

AVC E VIDA A DOIS: ENFRENTAR A PROVA E RECONSTRUIR JUNTOS

Formação destinada aos cônjuges e parceiros de pessoas que sofreram um AVC
Transformar a vigilância em aliada, reconstruir a intimidade e preservar o casal após um AVC

Duração : 2 horas	Módulos : 8 módulos
Lições : 32 lições	Público : Cônjuges e parceiros de pessoas pós-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. Após um primeiro AVC, o risco de recidiva é real — e o entorno desempenha um papel chave na sua prevenção. Reconhecer os sinais de alerta, zelar pela adesão aos tratamentos, adaptar a higiene de vida e saber reagir em emergência: estas são competências concretas que cada próximo pode adquirir. O AVC altera profundamente e muitas vezes silenciosamente a relação do casal: inversão de papéis, perda de reciprocidade, modificações na sexualidade, sentimento de solidão de ambas as partes. Esta formação oferece aos cônjuges as palavras, as ferramentas e os pontos de referência para enfrentar essa prova sem perder a relação, e para construir uma nova forma de vida a dois.

Resumo dos módulos

MÓDULO 1	Compreender o risco de recidiva	4 lições
MÓDULO 2	A adesão à medicação	4 lições
MÓDULO 3	Reconhecer os sinais de alerta e reagir rapidamente	4 lições
MÓDULO 4	Adaptar a vida sem viver com medo	4 lições
MÓDULO 5	O que o AVC muda na relação de casal	4 lições
MÓDULO 6	A sexualidade e a intimidade após um AVC	4 lições
MÓDULO 7	Gerir o dia a dia a dois sem sacrificar tudo	4 lições
MÓDULO 8	Cuidar de você como cônjuge-cuidador	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender os fatores de risco de recidiva de AVC e o papel da prevenção secundária
- Acompanhar a adesão aos tratamentos e a vigilância médica do seu ente querido
- Reconhecer os sinais de alerta de AVC e aplicar o protocolo de emergência FAST
- Adaptar a higiene de vida em conjunto sem cair na hipervigilância ansiosa
- Compreender o impacto do AVC na dinâmica do casal e na reciprocidade
- Reconstruir uma intimidade e sexualidade adaptadas à nova realidade
- Reorganizar os papéis e preservar espaços para o casal e para cada um
- Cuidar de si como cônjuge-cuidador e encontrar apoios adequados

Informações gerais

Duração	2 horas
----------------	---------

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

Lição 1 - Por que o risco de um segundo AVC existe

- Os números: o risco de recidiva nos 5 anos após um primeiro AVC
- Os fatores de risco que persistem: hipertensão, fibrilação atrial, diabetes
- Por que alguns perfis estão mais em risco do que outros
- O que a prevenção secundária pode realmente mudar

Lição 2 - Os fatores de risco modificáveis no dia a dia

- A hipertensão arterial: como monitorá-la em casa, os objetivos-alvo
- O diabetes e a glicemia: sinais de alerta e o papel da alimentação
- O tabaco, o álcool, a sedentariedade: acompanhar as mudanças sem impor
- O sobrepeso e a alimentação: os ajustes acessíveis sem dieta rigorosa

Lição 3 - Os fatores de risco não modificáveis a conhecer

- A idade, o sexo, os antecedentes familiares: o que não se pode mudar
- A fibrilação atrial: compreender esta alteração do ritmo frequente e seus riscos
- As estenoses arteriais: o que são, como são monitoradas
- Por que conhecer esses fatores ajuda a entender melhor o acompanhamento médico

Lição 4 - O acompanhamento médico após um AVC — o que a família deve saber

- As consultas indispensáveis: neurologista, cardiologista, médico de família
- Os exames de vigilância regulares e sua utilidade
- Como ajudar seu ente querido a não perder suas consultas
- O que relatar ao médico: seu papel de observador

Lição 1 - Compreender os tratamentos prescritos após um AVC

- Os anticoagulantes e antiagregantes plaquetários: para que servem exatamente
- Os tratamentos da hipertensão, do colesterol, do diabetes: seu papel preventivo
- Por que interromper um tratamento mesmo por alguns dias pode ser perigoso
- Os efeitos colaterais frequentes e como gerenciá-los sem interromper o tratamento

Lição 2 - Ajudar o seu ente querido a tomar os medicamentos regularmente

- Os organizadores de medicamentos semanais e alarmes de lembrete
- Integrar a toma de medicamentos nos rituais do dia a dia
- O que fazer em caso de esquecimento: as regras simples por tratamento
- Quando e como alertar o médico se o seu ente querido recusar o tratamento

