

**Contamos  
consigo!!**



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
LOURES - ODIVELAS



**Unidade de Cuidados na Comunidade Saúde a  
Seu Lado**

**Morada: Rua Henrique dos Santos S/N 2620-  
183 Póvoa Santo Adrião**

**Telefone: 219380223**

**Email: [espaco.cuidador@ulslod.min-saude.pt](mailto:espaco.cuidador@ulslod.min-saude.pt)**

**Em articulação com:**



**Espaço do Cuidador**

**ATIVIDADES  
2026**

## Capacitar para Cuidar

Última quarta – feira do mês

Tema	Data
Primeiros Socorros *	28.01
Alimentação a pessoas em situação de dependência *	25.02
Posicionamentos, transferências e prevenção de quedas **	25.03
Prevenção de úlceras por pressão e cuidados à pele *	29.04
Gestão regime terapêutico *	27.05
Luto: Processar as perdas*	24.06
Apoios Sociais *	29.07
Higiene e conforto da pessoa em situação de dependência **	30.09
Saúde Mental: Estratégias de prevenção e exaustão no cuidador *	28.10
Saúde oral *	25.11
Cuidar de Quem Cuida (Local a definir)	16.12

**Horário: 14.30H às 16H**

### Local:

\*Unidade de Cuidados na Comunidade Saúde a Seu Lado de Odivelas—Unidade de Saúde Póvoa de Santo Adrião

\*\*Centro Comunitário Paroquial da Ramada

## Grupo de Ajuda Mutua

Segunda quarta –  
feiras do mês

14 janeiro
11 fevereiro
11 março
08 abril
13 maio
09 Junho
08 julho
12 agosto
9 setembro
14 outubro
11 novembro
09 dezembro

**Horário: 14H às 15.30H**

### Local:

Unidade de Cuidados na Comunidade Saúde a Seu Lado de Odivelas—Centro de saúde Póvoa de Santo Adrião

## Workshops /Webinares

Tema
Estratégias de prevenção da exaustão de cuidadores informais de crianças e jovens com doença crónica
Demências
Autismo

**Horário e Local:** A definir

### Inscrições:

espaco.cuidador@ulslod.min-saude.pt  
219380223 (dias úteis 9-17H)

Calendarização sujeita a alteração