



## Projeto Olhar + para quem cuida

### **WORKSHOPS PARA CAPACITAR CUIDADORES FORMAIS E INFORMAIS.**

## **A ESSV vai realizar a 3ª edição do Plano de formação no âmbito do Projeto Olhar + para quem cuida**

**Destinatários:** Cuidadores formais e informais

**Local:** Instalações da Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV), Laboratório 5 da ESSV

**Sessões:** Workshops práticos, interativos e dinâmicos.

**Cada formando pode realizar todo o programa de formação ou inscrever-se apenas nas sessões que considere necessidade, prioridade.**

**Por cada sessão frequentada será emitido o certificado de presença.**

**Formadores:** Docentes da ESSV e profissionais da prática com experiência na temática.

**Os cuidadores poderão inscrever-se acedendo ao link elencado na página da ESSV**

**Link página ESSV (3ª Edição 2025):**

**[https://essv.ipv.pt/essv/comunidade/projeto\\_olhar\\_para\\_quem\\_cuida/](https://essv.ipv.pt/essv/comunidade/projeto_olhar_para_quem_cuida/)**

**Código QR (QR code):**



**Local das formações – Laboratório 5 da ESSV**

*Inscreva-se, aproveite a oportunidade.*

*Pode inscrever-se em todas as temáticas ou escolher a(s) que quiser.*

***Esperamos por Si!***

**Coordenadores do Projeto:** A entidade responsável do projeto é a Escola Superior de Saúde de Viseu do Instituto Politécnico de Viseu, tendo como coordenadoras as professoras Odete Amaral e Sofia Campos.



## Projeto **OLHAR<sup>+</sup>** para quem cuida

### Programação dos Workshops de capacitação



TEMÁTICAS	DATAS	HORAS	Formador
Capacitar para o estatuto do cuidador informar	15 de outubro de 2025	15:00 – 16:30 horas	Enfº Diogo Carvalhais Dra. Graça Matos
Posicionamentos e Transferências	22 de outubro de 2025	15:00 – 16:30 horas	Susana Batista Paula Rocha
Higiene e conforto	29 de outubro de 2025	15:00 – 16:30 horas	Ricardo Pais
Prevenção de úlceras por pressão	05 de novembro de 2025	15:00 – 16:30 horas	Teresa Lopes
Eliminação (vesical e intestinal) / ostomias	12 de novembro de 2025	15:00 – 16:30 horas	Teresa Lopes
Higiene oral	19 de novembro de 2025	15:00 – 16:30 horas	Ana Ribeiro
Alimentação	26 de novembro de 2025	15:00 – 16:30 horas	Ana Ribeiro
Prevenção de acidentes / queda	03 de dezembro de 2025	15:00 – 16:30 horas	Odete Amaral
Gestão da terapêutica	07 de janeiro de 2026	15:00 – 16:30 horas	Enfº Diogo Carvalhais
Como lidar com a pessoa com demência	14 de janeiro de 2026	15:00 – 16:30 horas	Enfº Diogo Carvalhais
Cuide de si próprio	21 de janeiro de 2026	15:00 – 16:30 horas	Sofia Campos
Primeiros socorros	28 de janeiro de 2026	15:00 – 16:30 horas	Mauro Mota
Sessão de Ginástica laboral – exercícios para prevenção das lombalgias e melhoria da qualidade de vida.	04 de fevereiro de 2026	15:00 – 16:30 horas	Ricardo Pais
Cuidados Específicos de Saúde (Oxigenoterapia, nebulizações, BIPAP, CPAP, Traqueostomia)	11 de fevereiro de 2026	15:00 – 16:30 horas	Paula Rocha Susana Batista

Mais informações em:

Código QR (QR code): [Link página ESSV \(3ª Edição 2025\):](https://essv.ipv.pt/essv/comunidade/projeto_olhar_para_quem_cuida/)



[https://essv.ipv.pt/essv/comunidade/projeto\\_olhar\\_para\\_quem\\_cuida/](https://essv.ipv.pt/essv/comunidade/projeto_olhar_para_quem_cuida/)

Local das formações – Laboratório 5 da ESSV

INSCRIÇÕES através de:

Código QR (QR code):



*Inscreeva-se, aproveite a oportunidade.*

*Pode inscrever-se em todas as temáticas ou escolher a(s) que quiser.*

***Esperamos por Si!***