

DISTÚRBIOS COGNITIVOS APÓS UM AVC: MEMÓRIA, ATENÇÃO E VIDA COTIDIANA

Formação destinada às famílias e aos próximos de uma pessoa que teve um AVC e apresenta dificuldades cognitivas

Compreender, adaptar e estimular sem criar pressão

Duração : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lições : 16 lições	Público : Famílias e cuidadores 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 e apresenta dificuldades cognitivas. Após um AVC, o seu ente querido esquece, perde o fio à meada, demora muito mais tempo a fazer as coisas, não sabe por onde começar. Estas dificuldades invisíveis são frequentemente mal compreendidas — pensa-se que a pessoa não presta atenção ou não se esforça. Esta formação explica a origem neurológica destas dificuldades, o seu impacto concreto no dia a dia e fornece às famílias estratégias práticas para adaptar a vida em casa e apoiar a estimulação cognitiva sem criar pressão.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender os distúrbios cognitivos pós-AVC	4 lições
MODULE 2	Adaptar a vida quotidiana	4 lições
MODULE 3	Estimular sem pressão	4 lições
MODULE 4	Você, como familiar	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender as funções cognitivas afetadas após um AVC e sua origem neurológica
- Distinguir distúrbios cognitivos pós-AVC de demência e compreender a variabilidade dos perfis
- Adaptar o ambiente doméstico e a comunicação para compensar as dificuldades cognitivas
- Implementar estratégias de estimulação cognitiva integradas à vida cotidiana sem criar pressão
- Utilizar ferramentas digitais e ajudas técnicas adaptadas ao pós-AVC
- Gerir o esgotamento do cuidador e encontrar apoio adequado

Informações gerais

Duração	2 horas
Público visado	Famílias, próximos e cuidadores de pessoas que tiveram um AVC e apresentam dificuldades cognitivas
Pré-requisitos	Nenhum
Tarifa	Sob orçamento – IVA não aplicável (artigo 261-4-4° do CGI)
Certificação	Qualiopi – Certificado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO – N° de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - Quais funções cognitivas podem ser afetadas?

- A memória: memória imediata, memória de eventos recentes, memória antiga
- A atenção e a concentração: dificuldade em manter o foco, distração fácil
- As funções executivas: planejar, organizar-se, tomar decisões
- A velocidade de processamento: tudo leva mais tempo, não por falta de vontade

Lição 2 - Por que esses distúrbios variam de uma pessoa para outra

- A localização da lesão determina as funções afetadas
- Duas pessoas que tiveram um AVC semelhante podem ter perfis muito diferentes
- Os distúrbios cognitivos podem melhorar com o tempo e a estimulação
- A avaliação neuropsicológica: para que serve e o que fazer com os seus resultados

Lição 3 - O que o seu ente querido vive com esses transtornos

- A frustração de saber que se esquece e de não poder controlar nada
- A vergonha diante dos esquecimentos repetidos na frente da família ou dos amigos
- A ansiedade relacionada à antecipação de situações de fracasso
- A retração progressiva para evitar ser colocado em falta

Lição 4 - Distinguir transtornos cognitivos pós-AVC e demência

- Os distúrbios cognitivos pós-AVC não significam que seu ente querido tem Alzheimer
- Diferenças entre demência vascular e sequelas cognitivas de um AVC único
- Os sinais que devem alertar e necessitam de uma consulta médica
- Por que o diagnóstico preciso é importante para o acompanhamento

Lição 1 - Aménagement do ambiente para compensar os distúrbios

- Simplificar e organizar: cada coisa em seu lugar, sempre no mesmo local
- Os auxílios visuais: listas, tabelas, post-its, calendários adaptados
- Reduzir os distraidores: barulho, televisão ligada, conversas simultâneas
- As rotinas como substituto da memória: por que a regularidade ajuda

Lição 2 - Adaptar a sua comunicação e os seus pedidos

- Uma instrução de cada vez: não encadear as instruções
- Deixar tempo para o tratamento: não reiniciar antes que seu ente querido tenha respondido
- Reformular em vez de repetir: mudar as palavras se seu ente querido não entendeu
- Não terminar as frases no lugar: deixar o esforço mesmo que seja lento