Lição 3 - As interações a serem monitoradas

- Os medicamentos e suplementos que podem interagir com os anticoagulantes
- A alimentação e os anticoagulantes: o que é preciso saber (vitamina K, álcool)
- As situações que exigem uma avaliação médica antes de tomar outro medicamento
- Como preparar uma consulta ou hospitalização quando sob anticoagulante

Lição 4 - Vigilância em casa — os bons reflexos

- Medir a pressão arterial em casa: como, quando, como interpretar
- Monitorar a glicemia se seu ente querido é diabético: os gestos práticos
- Manter um caderno de acompanhamento útil para o médico
- Os sinais que devem levar a chamar o médico sem esperar

Lição 1 - O protocolo FAST — reconhecê-lo e aplicá-lo

- F: Face — assimetria do rosto, boca caída de um lado
- A: Arms — braço caído, fraqueza de um lado do corpo
- S: Speech — distúrbio da fala, palavras incompreensíveis

- T: Time — chamar o 15 imediatamente, não esperar que passe

Lição 2 - Os outros sinais de alerta a conhecer

- Problema visual súbito em um olho ou em ambos
- Dor de cabeça brusca, violenta, incomum — "a pior da minha vida"
- Tonturas súbitas, perda de equilíbrio, distúrbio da coordenação
- Confusão súbita, perda breve de consciência: nunca subestimar

Lição 3 - A AIT — o alerta a não ignorar

- Definição de AIT: os sintomas passam, mas o risco permanece
- Por que um AIT é uma emergência mesmo quando tudo volta ao normal
- O que as famílias fazem incorretamente: esperar, pensar que está resolvido
- Conduta a ser adotada: ligar para o 15 imediatamente, mesmo que os sintomas tenham desaparecido

Lição 4 - Que fazer nos minutos seguintes — procedimento de emergência

- Ligar para o 15 (SAMU): o que dizer, como manter a calma
- O que nunca se deve fazer: dar aspirina sem orientação, deixar sozinho
- Permanecer com seu ente querido até a chegada dos socorros
- Preparar as informações úteis: tratamentos, antecedentes, alergias

MÓDULO 4

Adaptar a vida sem viver com medo

4 lições

Lição 1 - Encontrar o equilíbrio entre vigilância e hipervigilância

- A diferença entre estar atento e viver na angústia permanente
- Como a ansiedade do cuidador se transfere para o seu ente querido
- Definir limites de alerta claros para saber quando se preocupar de verdade
- Aceitar que não se pode controlar tudo: a parte de incerteza incomprimível

Lição 2 - Adaptar a higiene de vida em conjunto

- A alimentação cardioprotetora: mudanças simples e duradouras
- A atividade física adaptada após um AVC: o que é recomendado e como começar
- O sono e a gestão do estresse: fatores protetores negligenciados
- Fazer essas mudanças juntos em vez de impor: a chave para a durabilidade

Lição 3 - Preparar sua casa e seu entorno

- Exibir o protocolo de emergência na casa: números, lista de medicamentos
- Informar as pessoas próximas sobre os sinais e a conduta a ser adotada
- Preparar um dossiê médico de emergência para as urgências
- Os aplicativos móveis úteis: caderno de saúde, alerta médica

Lição 4 - Cuidar de você para proteger melhor seu ente querido

- Por que cuidar de si não é egoísmo, mas necessidade
- Preservar sua própria saúde física e mental
- Manter seus próprios espaços de liberdade sem culpa
- Pedir ajuda aos profissionais e ao entorno

MÓDULO 5

O que o AVC muda na relação de casal

4 lições

Lição 1 - O impacto do AVC na dinâmica do casal

- O AVC como ruptura brusca de um equilíbrio construído em conjunto
- A passagem repentina de um papel de parceiro para um papel de cuidador
- O que essa inversão de papéis muda na percepção do outro e de si mesmo
- Por que alguns casais se aproximam e outros se afastam após um AVC

Lição 2 - A perda de reciprocidade — não ser mais realmente dois

- O que a reciprocidade significa em um casal: apoio mútuo, projetos compartilhados
- Quando seu ente querido não pode mais apoiá-lo, ouvi-lo como antes
- O sentimento de solidão a dois: a forma de solidão mais dolorosa
- Como manter um vínculo real mesmo quando a reciprocidade é assimétrica

Lição 3 - O luto da relação anterior

- O que realmente se perde quando um cônjuge tem um AVC
- O luto branco: chorar alguém que ainda está aqui
- Por que esse luto é legítimo e deve ser reconhecido
- O que esse luto não significa: não é abandono, nem falta de amor

Lição 4 - Redefinir a relação sem a perder

- Um relacionamento de casal pode mudar de forma sem deixar de ser casal
- O que continua sendo possível: cumplicidade, ternura, projetos adaptados
- O que deve ser renegociado: os papéis, as responsabilidades, as expectativas
- Construir uma nova definição do "nós" adaptada à nova realidade

