



**CESPU**

INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE SAÚDE DO NORTE

ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIAS DA SAÚDE  
DO TÂMEGA E SOUSA

A ENSINAR SAÚDE  
DESDE 1982  
**CESPU.PT**

AÇÃO DE CAPACITAÇÃO / 3ª EDIÇÃO

# APOIO AO CUIDADOR INFORMAL COMO CUIDAR DE SI E DO SEU FAMILIAR

FISIOTERAPEUTAS / FORMADORAS RAQUEL CARVALHO & PAULA ROCHA

SESSÃO 01: POSTURA E POSICIONAMENTO / 16 DE JUNHO

SESSÃO 02: TRANSFERÊNCIAS E MOBILIDADE / 30 DE JUNHO

FORMAÇÃO PRESENCIAL

ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIAS  
DA SAÚDE DO TÂMEGA E SOUSA

INSCRIÇÕES ABERTAS / GRATUITAS

Financiada por:



AÇÃO DE CAPACITAÇÃO / 3ª EDIÇÃO  
APOIO AO CUIDADOR INFORMAL  
COMO CUIDAR DE SI E DO SEU FAMILIAR

16 & 30 DE JUNHO '2023  
INSCRIÇÕES ABERTAS / GRATUITAS  
FORMS.GLE/EXTVYL4WZNVW49UB6



O aumento da esperança de vida aliado aos avanços em termos da medicina, resulta num aumento de pessoas com incapacidade (INE, 2017; Narekuli, Raja, & Senthil, 2011). Sendo muitas dessas incapacidades de longa duração, tais como acidente vascular cerebral, paralisia cerebral, lesão medular, traumatismo craneo-encefálico, demência, doença de Parkinson, artrite reumatoide e obstrução pulmonar crónica, a elas se aliam um aumento da prevalência de doenças crónicas no idoso (Narekuli et al., 2011). Assim, quer seja por um incremento das comorbilidades quer das incapacidades de vários tipos (sensoriomotoras, cognitivas,...), a pessoa idosa ou incapacitada torna-se muitas vezes dependente dos seus familiares para lhes prestarem os cuidados diários (supervisão, higiene, alimentação, toma de medicação,...) (Martins & Santos, 2020). Para além dos familiares, o cuidador informal pode ser definido, como um companheiro ou amigo próximo da pessoa, que fornece cuidados ou ajuda dentro de uma ampla gama de necessidades (Stavrou et al., 2017).

Este aumento de responsabilidade sobre a família, aumenta os níveis de stress físico e psicológico, sobre o cuidador tendo muitas vezes ele próprio problemas de saúde (Narekuli et al., 2011).

A educação para a saúde de cuidadores informais tem o potencial de diminuir o risco de lesões e a sobrecarga (Weir, Danilovich, & Hoover, 2021). Deste modo torna-se pertinente empoderar estes cuidadores e chegar ao nosso principal objetivo que é cuidar de quem cuida, dando-lhes mais e melhores competências para cuidar de si e dos seus.

#### Objetivos das sessões

O formando deve: Dominar as orientações para o uso da mecânica corporal adequada e reconhecer os fatores que influenciam as lesões corporais / Ter capacidade para efetuar pequenos ajustes para melhorar o posicionamento e postura dos utilizadores / Modificar a postura do utilizador em diferentes contextos / Ser capaz de transferir da cadeira para o leito ou outro, respeitando os princípios de higiene corporal / Ser capaz de mudar o utilizador de conjunto postural através do deslocar e rolar no leito / Facilitar marcha em segurança.

#### Critérios de seleção

Prioridade a **Cuidadores Informais**, e por ordem de inscrição.



ORGANIZAÇÃO  
CURSO DE LICENCIATURA EM FISIOTERAPIA  
INSTITUTO POLITÉCNICO DE SAÚDE DO NORTE | CESPU

CONTACTOS  
RAQUEL.CARVALHO@IPSN.CESPU.PT  
PAULA.ROCHA@IPSN.CESPU.PT

CESPU.PT  
TELEFONE GERAL  
224 157 100