

FADIGA PÓS-AVC: COMPREENDER E ADAPTAR A VIDA EM CASA

Formação destinada às famílias e aos próximos de uma pessoa que teve um AVC

Compreender a fadiga neurológica e organizar a vida quotidiana sem esgotar-se

Duração : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lições : 16 lições	Público : Famílias e cuidadores de pessoas após um AVC
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 que teve um AVC. A fadiga neurológica pós-AVC é a sequele mais frequente e a mais mal compreendida pelo entorno. A pessoa dorme muito, abandona as atividades em andamento, recusa sair — e os próximos às vezes pensam que ela não está se esforçando ou que está deprimida. Esta formação explica por que essa fadiga é real, neurológica e imprevisível, e fornece às famílias ferramentas concretas para organizar a vida em casa levando em conta essa limitação, sem esgotar nem a pessoa nem o cuidador.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender a fadiga neurológica pós-AVC	4 lições
MODULE 2	Organizar a vida em casa	4 lições
MODULE 3	A fadiga e a relação com o seu ente querido	4 lições
MODULE 4	Você, como familiar	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender a natureza neurológica da fadiga pós-AVC e suas manifestações quotidianas
- Identificar as janelas de energia e adaptar o planejamento das atividades
- Organizar a casa e os cuidados para reduzir o consumo de energia
- Gerir as tensões relacionais ligadas à fadiga invisível
- Preservar sua própria energia de cuidador e organizar os apoios necessários

Informações gerais

Duração	2 horas
Público visado	Famílias e próximos de uma pessoa que teve um AVC
Pré-requisitos	Nenhum, formação acessível a todo o público adulto
Tarifa	Sob orçamento – IVA não aplicável (artigo 261-4-4° do CGI)
Certificação	Qualiopi – Atestado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO – N° de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - O que é exatamente a fadiga pós-AVC?

- Definição: uma fadiga neurológica, não psicológica nem muscular
- Por que o cérebro lesionado consome muito mais energia para as mesmas tarefas
- Frequência: afeta mais de 70% das pessoas após um AVC
- Por que é tão frequentemente incompreendida pelo entorno e até mesmo pelos cuidadores

Lição 2 - Como essa fadiga se manifesta no dia a dia

- Exaustão súbita e imprevisível: a "pane" sem sinal prévio
- Deterioração cognitiva no final do dia: menos palavras, menos concentração
- Irritabilidade e sensibilidade emocional aumentadas pela fadiga
- A fadiga invisível: a pessoa parece descansada, mas seu cérebro está no limite

Lição 3 - O que a fadiga não é

- Não é preguiça ou falta de motivação
- Não é necessariamente depressão, mesmo que as duas possam coexistir
- Não é uma regressão: a fadiga flutua, não significa que as coisas estão piorando
- Não é um fado: pode ser gerida com uma boa organização

Lição 4 - A evolução da fadiga ao longo do tempo

- A fadiga pós-AVC pode durar meses ou até anos
- Os fatores que a agravam: superestimulação, estresse, infecções, sono inadequado
- Os fatores que a melhoram progressivamente: recuperação cerebral, atividade adaptada
- O que podemos esperar: depoimentos e dados sobre a evolução a longo prazo

Lição 1 - Identificar a janela de energia do seu ente querido

- Observe os momentos do dia em que seu ente querido está mais alerta
- Mantenha um diário simples de fadiga para identificar os padrões
- Adapte o planejamento dos cuidados, das visitas e das atividades a essas janelas
- Não programe os esforços importantes no final do dia ou após um esforço

Lição 2 - Adaptar a residência para reduzir o consumo de energia

- Simplificar os trajetos e reduzir os obstáculos físicos na casa
- Reunir os objetos úteis para evitar deslocamentos desnecessários
- Reduzir as fontes de estimulação excessiva: barulho, luz, agitação
- Criar um espaço de descanso acessível e confortável ao alcance das mãos

