCare		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.drawandcode.mycare
	Care4Dementia		https://play.google.com/store/apps/details?id=au.edu.unsw.Care4Dementia
			https://itunes.apple.com/pt/app/care4dementia/id1029281368?mt=8




Patologia	Descrição	Reg.	Con.
Neurodegenerativo	Esta app destina-se a familiares e amigos de pessoas com demência e tem como objetivo apoiar quem cuida de familiares em casa, para melhorar o dia-a-dia da pessoa.		
-	O CareZone facilita o processo de cuidar de si mesmo, ou dos mais idosos e outros membros da família que precisam de apoio no dia-a-dia.		
-	O MyCare fornece informações e apoio, permitindo que os cuidadores melhorem o seu próprio bem-estar. Contém elementos educativos e de interação para ajudar os cuidadores a alcançarem metas, gerirem o stress e cuidarem de si mesmos.		
Neurodegenerativo	Esta app foi desenvolvida para fornecer informações e suporte para os cuidadores de pessoas com mudanças comportamentais que podem ocorrer especialmente nos casos de demência. Para tal, fornece informação relacionada com tais mudanças e porque é que acontecem.		



SAÚDE














- Lista de APPs











Icon & Nome		Sistema Operativo & Link	
	Monitor de Saúde iCare		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cch.ong.BloodAssistant&hl=pt_PT
			https://itunes.apple.com/pt/app/icare-monitor-de-sa%C3%BAde/id1062204827?mt=8
	Desordem e Doenças Dicionário		—
			https://play.google.com/store/apps/details?id=com.quatkhoi.diseases.dictionary&hl=pt_PT
	Diabetes:M		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mydiabetes&hl=pt_PT
			https://itunes.apple.com/pt/app/diabetes-m/id1196733537?mt=8
	TactioSaúde		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tactio.tactiohealth&hl=pt-pt
			https://itunes.apple.com/pt/app/tactio-sa%C3%BAde/id477774973?mt=8

Patologia	Descrição	Reg.	Con.
-	O Monitor de Saúde iCare pode medir a pressão arterial, frequência cardíaca, visão, audição, SpO2, taxa respiratória.		
-	Esta app é uma lista gratuita de doenças e condições médicas, com informações sobre sintomas, tratamento e várias terminologias médicas.		
Diabetes	Esta app destina-se a ajudar os diabéticos a controlar os diabetes. Os utilizadores podem registar diariamente os seus valores.		
-	A Tactio Health App ajuda a rastrear e gerir dados de saúde, através de um log manual ou sincronização com apps de saúde e dispositivos médicos.		



	Cancro Colorretal		https://play.google.com/store/apps/details?id=pt.lpcc.cancrocolorretal
			https://itunes.apple.com/pt/app/cancro-colorrectal/id1159657302?l=en&mt=8

Cancro	Esta aplicação destina-se à prevenção do cancro colorretal disponibilizando informações com foco em aspectos relacionados com a epidemiologia, prevenção, tratamento e apoio para pessoas com cancro de colorretal.		
--------	---	---	---












Icon & Nome		Sistema Operativo & Link	
	Cancro da Mama		https://play.google.com/store/apps/details?id=pt.lpcc.cancro.mama
			https://itunes.apple.com/pt/app/cancro-mama/id1025046154?l=en&mt=8
	Elderly Care		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sci.elderly.care
	Senior Mood		-
			https://itunes.apple.com/pt/app/senior-mood-assessment-depressed/id430169679?mt=8
	Elder Mobility Scale		https://itunes.apple.com/pt/app/elderly-mobility-scale/id722895882?mt=8
	Hora do Medicamento		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.horadomedicamento&hl=pt_PT
			https://itunes.apple.com/pt/app/hora-do-medicamento-e-p%C3%ADlula/id863327251?mt=8









Patologia	Descrição	Reg.	Con.
Cancro	Esta aplicação destina-se à prevenção do cancro da mama: informações com foco em aspectos relacionados com a epidemiologia, prevenção, tratamento e apoio para mulheres com cancro de mama.		
Cardiovascular, neurodegenerativo, cancro	Contém informações sobre como se relacionar com seus entes queridos e como lidar com as diferentes condições que podem surgir associadas ao envelhecimento.		
Mental	A depressão é muitas vezes mal diagnosticada, e os seus aparentes sintomas podem ser o reflexo de outras doenças. Deste modo, a app Senior Mood Assessment - Depressed or Not? tem como objetivo avaliar através de um questionário se se trata de um caso de Depressão ou não.		
Diabete	Elderly Mobility Scale apresenta uma forma válida de avaliação da mobilidade de pessoas mais velhas através de um questionário, através de uma navegação rápida e fácil para cuidadores. Inclui ainda uma secção de "Informação" e uma secção de "Ajuda".		
-	A aplicação permite aos utilizadores inserir o nome do medicamento, o intervalo entre as doses e o período tempo das doses.		

Icon & Nome		Sistema Operativo & Link	
	Senior Balance Quiz - Afraid You Will Fall?		https://itunes.apple.com/pt/app/senior-balance-quiz-afraid/id499146406?mt=8





Patologia	Descrição	Reg.	Con.
-	O equilíbrio emocional é muito importante para o bem-estar e saúde de cada pessoa. Neste sentido, a app Senior Balance Quiz - Afraid You Will Fall? disponibiliza um questionário para avaliar o equilíbrio emocional de pessoas mais idosas.		

CONTACTOS - Lista de APPs




Icon & Nome		Sistema Operativo & Link	
	Knok - médicos ao domicílio		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.knokcare.knok_patients&hl=pt_PT
			https://itunes.apple.com/pt/app/knok-m%C3%A9dicos-ao-domic%C3%ADlio/id1060604041?mt=8
	Emergência App 112		https://play.google.com/store/apps/details?id=pt.appylab.app112&hl=pt_PT
	MySNS		https://play.google.com/store/apps/details?id=pt.min_saude.spms.mysns
			https://itunes.apple.com/pt/app/mysns/id1110220070?mt=8
	eMed.pt – Poupe na Receita		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.codepixel.infarmedAndroid&hl=pt_PT
			https://itunes.apple.com/pt/app/emed-pt/id795046934?mt=8

Patologia	Descrição	Reg.	Con.
-	A Knok dá-lhe acesso a médicos e especialistas em tempo real, permite que tenha consultas à distância (em casa, escritório, etc.) ou através de vídeo com a ajuda da app, disponibilizando um serviço personalizado, informando-o previamente do custo.		
-	A app 112 é uma aplicação especialmente direcionada a pessoas com deficiência, surdos e idosos, com o objetivo de facilitar a comunicação com serviços de assistência pessoal em casos de emergências médicas, acidentes pessoais, avarias de carro, terremoto, terrorismo, bullying, violência doméstica, etc.		
-	MySNS é uma ferramenta que lhe permite consultar notícias do Serviço Nacional de Saúde, consultar informações sobre saúde, fornece uma lista e um mapa de instituições de saúde (Hospitais, Cuidados Saúde Primários e Farmácias), linha de informação de saúde 24, notificações como alertas de calor, etc.		
-	Fornece informações sobre medicamentos - preço, equivalentes mais baratos e folhetos. Possui um sistema de alarme, que permite aos utilizadores configurar alarmes que os lembrem de tomar ou gerir a medicação prescrita. Possui também uma característica que fornece informações sobre as farmácias mais próximas.		

Icon & Nome		Sistema Operativo & Link	
	Farmácias de Serviço.net		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.milempresas.farmacias&hl=pt_PT
			https://itunes.apple.com/pt/app/farm%C3%A1cias-de-servi%C3%A7o-net/id790290786?mt=8
	Farmácias Portuguesas		https://play.google.com/store/apps/details?id=pt.anf.farmaciasportuguesas&hl=pt_PT
			https://itunes.apple.com/pt/app/farmácias-portuguesas/id916264681?mt=8







Patologia	Descrição	Reg.	Con.
-	Permite encontrar as farmácias em serviço em Portugal, com suas respectivas informações de localização e contacto.		
-	Uma maneira de encontrar a farmácia aberta mais próxima, comprar ou reservar diretamente na aplicação das farmácias portuguesas e levantar ou receber medicação em casa. Permite o acesso a todos os produtos e medicamentos disponíveis nas farmácias existentes. Também fornece informações sobre aspectos da saúde; tem a funcionalidade de alerta no momento de tomar a medicação; ou acompanhar a evolução dos dados de saúde e saber se apresenta nos valores recomendados.		

