

FACILITAR A AUTONOMIA NO DIA A DIA DOS ADULTOS COM TRISSOMIA

Formação para profissionais de saúde, assistência social e cuidadores familiares

Ferramentas concretas para apoiar a autonomia respeitando o estatuto de adulto

Duração : 1 hora	Módulos : 5 módulos
Lições : 13 lições	Público : Profissionais de saúde, assistência social e cuidadores familiares
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 ferramentas concretas para apoiar adultos com síndrome de Down no desenvolvimento da sua autonomia, respeitando o seu estatuto de adulto. Vai descobrir como utilizar a motivação e os interesses pessoais, implementar rotinas adaptadas e criar ferramentas visuais eficazes. Aprenderá a valorizar o esforço através de reforço positivo adaptado e a transformar os erros em oportunidades de aprendizagem. A formação aborda também o acompanhamento do envelhecimento precoce e inclui a descoberta da aplicação EDITH para manutenção cognitiva.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender como o adulto aprende a desenvolver sua autonomia	3 lições
MODULE 2	Implementar as rotinas essenciais	4 lições
MODULE 3	Utilizar as ferramentas visuais e materiais adequados	3 lições
MODULE 4	Incentivar, apoiar e manter a motivação	3 lições
MODULE 5	O aplicativo EDITH para estimular as funções cognitivas	1 lição

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender o papel da motivação e dos interesses pessoais na aprendizagem do adulto
- Aplicar a progressão em pequenos passos e o encadeamento reverso
- Transformar o erro num motor de aprendizagem sem julgamento
- Implementar rotinas matinais, de transição e noturnas estruturadas
- Criar e utilizar sequências visuais e o método de escolha entre 2 opções
- Adaptar o material para facilitar a autonomia no vestuário, higiene e culinária
- Aplicar reforço positivo adaptado ao adulto valorizando o esforço
- Ajustar expectativas de acordo com a fadiga e identificar sinais de limite
- Acompanhar o envelhecimento precoce mantendo a qualidade de vida
- Utilizar a aplicação EDITH para estimulação cognitiva

Informações gerais

Duração	1 hora — Formação completa dividida em 5 módulos progressivos
Público-alvo	Profissionais da área da saúde e assistência social, cuidadores familiares e qualquer pessoa que acompanhe adultos com síndrome de Down
Pré-requisitos	Nenhum

Tarifa	Sob consulta - IVA não aplicável (artigo 261-4-4º do CGI)
Certificação	Qualiopi - Certificado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO - Nº de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - O papel da motivação e dos interesses pessoais

- Observar os interesses espontâneos (música, desporto, culinária, animais, jardinagem)
- Transformar esses interesses em portas de entrada para desenvolver a autonomia
- Tornar as tarefas significativas com responsabilidades valorizadoras
- Criar sistemas de motivação adaptados ao adulto (tabelas, pontos trocáveis)
- Exemplo prático: Marc e o sistema de pontos ligado à sua paixão pelo futebol

Lição 2 - O progresso em pequenos passos

- Decompor cada atividade complexa em etapas simples e alcançáveis
- Usar o encadeamento reverso: ajudar em todas as etapas exceto a última
- Terminar cada sessão com uma conquista para reforçar a motivação
- Estabelecer um objetivo específico e limitado por semana
- Exemplo prático: Sylvie e o aprendizado gradual da louça aos 45 anos

Lição 3 - Os erros como motor de aprendizagem

- Criar um ambiente onde a pessoa tem o direito de errar sem julgamento
- Método em três etapas: reconhecer o esforço, identificar o erro, guiar para a solução
- Não fazer pela pessoa para evitar erros
- Evitar frases desencorajadoras que infantilizam
- Exemplo prático: Patrick e o aprendizado descontraído do transporte do café

Lição 1 - De manhã (higiene, vestir-se, preparação)

- Antecipar na véspera: roupa, mala, pequeno-almoço preparados
- Criar uma sequência visual com fotos reais da pessoa ou pictogramas para adultos
- Calcular o tempo real necessário contando com folga
- Usar ferramentas para gerir o tempo: cronómetro visual, alarmes suaves
- Exemplo prático: Antoine e o quadro visual com cronómetro para o transporte ESAT

Lição 2 - As transições e os deslocamentos

- Anunciar as transições com antecedência usando marcos (15 min, 10 min, 5 min)
- Nunca pedir para parar abruptamente uma atividade
- Preparar as deslocações: avisar, descrever o programa, lista de verificação visual
- Aprendizagem progressiva dos transportes públicos: juntos, depois sozinha
- Exemplo prático: Claire e o ritual de partida com cronómetro e lista

