

MELHORAR O PRÓPRIO SONO QUANDO SE É CUIDADOR:

CUIDAR DO PRÓPRIO SONO

Formação destinada aos cuidadores familiares cujo sono é perturbado pelo seu papel de acompanhante

Recupere noites reparadoras para acompanhar a longo prazo sem desmoronar

Duração : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lições : 16 lições	Público : Cuidadores familiares com distúrbios do sono
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 coloca o cuidador no centro para que ele compreenda o que perturba seu sono e recupere noites reparadoras. Noites interrompidas, hipervigilância, impossibilidade de desconectar, despertares ansiosos: os cuidadores estão entre as pessoas mais afetadas pelos distúrbios do sono. Um cuidador que não dorme bem é menos eficaz, mais irritável, mais vulnerável ao esgotamento e aos erros. Esta formação oferece ferramentas concretas para gerir a hipervigilância noturna, reorganizar as noites, implementar pontos de apoio e construir um plano de sono personalizado. O objetivo é permitir que você possa acompanhar a longo prazo sem comprometer sua própria saúde.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender por que o cuidador dorme mal	4 lições
MODULE 2	Encontrar um sono reparador	4 lições
MODULE 3	Organizar as noites para melhor atravessá-las	4 lições
MODULE 4	Encontrar apoio e recursos	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender os mecanismos específicos dos distúrbios do sono do cuidador
- Avaliar o próprio sono e identificar os principais obstáculos
- Aplicar técnicas de higiene do sono adaptadas à realidade do cuidador
- Gerir a hipervigilância e as ruminações noturnas
- Reorganizar as noites para reduzir as interrupções
- Implementar pontos de apoio noturnos
- Identificar os recursos e apoios disponíveis
- Construir um plano de sono personalizado

Informações gerais

Duração	2 horas
Público-alvo	Cuidadores familiares cujo sono é perturbado pelo seu papel de acompanhante
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.º de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - Os mecanismos do sono do cuidador perturbado

- A hipervigilância noturna: o cérebro que permanece em alerta mesmo quando deveria dormir
- O estresse crônico e seu impacto direto na qualidade do sono
- A ansiedade antecipatória: não conseguir adormecer por medo do que pode acontecer
- A dívida de sono acumulada: efeitos a curto e longo prazo na saúde

Lição 2 - As situações que mais perturbam o sono do cuidador

- Os despertares noturnos repetidos do seu ente querido: impacto na arquitetura do seu sono
- A impossibilidade de desconectar: ruminções, planejamento mental no momento de adormecer
- O sentimento de culpa quando você tenta dormir
- A incerteza sobre o futuro: a ansiedade de fundo que se intensifica à noite

Lição 3 - O que a falta de sono faz ao cuidador

- Cognição: memória, concentração, tomada de decisão degradadas
- Emoções: irritabilidade, sensibilidade, reações desproporcionais
- Saúde física: imunidade, risco cardiovascular, dores amplificadas
- Segurança: risco de erros no acompanhamento, risco de acidentes

Lição 4 - Avaliar o seu próprio sono

- As ferramentas de autoavaliação do sono: questionários simples
- Distinguir insônia situacional e insônia crônica instalada
- Os sinais que indicam que você precisa de ajuda médica
- Manter um diário do sono: observação e conscientização

Lição 1 - A higiene do sono para o cuidador — adaptar as regras à sua realidade

- A regularidade dos horários mesmo com noites interrompidas: o que é possível
- Seu ambiente de sono: otimizá-lo mesmo em uma situação de restrição
- Quarto separado do seu ente querido, se necessário: uma decisão de sobrevivência, não de abandono
- Os rituais de dormir para desconectar do papel de cuidador

Lição 2 - Gerir a hipervigilância e as ruminções noturnas

- A técnica da lista da noite: esvaziar a mente antes de dormir
- A janela de preocupação: delimitar um tempo para se preocupar, não à noite
- A atenção plena aplicada ao sono: trazer a atenção para o momento presente
- Os pensamentos catastróficos noturnos: identificá-los e interrompê-los

