

**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

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 /Webinaires

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

Horário e Local: A definir

Inscrições:

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

Calendarização sujeita a alteração