

AJUDANTE E PARKINSON: CUIDAR DE SI PARA ACOMPANHAR A LONGO PRAZO

Formação destinada às famílias e próximos de uma pessoa com a doença de Parkinson

Estimular sem se esgotar, acompanhar sem se sacrificar

Duração : 2 horas	Módulos : 8 módulos
Lições : 32 lições	Público : Famílias e próximos de pessoas com Parkinson
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrição da formação

Esta formação de 2 horas destina-se às famílias e aos próximos de uma pessoa com a doença de Parkinson. A estimulação regular — cognitiva e física — desempenha um papel real na manutenção das capacidades e na qualidade de vida das pessoas com Parkinson. Mas como estimular sem esgotar, sem comprometer, sem transformar a casa em uma sala de reabilitação? Esta formação fornece às famílias ferramentas concretas, acessíveis e acolhedoras para integrar a estimulação na vida quotidiana, preservando a saúde e o equilíbrio do cuidador.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Por que a estimulação é importante na doença de Parkinson	4 lições
MODULE 2	A estimulação cognitiva em casa	4 lições
MODULE 3	A estimulação física em casa	4 lições
MODULE 4	Cuidar de você	4 lições
MODULE 5	Compreender o papel e a vivência do cuidador de Parkinson	4 lições
MODULE 6	Reconhecer e prevenir o esgotamento	4 lições
MODULE 7	Construir um acompanhamento duradouro	4 lições
MODULE 8	Encontrar sentido e recursos	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender os benefícios científicos da estimulação cognitiva e física na doença de Parkinson
- Integrar a estimulação na vida quotidiana de forma benevolente e adaptada
- Utilizar ferramentas concretas: música, jogos, atividades físicas, aplicações digitais
- Reconhecer os sinais de esgotamento do cuidador e preveni-los
- Construir um acompanhamento duradouro sem se sacrificar
- Identificar os recursos, ajudas e apoios disponíveis para os cuidadores

Informações gerais

Duração	2 horas
Público visado	Famílias e próximos de pessoas com a doença de Parkinson
Pré-requisitos	Nenhum, formação acessível a todo o público adulto

Tarifa	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificação	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lição 1 - O que a estimulação muda no cérebro parkinsoniano

- A plasticidade cerebral: o cérebro pode compensar parcialmente as perdas se for estimulado
- Os benefícios comprovados da estimulação cognitiva na desaceleração da progressão
- Os benefícios da atividade física nos sintomas motores e no humor
- Por que a sedentariedade é a principal inimiga na Doença de Parkinson

Lição 2 - As regras de ouro da estimulação benevolente

- Estimular na fase ON: escolher os bons momentos de acordo com os medicamentos
- Calibrar a dificuldade: nem muito fácil (tédio), nem muito difícil (frustração e abandono)
- Nunca testar ou avaliar: estimular não é examinar
- Valorizar o esforço em vez do resultado: o que mantém a motivação a longo prazo

Lição 3 - Integrar a estimulação na vida cotidiana

- A conversa como estimulação cognitiva natural e diária
- As saídas, as compras, a cozinha: oportunidades de estimulação disfarçadas
- Os rituais diários como estrutura cognitiva: por que a regularidade ajuda
- Não criar uma sessão formal pesada: a estimulação deve permanecer como um prazer

Lição 4 - Adaptar a estimulação de acordo com o estágio da doença

- Estágios iniciais: atividades complexas, novos aprendizados, desafios adaptados
- Estágios intermediários: simplificar sem renunciar, adaptar sem excluir
- Estágios avançados: estimulação sensorial, musical, relacional
- Ajustar permanentemente de acordo com as capacidades do dia

Lição 1 - Atividades cognitivas adaptadas à Doença de Parkinson

- Jogos de cartas e de tabuleiro: quais escolher, como adaptar as regras
- Palavras cruzadas, sudoku, quebra-cabeças: adaptar a dificuldade sem frustrar
- Leitura e audiolivros: manter o vínculo com a linguagem e a cultura
- Atividades manuais: pintura, tricô, jardinagem — estimular a motricidade fina e a criatividade

Lição 2 - A música — uma ferramenta terapêutica poderosa

- Os efeitos da música nos sintomas motores parkinsonianos: ritmo e freezing
- A musicoterapia em casa: ouvir, cantar, tocar um instrumento
- Usar o ritmo para ajudar na marcha e nas transferências
- Criar playlists terapêuticas com seu ente querido: um projeto para fazer juntos

Lição 3 - As ferramentas digitais de estimulação cognitiva

- As aplicações de estimulação cognitiva adaptadas ao Parkinson (JOE)
- Como escolher os bons exercícios de acordo com o perfil cognitivo do seu ente querido
- Instalar uma rotina de estimulação digital sem constrangimento nem pressão
- Fazer juntos em vez de deixar sozinho diante da tela: os benefícios da co-estimulação

