

MEU FAMILIAR NÃO DORME MAIS: COMPREENDER E MELHORAR O SONO DOS IDOSOS

Formação destinada às famílias e aos próximos de uma pessoa idosa que sofre de distúrbios do sono
Noites difíceis? Aprenda estratégias concretas para melhorar o sono do seu ente querido sem recorrer imediatamente a medicamentos

Duração : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lições : 16 lições	Público : Famílias e próximos de pessoas idosas
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 idosa que sofre de distúrbios do sono. Acordar frequentemente, noites em claro, sonolência durante todo o dia, agitação noturna: os distúrbios do sono em idosos são muito frequentes, mas raramente levados a sério. Esta formação ajuda as famílias a entender por que o sono muda com a idade, a distinguir o que é normal do que requer uma consulta, e a implementar estratégias concretas para melhorar as noites sem recorrer imediatamente a soníferos. Você aprenderá técnicas práticas de higiene do sono, gestão das noites difíceis e saberá quando é necessário consultar um especialista.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender o sono que muda com a idade	4 lições
MODULE 2	Melhorar o sono sem medicamentos	4 lições
MODULE 3	Gerir as noites difíceis no dia a dia	4 lições
MODULE 4	Recursos e apoio	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender as modificações normais do sono com o envelhecimento e distinguir o que requer atenção médica
- Identificar os distúrbios do sono mais frequentes entre os idosos e seus sinais de alerta
- Implementar estratégias concretas de higiene do sono, luz, atividade física e alimentação
- Aplicar técnicas de relaxamento e rituais de dormir eficazes
- Gerir as noites difíceis: despertares noturnos, agitação e deambulação noturna
- Reconhecer quando consultar um especialista e conhecer os recursos de apoio disponíveis
- Proteger o seu próprio sono como cuidador e prevenir o esgotamento

Informações gerais

Duração	2 horas
Público-alvo	Famílias e próximos de pessoas idosas que sofrem de distúrbios do sono
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 - Por que o sono se transforma com o envelhecimento

- As modificações normais: fragmentação e redução do sono profundo após os 65 anos
- A antecipação de fase: adormecer e acordar mais cedo como adaptação biológica
- A melatonina e o envelhecimento: produção reduzida e impacto no adormecimento
- Distinguir o que é normal do que merece atenção médica

Lição 2 - Os distúrbios do sono mais frequentes entre os idosos

- A insônia crônica: dificuldade para adormecer, despertares e acordar muito cedo
- O síndrome da apneia do sono: sinais a identificar e riscos desconhecidos
- O síndrome das pernas inquietas: sensações desagradáveis e agitação ao deitar
- A sonolência diurna excessiva: causas múltiplas e significado real

Lição 3 - Os medicamentos e o sono — as armadilhas a evitar

- Os hipnóticos na pessoa idosa: riscos reais de quedas, confusão e dependência
- Os medicamentos que perturbam o sono sem que saibamos: lista prática
- A melatonina: o que ela pode e não pode fazer
- Como falar sobre o sono com o médico: as boas perguntas a fazer

Lição 4 - As patologias que perturbam o sono

- Alzheimer e demências: agitação noturna e inversão dia-noite
- Parkinson: agitação durante o sono e pesadelos muito vívidos
- Dores crônicas e sono: quebrar o círculo vicioso
- Depressão e ansiedade: os distúrbios do sono como sinal de alerta

Lição 1 - A higiene do sono — as regras que realmente fazem a diferença

- A regularidade dos horários: a alavanca mais poderosa para o sono
- O quarto ideal: temperatura, escuridão, ruído e roupa de cama adequados
- Evitar cochilos muito longos durante o dia: por que e como
- Os rituais de dormir: papel neurológico e como construí-los com seu ente querido

Lição 2 - A luz e a atividade física como ferramentas

- A exposição à luz natural pela manhã: o melhor regulador do sono
- A luminoterapia em casa: como, quando e para quem usar
- A atividade física leve: caminhada, ginástica suave, jardinagem — quando e quanto
- Reduzir a luz das telas à noite: ajudar seu ente querido a adotar esse hábito