Lição 3 - As ajudas técnicas e digitais úteis

- As aplicações de lembrete e agenda adaptadas para pessoas pós-AVC
- As ferramentas de estimulação cognitiva digitais utilizáveis em casa (JOE)
- Os cadernos de memória: anotar para não precisar se lembrar
- Os relógios e telefones adaptados para pessoas com transtornos cognitivos

Lição 4 - Gerir as situações de fracasso com benevolência

- Quando o seu ente querido esquece algo importante: como reagir
- Não sinalizar cada esquecimento: o direito ao erro preserva a autoestima
- Desdramatizar sem minimizar: encontrar o equilíbrio certo
- Construir estratégias de compensação juntos em vez de impor soluções

Lição 1 - Por que a estimulação cognitiva é importante

- A plasticidade cerebral: o cérebro pode continuar a se adaptar após um AVC
- A estimulação regular como ferramenta de recuperação e manutenção
- A diferença entre estimular e testar: um ajuda, o outro desencoraja

- Integrar a estimulação na vida cotidiana sem torná-la uma sessão de trabalho

Lição 2 - As atividades que estimulam no dia a dia

- Leitura, palavras cruzadas, jogos de tabuleiro adaptados: como escolher e adaptar
- A conversa como estimulação cognitiva natural
- Atividades manuais, culinária, jardinagem: estimular a memória procedural
- A música: uma ferramenta de estimulação cognitiva poderosa e acessível

Lição 3 - Utilizar as ferramentas digitais de estimulação

- As aplicações de estimulação cognitiva adaptadas ao pós-AVC (JOE)
- Como instalar uma rotina de estimulação digital sem pressão
- Fazer juntos em vez de deixar sozinho diante da tela
- Adaptar a dificuldade para permanecer na zona de progresso sem frustração

Lição 4 - O que não se deve fazer

- Testar a memória do seu ente querido para "ver se ele progrediu"
- Corrigir cada erro na frente de outras pessoas
- Comparar o desempenho de uma sessão para outra de forma ansiosa
- Abandonar a estimulação porque seu ente querido resistiu uma vez

MODULE 4

Você, como familiar

4 lições

Lição 1 - O esgotamento relacionado aos distúrbios cognitivos

- Repetir as mesmas informações vinte vezes por dia: um esgotamento real e subestimado
- A solidão do cuidador quando as conversas se tornam difíceis
- A frustração de ver os progressos tão lentos
- Reconhecer esse esgotamento sem culpa: é a situação que é exaustiva, não você

Lição 2 - Adaptar suas próprias expectativas

- A recuperação cognitiva leva tempo: meses, às vezes anos
- Definir objetivos realistas e progressivos com a equipe de cuidados
- Valorizar os pequenos progressos em vez de se concentrar no que ainda falta
- Aprender a viver com a incerteza sobre a recuperação final

Lição 3 - Encontrar apoio

- Falar sobre isso com pessoas que entendem: associações, grupos de apoio
- O apoio psicológico para os cuidadores de pessoas com distúrbios cognitivos
- Os profissionais de referência: neuropsicólogo, assistente social, médico responsável
- As plataformas de informação confiáveis sobre distúrbios cognitivos pós-AVC

Lição 4 - Antecipar o futuro com lucidez

- Avaliar regularmente a evolução com a equipe médica
- Antecipar as necessidades de ajuda humana se os distúrbios se instalarem a longo prazo
- Conhecer os dispositivos disponíveis: MDPH, APA, serviços domiciliares
- Tomar decisões importantes enquanto seu ente querido ainda pode participar

Modalidades pedagógicas

- Formação online acessível 24h/24h durante o período de inscrição
- Conteúdo estruturado em 4 módulos temáticos com 16 lições práticas
- Vídeos explicativos, fichas de síntese e ferramentas para aplicar imediatamente
- Exemplos concretos de situações vividas pelas famílias de pessoas pós-AVC
- Acesso às ferramentas digitais de estimulação cognitiva JOE como recurso complementar
- Possibilidade de revisar o conteúdo conforme as necessidades do cotidiano