

# ACOMPANHAR UM ADOLESCENTE COM TRISSOMIA 21 RUMO À AUTONOMIA

## DESENVOLVER COMPETÊNCIAS DE VIDA QUOTIDIANA E SOCIAL

### Formação para pais e cuidadores familiares de adolescentes com trissomia 21

Preparar o futuro do adolescente rumo à autonomia com uma abordagem prática e respeitosa

<b>Duração :</b> 6 módulos progressivos	<b>Módulos :</b> 6 módulos
<b>Lições :</b> 16 lições	<b>Público :</b> Pais e cuidadores familiares de adolescentes com trissomia 21
<b>Formato :</b> 100 % online, assíncrono	<b>Organismo :</b> N° 11757351875
<b>Certificação :</b> Qualiopi	<b>Preço :</b> Sob orçamento

[www.dynseo.com/nos-formationen](http://www.dynseo.com/nos-formationen) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Descrição da formação

Esta formação dá-lhe as chaves para acompanhar o seu adolescente rumo a uma vida adulta o mais independente possível. Compreenderá como a motivação e os interesses do seu adolescente são os motores da aprendizagem, e como progredir por pequenas etapas graças à técnica do encadeamento inverso. Descobrirá como implementar rotinas adaptadas à adolescência, desenvolver as competências de vida quotidiana e acompanhar a vida social e afetiva. Aprenderá também a preparar o futuro mantendo o equilíbrio entre proteção e autonomia. Ao final desta formação, disporá de ferramentas práticas concretas imediatamente aplicáveis.

## Resumo dos módulos

<b>MODULE 1</b>	Compreender Como o Adolescente Aprende a Tornar-se Autônomo	3 lições
<b>MODULE 2</b>	Estabelecer as Rotinas Essenciais do Adolescente	3 lições
<b>MODULE 3</b>	Desenvolver as Competências de Vida Diária	3 lições
<b>MODULE 4</b>	Acompanhar a Vida Social e Afetiva	3 lições
<b>MODULE 5</b>	Manter a Motivação e Adaptar o Acompanhamento	3 lições
<b>MODULE 6</b>	As Ferramentas Digitais a Serviço da Autonomia	1 lição

## Objetivos pedagógicos

### Objetivos pedagógicos

- Utilizar a motivação e os interesses do adolescente como portas de entrada para a aprendizagem
- Aplicar a técnica do encadeamento inverso e decompor competências complexas em etapas alcançáveis
- Criar um ambiente seguro onde errar faz parte da aprendizagem
- Implementar rotinas adaptadas: manhã, transições, deslocações e noite
- Acompanhar as mudanças corporais da puberdade com naturalidade
- Ensinar deslocações autónomas de forma progressiva e segura
- Desenvolver a gestão do dinheiro através de ferramentas concretas
- Favorecer as relações de amizade e preparar as primeiras saídas
- Ensinar estratégias de regulação emocional e afirmação de si
- Explorar a orientação profissional e envolver o adolescente no seu projeto de vida
- Encontrar o equilíbrio entre proteção e autonomia com redes de segurança discretas

## Informações gerais

<b>Duração</b>	6 módulos progressivos, ritmo personalizado
----------------	---

<b>Público-alvo</b>	Pais e cuidadores familiares de adolescentes com trissomia 21 que desejam acompanhá-los rumo a uma autonomia crescente
<b>Pré-requisitos</b>	Nenhum, formação acessível a todo o público adulto
<b>Tarifa</b>	Sob orçamento - IVA não aplicável (artigo 261-4-4º do CGI)
<b>Certificação</b>	Qualiopi - Atestado de conclusão de formação
<b>Organismo</b>	DYNSEO - Nº de declaração de atividade: 11757351875

**Lição 1 - O Papel da Motivação e dos Interesses**

- A autonomia constrói-se a partir do que interessa ao adolescente
- Observar momentos livres para identificar interesses: música, desporto, culinária
- Transformar aprendizados em projetos significativos ligados aos seus interesses
- Exemplos práticos: gerir playlist, economizar para compra, apanhar autocarro sozinho

**Lição 2 - A Progressão em Pequenos Passos**

- Decompor cada competência complexa em etapas simples e alcançáveis
- Técnica do encadeamento inverso: acompanhar tudo exceto a última parte
- Exemplo detalhado: aprender a apanhar o autocarro em 8 semanas progressivas
- Não visar a perfeição imediata, definir objetivos limitados por mês

**Lição 3 - Os Erros Como Motor de Aprendizagem**

- O erro é uma etapa normal e necessária, não um fracasso
- Criar ambiente seguro onde errar faz parte do processo
- Método em três etapas: reconhecer esforço, identificar erro sem julgamento, orientar solução
- Frases a evitar: "Mas você sabe disso!", "Deixa, eu vou fazer"

**Lição 1 - De Manhã (Higiene, Preparação, Gestão do Tempo)**

- Antecipação na véspera: roupas, mochila, horário, café da manhã preparado
- Check-list no telefone com etapas-chave adaptadas à idade
- Higiene corporal elaborada: transpiração, acne, pelos, menstruação
- Ferramentas para gerir o tempo: alarmes nomeados, timer, relógio que vibra

