

FACILITAR A AUTONOMIA NO DIA A DIA DOS ADOLESCENTES COM TRISSOMIA

PREPARAR O ADOLESCENTE PARA UMA VIDA ADULTA O MAIS INDEPENDENTE POSSÍVEL

Formação destinada a pais, cuidadores e profissionais que acompanham adolescentes com síndrome de Down

Ferramentas concretas para motivação, rotinas e deslocamentos autônomos

Duração : 1 a 2 horas	Módulos : 6 módulos
Lições : 13 lições	Público : Pais, cuidadores e profissionais
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

A adolescência é um período crucial onde as questões de autonomia ganham uma nova dimensão. Esta formação oferece ferramentas concretas para entender como o adolescente aprende a se tornar autônomo, com foco na motivação, nos interesses pessoais e na progressão em pequenas etapas. Você descobrirá como implementar rotinas essenciais adaptadas à idade adolescente, desenvolver habilidades de vida cotidiana e acompanhar a vida social e afetiva. Ao final, você saberá encontrar o delicado equilíbrio entre proteção e autonomia, preparando seu adolescente para uma vida adulta o mais independente possível.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender como o adolescente aprende a se tornar autônomo	3 lições
MODULE 2	Estabelecer as rotinas essenciais	3 lições
MODULE 3	Utilizar as ferramentas visuais e materiais adequados	3 lições
MODULE 4	Incentivar, apoiar e manter a motivação	3 lições
MODULE 5	As ferramentas digitais a serviço da autonomia	1 lição
MODULE 6	Quiz final	Avaliação

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender o papel da motivação e dos interesses pessoais no desenvolvimento da autonomia
- Aplicar a progressão em pequenas etapas e fazer do erro um motor de aprendizado
- Implementar rotinas matinais, de transição e noturnas adaptadas ao adolescente
- Acompanhar a higiene pessoal e as transformações da puberdade
- Ensinar a gestão do dinheiro, das compras e das tarefas domésticas
- Fomentar as relações de amizade e acompanhar a gestão das emoções
- Preparar o futuro profissional e encontrar o equilíbrio entre proteção e autonomia
- Utilizar ferramentas visuais, materiais e digitais adequadas à idade

Informações gerais

Duração	1 a 2 horas - Formação completa dividida em 6 módulos progressivos
----------------	--

Público-alvo	Pais, cuidadores e profissionais que acompanham um adolescente com síndrome de Down, desejando ajudá-lo a desenvolver sua autonomia em todas as áreas da vida cotidiana
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 - O papel da motivação e dos interesses pessoais

- A motivação como motor principal da aprendizagem no adolescente
- Observar e identificar as paixões: música, esporte, videogames, culinária
- Transformar os interesses em alavancas de aprendizagem
- Criar sistemas de motivação adaptados à idade: privilégios e responsabilidades
- Exemplo prático: Léo e a arrumação do quarto relacionada ao futebol

Lição 2 - O progresso em pequenas etapas

- A autonomia se constrói passo a passo, nunca na urgência
- Respeitar o ritmo próprio de cada adolescente
- Decompor tarefas complexas em etapas simples e alcançáveis
- Consolidar os conhecimentos da infância para a transição adulta
- Criar um ambiente reconfortante sem pressão

Lição 3 - Os erros como motor de aprendizagem

- O erro como oportunidade: o cérebro aprende mais com os erros
- Adotar uma atitude calma e benevolente diante das desajeitadas
- Método em três etapas: reconhecer, identificar, guiar
- Frases a evitar e deixar tempo para refletir e corrigir
- Exemplo prático: Nathan e a lista de verificação plastificada

Lição 1 - De manhã (despertar, higiene, preparação)

- A importância de uma rotina matinal clara para reduzir a ansiedade
- Antecipar na noite anterior: roupas, mochila, café da manhã
- Criar uma sequência visual adaptada à idade do adolescente
- Gerenciar o despertador de forma autônoma com ferramentas
- Exemplo prático: Chloé e o despertador luminoso com playlist

