



6ª Sessão do Projeto OLHAR+ para quem cuida

As formadoras Dr.ª Ana Ferreira (Nutricionista do Hospital CUF Viseu), Odete Amaral e Susana Batista professoras da ESSI, no dia 20 de abril, dinamizaram no âmbito do Projeto de Intervenção Comunitária: **OLHAR+ para quem cuida** a 6ª sessão intitulada **“Alimentação”**. Estiveram presentes 14 cuidadores, *muito obrigada pela presença!*

Refletimos sobre a importância de uma alimentação adequada e equilibrada em adultos / idosos, as necessidades nutricionais, como pensar a alimentação por forma a melhorar o suporte nutricional. No final da sessão contactámos com diversos suplementos alimentares incluindo a “degustação de alguns”.

No dia **27 de abril às 15 horas** temos novo encontro na ESSI com a temática “Prevenção de Quedas”.

Ainda estão planeadas as temáticas Gestão da terapêutica; Cuide de si próprio; Sessão de Risoterapia; Como lidar com a pessoa com demência e Sessão de Ginástica laboral – exercícios para prevenção das lombalgias e melhoria da qualidade de vida.

Inscreva-se e apareça! A próxima é já no dia 27 de abril 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 ESSI: http://www.essv.ipv.pt/events/olhar_quem_cuida/

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

Viseu, 20 de abril de 2022

Odete Amaral • Docente da Escola Superior de Saúde

