

# ENVELHECER BEM NO DIA A DIA: OS BONS REFLEXOS

**Formação destinada a pessoas idosas e seus familiares que desejam preservar autonomia e vitalidade**

Adote os bons reflexos para preservar a saúde, a memória e a qualidade de vida no quotidiano

<b>Duração</b> : 4 horas	<b>Módulos</b> : 4 módulos
<b>Lições</b> : 12 lições	<b>Público</b> : Pessoas idosas e familiares que apoiam o envelhecimento saudável
<b>Formato</b> : 100 % online, assíncrono	<b>Organismo</b> : N° 11757351875
<b>Certificação</b> : Qualiopi	<b>Preço</b> : Sob orçamento

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

## Descrição da formação

Esta formação acompanha-o para compreender as mudanças naturais relacionadas à idade e adotar, passo a passo, os bons reflexos que preservam a saúde, a memória e a qualidade de vida no dia a dia. Através de uma abordagem concreta, positiva e acessível, descobrirá como dormir melhor, alimentar-se melhor, manter-se ativo e preservar a autonomia pelo maior tempo possível. Encontrará explicações simples, conselhos práticos e rotinas fáceis de implementar. Sairá com ferramentas concretas: grelhas de autoavaliação, modelo de semana típica equilibrada, check-lists para a adaptação da casa, rotinas de sono e alimentação. Uma formação centrada na prevenção e no bem-estar, para viver cada dia com mais serenidade e confiança.

## Resumo dos módulos

<b>MODULE 1</b>	O envelhecimento	3 lições
<b>MODULE 2</b>	Dicas e rotinas do dia a dia	3 lições
<b>MODULE 3</b>	Envelhecer bem em passos simples	3 lições
<b>MODULE 4</b>	As aplicações DYNSEO para envelhecer bem	3 lições

## Objetivos pedagógicos

### Objetivos pedagógicos

- Compreender os mecanismos do envelhecimento e distinguir as mudanças normais do que requer vigilância
- Identificar os fatores que influenciam a saúde global: sono, alimentação, atividade física, estimulação cognitiva
- Manter as funções cognitivas no dia a dia com atividades simples e adaptadas
- Adotar uma alimentação equilibrada e compreender os seus impactos na energia e vitalidade
- Melhorar a qualidade do sono identificando as boas práticas e aplicando rotinas realistas
- Estruturar uma semana típica equilibrada alternando esforço e descanso
- Contar com os recursos disponíveis: acompanhamento médico, apoio familiar, ajudas externas
- Adaptar a casa para mais segurança e conforto com ajudas técnicas discretas
- Utilizar as aplicações DYNSEO (EDITH e JOE) para manter as capacidades cognitivas de forma lúdica

## Informações gerais

<b>Duração</b>	4 horas divididas em módulos progressivos
<b>Público-alvo</b>	Pessoas idosas que desejam preservar a autonomia e a vitalidade, assim como familiares e amigos que apoiam o envelhecimento saudável
<b>Pré-requisitos</b>	Nenhum, formação acessível a todo o público adulto
<b>Tarifa</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)

<b>Certificação</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Lição 1 - Mudanças naturais relacionadas à idade**

- Cada um envelhece ao seu ritmo segundo a genética, o modo de vida e a atividade
- Evoluções físicas: diminuição da força muscular, rigidez articular, equilíbrio menos seguro
- Mudanças sensoriais: baixa da visão, diminuição da audição, necessidade de adaptações
- Abrandamento cognitivo normal vs sinais de alerta (desorientação, esquecimentos repetidos)
- Tempo de recuperação mais longo após fadiga, infecção ou choque emocional

**Lição 2 - O papel dos hábitos (sono, alimentação, atividade física, etc.)**

- Os hábitos quotidianos atuam como uma base sobre o envelhecimento
- Sono: horários regulares, ritual de relaxamento, proteção contra ecrãs e excitantes
- Alimentação: refeições regulares, frutas/legumes/proteínas, hidratação suficiente
- Atividade física: regularidade em vez de desempenho (caminhada, jardinagem, ginástica suave)
- Gestão do stress e manutenção dos laços sociais para proteger do isolamento

**Lição 3 - Como boas práticas diárias podem prevenir doenças ou retardar seu curso**

- Prevenção de doenças cardiovasculares: caminhada diária, redução sal/açúcares
- Proteção do cérebro: estimulação cognitiva, atividade física, sono correto
- Impacto no humor: atividade física favorece substâncias que melhoram o moral
- Prevenção de quedas: reforço muscular, verificação visão/audição, adaptações
- Melhor resposta aos tratamentos para doenças crónicas existentes

