

MISERICÓRDIA
DE LOUSADA

**Porque quem cuida também
precisa de ser cuidado.**

Centro de Apoio ao Cuidador Informal de Lousada.



Introdução.

O CACIL foi criado pela Misericórdia de Lousada para apoiar e valorizar quem cuida, minimizando a sobrecarga e proporcionando os recursos essenciais para que o cuidador também se sinta cuidado.

Com um gabinete de atendimento, uma sala multissensorial comunitária e uma equipa especializada, ajudamos cada cuidador a encontrar equilíbrio e apoio na comunidade.



O que Oferecemos?

- **Cuidar de MIM:** Apoio ao cuidador informal: acompanhamento psicológico, aconselhamento e encaminhamento.
- **Cuidar de TI:** Apoio à pessoa cuidada: fisioterapia, massagem terapêutica e capacitação no domicílio.
- **Cuidar de NÓS:** Ações em grupo: apoio emocional, grupos de ajuda mútua e mediação familiar.
- **Cuidar de TODOS:** Envolvimento da comunidade: parcerias e sensibilização.
- **Conhecer para CUIDAR:** Produção de materiais de apoio digitais e físicos.



Bolsos Lousada Cuida

Com o apoio do Portugal Inovação Social, esta iniciativa reforça o descanso, bem-estar e capacitação dos cuidadores informais através de várias respostas práticas e inovadoras:

Substitua'C

- Substituição pontual do cuidador informal, uma vez por semana, durante 6 meses.
- Tempo para cuidar de si, com tranquilidade.

Casa'C

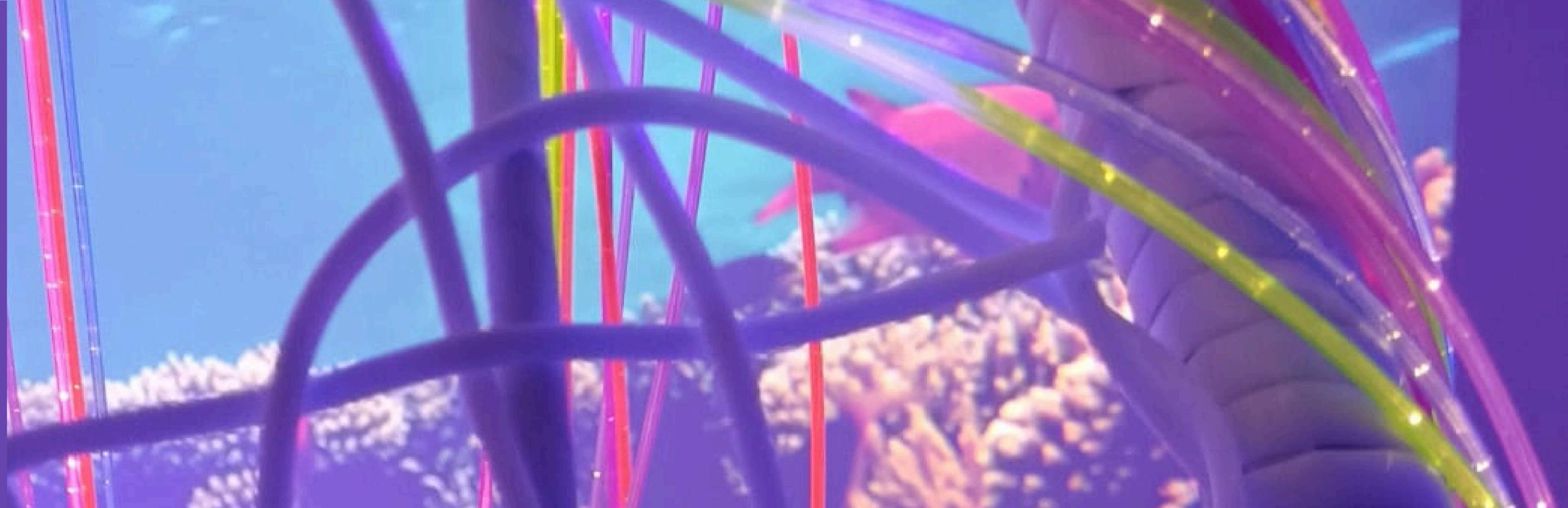
- Avaliação e capacitação no domicílio com terapeutas especializados.
- Espaço Zen: reorganização de um cantinho para relaxamento + sessões Snoezelen.

Inspire'C

- Música nos Cuidados: sessões terapêuticas com musicoterapeuta.
- Massagem de Relaxamento: oferta de voucher em gabinete especializado.

Mova'C

- Passaporte do Cuidador: prioridade no atendimento público + acesso a pilates, hidroginástica e bem-estar físico.



o
d
s

Multissensorial Comunitária.

Um espaço inovador para relaxamento, estimulação sensorial e bem-estar.

O que oferecemos:

- Sessões individuais de Snoezelen para cuidadores informais e pessoas cuidadas.
- Dinâmicas de grupo em ambiente Snoezelen.
- Utilização da sala por alunos dos CAAs e da Educação Inclusiva dos Agrupamentos de Escolas.



O Nosso Compromisso.

- ✦ Diminuir a sobrecarga dos cuidadores informais.
- ✦ Capacitar e empoderar os cuidadores.
- ✦ Reduzir a ansiedade e promover bem-estar psicológico.
- ✦ Apoiar no reconhecimento dos cuidadores informais.
- ✦ Identificar os cuidadores informais do concelho de Lousada.

Como Aderir?

Os mecanismos de acesso são diversos. Pode procurar-nos diretamente ou ser referenciado por serviços e entidades locais. Após referenciação os passos são os seguintes:

- **Atendimento:** Primeiro contacto e agendamento de reunião inicial.
- **Avaliação:** Identificação de necessidades e definição de apoios.
- **Plano de Intervenção:** Exploração de soluções e alternativas.
- **Apoio e Acompanhamento:** Integração nos serviços adequados e apoio contínuo.



MISERICÓRDIA
DE LOUSADA

Contacte-nos.

Centro de Apoio ao Cuidador Informal de Lousada.

📍 Avenida Major Arrochela Lobo, 157 | 4620-697 Lousada

☎ 255 810 738 | ✉ cacil@scmlousada.pt | 🌐 www.scmlousada.pt

