

O que é o Serviço de Assistência Social para Adultos?

O **Serviço de Assistência Social para Adultos** apoia pessoas que precisam de ajuda nas atividades do dia a dia. Esse apoio ajuda as pessoas a manterem a sua independência e bem-estar, a sentirem-se respeitadas e a viverem com segurança. A jornada de apoio começa com o próprio indivíduo, as pessoas ao seu redor e o apoio comunitário; caso seja necessário mais auxílio, recorre-se ao Conselho de Croydon (Croydon Council).

Poderá precisar de assistência social para adultos se:

- Tiver uma condição de saúde de longo prazo ou uma deficiência, incluindo deficiência sensorial ou neurodivergência
- Tiver sofrido uma queda ou acidente, ou estiver a recuperar de uma cirurgia
- Estiver com mais dificuldade para realizar tarefas diárias e para se sentir independente e seguro

Qual a diferença entre a assistência social para adultos e a assistência à saúde?

A assistência à saúde trata doenças e lesões. A assistência social para adultos ajuda nas atividades do quotidiano. Ela auxilia em aspectos como:

- Manter a independência em casa, com apoio para higiene pessoal, vestir-se, alimentar-se e usar a casa de banho
- Acesso a equipamentos especializados que promovam a independência, como bengalas longas, assentos elevados, barras de apoio e rampas
- Apoio para conseguir emprego e gerenciar as finanças
- Sentir-se feliz, seguro e bem, incluindo manter contacto com amigos, familiares e a sua comunidade

A maioria das pessoas recebe ajuda inicial da sua **comunidade** — obtendo informações, orientações, apoio emocional e amizades, além de auxílio em tarefas como fazer compras ou participar em atividades de grupo. Isso pode envolver familiares, amigos, vizinhos, grupos e organizações comunitárias, bem como grupos religiosos.

A colaboração mútua ajuda as pessoas a sentirem-se conectadas, confiantes e menos solitárias. Se ainda precisar de mais ajuda após procurar apoio na sua comunidade, ou se estiver a passar por uma crise, pode preencher o nosso formulário online ou ligar para:

Portal: adultsportalscroydon.gov.uk

Telefone: 0208 726 6500



Se ajuda regularmente alguém a viver de forma independente, pode ser considerado um cuidador. Com cerca de 28.000 pessoas em Croydon que prestam cuidados não remunerados a familiares ou amigos, não está sozinho — embora, para muitos, possa parecer que está.

A Estratégia para Cuidadores de Croydon procura garantir que os cuidadores locais recebem o apoio de que precisam e que merecem. Queremos que os moradores tenham vidas mais saudáveis e independentes. Após conversas com os nossos cuidadores, muitos indicaram que desejavam um apoio mais robusto e personalizado. É por isso que agora trabalhamos com três organizações que apoiam cuidadores de diferentes maneiras e que estão a trabalhar em conjunto com a nossa comunidade de cuidadores.

A **Carers First** apoia cuidadores adultos, a **Off the Record** ajuda os nossos cuidadores jovens e jovens adultos, e a **Mind in Croydon** oferece suporte à saúde mental e aconselhamento. Juntos, estes parceiros irão ajudar a garantir que cada cuidador recebe a ajuda certa no momento certo. Também sabemos que muitas organizações comunitárias oferecem apoio aos cuidadores; por isso, incentivamo-lo a conhecer as opções disponíveis na sua região.

Se você — ou alguém que conhece — puder beneficiar de apoio na função de cuidador, visite www.carersfirst.org.uk, www.talkofftherecord.org, ou www.mindincroydon.org.uk.

Telefone da Carers First: **0300 303 1555**

Telefone da Off The Record: **07522 046 395**

Telefone da Mind: **020 8668 2210** (*atendimento eletrónico disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana*)

WhatsApp: **07938 716 711** (*apenas mensagens de texto*)

Histórias de moradores que receberam apoio para aumentar a sua independência

O programa de reabilitação funcional (*reablement*) ajuda as pessoas a recuperarem, a voltarem a ser independentes e a permanecerem em casa com segurança, contando com a ajuda de uma equipa dedicada.

Reabilitação funcional: Malik é um pai de 84 anos que, inicialmente, não conseguia sentar-se sem apoio, caminhar, falar ou engolir alimentos com textura normal. Malik precisou de ser readmitido no hospital uma semana após a sua alta inicial.

A equipa de reabilitação realizou 12 sessões ao longo de um mês, concentrando-se no objetivo de subir escadas e alcançar o armário. A família apoiou a recuperação, inclusive praticando os exercícios fora das sessões.

A equipa avaliou o Malik e solicitou equipamentos especializados para o ajudar a sentar-se e movimentar-se com mais independência. A necessidade de assistência de Malik foi reduzida, passando de quatro visitas diárias com dois cuidadores para duas visitas diárias com apenas um cuidador.

Hoje, o Malik consegue frequentar a igreja, mantém uma dieta normal, consegue falar, precisa de menos ajuda e sente-se mais independente e capaz de interagir com a comunidade.

“Acreditamos sinceramente que a recuperação do meu pai é um milagre. O atendimento prestado pelos cuidadores e pelas equipas de terapia e reabilitação foi excepcional. Somos imensamente gratos e não temos como agradecer o suficiente por nos devolverem o nosso pai.” – Filha de Malik

Tom – Cuidador da mãe, Pauline

Tom, que cuida da sua mãe, Pauline, há seis anos, compreende o impacto de um bom suporte. Pauline vive com demência de Alzheimer e outras condições de longo prazo, o que significa que Tom não a pode deixar sozinha e frequentemente sente-se isolado. Uma avaliação de cuidadores revelou o quanto isso afetava o seu bem-estar e recomendou o *respite care* — um serviço de cuidados temporários destinado especificamente a proporcionar uma pausa aos cuidadores.

A Carers First — que oferece uma ampla variedade de atividades voltadas para proporcionar uma pausa aos cuidadores e ajudá-los a interagir com outras pessoas — prestou apoio a Tom. As atividades incluem desde encontros gratuitos do "Carers Café" e grupos de tricot até oficinas de arte, ioga, grupos de escrita e muito mais.

A Carers First também ajudou o Tom a obter os benefícios financeiros a que tinha direito, organizou um serviço de substituição temporária nos cuidados (*respite care*) para que ele pudesse frequentar o Carers Café, encaminhou-o para aconselhamento e ofereceu apoio no planeamento de emergências.

Tom conta que isso foi uma grande ajuda: "Comecei a sentir-me menos isolado desde que passei a frequentar o Carers Centre. Os voluntários e os outros cuidadores são muito simpáticos. É muito bom conversar enquanto tomo um chá ou um café, acompanhado de um biscoito! Recomendo-o vivamente a outros cuidadores."

Viver de forma independente não significa que precise de fazer tudo sozinho. Pedir apoio não é motivo de vergonha. Estamos aqui para o ajudar sempre que precisar.