

TRANSTORNOS EMOCIONAIS APÓS UM AVC: COMPREENDER AS MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO

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

Compreender, acompanhar e preservar o vínculo apesar das mudanças emocionais

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

Esta formação de 2 horas destina-se às famílias e aos próximos de uma pessoa que teve um AVC. Após um AVC, a personalidade parece às vezes mudar: choros incontroláveis, raiva súbita, indiferença, ansiedade permanente. Essas perturbações emocionais são frequentemente vividas como uma segunda ferida pelos próximos, que não reconhecem mais a pessoa que amavam. Esta formação explica a origem neurológica dessas mudanças, ajuda as famílias a não as viverem como uma rejeição ou um fracasso, e fornece chaves concretas para atravessar esta prova sem perder o vínculo.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Por que o comportamento muda após um AVC	4 lições
MODULE 2	A depressão e a ansiedade pós-AVC	4 lições
MODULE 3	Viver com essas mudanças no dia a dia	4 lições
MODULE 4	Cuidar de você	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender a origem neurológica das mudanças de comportamento após um AVC
- Reconhecer os principais transtornos emocionais: labilidade, apatia, irritabilidade, depressão, ansiedade
- Distinguir as manifestações neurológicas das escolhas voluntárias
- Aprender a reagir adequadamente durante crises emocionais
- Preservar o vínculo com seu ente querido apesar das mudanças
- Proteger sua própria saúde mental como cuidador familiar

Informações gerais

Duração	2 horas
Público visado	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 – Atestado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO – N.º de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - Lição 1 - O cérebro emocional afetado pelo AVC

- As zonas cerebrais envolvidas na regulação das emoções
- Por que uma lesão cerebral pode transformar a maneira de expressar as emoções
- A diferença entre uma mudança de personalidade e uma mudança neurológica
- O que isso significa para a responsabilidade e a relação com seu ente querido

Lição 2 - Lição 2 - A labilidade emocional — risos e choros incontrolláveis

- Definição: emoções que se expressam de forma desproporcional e incontrollável
- O que seu ente querido sente: vergonha, incompreensão, impressão de perder o controle
- Como reagir sem alimentar nem minimizar um episódio de labilidade
- Não é manipulação: por que é crucial entender isso

Lição 3 - Lição 3 - Irritabilidade, impulsividade e desinibição

- Por que seu ente querido diz coisas feridas que nunca diria antes
- A desinibição: comportamentos ou palavras inadequadas de origem neurológica
- A impulsividade: decisões apressadas, compras, tomadas de risco
- Proteger a relação entendendo que não é 'ele' que fala, é a lesão

Lição 4 - Lição 4 - Apatia e perda de iniciativa — quando o seu ente querido não faz mais nada

- Definição de abulia e apatia pós-AVC
- Diferença fundamental entre apatia neurológica e depressão ou preguiça
- O que você pode fazer para manter uma leve estimulação sem forçar
- Por que insistir e culpar seu ente querido agrava a situação

Lição 1 - Lição 1 - Reconhecer a depressão pós-AVC

- Frequência: afeta de 30 a 50% das pessoas após um AVC
- Sinais específicos: tristeza persistente, perda de interesse, lentificação, choro frequente
- Diferenciar depressão, luto anterior e apatia neurológica
- Por que a depressão impede a recuperação e deve ser tratada rapidamente

Lição 2 - Lição 2 - Apoiar um ente querido deprimido sem se esgotar

- O que você pode fazer: presença, escuta, não minimizar
- O que você não pode fazer: curar a depressão com amor ou vontade
- As frases que ajudam vs as frases que afundam
- Quando e como encaminhar para um médico ou psicólogo

Lição 3 - Lição 3 - A ansiedade pós-AVC — viver com medo do amanhã

- Os medos mais frequentes: segundo AVC, queda, dependência, morte
- Como a ansiedade se manifesta: agitação, pedidos repetidos, apego
- O que você pode fazer para criar um ambiente reconfortante
- O que agrava a ansiedade: catastrofismo, superproteção, informações alarmantes

Lição 4 - Lição 4 - O síndrome de estresse pós-traumático após um AVC

- O AVC como evento traumático: flashbacks, evitação, hipervigilância
- Como reconhecer um TEPT em seu ente querido
- Seu próprio trauma de testemunha: quando você também vivenciou um choque
- Para quem se voltar: psicólogo, psiquiatra, grupos de apoio

Lição 1 - Lição 1 - Gerir os momentos de crise emocional em casa

- Manter a calma: seu estado emocional influencia diretamente o de seu ente querido
- Validar sem aprovar: 'vejo que você está abalado' sem endossar
- Não discutir durante a crise: esperar a onda passar

- O que fazer depois: retomar o contato suavemente, sem ressentimentos

Lição 2 - Lição 2 - Adaptar a vida familiar às novas realidades emocionais

- Explicar as mudanças às crianças, aos irmãos e irmãs, aos amigos próximos
- Proteger os momentos de vida ordinária apesar das perturbações emocionais
- Estabelecer limites benevolentes sem rejeitar seu ente querido
- Encontrar espaços de leveza e humor apesar de tudo

Lição 3 - Lição 3 - Quando a relação de casal é abalada

- As mudanças emocionais e seu impacto na relação íntima
- A perda da reciprocidade emocional: não se sentir mais compreendido nem apoiado
- Falar com seu ente querido sobre o que você está vivendo: como, quando, com quais palavras
- Encontrar um acompanhamento de casal se necessário: terapia, mediação

Lição 4 - Lição 4 - Manter o vínculo apesar da distância emocional

- A pessoa que você ama está sempre lá, mesmo que ela se expresse de forma diferente
- Encontrar os canais de conexão preservados: olhar, toque, música, memória
- Não desistir do relacionamento porque ele mudou de forma
- Depoimentos de pessoas próximas que passaram por essa prova e reconstruíram um vínculo

MODULE 4

Cuidar de você

4 lições

Lição 1 - Lição 1 - O impacto dos transtornos emocionais sobre você

- Andar em cima de ovos o tempo todo: o esgotamento do familiar hipervigilante
- A vergonha e o isolamento diante de comportamentos difíceis de explicar
- A raiva que você não se atreve a expressar e que se acumula
- A culpa de não 'amar da mesma forma': uma reação humana e normal

Lição 2 - Lição 2 - Nomeie o que você sente sem se julgar

- É normal sentir raiva, nojo, tristeza ou rejeição
- Essas emoções não fazem de você um mau cuidador ou um mau familiar
- Encontre um espaço para expressá-las: diário, terapeuta, grupo de fala
- Não carregue tudo sozinho: compartilhe a carga emocional com outros

Lição 3 - Lição 3 - Receber ajuda sem esperar o ponto de ruptura

- Os sinais que indicam que você precisa de ajuda agora
- O apoio psicológico para os cuidadores: como acessá-lo de forma simples
- Os grupos de apoio para familiares de pessoas pós-AVC
- Delegar algumas responsabilidades para preservar sua saúde mental

Lição 4 - Lição 4 - Construir uma vida que não gire apenas em torno do AVC

- Manter atividades, relações e prazeres que lhe pertencem
- Não fazer do seu ente querido seu único projeto de vida
- O direito à alegria mesmo quando seu ente querido sofre
- Preparar o futuro: antecipar as necessidades sem viver na ansiedade permanente

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível 24h/24
- Vídeos pedagógicos, fichas práticas e estudos de caso
- Recursos para download: guias de comunicação, listas de sinais de alerta
- Acesso ao fórum de trocas entre familiares
- Acompanhamento por e-mail em caso de dúvidas