Lição 4 - Manter as atividades sociais e culturais

- Por que o isolamento social agrava todos os sintomas do Parkinson
- Adaptar as saídas: teatro, cinema, restaurantes — o que é possível em cada estágio
- As associações Parkinson: oficinas, grupos de atividades, viagens adaptadas
- Convidar em vez de esperar um convite: manter a rede social do seu ente querido

Lição 1 - Os benefícios da atividade física na Doença de Parkinson

- Os dados científicos: o exercício regular retarda a progressão motora
- As atividades mais benéficas: caminhada nórdica, dança, tai-chi, natação, bicicleta
- O exercício na fase ON: sempre privilegiar os bons momentos

- Quanto tempo, com que frequência: as recomendações acessíveis

Lição 2 - Os exercícios simples para fazer em casa

- Exercícios de amplitude articular: lutar contra a rigidez no dia a dia
- Exercícios de equilíbrio: prevenir quedas com gestos simples e regulares
- Exercícios de voz e respiração: apoiar o trabalho de fonoaudiologia em casa
- A caminhada diária: como torná-la terapêutica e segura

Lição 3 - Prevenir as quedas em casa

- Os fatores de risco de queda específicos da Parkinson: congelamento, hipotensão, discinesias
- Adaptar a casa: referências visuais, barras de apoio, iluminação, tapetes a serem removidos
- As estratégias para desbloquear o congelamento em casa: linhas no chão, ritmo verbal
- O que fazer se seu ente querido cair: procedimento para ajudá-lo a se levantar com segurança

Lição 4 - Coordenar com o fisioterapeuta

- Como apoiar o trabalho do fisioterapeuta entre as sessões
- Os exercícios recomendados pelo fisioterapeuta que você pode incentivar em casa
- Nunca inventar exercícios sem a concordância do fisioterapeuta: os riscos
- Transmitir suas observações sobre a mobilidade ao fisioterapeuta para ajustar o programa

MODULE 4

Cuidar de você

4 lições

Lição 1 - O esgotamento do estimulador

- Estimular seu ente querido diariamente é exaustivo — reconhecer essa realidade
- A frustração quando seu ente querido resiste ou recusa a estimulação
- Não carregar sozinho a responsabilidade pela estimulação: a equipe multidisciplinar está aqui
- Você tem o direito de não estar sempre disponível e entusiasmado

Lição 2 - Encontrar ajuda para a estimulação

- Os auxiliares de vida formados na estimulação de Parkinson
- Os ateliers coletivos propostos pela France Parkinson e pelas associações locais
- O acolhimento diurno: estimulação profissional e descanso para você
- As plataformas digitais de estimulação supervisionada

Lição 3 - Sua própria atividade física e cognitiva

- Cuidar da sua própria saúde física e mental: um imperativo, não um luxo
- Fazer atividades juntos sempre que possível: benéfico para ambos
- Suas próprias atividades independentes: preservá-las absolutamente
- O cuidador saudável é o melhor garantidor da qualidade do acompanhamento

Lição 4 - Recursos e apoio

- Compreender o que está vivendo e reconhecer seus limites
- Encontrar recursos para um acompanhamento sustentável sem se sacrificar
- Construir uma rede de apoio profissional e humano
- Antecipar as necessidades futuras com serenidade

MODULE 5

Compreender o papel e a vivência do cuidador de Parkinson

4 lições

Lição 1 - Quem é o cuidador de Parkinson — retrato de um papel invisível

- Quem são os cuidadores de Parkinson: cônjuges, filhos, amigos — perfis muito diferentes
- O que abrange concretamente o papel de cuidador: cuidados, logística, apoio emocional, coordenação médica
- O cuidador invisível: pouco reconhecido, pouco apoiado, muitas vezes ignorado pelo sistema de saúde
- A progressiva carga: como se torna cuidador sem realmente ter escolhido

Lição 2 - O que o acompanhamento faz pela sua saúde

- Os dados sobre a saúde dos cuidadores: mortalidade, depressão, doenças crônicas
- O impacto no sono, na alimentação, na atividade física e na vida social
- O síndrome de esgotamento do cuidador: definição, frequência, consequências
- Por que cuidar de si mesmo não é egoísmo, mas uma necessidade médica

Lição 3 - As emoções difíceis do cuidador de Parkinson

- A culpa: por não fazer o suficiente, por sentir raiva, por querer tempo para si
- A raiva: contra a doença, contra seu ente querido, contra si mesmo
- A dor da perda branca: chorar por alguém que ainda está aqui, mas que está mudando
- A vergonha: pelos comportamentos do seu ente querido, pelo seu próprio esgotamento

Lição 4 - Nomear o que vivemos para melhor atravessá-lo

- Por que nomear suas emoções é o primeiro passo para gerenciá-las
- Os espaços para se expressar: diário, terapeuta, grupo de conversa, amigo de confiança
- A diferença entre reclamar e pedir ajuda
- Você tem o direito de não estar bem: é humano, não uma fraqueza

