

PREVENIR UM SEGUNDO AVC: O PAPEL ESSENCIAL DO ENTORNO

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

Torne-se um agente ativo da prevenção sem cair na hipervigilância ansiosa

Duração : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lições : 16 lições	Público : Famílias e próximos de pessoas que tiveram um 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

Após um primeiro AVC, o risco de recidiva é real e o entorno desempenha um papel chave na sua prevenção. Esta formação de 2 horas fornece às famílias os conhecimentos e os reflexos para se tornarem verdadeiros agentes da prevenção. Reconhecer os sinais de alerta, garantir a adesão aos tratamentos, adaptar a higiene de vida e saber como reagir em situações de emergência: estas são competências concretas que cada próximo pode adquirir. Aprenda a proteger seu ente querido sem viver na angústia permanente.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender o risco de recidiva	4 lições
MODULE 2	A adesão ao tratamento medicamentoso	4 lições
MODULE 3	Reconhecer os sinais de alerta e reagir rapidamente	4 lições
MODULE 4	Adaptar a vida sem viver com medo	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender os fatores de risco de recidiva após um AVC e o papel da prevenção secundária
- Ajudar seu ente querido a seguir corretamente seu tratamento medicamentoso
- Reconhecer os sinais de alerta de um AVC e aplicar o protocolo FAST
- Adaptar a higiene de vida em conjunto sem cair na hipervigilância ansiosa
- Saber reagir em situação de emergência e preparar o entorno

Informações gerais

Duração	2 horas
Público-alvo	Famílias e próximos de pessoas que tiveram um AVC
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 - Por que o risco de um segundo AVC existe

- Os números: o risco de recorrência nos 5 anos após um primeiro AVC
- Os fatores de risco que persistem: hipertensão, fibrilação atrial, diabetes
- Por que alguns perfis estão mais em risco do que outros
- O que a prevenção secundária pode realmente mudar

Lição 2 - Os fatores de risco modificáveis no dia a dia

- A hipertensão arterial: como monitorá-la em casa e os objetivos-alvo
- O diabetes e a glicemia: sinais de alerta e o papel da alimentação
- Tabaco, álcool, sedentariedade: acompanhar as mudanças sem impor
- Sobrepeso e alimentação: ajustes acessíveis sem dieta rigorosa

Lição 3 - Os fatores de risco não modificáveis a conhecer

- Idade, sexo, antecedentes familiares: o que não se pode mudar
- A fibrilação atrial: compreender esta alteração do ritmo e seus riscos
- As estenoses arteriais: o que são e como são monitoradas
- Por que conhecer esses fatores ajuda a entender o acompanhamento médico

Lição 4 - O acompanhamento médico após um AVC — o que a família deve saber

- As consultas indispensáveis: neurologista, cardiologista, médico de família
- Os exames de monitoramento regulares e sua utilidade
- Como ajudar seu ente querido a não perder suas consultas
- O que relatar ao médico: seu papel de observador

Lição 1 - Compreender os tratamentos prescritos após um AVC

- Anticoagulantes e antiagregantes plaquetários: para que servem
- Tratamentos da hipertensão, colesterol, diabetes: seu papel preventivo
- Por que interromper um tratamento pode ser perigoso
- Efeitos colaterais frequentes e como gerenciá-los sem interromper

Lição 2 - Ajudar o seu ente querido a tomar os seus medicamentos regularmente

- Organizadores semanais e alarmes de lembrete: como implementá-los
- Integrar a tomada de medicamentos nos rituais do dia a dia
- O que fazer em caso de esquecimento: regras simples por tratamento
- Quando alertar o médico se seu ente querido recusar o tratamento

Lição 3 - As interações a serem monitoradas

- Medicamentos e suplementos que podem interagir com anticoagulantes
- Alimentação e anticoagulantes: vitamina K, álcool
- Situações que exigem consulta médica antes de tomar outro medicamento
- Como se preparar para uma consulta quando sob anticoagulante

Lição 4 - Vigilância em casa — os bons reflexos

- Medir a pressão arterial em casa: como, quando, como interpretar
- Monitorar a glicemia se seu familiar for diabético
- Manter um caderno de acompanhamento útil para o médico
- Sinais que devem levar a chamar o médico sem esperar

Lição 1 - O protocolo FAST — reconhecê-lo e aplicá-lo

- F: Face — assimetria do rosto, boca caída de um lado
- A: Arms — braço caído, fraqueza de um lado do corpo
- S: Speech — distúrbio da fala, palavras incompreensíveis

- T: Time — chamar o 15 imediatamente, não esperar que passe

Lição 2 - Os outros sinais de alerta a conhecer

- Problema visual súbito em um olho ou em ambos
- Dor de cabeça brusca, violenta, incomum
- Tonturas súbitas, perda de equilíbrio, distúrbio da coordenação
- Confusão súbita, perda de consciência breve: nunca subestimar

Lição 3 - A AIT — o alerta a não ignorar

- Definição de AIT: os sintomas passam, mas o risco permanece
- Por que um AIT é uma emergência mesmo quando tudo volta ao normal
- O erro das famílias: esperar, pensar que passou e está resolvido
- Conduta: ligar para o 15 imediatamente, mesmo se sintomas desapareceram

Lição 4 - Que fazer nos minutos seguintes — procedimento de emergência

- Ligar para o 15 (SAMU): o que dizer, como manter a calma
- O que nunca fazer: dar aspirina sem orientação, deixar sozinho
- Permanecer com seu ente querido até a chegada dos socorros
- Preparar informações úteis: tratamentos, antecedentes, alergias

MODULE 4

Adaptar a vida sem viver com medo

4 lições

Lição 1 - Encontrar o equilíbrio entre vigilância e hipervigilância

- A diferença entre estar atento e viver na angústia permanente
- Como a ansiedade do cuidador se transfere e agrava o estresse
- Definir limites de alerta claros para saber quando se preocupar
- Aceitar que não se pode controlar tudo: a parte de incerteza

Lição 2 - Adaptar a higiene de vida em conjunto

- A alimentação cardioprotetora: mudanças simples e duradouras
- A atividade física adaptada: o que é recomendado e como começar
- Sono e gestão do estresse: fatores protetores negligenciados
- Fazer essas mudanças juntos em vez de impor: a chave para a durabilidade

Lição 3 - Preparar sua casa e seu entorno

- Exibir o protocolo de emergência: números, lista de medicamentos
- Informar as pessoas próximas sobre os sinais e a conduta a adotar
- Preparar um dossiê médico de emergência para as urgências
- Os aplicativos móveis úteis: caderno de saúde, alerta médica

Lição 4 - Cuidar de você para melhor proteger seu ente querido

- A sua própria saúde cardiovascular: o cuidador frequentemente negligenciado
- Gerir a sua própria ansiedade face ao risco de recidiva
- Encontrar apoio para viver sem desmoronar-se
- Recursos disponíveis: Associações, grupos de apoio, apoio psicológico

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online e acessível a qualquer momento
- Vídeos pedagógicos, fichas de síntese e ferramentas práticas para baixar
- Quiz de autoavaliação ao final de cada módulo
- Certificado de conclusão de formação entregue no final do percurso
- Acesso ilimitado durante 6 meses após a inscrição