

# “SABER MAIS PARA CUIDAR MELHOR”

DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE ALZHEIMER

## 21 SETEMBRO AUDITÓRIO DR. ANTÓNIO MACEDO · VALONGO

### POPULAÇÃO ALVO

População em geral, cuidadores e colaboradores das instituições concelhias que lidam com a doença.

### PROGRAMA

14H30 - Abertura

14H40 - Apresentação dos vários projetos dinamizados pela UCC Vallis Longus/ ACES Maia e Valongo:

- Cuidar de quem Cuida
- Mente Sã em Corpo Ativo
- GAM
- Desafio Ativo

15H10 - As demências e os seus diferentes tipos

- Estratégia de intervenção para os cuidadores
- Estimulação cognitiva: de que se trata e exemplos de intervenção
- Efeito fisiológico do exercício
- Demonstração de sessão de exercício para pessoas com défice de mobilidade

16H40 - Reflexão sobre a sessão e a importância da atividade física e mental

17H00 - Momento de Relaxamento