

TERTÚLIAS PARA CUIDADORES

DESTINADO A
CUIDADORES DE
DOENTES
NEUROLÓGICOS

ÚLTIMAS 4ª FEIRAS/ MÊS |
18H30 ÀS 19H30



1 | Tema

"O DIAGNÓSTICO
QUE MUDOU A
MINHA VIDA"

Impacto das doenças
neurológicas nas
diferentes áreas da vida.

2 | Tema

"O QUE ESTÁ AO
MEU ALCANCE?"

Estratégias e recursos
para lidar com as doenças
neurológicas.

3 | Tema

"HORAS, MINUTOS,
SEGUNDOS ... TUDO
CONTA!"

Gestão do tempo.

4 | Tema

"JÁ NÃO SEI O
QUE É SENTIR-ME
TRANQUILO"

Ansiedade.

5 | Tema

"SINTO QUE
TENHO O MUNDO
ÀS COSTAS"

Depressão.

6 | Tema

"AFINAL, O QUE
SOU EU AGORA?"

As mudanças de
papéis.