Lição 3 - A sesta estratégica para o cuidador

- A soneca curta (20 minutos): a melhor ferramenta de recuperação do cuidador
- Quando fazer a soneca, como adormecer rapidamente, como acordar alerta
- A soneca longa: benefícios em caso de dívida severa, riscos para o sono noturno
- Integrar a soneca na sua organização sem culpa

Lição 4 - A relaxação e o descanso a serviço do seu sono

- A relaxação muscular progressiva: uma técnica em 10 minutos para adormecer
- A coerência cardíaca: 5 minutos antes de dormir, eficácia comprovada
- O yoga nidra e a meditação guiada para o adormecimento
- Os aplicativos de sono recomendados para os cuidadores

Lição 1 - Reorganizar as noites para reduzir as interrupções

- Avaliar quais interrupções são realmente necessárias e quais não são
- Os sistemas de monitoramento que permitem dormir sem estar fisicamente presente
- Definir um protocolo noturno: o que justifica levantar-se, o que pode esperar

- Comunicar este protocolo aos outros membros da família ou aos profissionais

Lição 2 - Implementar pontos de apoio noturnos

- Identificar quem no entorno pode garantir algumas noites
- Os profissionais noturnos: auxiliares de vida, cuidadores noturnos, HAD — financiamento e organização
- A alternância das noites entre cuidadores quando possível
- A acolhida temporária do seu ente querido para recuperar várias noites consecutivas

Lição 3 - Gerir as noites de crise sem desmoronar

- O protocolo de crise noturna: o que você faz, em que ordem, quem você chama
- Manter a calma quando você está exausto: técnicas de regulação de emergência
- Recuperar-se após uma noite muito difícil: o que realmente ajuda
- Reconhecer quando você atingiu seus limites absolutos: os sinais de alerta

Lição 4 - Proteger o seu sono a longo prazo

- O sono do cuidador é um investimento na qualidade do acompanhamento
- Planejar noites de recuperação regulares: não esperar pelo esgotamento
- Antecipar os períodos difíceis: hospitalizações, crises, mudanças
- Seu sono em cinco anos: pensar a longo prazo desde agora

MODULE 4

Encontrar apoio e recursos

4 lições

Lição 1 - Falar sobre suas dificuldades de sono

- Fale com seu médico de família: como abordar o assunto sem minimizar
- As terapias cognitivo-comportamentais para insônia (TCC-I): eficazes, reembolsadas
- O apoio psicológico: a ligação entre sono e saúde mental do cuidador
- Não espere que a insônia se torne severa para consultar

Lição 2 - Recursos específicos para os cuidadores

- As plataformas de escuta e ajuda para os cuidadores: números, disponibilidades
- Os grupos de conversa para cuidadores que compartilham as dificuldades noturnas
- As formações e recursos online sobre o sono do cuidador
- As associações de cuidadores e seus programas de apoio

Lição 3 - A sua saúde global está relacionada com o seu sono

- O sono como pilar da sua saúde física e mental de cuidador
- O exame de saúde anual para cuidadores: não se esqueça dele nem o cancele
- Prevenir o esgotamento total com ações simples sobre o sono
- Cuidar de si mesmo não é egoísmo: é o que permite que você dure

Lição 4 - Construir o seu plano de sono personalizado

- Identifique seus três principais obstáculos ao sono
- Escolha duas ou três estratégias adequadas à sua situação concreta
- Planeje as mudanças progressivas: não mude tudo ao mesmo tempo
- Avalie em 30 dias: o que mudou, o que precisa ser ajustado

Modalidades pedagógicas

- Formação online assíncrona acessível 24h/24
- Vídeos pedagógicos e recursos para download
- Exercícios práticos e ferramentas de autoavaliação
- Acesso ilimitado durante 12 meses
- Suporte pedagógico por e-mail