

COMPREENDER A DOENÇA DE PARKINSON: GUIA ESSENCIAL PARA OS FAMILIARES

Formação destinada às famílias e aos próximos de uma pessoa com a doença de Parkinson

Compreender a doença em todas as suas dimensões para melhor acompanhar o seu ente querido no dia a dia

Duração : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lições : 16 lições	Público : Famílias e próximos de pessoas com Parkinson
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 com a doença de Parkinson. Parkinson é frequentemente reduzida a tremores — mas é uma doença muito mais complexa que afeta o movimento, as emoções, a cognição, o sono e a comunicação. Esta formação proporciona às famílias uma compreensão clara e acessível da doença em todas as suas dimensões, para melhor entender o que o seu ente querido está a viver, antecipar a evolução e adaptar o seu acompanhamento no dia a dia. Você aprenderá a reconhecer os sintomas visíveis e invisíveis, compreender os tratamentos, adaptar o quotidiano e também cuidar de si mesmo como familiar cuidador.

Resumo dos módulos

MODULE 1	O que é realmente a doença de Parkinson	4 lições
MODULE 2	Os tratamentos — compreender para melhor ajudar	4 lições
MODULE 3	Viver com Parkinson no dia a dia	4 lições
MODULE 4	Você, como familiar	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender os mecanismos cerebrais da doença de Parkinson e sua evolução
- Identificar os sintomas motores e não motores da doença
- Conhecer os tratamentos medicamentosos e não medicamentosos e seu funcionamento
- Reconhecer as fases ON e OFF para adaptar o acompanhamento
- Adaptar a residência e o quotidiano para segurança e autonomia
- Manter o equilíbrio entre estimulação e preservação da autonomia
- Identificar os recursos de apoio para os familiares cuidadores
- Preservar a relação afetiva apesar da doença

Informações gerais

Duração	2 horas
Público visado	Famílias e próximos de uma pessoa com a doença de Parkinson
Pré-requisitos	Nenhum
Tarifa	Sob orçamento - IVA não aplicável (artigo 261-4-4° do CGI)
Certificação	Qualiopi - Atestado de fim de formação
Organismo	DYNSEO - N° de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - Lição 1 - Compreender a doença sem jargão médico

- O que acontece no cérebro: a dopamina, por que ela está em falta, o que isso muda
- Parkinson não é Alzheimer: as confusões frequentes e por que elas prejudicam
- Uma doença progressiva, mas muito variável: por que seu ente querido não evolui como outro
- O que sabemos e o que ainda não sabemos sobre as causas da doença

Lição 2 - Lição 2 - Os sintomas motores — o que você vê no dia a dia

- O tremor em repouso: por que aparece e desaparece em determinados momentos
- A rigidez: o que seu ente querido sente fisicamente, como se manifesta
- A lentidão dos movimentos (bradicinesia): não confundir com preguiça ou desinteresse
- O freezing: esses bloqueios súbitos ao andar que causam medo e que têm explicação

Lição 3 - Lição 3 - Os sintomas não motores — o invisível do Parkinson

- Os distúrbios do sono: agitação noturna, pesadelos, sonolência durante o dia
- A constipação, os distúrbios urinários, a transpiração: sintomas incômodos, mas normais
- A hipotensão ortostática: por que seu ente querido se sente mal ao se levantar
- As dores e a fadiga: duas realidades subestimadas pelo entorno

Lição 4 - Lição 4 - Os estágios da doença — o que esperar

- Como a doença evolui ao longo do tempo: progressiva, mas imprevisível
- Os estágios de Hoehn e Yahr em linguagem acessível
- O que pode mudar nos próximos anos — e o que pode permanecer estável por muito tempo
- Por que alguns dias são melhores que outros: as flutuações normais

Lição 1 - Lição 1 - A levodopa e os outros medicamentos

- Como funciona a levodopa: ela substitui a dopamina em falta
- Por que o horário de administração é absolutamente crítico — nunca adiar sem orientação médica
- Outros medicamentos: agonistas dopaminérgicos, IMAO-B — seu papel
- O que você pode fazer para ajudar na adesão sem ser intrusivo

