

# Cuidar de quem cuida

Formação para cuidadores informais



Janeiro 2020

Faça já a sua inscrição gratuita

**ÉVORA**

## Organização



## Apoios



## Contactos

Tel.: 266 760 010

Telemóvel: 969352761

E-mail: [cuidador.evora@alentejocentral.min-saude.pt](mailto:cuidador.evora@alentejocentral.min-saude.pt)

## “Cuidar de Quem Cuida” Formação para cuidadores informais

### Ficha de inscrição

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Localidade: \_\_\_\_\_

É cuidador de algum familiar/amigo dependente/doente? Sim  Não

Entrega de inscrições: Juntas de Freguesia, Unidades de Saúde Familiar,

e-mail: [cuidador.evora@alentejocentral.min-saude.pt](mailto:cuidador.evora@alentejocentral.min-saude.pt)

# Cantinho do Cuidador – Cuidar de quem cuida

## O que é ser cuidador?

É cuidar de familiares, vizinhos, amigos em situação de dependência funcional ou doença incapacitante.

## O que é o cantinho do cuidador?

É uma resposta criada para satisfazer as necessidades de apoio, encaminhamento e formação dos cuidadores informais do concelho de Évora.

## Objetivo

Promover estratégias de adaptação ao papel de cuidador informal de idosos e dependentes no concelho de Évora.

## Quem promove?

Equipa de Cuidados Continuados Integrados (ECCI) da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Évora.

## Como Funciona?

- Atendimento individual;
- Sessões temáticas de suporte e informação.

## Formação para Cuidadores

### Informais

✚ **Sessão I - Ser Cuidador**  
(18 de janeiro de 2020)

✚ **Sessão II - Educação sobre a Doença**  
(1 de fevereiro de 2020)

✚ **Sessão III, IV e V - Cuidar do Utente**  
(15, 29 de fevereiro e 7 de março de 2020)

✚ **Sessão VI - Recursos na Comunidade**  
(21 de março de 2020)

✚ **Sessão VII - Cuidar do cuidador**  
(4 de abril de 2020)

### Horário e Local:

14H-17H: Unidade de Saúde Familiar da Salus  
Rua D. Manuel da Conceição Santos nº 62, Évora

“Cuidar não é apenas o desempenho de uma tarefa, é uma forma de estar na vida; um gesto solidário que envolve respeito, cumplicidade e reciprocidade.”

Sequeira (2007)