**Lição 1 - Funções cognitivas: mantê-las e ver os benefícios no dia a dia**

- Funções cognitivas = memória, atenção, linguagem, organização, adaptação
- Estimulação por atividades variadas: leitura, jogos, discussões, receitas, novas aprendizagens
- Manter a curiosidade: fazer perguntas, procurar informações, experimentar novidades
- Ligação com o resto do corpo: atividade física, sono, alimentação equilibrada
- Atividades agradáveis e regulares em vez de difíceis e constrangedoras

**Lição 2 - Alimentação equilibrada: princípios-chave e impactos na saúde**

- Regularidade: 2-3 refeições verdadeiras por dia para estabilidade energética
- Variedade: legumes, frutas, fécula, proteínas, boas gorduras ao longo do dia
- Importância das proteínas para manter a massa muscular e a autonomia
- Hidratação essencial: beber regularmente apesar da diminuição da sede
- Limitar excessos de açúcares rápidos e de sal progressivamente

**Lição 3 - Sono: boas práticas e efeitos concretos todos os dias**

- Objetivo: sono suficiente para recuperação, não necessariamente perfeito
- Horários regulares de deitar/levantar para regular o relógio interno
- Ambiente adaptado: quarto calmo, escuro, temperatura moderada, roupa de cama confortável
- Final do dia apaziguador: evitar ecrãs e informações ansiogénicas antes de dormir
- Gestão das sestas: curtas (20-30 min) apenas no início da tarde

**Lição 1 - Semana típica pronta para uso**

- Três ingredientes a repartir: movimento, estimulação cognitiva/social, rotinas de saúde
- Estrutura matinal: levantar regular, pequeno-almoço, movimento curto, atividade cognitiva
- Alternância das tardes: atividades sociais/exteriores e tempos calmos em casa
- Ritual da noite: jantar moderado, preparação para o sono, deitar estável
- Fim de semana: mais flexibilidade mas os mesmos ingredientes essenciais

**Lição 2 - A importância do acompanhamento médico e do apoio familiar**

- Visitas de controlo espaçadas mas regulares para deteção precoce
- Prevenção de urgências através da atenção a sinais inabituais
- Apoio familiar concreto: acompanhamento a consultas, ajuda na formulação de questões

- Equilíbrio: ajudar sem sufocar, acompanhar sem infantilizar
- Repartição de tarefas familiares para evitar esgotamento de um único familiar

### Lição 3 - Arranjo da residência

- Prevenção de quedas: retirar tapetes que ondulam, fios elétricos, objetos no chão
- Iluminação reforçada: lâmpadas potentes, luzes noturnas, interruptores acessíveis
- Casa de banho segura: barras de apoio, tapete antiderrapante, cadeira de duche
- Cozinha organizada: objetos usuais à altura da mão, utensílios leves
- Escadas seguras: corrimão sólido, degraus iluminados, nariz contrastados

## MODULE 4

## As aplicações DYNSEO para envelhecer bem

3 lições

### Lição 1 - Apresentação de Edith, sua coach de memória e JOE, seu coach cerebral

- EDITH: coach de memória para seniores e pessoas com fragilidades cognitivas
- Exercícios simples: listas de objetos, ordem das palavras, reconhecimento sons/músicas
- JOE: coach cerebral para adultos e jovens seniores ativos
- Visualização da progressão e domínios a reforçar
- Momentos de partilha em família possíveis com jogos a dois

### Lição 2 - Casos práticos - Parte 1

- Caso 1: A rotina matinal de Margarida - fadiga, desidratação, soluções estruturantes
- Caso 2: Roberto após a sua queda - trauma, medo, soluções de segurança e confiança
- Caso 3: O isolamento social de Linda - luto, depressão, reconexão progressiva

### Lição 3 - Casos práticos - Parte 2

- Caso 4: Família Silva face aos esquecimentos - discussão familiar, consulta médica, ajudas concretas
- Caso 5: João e a gestão da sua diabetes - cansaço, objetivos progressivos, atividade adaptada
- Caso 6: Simone e o arranjo - apego ao lar, segurança escadas, telecuidado para ficar em casa

## Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet
- Avança ao seu ritmo, quando quiser, sem restrições de horário
- Vídeos explicativos, documentos práticos descarregáveis e exercícios interativos
- Acesso ilimitado durante 12 meses aos conteúdos da formação
- Suporte pedagógico por email para acompanhamento personalizado
- Descoberta das aplicações DYNSEO (EDITH e JOE) incluída como bónus