MODULE 6

Reconhecer e prevenir o esgotamento

4 lições

Lição 1 - Os sinais de alerta do esgotamento do cuidador

- Sinais físicos: fadiga crônica, distúrbios do sono, dores inexplicáveis, doenças repetidas
- Sinais emocionais: irritabilidade, choros frequentes, sentimento de vazio, cinismo
- Sinais comportamentais: isolamento, abandono de suas próprias atividades, consumo de álcool
- O limiar crítico: quando esses sinais se tornam uma urgência a ser tratada

Lição 2 - Prevenir o esgotamento antes que ele se instale

- A regra da máscara de oxigênio: coloque a sua antes da de seu próximo
- Identifique suas próprias necessidades fundamentais e as proteja
- Estabeleça limites benevolentes: o que você pode fazer, o que você não pode
- Peça ajuda antes de chegar ao limite: é mais fácil e mais eficaz

Lição 3 - Gerir as noites difíceis

- Os distúrbios do sono parkinsonianos e seu impacto em suas próprias noites
- Estratégias para proteger seu sono: quarto separado se necessário, monitoramento à distância
- Recuperar-se durante o dia: a soneca curta como ferramenta de sobrevivência do cuidador
- Quando as noites se tornam insuportáveis: as soluções profissionais disponíveis

Lição 4 - Manter sua própria saúde física e mental

- Seu próprio acompanhamento médico: não cancele suas consultas para cuidar de seu ente querido
- A atividade física para você: indispensável para manter-se a longo prazo
- A alimentação e o sono: as bases que nunca devem ser sacrificadas completamente
- Cuide de você como você cuidaria de seu ente querido

MODULE 7

Construir um acompanhamento duradouro

4 lições

Lição 1 - Organizar os apoios humanos

- Cartografar as pessoas que podem ajudá-lo: família, amigos, vizinhos, voluntários
- Delegar concretamente: aprender a pedir e a aceitar ajuda
- Os serviços profissionais: auxiliar de vida, cuidador, acolhimento diurno
- Construir uma organização de equipe em torno do seu ente querido — você não está sozinho

Lição 2 - O descanso — permitir-se e organizá-lo

- Definição do descanso: um tempo para você durante o qual seu ente querido é acompanhado
- As formas de descanso disponíveis: acolhimento diurno, alojamento temporário, baluchonnage
- Como apresentar o descanso ao seu ente querido sem que ele o viva como um abandono
- Usar o descanso para realmente descansar: não para fazer tarefas atrasadas

Lição 3 - Os direitos e ajudas financeiras para os cuidadores

- O licença de cuidador familiar: condições, duração, indenização
- A prestação diária do cuidador familiar (AJPA)
- As ajudas para financiar os serviços a domicílio: APA, PCH, caixas de aposentadoria, seguradoras de saúde
- Onde se informar: MDPH, assistente social, France Parkinson, plataforma aidants.fr

Lição 4 - Antecipar as etapas futuras com serenidade

- Falar sobre o futuro com seu ente querido enquanto ele ainda pode participar
- As decisões a antecipar: mandatos de proteção, diretivas antecipadas, sucessão
- Considerar a hospedagem adequada sem culpa: não é um abandono
- Preparar as soluções antes de estar em emergência: o melhor presente que você pode se dar

MODULE 8

Encontrar sentido e recursos

4 lições

Lição 1 - O que o acompanhamento pode lhe oferecer

- Os cuidadores que testemunham: o que aprenderam sobre si mesmos e sobre a relação
- A profundidade dos laços que a adversidade pode criar
- As competências que você desenvolve: empatia, organização, resiliência, comunicação
- Encontrar sentido sem romantizar o sofrimento: um equilíbrio delicado, mas possível

Lição 2 - Manter uma vida que lhe pertence

- Suas atividades, seus amigos, suas paixões: protegê-los como espaços vitais
- Não fazer do seu ente querido seu único projeto de vida
- O direito à alegria, ao riso, às férias mesmo quando seu ente querido sofre
- Construir sua própria identidade além do papel de cuidador

Lição 3 - O apoio entre pares — não ficar sozinho

- Os grupos de conversa para cuidadores de Parkinson: o que realmente encontramos lá
- As comunidades online: fóruns, grupos no Facebook, aplicativos de apoio
- A mentoria entre cuidadores: ser apoiado por alguém que passou pela mesma experiência
- França Parkinson: todos os recursos disponíveis para os cuidadores

Lição 4 - Preparar o depois

- O que acontece quando seu ente querido entra em uma instituição ou falece
- A dor do cuidador: uma forma de luto específica, muitas vezes não reconhecida
- Reconstruir-se após anos de acompanhamento intensivo
- Os recursos disponíveis para apoiar essa transição: psicólogo, grupos de apoio

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a qualquer momento
- Vídeos, documentos práticos e recursos complementares
- Acompanhamento pedagógico disponível por e-mail
- Acesso ilimitado durante 6 meses
- Possibilidade de formação intra-empresa adaptada