



Programa de Competências para Cuidadores

OBJETIVO: Capacitar cuidadores informais com conhecimentos essenciais de saúde e bem-estar, promovendo cuidados seguros, humanizados e melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa.

IMPACTO ESPERADO:

Pessoa sénior: melhoria dos cuidados e apoio.

Cuidador: maior confiança e mais competências.

METODOLOGIA:

Interativa e prática, com atividades focadas no dia a dia (nutrição, atividade física, gestão de doenças crónicas).

2, 3, 9, 10, 16 E 17 DE JULHO
das 14h00 às 17h30

NOVA Medical School,
Campo Mártires da Pátria, Lisboa

INSCRIÇÕES:



Quinta (2 de jul)

14:00 - 15:00	Boas-vindas e Preenchimento do boletim do cuidador Ana Rodrigues, médica especialista em reumatologia e Mariana Carvalho, fisioterapeuta
15:00 - 16:00	O Papel do Cuidador na Promoção da Autonomia Como envolver a pessoa sénior nos seus próprios cuidados Movimento de Cuidadores Informais
16:00 - 16:15	Lanche
16:15 - 17:30	Aprendizagem de Medição de Sinais Vitais Patrícia Oliveira, enfermeira especialista em saúde comunitária

Sexta (3 de jul)

14:00 - 15:00	Prevenção de quedas e acidentes em casa Mariana Carvalho, fisioterapeuta
15:00 - 16:00	Guia prático para utilizar serviços de saúde e ação social Elsa Frazão Mateus, representante dos doentes, Presidente da Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas
16:00 - 16:15	Lanche
16:15 - 17:30	Tomar decisões informadas sobre onde e quando procurar cuidados de saúde para a pessoa ao seu cuidado: urgências hospitalares vs. consultas programadas Mariana Braga, médica especialista em medicina geral e familiar

Quinta (9 de jul)

14:00 - 16:00	Alimentação adaptada a idosos e pessoas dependentes - Kitchen Lab Margarida Silva, nutricionista
16:00 - 16:15	Lanche
16:15 - 17:30	Sessão de primeiros socorros Carolina Martins, enfermeira com pós-graduação em reanimação e trauma

Sexta (10 de jul)

14:00 - 15:00	Cuidar de uma pessoa com múltiplas doenças e administração segura de medicamentos Sofia Duque, especialista em medicina interna com competência em geriatria
15:00 - 16:00	Workshop “Venham de lá esses ossos - o que devo saber sobre o reumatismo?” Ana Rodrigues, médica especialista em reumatologia
16:00 - 16:15	Lanche
16:15 - 17:30	Muda de fraldas, Cuidados com a Pele e Prevenção de Feridas Sofia Santos, médica especialista em medicina interna com competência em geriatria, Patrícia Oliveira, enfermeira especialista em saúde comunitária

Quinta (16 de jul)

14:00 - 15:00	Estimulação Cognitiva e Prevenção do Declínio Mental Como estimular a memória, a atenção e a linguagem no dia a dia Bárbara Coutinho, neuropsicóloga
15:00 - 16:00	Autocuidado do cuidador Gestão de stress e sobrecarga Rita Santos, psicóloga clínica
16:00 - 16:15	Lanche
16:15 - 17:30	Workshop Medicina Culinária II, Saúde Intestinal - Kitchen Lab Inês Barreiros Mota, nutricionista

Sexta (17 de jul)

14:00 - 15:00	Promover mobilidade e evitar sedentarismo (com exercícios simples) Mariana Carvalho, fisioterapeuta
15:00 - 16:00	Dinâmica “Um Dia na Pele do Sénior” - Experiência empática que ajuda o cuidador a perceber as limitações da pessoa idosa Academia Sénior de Arroios
16:00 - 16:15	Lanche
16:15 - 17:30	Momento de partilha e convívio entre cuidadores