

Sessões estão alinhadas com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

## Município de Cantanhede realiza ações de capacitação dirigidas aos cuidadores informais



O Gabinete Municipal de Apoio ao Cuidador Informal (GMACI) do Município de Cantanhede preparou um conjunto de ações de capacitação dirigidas aos cuidadores informais do concelho. Alinhadas com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), estas atividades visam promover a saúde mental, a capacitação prática e o bem-estar de quem cuida, valorizando o papel fundamental que desempenham na sociedade.

Tendo por base o programa de cinco sessões baseadas na área da saúde mental planeado para o presente ano, destacam-se as duas primeiras sessões dinamizadas nos meses de março e abril, com os temas “Ansiedade (Des)Necessária” e “Autoestima e Comunicação - Quando me transformo no que digo”, respetivamente.

Estas ações tiveram como objetivo capacitar os participantes a reconhecer e a desenvolver competências fundamentais para a comunicação eficaz e a gestão emocional no contexto do cuidar.

Outra das ações, realizada no mês de abril, abrangeu conteúdos como alimentação, nutrição, higiene pessoal, colocação de fraldas e utilização de sondas, proporcionando orientações técnicas e dicas úteis para garantir um cuidado digno, seguro e eficaz.

Já no dia 15 de maio, às 14H30, no auditório da Biblioteca Municipal de Cantanhede, a terceira sessão baseada na área da saúde mental, com o tema “Assertividade e Verticalidade - Dois Fenómenos de Sobrevivência”, terá como objetivo fomentar o fortalecimento emocional e a capacidade de lidar com os desafios diários do cuidado, promovendo uma atitude mais positiva e proativa.

Com a Formação de Apoio a Cuidadores ainda a decorrer, os participantes tiveram e ainda terão

## NOTÍCIA

24 abril 2025  
DCIPT



oportunidade de aprofundar os seus conhecimentos e dotar-se de ferramentas vitais para uma resposta rápida e eficaz em contexto de urgência, tendo em conta temáticas como a Posição Lateral de Segurança (PLS), o Suporte Básico de Vida (SBV) e as Manobras de Desobstrução da Via Aérea, no dia 16 de maio, às 14H30, no salão da Junta de Freguesia da Sanguinheira. Na sessão do dia 26 de junho, às 14H30, no auditório da Biblioteca Municipal de Cantanhede, será explorado o tema “Como a Resiliência Impacta a Minha Vida”. Esta sessão visa apoiar os cuidadores no reconhecimento dos seus estados emocionais, refletindo sobre o papel da resiliência como motor de bem-estar.