



7ª Sessão do Projeto *OLHAR+ para quem cuida*

As formadoras Cristina Niza Enfermeira do CHTV e Odete Amaral Professora da ESSV no dia 27 de abril dinamizaram, no âmbito do Projeto de Intervenção Comunitária: **OLHAR+ para quem cuida**, a 7ª sessão intitulada “**Prevenção de quedas**”. Estiveram presentes 17 cuidadores.

As quedas, sobretudo em idosos, são um problema de saúde pública com vários fatores de riscos e podem acarretar graves consequências para o idoso/cuidador e serviços de saúde.

Mais vale PREVENIR do que REMEDIAR! Refletimos sobre fatores de risco e as possíveis medidas de prevenção com ensino e treino com auxiliares de marcha enquanto meios de prevenção de quedas.

Regressamos para uma nova sessão no dia **11 de maio às 15 horas** na ESSV com a temática “Gestão Terapêutica”.

Ainda estão planeadas as sessões temáticas “Como lidar com a pessoa com demência – dia 25 de maio”; Cuide de si próprio e Sessão de Risoterapia (1 de junho) e a Sessão de Ginástica laboral – exercícios para prevenção das lombalgias e melhoria da qualidade de vida dia 8 de junho.

Inscreeva-se e apareça! A próxima é já no dia 11 de maio às 15 horas no laboratório 5 da Escola Superior de Saúde de Viseu.

Quem ainda não o fez e está interessado nesta formação pode fazê-lo acedendo ao link elencado na página da ESSV: http://www.essv.ipv.pt/events/olhar_quem_cuida/

A ESSV está na comunidade e pretende contribuir para o desenvolvimento regional.

Viseu, 27 de abril de 2022

Odete Amaral • Docente da Escola Superior de Saúde

