

# FORMAÇÃO DE CUIDADORES INFORMAIS E FORMAIS

# CAPACITAÇÃO DO CUIDADOR

6, 20 E 27 DE MARÇO | SOBRALINHO, DELEGAÇÃO DA JUNTA DE FREGUESIA

## INFORMAÇÕES

A formação, composta por 6 módulos (24 horas), é **gratuita**. Para efeitos de emissão de **Certificado de Formação** é necessário ter frequentado 20 horas (84%) da formação.

## DESTINATÁRIOS

- Cuidadores informais que têm a seu cargo pessoas dependentes (familiares);
- Cuidadores formais que desempenhem funções em instituições de apoio a pessoas idosas e/ou dependentes (ERPIS, IPSS e outros Equipamentos).

## INSCRIÇÕES

Inscrições gratuitas e obrigatórias através do seguinte formulário:



### 1º DIA

### 6 DE MARÇO

09:00 – 13:00

#### MÓDULO 1

- Ser cuidador informal... E agora?
- Mass Training
- Cuidar do Cuidador – Prevenção da exaustão e técnicas de relaxamento

14:00 – 18:00

#### MÓDULO 2

- Atuação em situações de Urgência/Emergência
- Atividades de Vida Diária

### 2º DIA

### 20 DE MARÇO

09:00 – 13:00

#### MÓDULO 3

14:00 – 18:00

#### MÓDULO 4

### 3º DIA

### 27 DE MARÇO

09:00 – 13:00

#### MÓDULO 5

14:00 – 18:00

#### MÓDULO 6