

AVC: COMPREENDER A DOENÇA E ENCONTRAR SOLUÇÕES PARA O DIA A DIA

ENTENDER O AVC E AGIR IMEDIATAMENTE

Para familiares, cuidadores e profissionais que acompanham pessoas após um AVC

Um percurso prático para garantir segurança, estimular e reforçar o vínculo no dia a dia

Duração : 4 horas	Módulos : 5 módulos
Lições : 10 lições	Público : Familiares, cuidadores e profissionais de saúde
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 oferece referências simples para entender o AVC (isquêmico ou hemorrágico), suas causas e sequelas, reconhecer os sinais de alerta e agir imediatamente. Você encontrará gestos concretos, uma organização do dia a dia adaptada e ferramentas de estimulação para favorecer a recuperação, a segurança e a serenidade em casa. Um percurso 100% prático para agir desde já: você sairá com um plano claro, rotinas eficazes e ferramentas concretas para garantir segurança, estimular e reforçar o vínculo no dia a dia—em benefício da pessoa envolvida e de toda a família.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender o AVC	3 lições
MODULE 2	A reabilitação no dia a dia	3 lições
MODULE 3	O papel do entorno	3 lições
MODULE 4	DYNSEO para acompanhar uma pessoa após um AVC	1 lição
MODULE 5	Quizz final	0 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Diferenciar os tipos de AVC (isquêmico vs hemorrágico), conhecer os fatores de risco e os mecanismos de prevenção
- Identificar os sinais de alerta (regra Rosto-Braço-Fala / RBF, outros sinais, AIT) e ligar para o 15 sem esperar
- Identificar as sequelas frequentes: motricidade (hemiplegia), linguagem (afasia), cognição/memória, visão, sensibilidade, humor
- Garantir a segurança do lar: barras de apoio, tapetes antiderrapantes, iluminação/luzes noturnas, corredores desobstruídos, objetos acessíveis
- Estruturar a reabilitação no dia a dia: exercícios simples e regulares (motricidade, coordenação, equilíbrio, caminhada) com progressão suave
- Estimular a cognição e a linguagem: jogos de memória, leitura, música, palavras simples e suportes visuais/digitais
- Organizar o dia: fracionar as tarefas, alternar esforços e descanso, priorizar e delegar
- Manter a vida social: saídas curtas e regulares, associações/grupos de pacientes, combater o isolamento
- Comunicar positivamente & apoiar o cuidador: mensagens curtas, gestos e olhares, incentivos; reconhecer as emoções de cada um e reservar tempo para si mesmo
- Equipar o acompanhamento com DYNSEO - JOE (30+ jogos para memória, atenção, lógica) e acompanhar os progressos para ajustes

Informações gerais

Duração	4 horas
----------------	---------

Público visado	Familiares, cuidadores e profissionais que acompanham pessoas após um AVC
Pré-requisitos	Nenhum
Tarifa	Sob orçamento - IVA não aplicável (artigo 261-4-4º do CGI)
Certificação	Qualiopi - Atestado de conclusão da formação
Organismo	DYNSEO - N° de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - O que é um AVC e suas causas

- Diferença entre AVC isquêmico (obstrução) e hemorrágico (hemorragia)
- Principais fatores de risco: hipertensão, diabetes, tabagismo, colesterol
- Mecanismos de prevenção e hábitos de vida saudáveis
- Estatísticas e impacto do AVC na população

Lição 2 - Sequelas frequentes: motricidade, linguagem, memória

- Sequelas motoras: hemiplegia, fraqueza muscular e limitações de movimento
- Transtornos da linguagem: afasia, disartria e dificuldades de expressão
- Impactos cognitivos: memória, atenção, funções executivas
- Outros efeitos: visão, sensibilidade, alterações de humor e depressão
- Importância da reabilitação precoce e multidisciplinar

Lição 3 - Os primeiros sinais e a urgência de agir

- Regra RBF (Rosto-Braço-Fala): reconhecer os sinais de alerta
- Outros sinais: perda de equilíbrio, confusão súbita, dor de cabeça intensa
- O que é um AIT (Acidente Isquêmico Transitório) e por que não ignorá-lo
- A importância de ligar para o 15 imediatamente sem esperar
- Cada minuto conta: janela terapêutica e prognóstico

Lição 1 - Exercícios simples e estimulação cognitiva

- Exercícios de motricidade: mobilização, coordenação e fortalecimento muscular
- Treino de equilíbrio e caminhada com progressão adaptada
- Jogos de memória, atenção e lógica para estimular a cognição
- Estimulação da linguagem: leitura, música, palavras simples e suportes visuais
- Regularidade e progressão suave para melhores resultados

Lição 2 - Arranjo da habitação e da rotina

- Segurança no lar: barras de apoio, tapetes antiderrapantes, corredores livres
- Iluminação adequada e luzes noturnas para prevenir quedas
- Organizar objetos do dia a dia de forma acessível
- Fracionar as tarefas e alternar esforços e descanso
- Estruturar rotinas diárias: priorizar, delegar e ajustar conforme necessário

Lição 3 - Favorecer o retorno a uma vida social

- Importância de saídas curtas e regulares para manter conexões sociais
- Participação em associações e grupos de apoio para pacientes e familiares
- Estratégias para combater o isolamento e a depressão
- Atividades adaptadas: passeios, encontros familiares, hobbies acessíveis
- Reforçar a autoestima e a autonomia progressivamente

Lição 1 - A vivência dos familiares e dos cuidadores

- Reconhecer as emoções dos cuidadores: estresse, ansiedade, culpa
- Aceitar os próprios limites e pedir ajuda quando necessário
- Recursos disponíveis: profissionais de saúde, associações, grupos de apoio
- Importância de reservar tempo para si mesmo e manter equilíbrio pessoal

Lição 2 - Manter a qualidade de vida juntos

- Estabelecer rotinas que beneficiem tanto o paciente quanto o cuidador
- Identificar momentos de prazer compartilhado: refeições, música, conversas
- Adaptar atividades para manter a dignidade e a participação ativa
- Estratégias para gerir o cansaço e prevenir o burnout do cuidador
- Valorizar pequenas conquistas e progressos do dia a dia

Lição 3 - Favorecer a comunicação positiva

- Usar mensagens curtas, claras e adaptadas às capacidades do paciente
- Importância de gestos, olhares e comunicação não-verbal
- Incentivar sem pressionar: reforço positivo e paciência
- Escutar ativamente e validar as emoções da pessoa afetada
- Criar um ambiente de confiança e serenidade para facilitar a recuperação

MODULE 4

DYNSEO para acompanhar uma pessoa após um AVC

1 lição

Lição 1 - JOE, seu treinador cerebral

- Apresentação do aplicativo JOE: mais de 30 jogos adaptados
- Estimulação de memória, atenção, linguagem e lógica
- Personalização dos exercícios conforme o nível e progressos
- Acompanhamento dos resultados e ajustes regulares
- Integração do JOE na rotina diária para reabilitação cognitiva eficaz

MODULE 5

Quiz final

0 lições

Modalidades pedagógicas

- Formação online acessível 24h/24, 7 dias/7
- Suporte pedagógico por e-mail durante toda a formação
- Recursos descargáveis: fichas práticas e guias de referência
- Quiz interativo para validar os conhecimentos adquiridos
- Atestado de conclusão fornecido ao final da formação