

# DEPRESSÃO E DISTÚRBIOS DO HUMOR EM IDOSOS: COMPREENDER E APOIAR O SEU ENTE QUERIDO

Formação destinada a famílias e cuidadores que acompanham uma pessoa idosa

Reconhecer os sinais, agir com empatia e preservar-se como cuidador

<b>Duração</b> : 3 horas	<b>Módulos</b> : 3 módulos
<b>Lições</b> : 12 lições	<b>Público</b> : Famílias e cuidadores de pessoas idosas
<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 de 3 horas destina-se às famílias e cuidadores que acompanham um idoso em casa ou em estabelecimento. Permite compreender o que é realmente a depressão na pessoa idosa, distinguir a tristeza normal do envelhecimento de um episódio depressivo que necessita de intervenção, e adotar os comportamentos adequados para apoiar o seu ente querido sem se esgotar. A formação aborda também a questão do suicídio entre os idosos, muitas vezes um tabu, e os recursos disponíveis para os cuidadores. Ao final da formação, cada participante saberá reconhecer os sinais de alerta, saberá o que dizer e o que não dizer, e conhecerá as etapas para obter ajuda.

## Resumo dos módulos

<b>MODULE 1</b>	Compreender a depressão em seu ente querido idoso	4 lições
<b>MODULE 2</b>	Apoiar o seu ente querido — o que ajuda, o que prejudica	4 lições
<b>MODULE 3</b>	Agir — obter ajuda e acompanhar o tratamento	4 lições

## Objetivos pedagógicos

### Objetivos pedagógicos

- Distinguir tristeza passageira de depressão que necessita de tratamento
- Reconhecer os sinais emocionais, comportamentais e físicos da depressão no idoso
- Identificar os fatores desencadeantes: luto, isolamento, perda de autonomia
- Adotar atitudes de apoio eficazes e evitar frases que machucam
- Reconhecer os sinais de alerta do suicídio e saber como agir em emergência
- Preparar uma consulta médica e apoiar a adesão ao tratamento
- Cuidar de si mesmo como cuidador e conhecer os recursos disponíveis

## Informações gerais

<b>Duração</b>	3 horas
<b>Público visado</b>	Famílias e cuidadores que acompanham uma pessoa idosa em casa ou em estabelecimento
<b>Pré-requisitos</b>	Nenhum, formação acessível a todo público adulto
<b>Preço</b>	Sob orçamento – IVA não aplicável (artigo 261-4-4° do CGI)
<b>Certificação</b>	Qualiopi – Atestado de fim de formação
<b>Organismo</b>	DYNSEO – N° de declaração de atividade: 11757351875

**Lição 1 - A depressão não é "apenas a velhice"**

- A depressão é uma doença, não uma fatalidade relacionada à idade
- Por que a depressão do idoso é frequentemente banalizada ou ignorada pelo entorno
- As diferenças entre tristeza passageira, luto e depressão que necessita de tratamento
- As boas notícias: a depressão tem um bom tratamento, em qualquer idade

**Lição 2 - Reconhecer os sinais em seu ente querido**

- Os sinais emocionais: tristeza, choro, sentimento de vazio, perda de alegria
- Os sinais comportamentais: retraimento, recusa de sair, abandono de atividades
- Os sinais físicos: fadiga, perda de apetite, distúrbios do sono, queixas somáticas
- Os sinais de alerta a não perder: comentários negativos repetidos, evocações da morte

**Lição 3 - Compreender o que pode ter desencadeado a depressão**

- As perdas que fragilizam: falecimento, perda de autonomia, mudança de residência
- O isolamento progressivo: como a solidão agrava e mantém a depressão
- As doenças e dores crônicas como fatores desencadeantes ou agravantes
- O papel da entrada em residência medicalizada: uma transição depressogênica

