

# PROGRAMA AVANÇADO CUIDADORES INFORMAIS

175 h

## PERCURSO FORMATIVO:

- 1 Tipos de envelhecimento
- 2 Contextos de prestação de cuidados ao Idoso: Domicílio, Residências autónomas e Centros de dia
- 3 Prevenção e Primeiros Socorros: Geriatria
- 4 Nutrição e Dietética do Idoso
- 5 Higiene do Idosos
- 6 Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho: Conceitos Básicos



# TIPOS DE ENVELHECIMENTO

## OBJETIVOS:

- Pretende-se que os formandos, no final da ação, sejam capazes de:
  - Identificar as características do envelhecimento normal, patológico, biológico e psicológico;
  - Identificar os padrões de envelhecimento;
  - Acompanhar o idoso nas atividades para a promoção de um envelhecimento ativo.

## DESTINATÁRIOS:

- Diretores e Responsáveis de lares/centros de dia;
- Cuidadores de idosos;
- Profissionais na área de saúde com foco e/ou especialização na área de geriatria;
- Empregados que exerçam ou pretendam exercer funções na área de cuidado de idosos;
- Desempregados que pretendam exercer funções na área de cuidado de idosos.

## PROGRAMA:

- Definição de envelhecimento:
  - Teorias sobre o envelhecimento;
  - Envelhecimento: autonomia, incapacidade e dependência;
- Padrões de envelhecimento:
  - Focalizados e persistentes;
  - Restringidos;
  - Apoiados;
  - Apáticos e desorganizados;
- Envelhecimento normal e patológico;
- Envelhecimento psicológico e biológico:
  - Teorias sobre o envelhecimento biológico;
  - Aspectos socio emocionais;
  - Personalidade no envelhecimento;
  - Ajustamento psicossocial no idoso;
- Atividades para a promoção de um envelhecimento ativo.

## REQUISITOS:

- Residentes na **Região Centro**
- **Empregados:** Habilitações mínimas - 9º ano
- **Desempregados:** Habilitações mínimas - 12º ano e em situação de **desemprego há menos de 1 ano**

## CERTIFICADO:

No final da formação os participantes receberão um **Certificado de Formação** emitido pela **plataforma SIGO**, caso tenha obtido aproveitamento no curso - **classificação positiva** e uma **participação de pelo menos 90% da duração da formação**.

## CRONOGRAMA:

Veja o horário através de [www.c4g.pt/formacao/centro/](http://www.c4g.pt/formacao/centro/)

## PLATAFORMA E-LEARNING:

Aceda aqui à plataforma <http://elearning.c4g.pt/>



# CONTEXTOS DE PRESTAÇÃO DE CUIDADOS AO IDOSO

- DOMICÍLIO, RESIDÊNCIAS AUTÓNOMAS E CENTROS DE DIA -

## OBJETIVOS:

- Pretende-se que os formandos, no final da ação, sejam capazes de:
  - Identificar os principais objetivos, estratégias e técnicas de intervenção no apoio domiciliário, centros de dia e residências autónomas;
  - Aplicar estratégias e técnicas de intervenção no apoio a idosos;
  - Diferenciar a resposta social formal, da resposta social informal.

## DESTINATÁRIOS:

- Diretores e Responsáveis de lares/centros de dia;
- Cuidadores de idosos;
- Profissionais na área de saúde com foco e/ou especialização na área de geriatria;
- Empregados que exerçam ou pretendam exercer funções na área de cuidado de idosos;
- Desempregados que pretendam exercer funções na área de cuidado de idosos.

## PROGRAMA:

- Principais objetivos a trabalhar no idoso nos contextos:
  - Apoio domiciliário;
  - Centros de dia;
  - Residências autónomas;
- Estratégias de intervenção e técnicas de apoio no domicílio;
- Redes de apoio – Modelo ecológico de Bronfenbrenner;
- Prestadores de cuidados dos idosos:
  - Prestadores principais e secundários de cuidados;
  - Diferenças nos apoios entre a família/amigos;
  - Papel do prestador de cuidados secundários;
- Resposta social formal vs resposta social informal:
  - Idoso no seu domicílio e fora do seu domicílio;
  - Relação entre a rede social formal e informal.

## REQUISITOS:

- Residentes na **Região Centro**
- **Empregados:** Habilitações mínimas - 9º ano
- **Desempregados:** Habilitações mínimas - 12º ano e em situação de **desemprego há menos de 1 ano**

## CERTIFICADO:

No final da formação os participantes receberão um **Certificado de Formação** emitido pela **plataforma SIGO**, caso tenha obtido aproveitamento no curso - **classificação positiva** e uma **participação de pelo menos 90% da duração da formação**.

