

FORMAÇÃO CERTIFICADA EM INTERVENÇÕES POSITIVAS COM CUIDADORES

Cuidar eficazmente do sénior, cuidando do seu cuidador.

Breve Apresentação

A Dar+ em parceria com a Ativo em Casa, aliam-se à Associação de Auxílio Social de São Sebastião da Pedreira, para desenvolver esta formação em Lisboa.

Inspirada nos estudos da Psicologia Positiva, em articulação com as investigações resultantes da Neuropsicologia e Gerontologia, criou-se uma formação teórico-prática bastante rica que irá dar estratégias ao cuidador para uma intervenção adequada ao sénior. Irá também fomentar o crescimento e florescimento do cuidador, permitindo que o mesmo não atinja *burnout* devido ao stress associado ao cuidado.

Destinatários

- Cuidadores formais de seniores;
- Técnicos que orientam cuidadores formais;
- Cuidadores informais (de familiares ou amigos) que tenham o sénior a seu cargo ou dividam a responsabilidade com outros).

Todos os formandos deverão possuir pelo menos a escolaridade mínima obrigatória de acordo com a sua idade.

Objetivos Gerais

- No final da formação, os formandos deverão:
 - Adquirir conhecimentos teóricos nas áreas da Psicologia Positiva, Gerontologia e Neuropsicologia que podem adaptar ao seu contexto prático de trabalho;
 - Desenvolver competências ao nível da prestação de cuidados que fomentem as atividades secundárias de vida diária dos seniores;
 - Aplicar estratégias da Psicologia Positiva no seu contexto de trabalho evitando o stress e *burnout*;
 - Dar um significado mais humanista ao cuidado, encarando cada sénior como único e possuidor de virtudes.

Caracterização Geral da Formação

- Formação em formato presencial, composta por 5 sessões com duração de 2:30 horas cada, perfazendo

um total de 12:30horas de formação.

Todas as sessões são de cariz teórico-prático, onde serão apresentados os temas teóricos intercalados com dinâmicas de grupo e trabalhos em grupo, para os participantes experienciarem e refletirem sobre os temas abordados. Pretende-se desta forma criar momentos de reflexão e aprendizagens conjuntas com a troca de experiências, entre os formandos.

Todos os participantes irão receber um manual da formação. No final da formação é entregue o certificado, desde que sejam cumpridos os critérios de avaliação.

Cronograma Formação

A formação decorre no horário das 10:00horas às 12:30horas nos sábados representados no cronograma abaixo representado.

Data	Módulo Formativo
24 de Fevereiro de 2018	Módulo I: Apresentação e definição de envelhecimento
10 de Março de 2018	Módulo II: Envelhecer com demência, o que significa?
24 de Março de 2018	Módulo III: Cuidar do idoso, como o fazer de forma eficaz?
7 de Abril de 2018	Módulo IV: Contributos da psicologia positiva para cuidar do sénior sem esquecer o cuidador
21 de Abril de 2018	Módulo V: Cuidar sem stress, evitando o <i>burnout</i> e encerramento e avaliação da formação

Formadora

Diana Arruda Tavares – Psicóloga e Fundadora Ativo em Casa, focada na promoção de bem-estar do idoso e seus cuidadores, através da implementação de metodologias da Psicologia Positiva. Na Ativo em Casa desenvolvem-se atividades de apoio psicológico e de estimulação cognitiva aos seniores, individualmente ou em grupo, fazendo um acompanhamento estruturado que vai ao encontro das suas necessidades.

Pode retirar outras informações em: www.ativoemcasa.pt

Local da Formação

A formação realiza-se no Centro de Dia da Associação de Auxílio Social de São Sebastião da Pedreira - Rua Latino Coelho n.º. 95. 1050-134 Lisboa.

Veja no mapa a localização mais pormenorizada.



Acessos por transportes públicos ao local: Via metro (estação de Picoas, linha amarela ou estação de

São Sebastião, linha azul); Via Carris (carreiras 727, 736, 738, 744, 783, 746).

Preço e Modo de Inscrição

- 🏠 O preço das 12 horas e 30 minutos de formação, repartidas em cinco sessões, é de **75,00€** por participante.
- 🏠 A inscrição pode ser feita através da Dar+; da Ativo em Casa; ou na Associação de Auxílio Social de São Sebastião da Pedreira.

- Inscrição através da Dar+:

Preenchimento da Ficha de Inscrição online através do site: www.darmais.pt, com indicação da formação em que se inscreve.

- Inscrição através da Ativo em Casa:

Envio dos dados listados abaixo ou, da ficha de inscrição devidamente preenchida para o e-mail: geral@ativoemcasa.pt juntamente com o comprovativo de pagamento;

- Inscrição na Associação de Auxílio Social de São Sebastião da Pedreira:

Preenchimento da ficha de inscrição nas instalações do Centro de Dia da Associação ou, envio dos dados listados abaixo ou, envio da ficha de inscrição devidamente preenchida para o e-mail: aasocialssp@gmail.com juntamente com o comprovativo de pagamento.

- Dados a indicar na inscrição por e-mail:

Indicação da formação a inscrever-se / Nome completo / Contacto telefónico e e-mail / Morada / Número de BI ou Cartão de Cidadão / NIF / Profissão e Entidade Patronal / Dados para o Recibo (nome, identificação fiscal, morada).

- 🏠 São aceites inscrições até 16 de Fevereiro de 2018.

Modo de Pagamento

Transferência bancária para a Dar+.

- 🏠 **IBAM: PT50 0018 0003 27066919020 67**

A inscrição fica efetivada com o envio do comprovativo de transferência bancária.

Contactos

- 🏠 **Dar+:**

geral@darmais.pt / 961 472 242 / www.darmais.pt

- 🏠 **Ativo em Casa:**

geral@ativoemcasa.pt / 933 605 449 / www.ativoemcasa.pt

- 🏠 **Associação de Auxílio Social de São Sebastião da Pedreira:**

aasocialssp@gmail.com / 929123803