MÓDULO 6

A sexualidade e a intimidade após um AVC

4 lições

Lição 1 - O que o AVC muda no plano físico e sexual

- As sequelas que impactam a sexualidade: hemiplegia, fadiga, dores
- Os efeitos dos medicamentos sobre a libido e a função sexual
- Os distúrbios da sensibilidade: áreas menos ou mais sensíveis
- Por que a sexualidade raramente é abordada pelos cuidadores

Lição 2 - O que o AVC muda no plano emocional e psicológico

- O medo de desencadear um segundo AVC durante uma relação sexual
- A modificação da imagem corporal e seu impacto no desejo
- A sua própria ambivalência: entre desejo, culpa e sentimento de aproveitar
- A desinibição sexual pós-AVC: compreender e gerir sem rejeição

Lição 3 - Reconstruir uma intimidade adequada

- A intimidade não se resume à sexualidade: outras formas de proximidade
- O toque benevolente: massagens, carícias, contato físico não sexual
- Comunicar sobre o desejo e os limites quando as palavras são difíceis
- Experimentar e adaptar sem pressão ou performance

Lição 4 - Quando falar com um profissional de saúde

- Qual profissional consultar: médico, sexólogo
- Como abordar o assunto sem constrangimento durante uma consulta
- Os tratamentos e soluções disponíveis para distúrbios da função sexual
- As associações e recursos especializados sobre sexualidade e deficiência

MÓDULO 7

Gerir o dia a dia a dois sem sacrificar tudo

4 lições

Lição 1 - Reorganizar os papéis e as responsabilidades

- Identificar o que o seu ente querido ainda pode fazer e o que deve ser redistribuído
- Evitar assumir tudo: os riscos para você e para a recuperação
- Negociar as novas responsabilidades com benevolência e sem ressentimento
- Envolver outros membros da família ou profissionais para aliviar a carga

Lição 2 - Preservar espaços para vocês dois — e para cada um

- Os momentos a dois que não são momentos de cuidado: protegê-los
- Os seus próprios espaços de liberdade e de respiração: sem culpa
- Manter atividades comuns adaptadas às novas capacidades
- A tentação do sacrifício total: por que isso é destrutivo para ambos

Lição 3 - Comunicar quando é difícil

- Como falar com seu ente querido sobre o que você está vivendo sem magoá-lo
- Quando seu ente querido não pode realmente receber o que você expressa
- Encontrar outros espaços de expressão: terapeuta, diário, grupo de conversa
- Os não ditos que se acumulam: por que eles acabam estragando tudo

Lição 4 - As tensões financeiras relacionadas ao AVC

- O impacto nas receitas: interrupção do trabalho, invalidez, aposentadoria antecipada
- As ajudas financeiras disponíveis: PCH, RQTH, pensões de invalidez, APA
- Reorganizar as finanças do casal sem conflitos: antecipar juntos
- Onde encontrar conselhos: assistente social, MDPH, associações

MÓDULO 8

Cuidar de você como cônjuge-cuidador

4 lições

Lição 1 - O cônjuge-cuidador — um papel exaustivo e pouco reconhecido

- A especificidade do cuidador conjugal: 24h/24, sem possibilidade de separação
- O que distingue o esgotamento do cuidador conjugal daquele dos outros
- O sentimento de estar preso: entre amor, dever e necessidade de liberdade
- Reconhecer esse esgotamento é o primeiro passo para respondê-lo

Lição 2 - Suas próprias emoções — nomeá-las para atravessá-las

- A raiva contra seu ente querido, contra a doença: uma emoção normal
- O ressentimento que se instala quando não se cuida de si mesmo
- A vergonha de não amar "como antes" ou de querer, às vezes, partir
- Essas emoções não fazem de você um mau parceiro: elas fazem de você um humano

Lição 3 - Encontrar apoio e espaços de alívio

- O apoio psicológico individual para os cônjuges-cuidadores
- Os grupos de conversa específicos para cônjuges de pessoas pós-AVC
- O descanso: acolhimento diurno, estadias de férias, alojamento temporário
- Aceitar a ajuda externa sem culpa: é isso que permite que você persevere

Lição 4 - Pensar no seu próprio futuro

- A sua vida não deve parar com o AVC do seu ente querido
- Manter seus próprios projetos, relacionamentos e ambições: é legítimo
- Antecipar cenários futuros com lucidez: o que acontece se não houver mais recuperação?
- Pedir ajuda para planejar: assistente social, notário, associações

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível 24h/24
- Conteúdos em vídeo, documentos PDF para download
- Exercícios práticos e estudos de caso
- Atestado de conclusão de formação fornecido ao final
- Suporte pedagógico por e-mail