

SONO E DOENÇA NEUROLÓGICA: AJUDAR O SEU ENTE QUERIDO A DORMIR MELHOR

Formação destinada às famílias e aos próximos de uma pessoa com doença neurológica

Compreender os distúrbios do sono e aplicar estratégias concretas para melhorar as noites em casa

Duração : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lições : 16 lições	Público : Famílias e cuidadores de pessoas com doenças neurológicas
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

Os distúrbios do sono são quase universais nas doenças neurológicas como Alzheimer, Parkinson, AVC, esclerose múltipla ou traumatismo craniano — e estão frequentemente entre os sintomas mais exaustivos para o entorno. Esta formação de 2 horas explica por que a doença perturba o sono, o que é específico de cada patologia, e fornece às famílias ferramentas concretas e adaptadas para melhorar as noites em casa. Aprenderá a criar rotinas terapêuticas, a garantir a segurança noturna, a gerir a agitação severa e a proteger o seu próprio sono. Porque cuidar bem do seu ente querido começa por cuidar de si mesmo.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Por que as doenças neurológicas perturbam o sono	4 lições
MODULE 2	Estratégias práticas de acordo com a patologia	4 lições
MODULE 3	Quando as noites são muito difíceis	4 lições
MODULE 4	Cuidar de você	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender os mecanismos pelos quais as doenças neurológicas perturbam o sono
- Identificar os distúrbios específicos de cada patologia (Alzheimer, Parkinson, AVC, EM)
- Aplicar estratégias práticas para melhorar a qualidade do sono em casa
- Garantir a segurança noturna do seu ente querido sem o restringir
- Gerir a agitação noturna severa com abordagens não confrontacionais
- Proteger o seu próprio sono e organizar apoios para as noites difíceis

Informações gerais

Duração	2 horas
Público visado	Famílias e próximos de uma pessoa com doença neurológica (Alzheimer, Parkinson, AVC, esclerose múltipla, traumatismo craniano)
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° de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - Lição 1 - O cérebro doente e o sono

- As zonas cerebrais envolvidas na regulação do sono e por que as lesões as perturbam
- A melatonina nas doenças neurológicas: produção frequentemente reduzida ou desorganizada
- Por que os distúrbios do sono agravam todos os outros sintomas neurológicos
- O ciclo vicioso sono-cognição-comportamento: como sair dele

Lição 2 - Lição 2 - Alzheimer e demências — a inversão dia-noite

- Por que o relógio biológico desregula nas demências avançadas
- A agitação crepuscular (sundowning): gatilhos, prevenção, gestão em casa
- A deambulação noturna: garantir segurança sem restringir, adaptar a casa
- O que pode realmente ajudar: luz, rotina, atividade — os dados práticos

Lição 3 - Lição 3 - Parkinson — as noites agitadas

- O transtorno comportamental em sono paradoxal: agir seus sonhos, gestos bruscos, gritos
- Como proteger seu ente querido e a si mesmo à noite
- A sonolência diurna relacionada aos medicamentos: gerenciar sem suprimir o tratamento
- As câibras e dores noturnas: posicionamento, calor, sinalização médica

Lição 4 - Lição 4 - AVC e SEP — fadiga e sono fragmentado

- A fadiga neurológica pós-AVC ou SEP e seu impacto no sono diurno e noturno
- As apneias do sono frequentes após um AVC: como reconhecê-las e consultar
- A dor neuropática noturna na SEP: posicionamento e estratégias de alívio
- Adaptar os horários de tratamento para otimizar o sono

Lição 1 - Lição 1 - Criar uma rotina de dormir terapêutica

- Por que a rotina é particularmente poderosa nas doenças neurológicas
- Construir um ritual de dormir adequado: banho morno, música, luz suave, lanche leve
- A regularidade dos horários: levantar e deitar fixos mesmo nos fins de semana
- Adaptar a rotina à evolução da doença

Lição 2 - Lição 2 - A luz e a atividade como reguladores

- A exposição à luz natural pela manhã: como organizá-la mesmo em caso de mobilidade reduzida
- A luminoterapia em casa: protocolo simples para doenças neurológicas
- A atividade física adaptada durante o dia: manter sem esgotar
- Reduzir as sonecas longas sem eliminá-las totalmente

