



9ª Sessão do Projeto *OLHAR+ para quem cuida*

O Professor Amadeu Gonçalves, no dia 26 de maio, dinamizou no âmbito do Projeto de Intervenção Comunitária: **OLHAR+ para quem cuida** a 9ª sessão intitulada **“Como lidar com a pessoa com demência”**. Estiveram presentes 24 cuidadores, *muito obrigada pela presença!* As demências são muito prevalentes em Portugal não apenas em idosos.

No dia 1 de junho **às 15 horas** estaremos na ESSV com as sessões de *“Cuide de Si Próprio”* e uma sessão de *“Risoterapia”*. Para esta sessão é necessário trazer roupa prática e umas sapatilhas ou meias antiderrapantes.

Ainda estão planeadas as temáticas da **Ginástica laboral** – exercícios para prevenção das lombalgias e melhoria da qualidade de vida. Ainda estamos a tentar planear uma outra sessão resultante da avaliação e sugestão dos cuidadores que têm participado nestas sessões.

Inscreeva-se e apareça! A próxima é já no dia 01 de junho 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 maio de 2022

Odete Amaral • Docente da Escola Superior de Saúde