Lição 3 - A alimentação e as bebidas

- A refeição da noite: horário ideal, alimentos a evitar e quantidade adequada
- A cafeína: meia-vida longa, cortar após as 14h mesmo para o chá
- O álcool e o sono: a ilusão do adormecimento versus a realidade da fragmentação
- Os alimentos que favorecem o sono: triptofano, magnésio e o que é validado

Lição 4 - Técnicas de relaxamento ao deitar

- A relaxação muscular progressiva: uma técnica simples de aprender juntos
- A respiração abdominal: 5 minutos antes de dormir com eficácia comprovada
- A massagem das mãos ou dos pés: um ritual calmante acessível a todos
- A música e os sons naturais: como usá-los como indutores do sono

Lição 1 - Quando seu ente querido acorda à noite

- As causas mais frequentes: dor, vontade de urinar, desorientação e pesadelo
- Como reagir sem agravar: presença calma, luz suave e sem agitação
- Ajudar a voltar a dormir: técnicas simples e eficazes

- Quando vigiar e quando chamar o médico

Lição 2 - A agitação e a deambulação noturna

- Compreender a agitação noturna nas demências: causas e significado
- Proteger o lar durante a noite sem transformar a casa em prisão
- Como reorientar suavemente uma pessoa desorientada à noite
- Proteger o seu próprio sono quando o seu ente querido perturba as noites

Lição 3 - As apneias do sono — o que fazer

- Reconhecer os sinais de apneia: roncos, pausas e sonolência diurna
- Por que as apneias não são apenas um problema de ronco
- A abordagem médica: quem consultar, quais exames e quais tratamentos
- Viver com um ente querido que usa CPAP: o dia a dia com o aparelho

Lição 4 - Organizar o seu próprio sono quando as noites são difíceis

- Proteger o seu sono: quarto separado se necessário e vigilância à distância
- A soneca recuperadora para o cuidador: curta, eficaz e sem culpa
- Quando as noites se tornam insuportáveis: as soluções profissionais disponíveis
- A sua própria saúde do sono: não esperar estar exausto para agir

MODULE 4

Recursos e apoio

4 lições

Lição 1 - Quando consultar um especialista do sono

- Os sinais que indicam a necessidade de ir além do médico de família
- Os centros do sono: o que se faz lá e como acessá-los
- A polissonografia: como é o exame e como preparar seu ente querido
- As terapias cognitivo-comportamentais para insônia (TCC-I): eficazes e sem medicamentos

Lição 2 - As ajudas disponíveis para as noites difíceis em casa

- Os auxiliares de vida noturnos: quando recorrer e como financiá-los
- Os sistemas de teleassistência e de vigilância noturna
- A acolhida noturna em estabelecimento: uma opção desconhecida
- As ajudas financeiras para adaptar a residência para a noite

Lição 3 - Cuidar de você

- O impacto das noites perturbadas na sua saúde: o que a ciência diz
- Reconhecer o seu próprio esgotamento relacionado às noites difíceis
- Os recursos de apoio para os cuidadores noturnos
- Pedir ajuda antes de chegar ao limite: é mais eficaz e mais fácil

Lição 4 - Recursos práticos

- Instituto Nacional do Sono e da Vigilância: recursos acessíveis
- Aplicativos e ferramentas de monitoramento do sono adaptados para idosos
- As associações de cuidadores e seus recursos sobre o sono
- As perguntas a fazer na próxima consulta médica

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% em linha, acessível 24h/24h
- Vídeos pedagógicos curtos e práticos
- Fichas resumo descarregáveis para cada módulo
- Exemplos concretos e situações do quotidiano
- Acesso ilimitado durante 1 ano
- Possibilidade de fazer perguntas ao formador
- Questionário de avaliação dos conhecimentos
- Certificado de conclusão da formação