Lição 2 - Lição 2 - Compreender as fases ON e OFF

- Fase ON: o medicamento funciona, a mobilidade é melhor
- Fase OFF: o medicamento se esgota, a rigidez e os bloqueios retornam
- Como identificar em qual fase está o seu ente querido para adaptar sua ajuda
- Por que não adianta insistir em uma atividade durante uma fase OFF

Lição 3 - Lição 3 - Os efeitos secundários a conhecer

- As discinesias: esses movimentos involuntários que aparecem na fase ON
- As alucinações relacionadas aos medicamentos: benignas no início, como reagir
- A sonolência súbita: risco real, nunca dirigir sem orientação médica
- Os comportamentos impulsivos (compras, jogos) relacionados a certos tratamentos: reconhecer e alertar

Lição 4 - Lição 4 - Os tratamentos não medicamentosos

- A fisioterapia: por que é indispensável e como você pode apoiar esse trabalho
- A fonoaudiologia: voz, deglutição, comunicação — seu papel no Parkinson
- A estimulação cerebral profunda: o que é, para quem, o que isso muda
- As atividades físicas benéficas: dança, tai-chi, natação — os dados científicos

Lição 1 - Lição 1 - Adaptar a residência para a segurança e o conforto

- As adaptações prioritárias: banheiro, escadas, pisos, iluminação
- Os marcos visuais para ajudar na marcha e prevenir o freezing
- Os auxílios técnicos úteis: andador adaptado, talheres adaptados, roupas sem botões

- Onde encontrar esses auxílios e como financiá-los

Lição 2 - Lição 2 - Os momentos do cotidiano mais delicados

- Pela manhã: rigidez ao acordar, organização em torno da toma de medicamentos
- As refeições: lentidão, risco de engasgo, adaptar sem humilhar
- As saídas: preparar, antecipar o freezing, escolher os bons momentos
- À noite: distúrbios do sono, agitação, como você se organizar

Lição 3 - Lição 3 - Manter a autonomia sem fazer no lugar

- Por que ajudar muito rápido acelera a perda de autonomia
- Técnicas para guiar sem assumir o controle: a mão sob o cotovelo, o ritmo verbal
- Valorizar cada esforço realizado sozinho: a autoestima como motor de recuperação
- As atividades que seu ente querido ainda pode fazer sozinho — preservá-las absolutamente

Lição 4 - Lição 4 - Estimular sem esgotar — o bom equilíbrio

- A estimulação cognitiva no dia a dia: leitura, jogos, conversas, música
- As ferramentas digitais de estimulação cognitiva adaptadas ao Parkinson (JOE)
- A atividade física adaptada: nunca deixar que a sedentariedade se instale
- Respeitar a fadiga e os dias ruins sem abandonar a estimulação

MODULE 4

Você, como familiar

4 lições

Lição 1 - Lição 1 - O que você vive, você também

- A perda progressiva de um ente querido que muda lenta mas inexoravelmente
- O esgotamento do cuidador de uma doença crônica de longa duração
- A culpa de não fazer o suficiente, ou de não ter mais vontade de fazer tanto
- A solidão diante de uma doença que o entorno compreende mal

Lição 2 - Lição 2 - Encontrar apoio

- France Parkinson: serviços, grupos de apoio, número de escuta
- Os grupos de cuidadores online e presenciais: por que participar
- O apoio psicológico para os familiares: como acessar sem se sentir fraco
- Os profissionais de referência: assistente social, médico de família, neurologista

Lição 3 - Lição 3 - Organizar os elos e antecipar o futuro

- Os serviços de ajuda domiciliar: implementá-los antes de estar exausto
- O acolhimento diurno para Parkinson: um descanso para você, uma estimulação para seu ente querido
- Antecipar as necessidades futuras: MDPH, APA, alojamento adaptado
- Falar sobre o futuro com seu ente querido enquanto ele ainda pode participar

Lição 4 - Lição 4 - Cuidar da relação apesar da doença

- Manter-se próximo antes de ser um cuidador: como preservar a relação afetiva
- Momentos a dois que não são momentos de cuidado
- A doença de Parkinson não apaga a pessoa: o que permanece intacto
- Encontrar sentido neste acompanhamento sem se perder

Modalidades pedagógicas

- Formação online em ritmo livre
- Acesso à plataforma durante 12 meses
- Vídeos pedagógicos e recursos para download
- Questionários de autoavaliação ao longo da formação
- Atestado de fim de formação fornecido por DYNSEO