**Lição 2 - As Transições e os Deslocamentos**

- Anunciar transições com antecedência mantém-se importante
- Progressão em 4 etapas: trajeto juntos, orientação progressiva, semi-autonomia, autonomia
- Criar materiais de deslocação: ficha com número da linha, parada, telefone de emergência
- Rede de segurança: chamada possível, geolocalização se necessário

**Lição 3 - A Noite e o Fim de Semana**

- Estrutura típica: arrumar coisas, lanche, deveres, lazer, tarefas domésticas, jantar, preparação dia seguinte
- Gestão de ecrãs: regras claras e visuais elaboradas com o adolescente
- Deveres: ambiente propício, timer para alternar trabalho e pausas
- Fim de semana: oportunidade para trabalhar outras competências práticas

**Lição 1 - A Higiene Corporal e a Aparência na Adolescência**

- Explicar mudanças corporais: transpiração, acne, pelos, menstruação
- Criar sequenciais visuais adequados à idade para cada gesto de higiene
- Aparência e vestuário: envolver o adolescente nas escolhas respeitando seus gostos
- Abordar puberdade e sexualidade com simplicidade usando livros adaptados

**Lição 2 - A Gestão do Dinheiro e das Compras**

- Bases: reconhecer moedas e notas, compreender valor relativo
- Competências elaboradas: pagar valor exato, verificar troco, comparar preços, gerir mesada
- Sistema dos envelopes: despesas, economias, doação
- Progressão das compras: acompanhadas, sozinho com valor exato, compras complexas

**Lição 3 - A Participação nas Tarefas Domésticas**

- Tarefas acessíveis: arrumar quarto, mesa, máquina de lavar, dobrar roupa, aspirador
- Decompor tarefas em etapas e criar sequenciais visuais
- Planeamento familiar visível: quadro apagável ou aplicativo compartilhado

- Não refazer atrás dele: o objetivo é a progressão, não a perfeição

## MODULE 4

### Acompanhar a Vida Social e Afetiva

3 lições

#### Lição 1 - As Relações Amigáveis e as Saídas

- Fomentar encontros em contextos estruturados: desporto, lazer, associações
- Acompanhar códigos sociais: cumprimentar, conversar, respeitar espaço pessoal
- Primeiros passeios progressivos: em casa, locais conhecidos com supervisão, autonomia com telefone
- Redes sociais: acompanhar uso seguro, configurações de privacidade

#### Lição 2 - A Gestão das Emoções e a Afirmativa de Si Mesmo

- Identificar e nomear emoções com suportes visuais: pictogramas, escalas
- Normalizar todas as emoções: raiva, tristeza, medo são naturais
- Estratégias de regulação: retirar-se, música, atividade física, respirar, conversar
- Desenvolver assertividade: dizer não, expressar preferências, pedir ajuda

#### Lição 3 - Preparar o Futuro (Orientação, Projeto de Vida)

- Explorar interesses e aptidões para orientação profissional
- Estágios de descoberta: testar diferentes ambientes de trabalho
- Conhecer dispositivos: ULIS, IME, ESAT, empresas adaptadas, emprego acompanhado
- Envolver o adolescente em todas as decisões sobre seu projeto de vida

## MODULE 5

### Manter a Motivação e Adaptar o Acompanhamento

3 lições

#### Lição 1 - O Reforço Positivo Adaptado ao Adolescente

- Evitar sistemas muito infantis: adesivos, quadros de estrelas
- Priorizar reforços sociais: elogios verbais, reconhecimento do esforço
- Reforços concretos adequados: tempo de ecrã, saídas, mesada extra
- Envolver o adolescente na definição de seus próprios objetivos

#### Lição 2 - Encontrar o Equilíbrio Entre Proteção e Autonomia

- Aceitar parte de risco calculado para permitir autonomia
- Libertar-se gradualmente: situações de baixo risco, depois aumentar responsabilidade
- Redes de segurança discretas: telefone com geolocalização, rotinas de check-in
- Resistir à tentação de intervir exceto em caso de perigo real

#### Lição 3 - Adaptar as Expectativas de Acordo com os Períodos

- Fatores novos: fadiga de crescimento, flutuações hormonais, stress escolar
- Períodos de regressão são normais e temporários
- Ajustar expectativas conforme o estado do dia: dias difíceis, reduzir exigências
- Flexibilidade é forma de inteligência educacional que respeita o ritmo

## MODULE 6

### As Ferramentas Digitais a Serviço da Autonomia

1 lição

#### Lição 1 - FERNANDO, Seu Coach Cerebral

- Mais de 30 jogos para trabalhar memória, atenção, percepção, linguagem e planeamento
- Abordagem lúdica: desafios progressivos adaptados ao nível de cada utilizador
- Dificuldade ajustável ao ritmo e capacidades do adolescente
- Acompanhamento de desempenho: ver melhorias reforça autoconfiança
- Completa aprendizados da vida quotidiana num espaço seguro e sem julgamento

## Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet
- Progride ao seu ritmo, quando quiser, sem restrições de horário
- 6 módulos progressivos com vídeos, fichas práticas e ferramentas descarregáveis
- Ferramentas incluídas: checklists, sequenciais visuais, planeamentos, sistema dos envelopes
- Acesso à aplicação FERNANDO com mais de 30 jogos cognitivos
- Atestado de conclusão de formação Qualiopi