**Lição 4 - A depressão em um ente querido com Alzheimer ou demência**

- Como reconhecer a depressão em alguém que não consegue mais se expressar bem
- Os sinais não verbais a observar: expressões faciais, comportamentos, recusa de cuidados
- A diferença entre apatia (indiferença) e depressão (sofrimento)
- Por que é importante relatar essas observações à equipe de cuidados ou ao médico

**Lição 1 - O que podemos dizer e fazer — as atitudes de apoio**

- Estar presente sem forçar a palavra: o valor da simples presença silenciosa
- Nomear o que se vê com suavidade: "Vejo que você está triste neste momento"
- Manter as pequenas rotinas e os laços: visitas regulares, chamadas, saídas curtas
- Valorizar sem minimizar: mostrar que se vê os esforços sem negar o sofrimento

**Lição 2 - As frases e comportamentos a evitar**

- "Vamos, faça um esforço!", "Você tem tudo para ser feliz": por que essas imposições machucam
- Minimizar ou comparar: "Não é nada, há pessoas em situações piores"
- Forçar atividades ou saídas contra a vontade do ente querido
- Tomar a depressão como uma reprovação pessoal ou falta de amor pela família

**Lição 3 - Apoiar sem se perder — cuidar de si mesmo como cuidador**

- O esgotamento do cuidador diante de uma depressão crônica: reconhecer os próprios limites
- Aceitar não poder resolver tudo sozinho: o alívio de confiar parte do cuidado
- Os recursos para os cuidadores: grupos de conversa, plataformas de descanso, associações
- Estabelecer limites benevolentes para durar no tempo

**Lição 4 - A questão do suicídio — não desviar os olhos**

- Os idosos são a faixa etária mais afetada pelo suicídio: um assunto a não evitar
- Os sinais de alerta: "Eu não quero mais viver", "Vocês estariam melhor sem mim"
- O que fazer imediatamente se um ente querido expressar ideias suicidas
- Os recursos de emergência: médico de família, 15, 3114 (número de prevenção do suicídio)

**Lição 1 - Falar com o médico — como alertar de forma eficaz**

- Preparar a consulta médica: anotar as observações, as mudanças, a duração dos sintomas
- Como falar com o médico quando o seu ente querido minimiza ou recusa consultar
- O que se pode pedir: avaliação, orientação psiquiátrica, adaptação dos medicamentos

- Acompanhar o seu ente querido à consulta: presença útil ou contraproducente

## Lição 2 - Compreender o tratamento e apoiar a sua adesão

- Os antidepressivos: prazo de ação (3 a 6 semanas), efeitos colaterais, não parar sozinho
- A psicoterapia adaptada para idosos: o que é, como encontrar o profissional certo
- Como ajudar seu ente querido a ir às consultas sem assumir a responsabilidade por ele
- Os sinais de que o tratamento começa a fazer efeito: pequenas mudanças a valorizar

## Lição 3 - As ferramentas DYNSEO para apoiar seu ente querido no dia a dia

- E-SOUVENIRS: percorrer juntos as memórias, reativar a conversa, restaurar o orgulho
- EDITH: jogos de memória acessíveis para manter o engajamento cognitivo
- TOP CULTURE: quizzes culturais para fazer em família e recriar laços e prazer
- Como usar essas ferramentas durante as visitas para transformar o tempo passado juntos

## Lição 4 - Recursos, apoio e plano de ação para o cuidador

- As associações de cuidadores: France Alzheimer, UNAF, Fundação para a Pesquisa sobre a Depressão
- As plataformas de descanso e serviços de apoio domiciliar
- O número nacional dos cuidadores e as linhas de escuta disponíveis
- Meu plano de ação pessoal: 3 coisas que vou implementar esta semana

## Modalidades pedagógicas

---

- Formação online em autoestudo, acessível 24h/7d
- Vídeos pedagógicos, estudos de caso e situações concretas de acompanhamento
- Documentos para download: guia de sinais de alerta, frases de apoio, recursos úteis
- Possibilidade de formação personalizada em grupo para cuidadores de um mesmo estabelecimento