## CRONOGRAMA:

Veja o horário através de [www.c4g.pt/formacao/centro/](http://www.c4g.pt/formacao/centro/)

## PLATAFORMA E-LEARNING:

Aceda aqui à plataforma <http://elearning.c4g.pt/>



# PREVENÇÃO E PRIMEIROS SOCORROS - GERIATRIA -

## OBJETIVOS:

- Pretende-se que os formandos, no final da ação, sejam capazes de:
  - Identificar e utilizar medidas que contribuem para a prevenção de úlceras de pressão e do risco de acidente para a pessoa idosa;
  - Identificar alguns fatores que contribuem para o isolamento e imobilidade da pessoa idosa;
  - Actuar em situações de emergência.

## DESTINATÁRIOS:

- Diretores e Responsáveis de lares/centros de dia;
- Cuidadores de idosos;
- Profissionais na área de saúde com foco e/ou especialização na área de geriatria;
- Empregados que exerçam ou pretendam exercer funções na área de cuidado de idosos;
- Desempregados que pretendam exercer funções na área de cuidado de idosos.

## PROGRAMA:

- Úlceras de pressão;
- Risco de acidente:
  - Quedas;
  - Intoxicações;
  - Atropelamentos;
  - Incêndios;
- Isolamento e imobilidade:
  - Envelhecimento físico e psicológico;
  - Sedentarismo/desporto;
  - Exercício físico e mobilidade;
  - Patologias várias;
- Primeiros socorros:
  - Asfixia;
  - Hemorragia;
  - Traumatismo;
  - Fracturas;
  - Queimaduras;
  - Reanimação cardiopulmonar.

## REQUISITOS:

- Residentes na **Região Centro**
- **Empregados:** Habilitações mínimas - 9º ano
- **Desempregados:** Habilitações mínimas - 12º ano e em situação de **desemprego há menos de 1 ano**

## CERTIFICADO:

No final da formação os participantes receberão um **Certificado de Formação** emitido pela **plataforma SIGO**, caso tenha obtido aproveitamento no curso - **classificação positiva** e uma **participação de pelo menos 90% da duração da formação**.

## CRONOGRAMA:

Veja o horário através de [www.c4g.pt/formacao/centro/](http://www.c4g.pt/formacao/centro/)

## PLATAFORMA E-LEARNING:

Aceda aqui à plataforma <http://elearning.c4g.pt/>



# NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DO IDOSO

## OBJETIVOS:

- Pretende-se que os formandos, no final da ação, sejam capazes de:
  - Descrever a roda dos alimentos adequada à população idosa;
  - Reconhecer as patologias e necessidades nutricionais típicas da população idosa;
  - Preparar uma ementa de acordo com as necessidades nutricionais do idoso.

## DESTINATÁRIOS:

- Diretores e Responsáveis de lares/centros de dia;
- Cuidadores de idosos;
- Profissionais na área de saúde com foco e/ou especialização na área de geriatria;
- Empregados que exerçam ou pretendam exercer funções na área de cuidado de idosos;
- Desempregados que pretendam exercer funções na área de cuidado de idosos.

## PROGRAMA:

- Roda dos alimentos: grupos alimentares e sua composição:
  - Adaptação da roda dos alimentos à população idosa;
  - Análise de recomendações que vão além da roda dos alimentos;
- Nutrientes;
- Alimentação saudável;
- Necessidades nutricionais;
  - Determinantes do estado nutricional;
  - Possíveis limitações alimentares dos idosos;
  - Alterações fisiológicas do envelhecimento;
  - Défice de vitaminas e minerais no envelhecimento e suas consequências;
- Patologias nutricionais;
- Elaboração de ementas segundo as necessidades nutricionais do idoso.

## REQUISITOS:

- Residentes na **Região Centro**
- **Empregados:** Habilitações mínimas - 9º ano
- **Desempregados:** Habilitações mínimas - 12º ano e em situação de **desemprego há menos de 1 ano**

## CERTIFICADO:

No final da formação os participantes receberão um **Certificado de Formação** emitido pela **plataforma SIGO**, caso tenha obtido aproveitamento no curso - **classificação positiva** e uma **participação de pelo menos 90% da duração da formação**.

