

# MEMÓRIA, ATENÇÃO E COTIDIANO APÓS UM TRAUMA CRANIANO:

## FERRAMENTAS PRÁTICAS PARA AS FAMÍLIAS

Formação destinada às famílias e aos próximos de uma pessoa que sofreu um traumatismo craniano

Compreender os distúrbios cognitivos e implementar soluções concretas no dia a dia

<b>Duração</b> : 2 horas	<b>Módulos</b> : 4 módulos
<b>Lições</b> : 16 lições	<b>Público</b> : Famílias e próximos de pessoas com TCE
<b>Formato</b> : 100 % online, assíncrono	<b>Organismo</b> : N° 11757351875
<b>Certificação</b> : Qualiopi	<b>Preço</b> : Sob orçamento

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto: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 sofreu um traumatismo craniano e apresenta distúrbios cognitivos persistentes. Esquecimentos frequentes, dificuldades de organização, lentidão, impossibilidade de fazer duas coisas ao mesmo tempo: essas sequelas invisíveis complicam profundamente o dia a dia. Esta formação oferece às famílias ferramentas concretas e acessíveis para adaptar a vida em casa, implementar compensações eficazes e apoiar a estimulação cognitiva sem pressão nem desânimo. Você aprenderá a compreender os distúrbios cognitivos, adaptar o ambiente, escolher as ferramentas adequadas e cuidar de si mesmo como cuidador.

### Resumo dos módulos

<b>MODULE 1</b>	Compreender os distúrbios cognitivos pós-TCE	4 lições
<b>MODULE 2</b>	As ferramentas compensatórias em casa	4 lições
<b>MODULE 3</b>	Estimular sem esgotar	4 lições
<b>MODULE 4</b>	Cuidar de você	4 lições

### Objetivos pedagógicos

#### Objetivos pedagógicos

- Compreender as funções cognitivas afetadas pelo traumatismo craniano e seu impacto no cotidiano
- Implementar ferramentas compensatórias adaptadas: agenda, check-lists, aplicativos digitais
- Adaptar o ambiente doméstico para reduzir a carga cognitiva
- Estimular as capacidades cognitivas com atividades benevolentes e progressivas
- Utilizar as ferramentas digitais de estimulação como JOE de forma eficaz
- Preservar seu próprio bem-estar como cuidador e encontrar apoio adequado

### Informações gerais

<b>Duração</b>	2 horas
<b>Público visado</b>	Famílias e próximos de pessoas que sofreram um traumatismo craniano com distúrbios cognitivos persistentes
<b>Pré-requisitos</b>	Nenhum
<b>Tarifa</b>	Sob orçamento - IVA não aplicável (artigo 261-4-4° do CGI)
<b>Certificação</b>	Qualiopi - Atestado de conclusão de formação



**Lição 1 - Quais funções cognitivas são afetadas e como**

- A atenção: seletiva, sustentada, dividida — todas podem ser afetadas
- A memória: episódica, prospectiva, de trabalho — impactos no dia a dia
- As funções executivas: planejar, organizar, iniciar, inibir
- A velocidade de processamento: tudo leva mais tempo, não por falta de vontade

**Lição 2 - O que esses transtornos mudam na vida cotidiana**

- Esquecer uma consulta, não conseguir encontrar seus pertences, perder o fio de uma conversa
- Não conseguir mais cozinhar uma refeição completa sem ajuda
- Perder-se em uma tarefa simples, nunca terminá-la
- O impacto na autoestima: vergonha, frustração, retraimento progressivo

**Lição 3 - A fadiga cognitiva — o amplificador de todos os distúrbios**

- Por que a fadiga agrava todos os distúrbios cognitivos pós-TC
- A janela de energia diária: organizar as atividades importantes na fase de melhor forma
- Os sinais de fadiga cognitiva a serem identificados em seu ente querido
- Respeitar a fadiga sem criar sedentarismo total

**Lição 4 - A evolução dos distúrbios cognitivos ao longo do tempo**

- Os dois primeiros anos: recuperação mais significativa
- O que pode melhorar com a reabilitação e a estimulação
- As sequelas que podem persistir a longo prazo
- Adaptar suas expectativas ao longo do tempo sem renunciar a progredir

**Lição 1 - A agenda e o caderno de memórias**

- Por que a agenda é a ferramenta número 1 após um TC: não é opcional, é indispensável
- Escolher o formato certo: papel ou digital, de acordo com as preferências do seu ente querido
- Como utilizá-la realmente: anotar sistematicamente, consultar regularmente
- Seu papel: acompanhar o uso sem fazer no lugar

