O grupo de suporte para familiares de pessoas com demência nasceu no ano de 1996 em Portugal. Foi fundado pela Doutora Olívia Robusto Leitão (Médica;Membro da Comissão Científica da Alzheimer Portugal; Coordenadora dos grupos de suporte), originado pela vontade expressa dos associados do serviço de Neurologia do Hospital de Santa Maria e inspirado pela primeira sociedade de Alzheimer no Canadá.

A conceção em Portugal foi em 2009, iniciou nas instalações do Centro da Igreja de S. Sebastião da Pedreira, em Lisboa, foi de um grupo aberto a uma média de 8 pessoas (familiares, ou amigos de doentes, na sua maioria cuidadores diretos) com um orientador técnico.

Segundo Alzheimer Portugal os Grupos de Suporte são encontros destinados a familiares e amigos de pessoas com demência que vivem problemas similares e que, juntos, os podem explorar, trocando experiências, dando e recebendo sugestões por técnicos especializados na área das demências, responsáveis por dinamizar as sessões. Em Portugal estas sessões decorrem em Lisboa (Casa do Alecrim – Alapraia, Cascais) (Grupo de Suporte); no Núcleo do Ribatejo (Grupo de Suporte); na Delegação do Norte do País, no serviço de Psiquiatria do Hospital de São João (Grupo de Suporte); no Núcleo de Aveiro (Grupo de Suporte); na delegação Centro, em Pombal (Grupo de Ajuda Mútua) em Coimbra; na delegação da Madeira (Grupo entreajuda) e em Viseu (Grupo de Suporte).

Em Viseu as sessões decorrem na segunda 5ª feira de cada mês das 16h às 18h, nas instalações do CAAV e são coordenados por duas técnicas especializadas na área das demências. Trata-se de um espaço de encontro de cuidadores formais e informais, familiares e amigos de pessoas com demência, que vivem problemas similares e podem neste espaço partilhar as dúvidas, dificuldades, experiências do dia-a-dia, questões emocionais envolvidas entre cuidadores, refletir sobre a tarefa de cuidar, partilhar mais estratégias e recursos pessoais para fazer face ao problema.

As características do grupo de suporte do CAAV são:

- Possui dois líderes profissionais (uma neuropsicóloga e uma psicóloga) que dirigem e controlam o modelo de ajuda pelo conhecimento técnico;
- Subordinado a um pagamento (quota anual dos Amigos do Centro) e funcionam num local conectado como profissional (gabinete clínico do CAAV);
- O terapeuta não se identifica com os membros do grupo e comporta-se de forma neutra;
- Os membros partilham opiniões, dúvidas e recebem apoio psicológico.

O grupo de suporte oferece ajuda terapêutica com os seguintes objetivos:

- Conhecer as dificuldades percebidas do processo de cuidar de pessoas com demência e que cada cuidador saia da reunião do grupo mais encorajado e menos só;
- Minimizar a tarefa de cuidar dos cuidadores formais/informais, familiares e amigos de pessoas com demência, através de estratégias de mindfulness;
- Fornecer suporte emocional (promoção de entreajuda, estratégias de *coping e* mudança individual); educacional (alargamento da compreensão da problemática e divulgação da informação sobre a mesma, aprendizagem e desenvolvimento pessoal); aconselhamento (tem por objetivo lidar com questões relacionadas com a forma como o sistema trata ou vê a pessoa afetada pelo problema, em questão).
- Enfatizar as interações sociais face a face, há partilha de sentimentos, ideias opiniões e experiências, promove-se a auto-estima, auto-confiança e estabilidade emocional;
- Ajudar os seus membros a lidar com as situações desgastantes que advém da da vivência da doença. mostrando que a adaptação a situações da doença é possível, o que contribui para a melhoria da qualidade de vida dos cuidadores.

As sessões têm a seguinte metodologia:

1) Exercício de apresentação/quebra-gelo para apresentação dos CI;

2) Dinamização do tema com um espaço aberto para a partilha de sentimentos, opiniões e vivências. Alguns exemplos de temas das sessões:

- Neuróbica (estimulação da parte do cérebro menos desenvolvida, para os dextros treinam-se os movimentos e escrita com a mão esquerda);
- Roda da vida (ferramenta de análise individual que permite reflexão acerca do equilíbrio nas diferentes áreas da vida: saúde, trabalho/carreira, família, desenvolvimento pessoal, amigos, dinheiro, lazer, caridade), é uma forma de obter visibilidade das áreas da vida que estão com menos gasto de tempo, o que direciona a pessoa para uma maior compreensão daquilo que é mais importante;
- Estratégias do cuidado como mudanças de comportamento, agressividade, delírios, agitação, violência, apatia, transtornos do sono, alterações da conduta sexual, gestão do tempo e do stress.

3) Treino do relaxamento através vários exercícios como a arte-terapia; treino da respiração (com o objetivo de centrar a consciência da pessoa nos movimentos de inspiração e expiração, aprender a respirar de forma calma); tapping – EFT

Emotional Freedom Techniques (promove a saúde, a libertação emocional e a realização pessoal para aumentar o bem-estar). Estes exemplos funcionam também como tarefa terapêutica.

4) Término da sessão com um lanche convívio e despedidas personalizadas.