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

- Incentivar um horário de dormir consistente todas as noites
- Estrutura típica: retorno, relaxamento, refeição, higiene, preparação, momento calmo
- Sequência visual do banho com material adequado (gel com bomba, tapete antiderrapante)
- Momento calmo antes do sono: música suave, leitura, respiração
- Exemplo prático: Bruno e a eliminação de telas 30 minutos antes de dormir

Lição 4 - De manhã (higiene, vestir-se, preparação)

- A manhã como momento crucial para o trabalho em ESAT ou atividades
- Importância da previsibilidade para reduzir a ansiedade
- Etapas-chave: levantar, banheiro, chuveiro, vestir-se, café da manhã, verificar pertences
- Suporte plastificado à altura dos olhos com sistema de marcas ou ímãs
- Calcular o tempo real com folga e usar ferramentas de gestão temporal

Lição 1 - Os sequenciais visuais (passo a passo)

- Vantagem da permanência: informação sempre disponível ao contrário de instruções orais
- Criar com fotos reais da pessoa (ideal) ou pictogramas representando adultos
- Uma ação por etapa, formato legível, etapas numeradas

- Suporte fixado no local da atividade e acompanhamento para usar o suporte
- Sites gratuitos: ARASAAC, Sclera, Autism Educates

Lição 2 - A escolha entre 2 opções (para evitar a sobrecarga)

- Limitar a duas opções para facilitar a decisão e reduzir a ansiedade
- Mostrar as opções em imagens ou objetos reais com entoação idêntica
- Respeitar a decisão, mesmo que não seja a preferida
- Usar a falsa escolha para orientar quando necessário
- Aplicações: vestuário, refeições, atividades de lazer

Lição 3 - O material que facilita a autonomia

- Vestuário: roupas com elástico, sapatos com velcro, ponto de cor à frente
- Higiene: barra de apoio, gel com bomba, tapete antiderrapante, etiquetas com imagens
- Culinária: utensílios ergonómicos, tábuas com ventosas, recipientes transparentes
- Criar estações de autonomia: entrada, quarto, banheiro organizados
- Exemplo prático: Nadia e as caixas transparentes com fotos para organizar compras

MODULE 4

Incentivar, apoiar e manter a motivação

3 lições

Lição 1 - Reforço positivo adaptado ao adulto

- Evitar recompensas infantilizantes (doces, adesivos)
- Privilegiar reconhecimento sincero e momentos de qualidade partilhados
- Reforçar o esforço, não apenas o resultado
- Sistemas de acompanhamento para adultos: calendário, pontos trocáveis por atividades
- Exemplo prático: David e o sistema de pontos para atividades especiais no fim de semana

Lição 2 - Valorizar o esforço, não a perfeição

- Valorizar o esforço ensina a perseverança e possibilidade de progredir em qualquer idade
- Evitar frases que não valorizam o esforço, privilegiar reconhecimento do trabalho
- Aceitar resultados imperfeitos: já é uma vitória em relação a não fazer nada
- Transformar fracassos em aprendizagens com três perguntas (o que, porquê, o que fazer)
- Exemplo prático: Isabelle e a mudança de linguagem para tolerância à frustração

Lição 3 - Adaptar as expectativas de acordo com a fadiga e os dias

- A autonomia não é linear: variações normais de acordo com os dias
- Identificar sinais de limite: agitação, recusas invulgares, novos erros
- Ajustar as exigências e simplificar as rotinas nos dias difíceis
- Evitar frases que culpabilizam, privilegiar apoio e compreensão
- Sistema de comunicação da fadiga: código de cores, escala visual

MODULE 5

O aplicativo EDITH para estimular as funções cognitivas

1 lição

Lição 1 - Apresentação do EDITH

- Mais de 30 jogos variados: memória, lógica, linguagem, cálculo, atenção, cultura geral
- Concepção com profissionais de saúde (terapeutas da fala, ocupacionais, neuropsicólogos)
- Particularmente adequado para adultos com síndrome de Down: instruções simples, visuais claros
- Manutenção cognitiva face ao envelhecimento precoce
- EDITH como suporte de vínculo social: jogos a dois, momentos de compartilhamento

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet
- Avança ao seu ritmo, quando desejar, sem restrições de horário
- Conteúdo estruturado em 5 módulos progressivos com 13 lições
- Vídeos, exemplos práticos e ferramentas concretas para transferir imediatamente
- Acesso ilimitado durante 12 meses
- Certificado de conclusão de formação