**Lição 2 - As check-lists e as rotinas visuais**

- As check-lists para tarefas complexas: vestir-se, preparar refeições, saídas
- Exibir as rotinas da manhã e da noite de forma visual
- Os quadros de planejamento semanal: visualizar a semana
- Adaptar e fazer evoluir essas ferramentas com seu ente querido

**Lição 3 - As ferramentas digitais de compensação**

- Aplicativos de lembrete e alarme: como configurá-los de forma útil
- Assistentes de voz (Siri, Google, Alexa) como ajudantes de memória prática
- Aplicativos de gerenciamento de tarefas adaptados a distúrbios cognitivos
- A estimulação cognitiva digital (JOE) como ferramenta de reabilitação em casa

**Lição 4 - Adaptar o ambiente físico**

- Cada coisa em seu lugar, sempre no mesmo lugar: reduzir a carga de memória
- Etiquetar as gavetas, os armários, os espaços de armazenamento
- Reduzir os distraidores: televisão, barulho, solicitações simultâneas
- Simplificar para liberar recursos cognitivos para o essencial

**Lição 1 - Por que a estimulação cognitiva é essencial pós-TC**

- A plasticidade cerebral pós-TC: estimular para favorecer a recuperação e manter os ganhos
- A diferença entre estimular e testar: um ajuda, o outro desencoraja
- Integrar a estimulação na vida cotidiana sem criar uma sessão de trabalho pesada

- A estimulação benevolente: sempre na zona de progresso sem frustração

## Lição 2 - As atividades de estimulação cognitiva adaptadas ao TC

- Jogos de cartas, quebra-cabeças, palavras cruzadas: adaptar a dificuldade ao nível real
- A leitura e os livros de áudio: manter a ligação com a linguagem e a cultura
- Atividades manuais e criativas: estimular sem passar pela linguagem
- As atividades significativas: ligação com a identidade e as paixões pré-TC

## Lição 3 - Utilizar JOE e as ferramentas digitais de estimulação

- As aplicações de estimulação cognitiva adaptadas ao perfil pós-TC (JOE)
- Como escolher os exercícios de acordo com as funções a trabalhar
- Instalar uma rotina de estimulação digital: frequência, duração, ambiente
- Fazer juntos em vez de deixar sozinho diante da tela

## Lição 4 - O que não se deve fazer

- Testar a memória do seu ente querido para "ver se ele progride": contraproducente e doloroso
- Corrigir cada esquecimento ou erro: exaustivo para ambos
- Comparar o desempenho de uma sessão para outra com ansiedade
- Abandonar a estimulação porque seu ente querido resistiu uma vez

## MODULE 4

## Cuidar de você

4 lições

### Lição 1 - O esgotamento relacionado aos transtornos cognitivos

- Repetir as mesmas informações dez vezes por dia: um esgotamento real e subestimado
- A frustração de ver progressos tão lentos
- A solidão diante de uma patologia invisível que o entorno não compreende
- Reconhecer seu próprio esgotamento cognitivo e emocional

### Lição 2 - Adaptar suas expectativas

- A recuperação cognitiva pós-TC leva tempo: meses, às vezes anos
- Definir objetivos realistas e progressivos com a equipe de reabilitação
- Valorizar os pequenos progressos em vez de se concentrar no que ainda falta
- Viver com a incerteza sobre a recuperação final sem se esgotar em busca de certezas

### Lição 3 - Encontrar apoio

- Os grupos de conversa para cuidadores de pessoas com deficiência cognitiva
- O apoio psicológico: para você, não apenas para o seu ente querido
- A UNAFTC e seus recursos para as famílias
- Os profissionais de recursos: neuropsicólogo, assistente social, médico de família

### Lição 4 - Antecipar com lucidez

- Reavaliar regularmente as necessidades com a equipe de reabilitação
- Antecipar as necessidades de ajuda humana se os distúrbios cognitivos persistirem
- Os dispositivos disponíveis: SAMSAH, SSIAD, ajuda domiciliar especializada
- Tomar decisões importantes envolvendo seu ente querido tanto quanto possível

## Modalidades pedagógicas

- Formação online em ritmo livre, acessível 24h/24h
- Vídeos pedagógicos, fichas práticas descartáveis e questionários de autoavaliação
- Acesso ilimitado durante 6 meses a partir da data de inscrição
- Suporte por e-mail com a equipe DYNSEO durante toda a formação
- Atestado de conclusão de formação emitido no final do curso