



## APOIO AO CUIDADOR

### AÇÕES DE FORMAÇÃO PARA CUIDADORES INFORMAIS

#### OBJETIVOS

Dotar os cuidadores informais de competências e conhecimentos na área dos cuidados à pessoa dependente, aumentando o bem estar dos cuidadores e das pessoas que se encontram em situação de dependência.

#### DESTINATÁRIOS

Cuidadores informais do território da Amadora, ou seja quem presta cuidados e assistência sem qualquer tipo de remuneração a pessoa(s) dependente(s) nas atividades de vida diária.

	ÁGUAS LIVRES	MINA DE ÁGUA
1 - SER CUIDADOR E CUIDAR-SE	2 DE MAIO	8 DE MAIO
2 - COMUNICAÇÃO E ASSERTIVIDADE	16 DE MAIO	22 DE MAIO
3 - RELAÇÕES INTERPESSOAIS	30 DE MAIO	5 DE JUNHO
4 - ABORDAGEM À PESSOA COM DEMÊNCIA	13 DE JUNHO	19 DE JUNHO
5 - TRANSFERÊNCIAS / POSICIONAMENTOS E PREVENÇÃO DE QUEDAS	27 DE JUNHO	3 DE JULHO
6 - ALIMENTAÇÃO/ HIDRATAÇÃO/ CUIDADOS À PELE	11 DE JULHO	17 DE JULHO
7 - TESTAMENTO VITAL E CUIDADOS PALIATIVOS	25 DE JULHO	31 DE JULHO

#### LOCAIS:

**Mina de Água** | Gabinete de Formação CMA – Pcta. Vasco da Gama  
**Águas Livres** | Associação Feixe Luminoso - Rua da Creche/Rua Trindade Coelho

#### HORÁRIO:

14h30 às 16h00

#### INSCRIÇÕES / INFORMAÇÕES:

**CMA | Divisão de Intervenção Social**

accso.social@cm-amadora.pt

T: 214 369 053 / Linha de apoio social (gratuito) 808 207 632

Pcta. Carolina Simões, Venteira.



AMADORA