

EIXE 2 | A Recuperación como meta

## FIARES: INTERVENCIÓN FAMILIAR NO EIDO DA SAÚDE MENTAL

### Entidade executante

**Asociación Xaruma (<https://xaruma.org/>)**

### Ámbito territorial

O programa desenvólvese nos concellos de Vigo, Baiona e Santiago de Compostela e Castro de Beiro.

### Persoas destinatarias

Familiares das persoas con trastornos mentais:

- Asumen o papel de coidado das persoas con trastornos mentais.
- Son persoas que conviven,
- 98% das persoas participantes son mulleres (nais ou irmás).
- A maioría das persoas participantes teñen máis de 70 anos.
- Refiren sentirse pouco apoiadas e escoitadas. A miúdo xustifican este feito asumindo que o seu papel como muller é ese (rol tradicional).
- A maioría manifesta sentirse en soidade e demandan compañía.
- Alta derivación dos servizos sociosanitarios de atención primaria.

Prevese unha estimación para o 2023 de 76 persoas beneficiarias.

### Obxectivos

**Xeral:** Promover actividades centradas na persoa para reducir a sobrecarga da persoa coidadora, favorecendo a mellora da súa saúde mental.

### Específicos:

Formar a familias coidadoras en autoestima, autocoidado e actuación conxunta, evitando sentimentos negativos e potenciando o valor individual.

Ofrecer apoio emocional ás familias coidadoras e demais membros achegados para reducir a sobrecarga da persoa coidadora.

Crear espazos de escoita e conciencia emocional nos que compartir e servirse de apoio.

Ofrecer formación e apoio tecnolóxico para romper coa exclusión pola brecha dixital.

Promover o adestramento cognitivo para reforzar a autonomía na realización das rutinas cotiás e retardar o proceso do deterioro cerebral.

### Metodoloxía

Trátase dun proxecto pensado na intervención familiar no eido da saúde mental. Pretende ofrecer apoio emocional ás persoas con trastorno mental pero tamén ás familias, incidindo na xestión emocional e no seu autocoidado e dotando de ferramentas necesarias para un maior benestar tras o *impacto da COVID-19*. Nesta ocasión, as persoas coidadoras son as protagonistas. De tal xeito, creáronse diversos espazos para traballar estes aspectos dende un espazo seguro de comunicación, facilitando a aprendizaxe da xestión emocional e favorecen o apoio social e creación de redes.