



A autora - Diana Maia

É Enfermeira num dos maiores hospitais nacionais e especialista em Enfermagem de Reabilitação. A sua carreira é marcada pela vasta experiência no doente em situação crítica, doente crónico e cuidados paliativos. É licenciada em enfermagem e possuiu uma pós-graduação em Gestão de Unidades de Saúde pela CESPU. É co-autora do livro “Do hospital para casa, e agora?”, um guia prático dos cuidados a pessoas dependentes, em casa.

Porquê este curso?

Cuidar de alguém é um desafio pelo qual muitos de nós passamos. Com este curso vai compreender que é possível cuidar de alguém e manter uma vida profissional, familiar, social e pessoal ativa e feliz. Vai saber como agir para identificar as suas necessidades enquanto cuidador, para criar uma rede de apoio e para continuar a cuidar bem de si. No final, vai sentir-se capaz de reorganizar a sua vida para alcançar o seu equilíbrio e bem-estar.

O que vai aprender?

- ✓ Compreender o que significa ser cuidador;
- ✓ Reconhecer o impacto que cuidar tem na vida de quem presta cuidados;
- ✓ Saber como agir para se preparar para o papel de cuidador;
- ✓ Otimizar a gestão do seu tempo;
- ✓ Hierarquizar necessidades, próprias e da pessoa cuidada;
- ✓ Criar uma rede de apoio;
- ✓ Encontrar formas de promover o seu bem-estar integral.

A quem se destina?

- ✓ A todas as pessoas e profissionais que prestam apoio de forma contínua a pessoas dependentes

Este curso inclui

- ✓ 118 minutos de conteúdos de qualidade em vídeo HD;
- ✓ Respostas do autor às suas dúvidas e às dúvidas de outros alunos;
- ✓ Desafios do autor: poderá responder e ver as respostas de outros alunos;
- ✓ Exercícios em cada módulo e ainda uma avaliação final do curso;
- ✓ Anexos preparados pelo autor;
- ✓ Poderá tirar e guardar apontamentos;
- ✓ Um certificado de realização, que receberá no fim do curso.

A SABE Online

Somos uma editora de cursos online. Respondemos às necessidades mais atuais de aprendizagem e valorização pessoal. Os nossos cursos têm um preço acessível e são oferecidos por profissionais com forte experiência. Queremos tornar-nos o seu parceiro permanente de aprendizagem.

Estrutura do curso

Introdução do curso

Capítulos: Introdução

Módulo 1 - Ser cuidador

Capítulos: O cuidador
As exigências de ser cuidador
Aprender a cuidar

Módulo 2 - (Re)organizar todas as esferas da vida

Capítulos: Definir objetivos
Gerir o tempo
Gerir a esfera profissional
Gerir a esfera pessoal

Módulo 3 - Criar uma rede de apoio

Capítulos: Identificar necessidades
Redes de apoio formais
Redes de apoio informais

Módulo 4 - Cuidar de mim

Capítulos: Gerir as emoções
Cuidar da saúde
Sentir prazer/procurar felicidade

Quizzes

Desafios

Anexos Planos de ação para ajudar a gerir a vida do cuidador
Ferramentas de gestão de tempo
Referências e contatos de apoio ao cuidar

Saiba Mais

Para mais informações contacte:

João Magalhães - joao.magalhaes@bugleteam.com