

# ESCLEROSE MÚLTIPLA E VIDA QUOTIDIANA: MANTER A AUTONOMIA E PREVENIR COMPLICAÇÕES

## Formação para famílias e cuidadores de pessoas com EM

Acompanhar melhor sem se esgotar, adaptar o domicílio e preservar a autonomia

<b>Duração</b> : 2 horas	<b>Módulos</b> : 4 módulos
<b>Lições</b> : 16 lições	<b>Público</b> : Famílias e cuidadores de pessoas com EM
<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 com Esclerose Múltipla que apresenta dificuldades motoras e de autonomia. Como ajudar sem fazer no lugar? Como prevenir quedas sem transformar a casa em prisão? Como acompanhar a recuperação após uma crise sem esgotar nem o seu próximo nem a si mesmo? Esta formação fornece às famílias ferramentas concretas para adaptar o domicílio, acompanhar os gestos do dia a dia e manter a autonomia pelo maior tempo possível.

## Resumo dos módulos

<b>MODULE 1</b>	Compreender os distúrbios motores da EM	4 lições
<b>MODULE 2</b>	Aménagement do domicílio e prevenção de quedas	4 lições
<b>MODULE 3</b>	Acompanhar sem fazer no lugar	4 lições
<b>MODULE 4</b>	Cuidar de você	4 lições

## Objetivos pedagógicos

### Objetivos pedagógicos

- Compreender os distúrbios motores da EM e saber como reagir adequadamente
- Adaptar o domicílio para prevenir quedas e manter a segurança
- Acompanhar os gestos do dia a dia preservando a autonomia do seu ente querido
- Organizar apoios e cuidar da sua própria saúde como cuidador

## Informações gerais

<b>Duração</b>	2 horas
<b>Público visado</b>	Famílias e cuidadores de pessoas com Esclerose Múltipla apresentando dificuldades motoras e de autonomia
<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 fim de formação
<b>Organismo</b>	DYNSEO – N° de declaração de atividade: 11757351875

**Lição 1 - A espasticidade — compreender para não ter mais medo**

- Definição de espasticidade: rigidez muscular e espasmos de origem neurológica
- Como a espasticidade se manifesta: rigidez, espasmos noturnos, dores
- O que agrava a espasticidade: infecções urinárias, constipação, estresse, calor
- O que você pode fazer: alongamentos suaves, posicionamento, relatar as agravações

**Lição 2 - Os distúrbios do equilíbrio e da coordenação**

- A ataxia cerebelar: movimentos imprecisos, marcha instável, risco de queda
- Por que seu ente querido tropeça em um chão plano: os sinais nervosos desregulados
- Distinguir uma má coordenação de uma queda iminente: os sinais a observar
- Como andar ao lado de seu ente querido com segurança: a posição correta, os gestos adequados

**Lição 3 - A fraqueza muscular e a fadiga motora**

- O membro que falha durante o esforço: não confundir com recusa ou preguiça
- A fadiga motora: diferente da fadiga geral, localizada, progressiva ao longo do dia
- Quando propor a cadeira de rodas: uma ferramenta de liberdade, não uma capitulação
- Adaptar as atividades à fadiga motora: durações curtas, pausas integradas, ritmo respeitado

**Lição 4 - Os distúrbios vesico-esfintéricos — um assunto difícil de abordar**

- A urgência miccional e a incontinência: frequentes, fonte de vergonha e isolamento
- O que você pode fazer em casa: organização, proteção, acesso rápido aos banheiros
- Abordar o assunto com seu ente querido sem agravar a vergonha
- Quando consultar um profissional especializado: urologista, enfermeira especializada

**Lição 1 - Avaliar os riscos no domicílio**

- As zonas de risco em cada ambiente: banheiro, escadas, cozinha, corredores
- A avaliação ergoterapêutica do domicílio: como solicitar e a quem
- As adaptações prioritárias de acordo com os sintomas específicos do seu ente querido
- As ajudas financeiras para as obras de adaptação: ANAH, caixas de aposentadoria, MDPH

**Lição 2 - As adaptações concretas, peça por peça**

- Casa de banho: cadeira de duche, barras de apoio, tapetes antiderrapantes, torneiras adaptadas
- Quarto: cama com altura ajustável, caminho desobstruído, iluminação noturna, campainha de chamada
- Cozinha: organização à altura, utensílios adaptados, redução dos deslocamentos
- Espaços de circulação: eliminação de tapetes, limiões, obstáculos ao deslocamento