Lição 3 - Lição 3 - Segurança noturna em casa

- Arranjar o quarto para as noites difíceis: luzes de presença, barras de apoio, detectores de levantamento
- Os sistemas de vigilância noturna: monitores de bebê, detectores de movimento, teleassistência
- Proteger o seu ente querido de uma queda noturna sem o restringir
- Os tapetes de chão e colchões no chão: quando considerá-los

Lição 4 - Lição 4 - Medicamentos e sono nas doenças neurológicas

- Os hipnóticos a evitar absolutamente nas demências e no Parkinson
- O que o médico pode prescrever como alternativa: melatonina, outras opções
- O impacto dos tratamentos neurológicos no sono: o que você pode observar
- Preparar a consulta médica sobre o sono: as informações a trazer

Lição 1 - Lição 1 - Gerir a agitação noturna severa

- A abordagem não confrontacional à noite: nunca argumentar, validar, tranquilizar
- Técnicas de reorientação suave na confusão noturna
- O que agrava a agitação: luz intensa, tom elevado, contenção física

- Quando chamar o médico em emergência: critérios claros

Lição 2 - Lição 2 - Proteger o seu próprio sono

- Quarto separado se necessário: uma decisão difícil, mas às vezes indispensável
- Monitoramento à distância: sistemas que permitem dormir sem abandonar seu papel
- O cochilo curto como estratégia de sobrevivência do cuidador
- Organizar os revezamentos noturnos: família, profissionais, cuidados noturnos

Lição 3 - Lição 3 - As soluções profissionais para as noites em casa

- O auxiliar de vida noturno: papel, financiamento, organização
- A acolhida noturna em estrutura especializada: uma opção de descanso desconhecida
- A hospitalização em casa (HAD) para as noites muito difíceis
- Quando as noites em casa não são mais suportáveis: considerar a hospedagem adequada sem culpa

Lição 4 - Lição 4 - Acompanhar a evolução e adaptar as estratégias

- Manter um diário simples do sono: observar os padrões e as evoluções
- Reavaliar regularmente com o médico assistente e o neurologista
- Adaptar as estratégias à evolução da doença: o que funcionava antes pode não funcionar mais
- Celebrar as pequenas melhorias: mesmo uma noite um pouco melhor é uma vitória

MODULE 4

Cuidar de você

4 lições

Lição 1 - Lição 1 - O impacto das noites perturbadas no cuidador

- A dívida de sono crônica do cuidador: um risco sério para a saúde
- As consequências de uma falta de sono prolongada: cognição, imunidade, humor, segurança
- Reconhecer os sinais de que você não está mais em condições de passar as noites sozinho
- Seu sono é tão importante quanto o de seu ente querido

Lição 2 - Lição 2 - Encontrar apoio

- As associações especializadas por patologia: France Parkinson, France AVC, SEP France — recursos noturnos
- Os grupos de fala para cuidadores que gerenciam noites difíceis
- O apoio psicológico: acessá-lo rapidamente sem esperar pela crise
- As plataformas de escuta para cuidadores: números e disponibilidades

Lição 3 - Lição 3 - Organizar os elos

- Identificar quem pode assumir o relevo em algumas noites
- Os serviços profissionais noturnos: conhecê-los antes de precisar deles em emergência
- As ajudas financeiras para financiar os cuidados noturnos: APA, PCH, seguros de saúde
- Estabelecer os apoios antes de estar no limite: antecipar é um ato de cuidado

Lição 4 - Lição 4 - Recursos práticos

- As ferramentas de acompanhamento do sono adaptadas às doenças neurológicas
- As aplicações digitais úteis para o cuidador noturno
- Instituto Nacional do Sono, associações de pacientes, plataformas de cuidadores
- As questões a serem feitas na próxima consulta neurológica sobre o sono

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível 24h/24h durante 6 meses
- Vídeos pedagógicos, fichas práticas descarregáveis e questionários de autoavaliação
- Suporte por e-mail para perguntas específicas sobre situações pessoais
- Atestado de conclusão entregue no final da formação