

Évora, 19 de Agosto 2010

# Cantinho do Cuidador

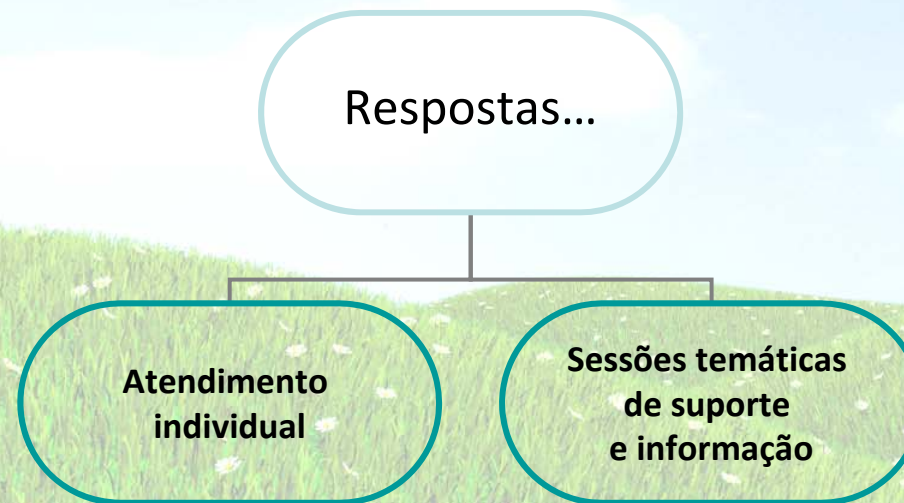
*Lanche (In)formativo*

*Cuidar dos que cuidam...*





# Cantinho do Cuidador



Projecto de apoio aos cuidadores e familiares de pessoas com doença crónica e/ou incapacitante

*Local:* Centro de Saúde de Évora – Portas de Avis



# *Cantinho do Cuidador*

## *Atendimento individual*

Presencial ou via telefone

### **Tipos de apoio e respostas disponíveis:**

- Apoio Psicológico;
- Apoio Social;
- Apoio Médico/Enfermagem.

### **Horários:**

3ª-feiras das 18h às 19 horas

6ª-feiras das 10h às 11 horas

### **Contactos:**

266760010

[cantinhodocuidadorevora@gmail.com](mailto:cantinhodocuidadorevora@gmail.com)

Local: Centro de Saúde de Évora – Portas de Avis

# Cantinho do Cuidador

## Sessões Temáticas de Suporte e Informação

### **Objectivos:**

- Sensibilizar os cuidadores e familiares em relação aos tipos de apoios e tratamentos prestados ao doente;
- Optimizar estratégias adequadas aos cuidadores e familiares na adaptação à doença e suas consequências – *Gestão das expectativas*;
- Promover a qualidade da prestação dos cuidados de saúde diários, potencializando a aquisição de estratégias de resolução de problemas;
- Promover um ajustamento emocional à doença;
- Fornecer suporte informativo;
- Proporcionar suporte social e partilha de experiências.

Faça a sua inscrição connosco...

**Horas:** 17 horas  
**Duração:** 1h30min

**Local:** Centro de Saúde de Évora, Portas de Avis



# Cantinho do Cuidador

## Sessões Temáticas de Suporte e Informação

<b>Módulo</b>	<b>Temática</b>	<b>Data</b>
<b>I</b>	<b>A vida do Cuidador - <i>Princípios básicos</i></b>	<b>16/09/2010</b>
<b>II</b>	<b>O cuidador e o seu doente na comunidade</b>	<b>07/10/2010</b>
<b>III</b>	<b>Mais Vale Prevenir que Remediar – Acidentes Domésticos</b>	<b>28/10/2010</b>
<b>IV</b>	<b>Como poderei gerir o stress?</b>	<b>18/11/2010</b>
<b>V</b>	<b>Estar ocupado é estar estimulado</b>	<b>09/12/2010</b>
<b>VI</b>	<b>SOS Ajuda</b>	<b>06/01/2011</b>
<b>VII</b>	<b>É impossível não comunicar</b>	<b>24/01/2011</b>
<b>VIII</b>	<b>Como lidar com a Depressão</b>	<b>17/02/2011</b>
<b>IX</b>	<b>Como lidar com a Demência</b>	<b>10/03/2011</b>



*O seu bem-estar é importante para nós  
Obrigado por ter vindo...*

