

## CURSO DISPONÍVEL A PARTIR DE:

Curso disponível a partir de: 08 de Junho de 2015.

Data limite de inscrição: 30 de Novembro de 2015.

Data limite de realização do curso: 18 de Fevereiro de 2016.

## ACCESO:

[www.segg.es/cursocuidadoresdepeessoasidosasdependentes](http://www.segg.es/cursocuidadoresdepeessoasidosasdependentes)

## INSTRUÇÕES PARA INSCRIÇÃO NO CURSO

1. Dirija-se ao **site**:  
[www.segg.es/cursocuidadoresdepeessoasidosasdependentes](http://www.segg.es/cursocuidadoresdepeessoasidosasdependentes)
2. Carregue no **botão inscrever-se** para aceder ao formulário de inscrição.
3. Se você já é utilizador web na segg.es, não será necessário completar o formulário, identifique-se e os seus dados serão completados automaticamente. Se você não estava previamente inscrito na segg.es deverá completar o formulário de inscrição. Após ter completado o formulário, carregue no **botão Enviar**.

Se já era utilizador da segg.es acederá diretamente ao curso. Contudo, se você é um novo utilizador na segg.es, antes de aceder ao curso enviaremos um correio electrónico ao seu endereço de correio indicado no formulário de inscrição, onde deverá confirmar a sua identidade carregando no link para confirmar a sua inscrição (se num curto espaço de tempo não receber este correio electrónico, reveja a sua caixa de correio não desejado).

**IMPORTANTE: SE NÃO CONFIRMA A SUA IDENTIDADE MEDIANTE A MENSAGEM QUE CHEGARÁ AO SEU E-MAIL, A INSCRIÇÃO NÃO SERÁ VÁLIDA.**

Para qualquer esclarecimento, dirija-se à:

- Secretariado da Sociedade Portuguesa Geriatriae Gerontologia:  
Tel. 21 358 43 80 · [geral@spgg.com.pt](mailto:geral@spgg.com.pt)
- Secretariado da Sociedade Espanhola Geriatria e Gerontologia:  
Tel. 0034 91 411 17 07
- [cursocuidadoresdepeessoasidosasdependentes@imc-sa.es](mailto:cursocuidadoresdepeessoasidosasdependentes@imc-sa.es)

## Curso on-line



Sociedad Española  
de Geriatria y Gerontología



Com a colaboração de



## Curso on-line

# para cuidadores de pessoas idosas dependentes

Coordenação: María Ángeles García Antón



Sociedad Española  
de Geriatria y Gerontología



SPGG Sociedade Portuguesa  
de Geriatria e Gerontologia

Com a colaboração de



# para cuidadores de pessoas idosas dependentes



## OBJETIVOS

- Conseguir uma melhor atenção das pessoas idosas dependentes através da formação em cuidados aos familiares e cuidadores.
- Proporcionar os aspectos teóricos e boas práticas dos cuidados básicos às pessoas idosas dependentes.
- Salientar a importância do “cuidado do cuidador” para garantir uma continuidade de cuidados à pessoa idosa dependente.

## ESQUEMA

O curso é estruturado em dois módulos e um exame final.

Partindo dum enfoque multidisciplinar, abordam-se os cuidados básicos à pessoa dependente de uma perspectiva prática, transferindo os conselhos gerais e as boas práticas que assegurem a sua correta realização.

Nos capítulos proporcionam-se recomendações para poder enfrentar situações complexas (agressividade, problemas de comunicação, etc.) e uma descrição dos recursos sociais à disposição da pessoa idosa.

Cada tema é descrito com uma linguagem clara, simples e ilustrada, com o objetivo de conseguir uma melhor compreensão.

No final da atividade, e uma vez realizado satisfatoriamente o teste de avaliação (tendo que superar para isso 75% do total das perguntas), obterá o certificado acreditativo.

## AVAL

O curso contará com o aval das Sociedades Portuguesa e Espanhola de Geriatria e Gerontologia, e da Associação de Psicogerontologia que farão a emissão um certificado de acreditação para aqueles que realizarem o teste de avaliação satisfatoriamente.