## CRONOGRAMA:

Veja o horário através de [www.c4g.pt/formacao/centro/](http://www.c4g.pt/formacao/centro/)

## PLATAFORMA E-LEARNING:

Aceda aqui à plataforma <http://elearning.c4g.pt/>



# HIGIENE DO IDOSO

## OBJETIVOS:

- Pretende-se que os formandos, no final da ação, sejam capazes de:
  - Descrever o papel do cuidador ao nível relacional e no cuidado ao idoso na higiene;
  - Enumerar as diferentes etapas do processo de higiene do idoso;
  - Executar cuidados de higiene totais e parciais à pessoa idosa, conforme a sua dependência;
  - Aplicar as técnicas adequadas de eliminação.

## DESTINATÁRIOS:

- Diretores e Responsáveis de lares/centros de dia;
- Cuidadores de idosos;
- Profissionais na área de saúde com foco e/ou especialização na área de geriatria;
- Empregados que exerçam ou pretendam exercer funções na área de cuidado de idosos;
- Desempregados que pretendam exercer funções na área de cuidado de idosos.

## PROGRAMA:

- Importância da higiene;
- Higiene do idoso segundo grau de dependência:
  - Independente;
  - Semi-dependente;
  - Dependente;
- O papel do cuidador;
- Cuidados parciais vs cuidados totais;
- Etapas de higiene:
  - Preparação do material;
  - Etapa do banho no chuveiro;
  - Etapa do banho na cama;
  - Técnicas de transporte;
  - Manobras para trocar o idoso de posição;
- Conforto do idoso:
  - Cama articulada e cama simples;
- Cuidados de eliminação.

## REQUISITOS:

- Residentes na **Região Centro**
- **Empregados:** Habilitações mínimas - 9º ano
- **Desempregados:** Habilitações mínimas - 12º ano e em situação de **desemprego há menos de 1 ano**

## CERTIFICADO:

No final da formação os participantes receberão um **Certificado de Formação** emitido pela **plataforma SIGO**, caso tenha obtido aproveitamento no curso - **classificação positiva** e uma **participação de pelo menos 90% da duração da formação**.

## CRONOGRAMA:

Veja o horário através de [www.c4g.pt/formacao/centro/](http://www.c4g.pt/formacao/centro/)

## PLATAFORMA E-LEARNING:

Aceda aqui à plataforma <http://elearning.c4g.pt/>



# AMBIENTE, SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO - CONCEITOS BÁSICOS -

## OBJETIVOS:

- Pretende-se que os formandos, no final da ação, sejam capazes de:
  - Identificar os principais problemas ambientais;
  - Identificar as obrigações do empregador e do trabalhador de acordo com a legislação;
  - Aplicar as medidas de prevenção e proteção adequadas no local de trabalho;
  - Reconhecer sinalização de segurança/saúde;
  - Explicar a importância dos equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual.

## DESTINATÁRIOS:

- Responsáveis pelo espaço físico de um estabelecimento/empresa;
- Responsáveis de segurança nos locais e postos de trabalho;
- Desempregados que pretendam adquirir conhecimentos de SHST.

## PROGRAMA:

- AMBIENTE
  - Principais problemas ambientais atualmente;
  - Resíduos;
  - Gestão de resíduos.
- Segurança, higiene e saúde no trabalho:
  - Conceitos básicos relacionados com a SHST;
  - Enquadramento legislativo nacional da SHST;
  - Acidentes de trabalho;
  - Doenças profissionais;
  - Principais riscos profissionais;
  - Sinalização de segurança e saúde;
  - Equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual.

## REQUISITOS:

- Residentes na **Região Centro**
- **Empregados:** Habilitações mínimas - 9º ano
- **Desempregados:** Habilitações mínimas - 12º ano e em situação de **desemprego há menos de 1 ano**

## CERTIFICADO:

No final da formação os participantes receberão um **Certificado de Formação** emitido pela **plataforma SIGO**, caso tenha obtido aproveitamento no curso - **classificação positiva** e uma **participação de pelo menos 90% da duração da formação**.

## CRONOGRAMA:

Veja o horário através de [www.c4g.pt/formacao/centro/](http://www.c4g.pt/formacao/centro/)

## PLATAFORMA E-LEARNING:

Aceda aqui à plataforma <http://elearning.c4g.pt/>

FORMAÇÃO ONLINE FINANCIADA (GRATUITA\*)

consulting  
and training  
network | **C4G**

Mais informações:

[www.c4g.pt/formacao](http://www.c4g.pt/formacao)



[formacao@c4g.pt](mailto:formacao@c4g.pt)



936 436 877

