



CUIDAR EM COMUNIDADE

**GRUPO DE SUPORTE A
CUIDADORES INFORMAIS**

PARCERIA



APOIO



MUNICÍPIO DE OEIRAS

GRUPO DE SUPORTE A CUIDADORES INFORMAIS

O QUE É?

Este é um grupo dedicado a cuidadores informais, criado para oferecer apoio e resposta aos principais desafios e dificuldades enfrentados no dia a dia. É um **espaço seguro e acolhedor**, focado em três áreas principais: **emocional, funcional e social**.

OBJETIVOS

- **Promover o bem-estar emocional dos cuidadores**, ajudando a gerir o stress e as emoções associadas ao papel de cuidar.
- **Apoiar no desenvolvimento de estratégias** para melhorar a organização e funcionalidade no quotidiano.
- **Fortalecer a rede de apoio social**, criando um sentido de comunidade e partilha.

PORQUÊ PARTICIPAR?

O papel de cuidador pode ser exigente e, muitas vezes, solitário. Este grupo foi pensado para ser um recurso de apoio, promovendo o equilíbrio e a qualidade de vida dos cuidadores.

COMO FUNCIONA?

Duração:
12 sessões
(1h cada)

Periodicidade:
Quinzenal

Horário:
Ajustado conforme a disponibilidade de cada grupo

Local:
Espaço
Multiusos de
Barcarena -
JFB

Para mais informações: