



# AÇÕES DE CAPACITAÇÃO PARA CUIDADORES INFORMAIS ABERTO AO PÚBLICO

MANHÃS DE 3ª FEIRA - QUINZENAL  
DAS 10H ÀS 12H

11/04/2023

## MEDIDAS DE APOIO AO CUIDADOR INFORMAL

O Estatuto do Cuidador Informal  
Regime do Maior Acompanhado  
Complementos e Outros Apoios

26/04/2023

## O PAPEL DO CUIDADOR INFORMAL

O ato de cuidar  
O conceito de Cuidador Informal  
Aceitação e Consciencialização

09/05/2023

## SAÚDE PSICOLÓGICA DO CUIDADOR INFORMAL

Conceito de Saúde Psicológica: Sinais de  
Alerta  
Gestão do Stress e Ansiedade

23/05/2023

## PRÁTICAS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

A importância da Estimulação Cognitiva  
Exemplos Práticos

06/06/2023

## BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA DO CUIDADOR INFORMAL

Equilíbrio Ocupacional e importância da  
rotina  
Autocuidado  
Adaptação do contexto habitacional e  
produtos de apoio (ajudas técnicas)

20/06/2023

## BEM ESTAR E EXERCÍCIO FÍSICO

Transferências  
A importância da atividade física  
Flexibilidade e alongamentos

EM TODAS AS SESSÕES: PARTILHA DE INFORMAÇÕES E EXPERIÊNCIAS

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA PARA : [lachgaia@gmail.com](mailto:lachgaia@gmail.com) ou 914 717 690

LOCAL: SEDE DA LIGA DOS AMIGOS

Dinamizado por:



CAPACITAR  
OS CUIDADORES INFORMAIS  
NA ÁREA DA DEFICIÊNCIA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DEFICIENTES  
DELEGAÇÃO DISTRITAL DO PORTO

Investidores Sociais



**GRATUITO**

Cofinanciado por