Lição 3 - Planejar as atividades sem esgotar

- O princípio das atividades curtas e sequenciadas com pausas
- Priorizar: o que é realmente importante hoje?
- Aprender a renunciar sem culpa: nem tudo pode ser feito todos os dias
- Alternar esforço e descanso: a recuperação faz parte do programa

Lição 4 - Gerir os dias maus

- Reconhecer um dia ruim sem se alarmar nem forçar
- O que fazer quando a fadiga está no máximo: o plano B do dia
- Distinguir uma fadiga habitual de um sinal de alerta médico
- Manter um registro dos dias muito difíceis para discutir com o médico

Lição 1 - Quando a fadiga cria tensões

- Por que os familiares acabam por não acreditar mais ou por se impacientar
- A frustração do cuidador diante de uma limitação invisível e imprevisível
- Como a fadiga do seu familiar impacta a sua própria fadiga

- Nomear as tensões sem negá-las: o primeiro passo para desativá-las

Lição 2 - Adaptar suas expectativas e seus projetos

- Renunciar aos projetos anteriores sem renunciar a todo e qualquer projeto
- Construir novos prazeres adaptados às capacidades energéticas atuais
- Não fazer no lugar por ganho de tempo: as consequências na recuperação
- Celebrar o que foi feito em vez de lamentar o que não foi

Lição 3 - Falar sobre a fadiga com seu ente querido

- Como abordar o assunto sem que o seu ente querido se sinta um fardo
- Ouvir o que o seu ente querido sente sem minimizar ou dramatizar
- Encontrar uma linguagem comum para sinalizar a fadiga: uma palavra, um sinal, uma cor
- Decidir em conjunto os ajustes do dia a dia em vez de impor limites

Lição 4 - A fadiga e a vida social

- As visitas: como organizá-las para que não sejam exaustivas
- As saídas: preparar, dosar, prever uma saída de emergência
- Explicar a fadiga ao entorno que não entende
- Manter uma vida social adaptada: por que é vital apesar da limitação energética

MODULE 4

Você, como familiar

4 lições

Lição 1 - Sua própria fadiga de cuidador

- A fadiga do cuidador é real e frequentemente negada
- Os sinais de alerta: irritabilidade crônica, distúrbios do sono, perda de prazer
- Por que cuidar de si mesmo não é egoísta, mas indispensável
- Pedir ajuda antes de chegar ao limite: é mais fácil do que depois

Lição 2 - Organizar os apoios em casa

- Identificar quem no entorno pode assumir o relevo e como
- Os serviços de ajuda domiciliar: quais tipos de ajuda, como acessá-los
- O descanso: acolhimento diurno, hospedagem temporária — sem culpa
- Construir uma organização sustentável, não um improviso de emergência

Lição 3 - Gerir seu próprio sono e sua energia

- As noites perturbadas pela assistência: como protegê-las
- Seus próprios rituais de recuperação: pausas curtas, atividade física, desconexão
- O que você pode delegar para preservar sua energia para o essencial
- Estabelecer limites benevolentes sem se sentir culpado

Lição 4 - Recursos e apoio para os cuidadores

- As plataformas de alívio e as associações de cuidadores
- O apoio psicológico para os familiares: acessá-lo facilmente
- Os grupos de conversa: compartilhar com pessoas que realmente entendem
- Cuidar da relação com seu ente querido além do papel de cuidador

Modalidades pedagógicas

- Formação totalmente online e assíncrona: cada participante avança no seu próprio ritmo
- Acesso ilimitado aos conteúdos por 12 meses a partir da inscrição
- Vídeos explicativos, fichas práticas descarregáveis e recursos complementares
- Questionários de autoavaliação no final de cada módulo
- Atestado de conclusão de formação fornecido após a validação de todos os módulos
- Apoio pedagógico por correio eletrônico em caso de dúvida ou dificuldade técnica