



## SEMINÁRIO

# CUIDADOS E CUIDADORES

**PAINEL 1.** QUEM PRECISA DE CUIDADOS EM PORTUGAL? DIFERENTES OLHARES.

**PAINEL 2.** CUIDADORES INFORMAIS: E DE NÓS, QUEM CUIDA? DESAFIOS NO SÉC. XXI

**18 de Janeiro 2019 • 14h30**

**Salão Nobre da Biblioteca Municipal de Albergaria-a-Velha**

**\*Inscrição gratuita mas obrigatória**

Em pleno século XXI a grande maioria dos cuidados são prestados por cuidadores informais (cerca de 80%).

Na Europa estima-se que 32 milhões de pessoas prestem cuidados a pessoas idosas ou familiares em situação de dependência e ou com deficiência. De acordo com estudos recentes, poderá ascender aos 125 milhões...

Conscientes da importância deste tema, a **Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha**, em parceria com a PRAVE e a XZ Consultores, realiza esta ação com o intuito de promover o acesso a informação e partilha de experiências e boas práticas, procurando contribuir para uma maior perceção de auto controlo e de auto eficácia dos cuidados informais em diversos domínios da vida do Cuidador, minimizando também os efeitos secundários da sobrecarga associada ao cuidar.

## PAINEL DE ORADORES

### Filomena Bordalo | Moderadora

Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Braga

### Isabel Marques

Associação Nacional de Cuidadores Informais

### Denise Seixas

Presidente da Associação Amar Sem Diferenças  
Cuidadora Informal

### Catarina Gomes

Licenciatura em Gerontologia | Pós-Graduação em Gestão de Centros e Serviços Sociais | Técnica da UCIPSS de Águeda

### GNR – Guarda Nacional Republicana

(a confirmar)

### Liliana Gonçalves

Associação de Apoio a Demências – Agir no Tempo  
Redatora da Petição "Estatuto do Cuidador Informal"

### Paula Sargaço

Licenciada em Medicina  
Especialista em Psiquiatria

### Paula Cavaco

Licenciatura em Serviço Social  
Diretora Técnica APPACDM de Albergaria-a-Velha

### António Miranda

Enfermeiro USF de Albergaria-a-Velha  
Projeto Alfavita, Programa Nacional de Saúde para Pessoas Idosas

### Ana Daniela Dias

Enfermeira com pós-graduação em cuidados paliativos em fim de vida | Enfermeira da UCC – Unidade de Cuidados na Comunidade, de Viseu

**Inscrição gratuita mas obrigatória até 16 de janeiro de 2019**, através de [susana.amaral@xzconsultores.pt](mailto:susana.amaral@xzconsultores.pt) ou [nicolau.roque@xzconsultores.pt](mailto:nicolau.roque@xzconsultores.pt), com indicação de nome e contactos, ou através do ou através do número 935 139 127.