**Lição 3 - As ajudas técnicas — como escolhê-las e utilizá-las corretamente**

- Caneles, andadores, cadeiras de rodas: quando, quais, como escolher
- As órteses de tornozelo: uso, manutenção, benefícios esperados
- As ajudas para se vestir, comer, lavar-se: catálogo prático e financiamento
- Onde encontrar essas ajudas: farmácias, prestadores, associações de empréstimo gratuito

**Lição 4 - Prevenir quedas e gerir o pós-queda**

- As situações de alto risco de queda em SEP: fadiga, calor, superfícies irregulares, escuridão
- Reflexos de prevenção a integrar no dia a dia sem transformar a casa em um bunker
- Como ajudar seu ente querido a se levantar do chão com segurança: técnica passo a passo
- O impacto psicológico da queda: medo de cair novamente, retraimento — como responder a isso

**Lição 1 - O princípio fundamental da estimulação da autonomia**

- Por que ajudar muito rápido acelera a perda de autonomia neurológica
- A estimulação da autonomia como ato terapêutico: deixar fazer mesmo que seja lento
- Encontrar o nível certo de ajuda de acordo com o dia e a tarefa: observação permanente

- Valorizar cada gesto realizado sozinho: a autoestima como motor de manutenção

## Lição 2 - Os gestos do dia a dia — técnicas práticas

- Vestir: técnicas adaptadas à espasticidade e fraqueza, roupas adaptadas
- Refeições: utensílios adaptados, posicionamento, gestão da fadiga durante a refeição
- Higiene: adaptar sem retirar a intimidade, respeitar o ritmo, escolher os momentos certos
- Deslocamentos: acompanhar sem carregar, guiar sem dirigir, garantir segurança sem vigiar

## Lição 3 - Coordenar com os reabilitadores

- O fisioterapeuta SEP: seus objetivos, como você pode apoiar seu trabalho
- O terapeuta ocupacional: as recomendações a serem aplicadas em casa
- O fonoaudiólogo: distúrbios de deglutição ou de comunicação — seu papel de apoio
- Nunca inventar exercícios sem a concordância do terapeuta: os riscos reais

## Lição 4 - Manter a estimulação física e cognitiva

- A atividade física adaptada à EM: caminhada, natação, bicicleta reclinada, yoga adaptado
- Os benefícios comprovados do exercício sobre os sintomas da EM: os dados acessíveis
- A estimulação cognitiva a integrar no dia a dia: conversa, jogos, ferramentas digitais (JOE)
- Fazer juntos: os benefícios compartilhados de uma atividade comum adaptada

## MODULE 4

## Cuidar de você

4 lições

### Lição 1 - O esgotamento físico do cuidador SEP

- Ajudar nas transferências, nos deslocamentos, nos cuidados: um esforço físico real e diário
- Os riscos para suas próprias costas e articulações: prevenção indispensável
- Aprender as técnicas de manuseio seguras: suas costas também são importantes
- Quando a ajuda física ultrapassa suas capacidades: os profissionais que podem assumir o relevo

### Lição 2 - Organizar os apoios humanos

- Os serviços de apoio domiciliário especializados em patologias neurológicas
- O acolhimento diurno para SEP: descanso para você, programa adaptado para o seu ente querido
- Os auxiliares de vida: como escolhê-los, financiá-los, integrá-los no dia a dia
- Delegar sem culpa: você será um melhor cuidador se estiver descansado

### Lição 3 - Seus direitos como cuidador

- O licença de cuidador e a ajuda diária do cuidador (AJPA)
- As ajudas para financiar os serviços em casa: PCH, MDPH, seguros de saúde
- A formação dos cuidadores: formar-se para melhor acompanhar e melhor suportar
- SEP França e seus recursos para os cuidadores: número de escuta, guias práticos

### Lição 4 - Cuidar da sua saúde

- Seu próprio acompanhamento médico: não cancele suas consultas para seu ente querido
- Seu próprio atividade física: indispensável para se manter a longo prazo
- O apoio psicológico para você: acesse sem esperar pela crise
- Construir uma rede de apoio sólida ao seu redor: você não pode carregar tudo sozinho

## Modalidades pedagógicas

- Formação online acessível 24h/24h
- Vídeos curtos e suportes práticos para transferir
- Acompanhamento por especialistas em neurologia e reabilitação
- Certificado de formação entregue no final do curso