Lição 2 - As transições e os deslocamentos

- Por que as transições são difíceis: processamento e desapego mental
- Anunciar mudanças com antecedência em etapas progressivas
- Desenvolver a autonomia nos trajetos com acompanhamento gradual
- Criar um guia visual simplificado para transportes públicos
- Exemplo prático: Hugo e o cartão plastificado para imprevistos

Lição 3 - À noite (deveres, relaxamento, dormir)

- Estruturar a noite em fases progressivas até o sono
- Organizar o espaço de trabalho com pausas regulares
- Estabelecer regras claras e negociadas para as telas
- Preparação das coisas para o dia seguinte como ritual
- Exemplo prático: Jade e o ritmo estruturado na instituição

Lição 1 - Os sequenciais visuais adaptados para adolescentes

- Os adolescentes com síndrome de Down são aprendizes visuais
- O sequencial visual como receita em imagens permanente
- Envolver o adolescente na criação para favorecer a apropriação
- Formatos discretos: aplicativo, caderno, ficha plastificada
- Recursos gratuitos: pictogramas ARASAAC, Sclera, fotos pessoais

Lição 2 - A escolha e a autodeterminação

- Respeitar a necessidade de controle em ambiente seguro
- Método de escolha limitada (2-3 opções) para facilitar decisões
- Oportunidades de escolha: ordem das tarefas, organização, material

- Escolhas orientadas: objetivo definido, adolescente decide o como
- Aumentar progressivamente a complexidade das escolhas

Lição 3 - O material e o ambiente adequados

- Organização dos espaços: armazenamento acessível, códigos de cores
- Espaço de trabalho, calendário de parede, planejamento visual
- Banheiro: produtos identificados, material adequado de higiene
- Cozinha: alimentos acessíveis, fichas de receitas visuais
- Ferramentas tecnológicas: alarmes, aplicativos, GPS, câmera

MODULE 4

Incentivar, apoiar e manter a motivação

3 lições

Lição 1 - Reforço positivo adaptado à adolescência

- Evitar recompensas infantis, privilégios adaptados à idade
- Responsabilidades aumentadas como reconhecimento
- Reforçar o esforço imediatamente, não apenas o resultado
- Sistema semanal e objetivos a longo prazo para perseverança
- Exemplo prático: Manon e os pontos de autonomia

Lição 2 - Valorizar o esforço e acompanhar rumo à autonomia

- Centrar nos progressos pessoais, nunca na comparação
- Desenvolver a motivação intrínseca: competências com treinamento
- Frases valorizadoras centradas na progressão pessoal
- Aceitar resultados imperfeitos como sucessos no processo
- Exemplo prático: Lucas e o caderno de progressos semanal

Lição 3 - Adaptar as expectativas e gerenciar os momentos difíceis

- A autonomia não é linear: variabilidade natural é normal
- Fatores de influência: fadiga, emoções, hormônios, saúde
- Identificar sinais de limite e adaptar temporariamente
- As crises e a oposição são normais na adolescência
- Ferramentas de expressão emocional: escala visual, palavra-código

MODULE 5

As ferramentas digitais a serviço da autonomia

1 lição

Lição 1 - JOE seu treinador cerebral

- Mais de 30 jogos trabalhando memória, atenção, percepção, linguagem
- Relação com autonomia: lembrar trajetos, concentrar-se, organizar
- Abordagem lúdica com desafios progressivos adaptados ao nível
- Acompanhamento de desempenho para fortalecer a confiança
- Integração em um acompanhamento global com rotinas e ferramentas visuais

MODULE 6

Quiz final

Avaliação

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet
- Você avança no seu ritmo, quando desejar, sem restrição de horário
- Acesso ilimitado ao conteúdo da formação
- Suportes pedagógicos descargáveis: modelos, fichas práticas, sequenciais visuais
- Vídeos explicativos e exemplos concretos
- Quiz final de avaliação dos conhecimentos
- Atestado de conclusão de formação