## Módulo I Introdução e cuidados básicos às pessoas idosas dependentes

### Introdução

#### Cuidados básicos da pessoa idosa dependente.

##### 1 Envelhecimento e dependência. Aspectos sociodemográficos.

- Envelhecimento. Indicadores demográficos.
- Dependência. Indicadores.
- Salud. Indicadores.

##### 2 O cuidado.

##### 3 O cuidador: papel, habilidades e competência.

- O cuidador.
- Tipos de cuidadores.
- Atitudes que os cuidadores devem ter.
- Elementos para a formação no cuidado.
- Papel do cuidador.
- Fases de adaptação do cuidador.
- Tarefas e competências do cuidador.

##### 4 Cuide-se... para poder cuidar.

- Ser cuidador implica.
- O que pode fazer para cuidar de si.
- O duelo.

##### 5 A comunicação, as relações e a convivência no domicílio com a pessoa idosa dependente.

- Conselhos gerais.
- As relações e a convivência no domicílio.

##### 6 Higiene pessoal.

- Antes de começar a higiene.
- Conselhos gerais.
- Para dar banho na cama.
- Como fazer a higiene da boca.
- Como fazer a higiene dos olhos.
- Como fazer a higiene dos ouvidos.
- Como cuidar das mãos e dos pés.

##### 7 Vestuário.

- Conselhos gerais.
- A roupa.
- Os sapatos.
- Se a pessoa tem alguma extremidade afetada ou imobilizada.

##### 8 Transferências e mobilização.

- Em primeiro lugar, cuide da sua postura.
- Mobilizações na cama.
- Transferência da cama para a cadeira.
- Manter a postura correta na posição sentado numa cadeira.
- Transferência da cadeira de rodas para o seu assento habitual.
- Transferência de sentado para de pé.
- Ajudas para caminhar.

##### 9 Alimentação e nutrição.

- Conselhos gerais para a alimentação.
- Se tiver de lhe dar de comer.
- Sobre a má nutrição deve saber que...
- Caso surgirem problemas.
- Nutrição enteral.

##### 10 Atividade e exercício físico.

- Conselhos gerais.
- Exercício físico.
- Tipos de exercício.

##### 11 Descanso e sono.

- Fases do sono.
- Sobre o sono precisa saber...
- Insónia.

## Módulo II Cuidados específicos e guia de boas práticas

### Introdução

#### Cuidados específicos e guia de boas práticas.

##### 1 Incontinência urinária.

- Conselhos gerais.
- Fraldas (absorventes).
- Para mudar a fralda (absorvente).
- Coletores penianos de urina.
- Sonda vesical.

##### 2 Úlceras por pressão.

- É importante a sua prevenção por que...
- Onde aparecem.
- Para prevenir as úlceras por pressão.
- Sobre as alterações posturais.

##### 3 Transtornos do ritmo intestinal.

- Para avaliar um transtorno do ritmo intestinal.
- Diarreia.
- Prisão de ventre.
- Impactação fecal ou fecalomas.
- Enemas.
- Incontinência fecal.

##### 4 Quedas em casa.

- Como prevenir as quedas.
- Prevenção de quedas e acidentes na casa de banho.
- Prevenção de quedas na sala de estar, quarto e zonas de passagem.
- Como levantar do chão a pessoa idosa depois de uma queda.

##### 5 Contenções físicas.

- Sobre as contenções deve saber...
- Tipos de contenções físicas.
- Se utilizar contenções físicas.

##### 6 Transtornos do comportamento.

- Conselhos gerais.
- Como atuar nas situações difíceis.
- Agitação e agressividade.
- Alucinações e ideias delirantes.
- Deambulação errática.

##### 7 Medicação.

- Conselhos gerais.
- Administração de medicamentos.
- Cumprimento terapêutico.
- Conservação de medicamentos.
- Produtos de parafarmácias ou ervanárias.

##### 8 Autonomia e incapacitação. Aspectos legais.

- Para respeitar a autonomia, tenha em conta que...
- O que é a incapacitação.
- Sobre o processo de incapacitação deve saber que...

##### 9 Recursos sociais para a pessoa idosa dependente e Lei de Dependência Espanhola.

- Teleassistência.
- Serviço de Apoio Domiciliário.
- Centro de dia.
- Centros residenciais para idosos.
- Programas de respiro familiar.
- Lei de Dependência Espanhola.