Lista de Websites

Icon & Nome	Link
	<p>Informcare</p> <p>http://eurocarers.org/informcare/?lang=pt-pt</p>
	<p>Linha Saúde 24</p> <p>http://sns24.gov.pt/</p>
	<p>Alzheimer Portugal</p> <p>http://alzheimerportugal.org/pt/</p>

Patologia	Descrição	Reg.	Con.
Cardiovascular, neurodegenerativa, diabetes, incontinência, etc.	Primeira plataforma europeia para cuidadores informais, desenvolvida no âmbito do projecto Innovage financiado pela UE. O InformCare fornece aos profissionais informais de 27 Estados membros da UE informações fundamentais sobre seus direitos, bem como conselhos sobre como oferecer e lidar melhor com suas atividades de cuidados.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
-	<p>A Linha Saúde 24 visa responder às necessidades manifestadas pelos cidadãos em matéria de saúde, contribuindo para ampliar e melhorar a acessibilidade aos serviços e racionalizar a utilização dos recursos existentes através do encaminhamento dos Utentes para as instituições integradas no Serviço Nacional de Saúde mais adequadas.</p> <p>O Saúde 24 contribui para a prestação de cuidados de saúde aos Cidadãos, facilitando o respetivo acesso a informação e aos Serviços de Saúde do SNS, mediante um serviço de elevado valor para o Utente.</p> <p>O atendimento é efetuado por enfermeiros qualificados e devidamente formados para dar o melhor aconselhamento/encaminhamento ou ajudar o Cidadão a resolver a situação por si próprio.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Neurodegenerativo, demência	O site pretende chamar a atenção para a doença de Alzheimer, fornecendo informações sobre campanhas de informação nacionais; informando sobre a importância do diagnóstico precoce, a importância do papel dos médicos de clínica geral na detecção de sinais de demência, o papel dos cuidadores e o reconhecimento de necessidades e direitos específicos; ações de formação contínuas para cuidadores, etc.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

	SOS Demências	http://www.sosdemencias.com/
	Cuidar + Perto	https://www.facebook.com/cuidadoresmaisperto/?fref=ts
	Associação Cuidadores	http://www.cuidadores.pt/

Neurodegenerativo, demência	Esta plataforma nasceu com o intuito de ser um facilitador na procura de informação relativa às demências. Pretende que, de uma forma fácil e acessível, o utilizador possa encontrar informação nos diferentes websites (nacionais e internacionais) que existem sobre esta temática. Foi conceptualizada com a intenção de servir as pessoas com demência, os seus cuidadores, técnicos e todos os que têm interesse pelo tema. Não está ligada a nenhuma instituição, pretende sim ser um espaço de partilha entre todos os que para ela quiserem contribuir.		
Neurodegenerativo	O projeto visa contribuir para a qualidade de vida e diminuir o isolamento social de cuidadores de pessoas com demência, promovendo uma rede de formação e suporte de cuidadores, com base nas relações de proximidade e no patrocínio de cuidadores mais experientes.		
Neurodegenerative	A Cuidadores disponibiliza um conjunto de serviços direcionados a cuidadores informais (independente da natureza de dependência do familiar/amigo que recebe os cuidados). Tem como parceiro a maior organização do Reino Unido de apoio aos cuidadores, a Carers Trust, com 44 anos de experiência. Com esta parceria, a Cuidadores pretende implementar em Portugal uma rede de apoio a cuidadores informais, aproveitando os conhecimentos já adquiridos no Reino Unido, mas focando a sua atuação nas necessidades, perfil e realidade dos cuidadores portugueses.		

gráfica • marzio marcellini

Edição: setembro 2017

