

## CUIDAR DOS QUE CUIDAM...

### Missão

Apoiar os cuidadores informais do concelho de Évora, prestando-lhes um serviço de qualidade que vá ao encontro das suas necessidades.

### História

A ideia do cantinho do cuidador germinou face à constatação, no terreno, de que o cuidador informal, devido ao seu desgaste físico, psicológico e emocional merece ser cuidado, apoiado, valorizado e acarinhado, de modo a poder prestar melhores cuidados.



## CANTINHO DO CUIDADOR

### Contactos:

Unidade Cuidados na Comunidade  
do Centro de Saúde de Évora:  
Rua Ferragial do Poço Novo  
Évora  
(à Porta de Avis)



Caso necessite de alguém que acompanhe o seu doente quando vier aos atendimentos e às sessões temáticas, contacte o Voluntariado de proximidade. Contacto: 266748300



*Ano VI*

Cuidar dos que cuidam...

**...é dar e receber**

**... é bem-estar e estar bem**



## Cantinho do Cuidador...

### O Que é?



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

#### Presta apoio/aconselhamento:

- Psicológico/emocional;
- Social;
- Médico/enfermagem;
- Nutricional;
- Reabilitação.

#### Contactos:

☎ 266 760 010

✉ cantinhodocuidadorevora@gmail.com

Contacto presencial:

📍 Unidade de Saúde das Portas de Avis

(Rotunda da antiga fábrica dos Leões, em frente à Direção Regional de Educação do Alentejo)

#### Sessões Temáticas de Suporte e Informação com a duração de 1h30min:

📍 **Onde?** Junta de Freguesia da Horta das Figueiras

## Próximas Sessões Temáticas de Suporte e Informação

Horário: 15h

Duração: 1h30m

### MODULO I - 24 de janeiro de 2017

Cuidados Continuados no domicílio—uma nova resposta em Évora.

### MODULO II - 21 de fevereiro de 2017

Relaxamento e bem-estar.

### MODULO III - 21 de março de 2017

Demências: Adaptações funcionais no domicílio.

### MODULO IV - 18 de abril de 2017

Passeio a definir.

### MODULO V - 16 de maio de 2017

Situações especiais em alimentação.

### MODULO VI - 27 de junho de 2017

Matiné + Jantar convívio na Feira de S. João.

## EU DESCOBRI

QUE SER GRANDE...

é poder sempre fazer coisas pequenas

QUE SER GRANDE...

é não desistir quando as coisas parecem difíceis

QUE SER GRANDE...

é ter humor para enfrentar os desafios

QUE SER GRANDE...

é simplificar as coisas complicadas

QUE SER GRANDE...

não é tocar no tecto com as mãos e sim os outros com a alma,

ter coragem e saber que o medo não é um conselheiro...

QUE SER GRANDE...

é ser pequeno no tamanho e grande na vontade

Por isso eu penso sempre...

Insista, persista e nunca desista!

*Denise Silvestre*

*Os serviços prestados neste projeto são confidenciais e gratuitos.*

