

# VIVER COM A EM A LONGO PRAZO: CUIDADOR, CASAL E FUTURO

**Formação destinada a famílias e cuidadores que acompanham há vários anos uma pessoa com esclerose múltipla**

Ferramentas para durar sem se esgotar, manter a relação e imaginar o futuro

<b>Duração</b> : 2 horas	<b>Módulos</b> : 4 módulos
<b>Lições</b> : 16 lições	<b>Público</b> : Cuidadores de longa duração 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 que acompanham há vários anos uma pessoa com EM. A EM é uma doença de longa duração — e o acompanhamento a longo prazo levanta questões que as formações sobre o diagnóstico não abordam: como durar sem se esgotar, como manter uma relação de casal quando os papéis mudaram, como imaginar o futuro quando a doença evolui, como continuar a viver a própria vida enquanto se permanece presente. Esta formação fornece aos cuidadores de longo prazo as ferramentas para se manterem, sem se sacrificarem, sem se perderem. Aborda as emoções difíceis, os riscos de esgotamento, a transformação da relação de casal, a antecipação do futuro e os recursos disponíveis.

## Resumo dos módulos

<b>MODULE 1</b>	O cuidador de longa duração — retrato de uma realidade desconhecida	4 lições
<b>MODULE 2</b>	A relação de casal a longo prazo	4 lições
<b>MODULE 3</b>	Considerar o futuro com lucidez	4 lições
<b>MODULE 4</b>	Recursos e apoio para manter-se a longo prazo	4 lições

## Objetivos pedagógicos

### Objetivos pedagógicos

- Compreender as especificidades do acompanhamento de longa duração e identificar os sinais de esgotamento
- Nomear as emoções difíceis do cuidador sem culpa e encontrar sentido no acompanhamento
- Adaptar a relação de casal às mudanças e reinventar a intimidade
- Antecipar a evolução da doença e preparar as decisões jurídicas e financeiras
- Conhecer os recursos especializados e os direitos para se manter a longo prazo

## Informações gerais

<b>Duração</b>	2 horas
<b>Público visado</b>	Famílias e cuidadores que acompanham há vários anos uma pessoa com esclerose múltipla
<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 - O que muda quando se acompanha há anos**

- A subida gradual da carga e a identidade do cuidador que absorve a pessoa
- A fadiga da duração: sorrateira e mais perigosa que o esgotamento agudo
- O que os cuidadores não dizem: cansaço, ressentimento, vontade de fugir

**Lição 2 - As emoções difíceis da longa duração**

- A culpa crônica: nunca fazer o suficiente, sentir raiva, querer tempo para si
- A perda branca repetida: cada nova sequela é um mini-luto
- A ambivalência: amar profundamente e não conseguir suportar simultaneamente
- Nomear essas emoções sem se julgar como primeiro passo

**Lição 3 - Os riscos do esgotamento do cuidador de longa duração**

- O burnout do cuidador: definição, frequência e consequências para a saúde
- Os sinais de alerta tardios: piloto automático e anestesia emocional
- Por que os cuidadores de longa duração estão particularmente em risco
- Como sair de um esgotamento instalado: primeiros passos concretos

**Lição 4 - Encontrar sentido no acompanhamento**

- O que os cuidadores experientes aprenderam sobre si mesmos e a relação
- Os momentos de graça no acompanhamento: reconhecê-los e alimentá-los
- Encontrar sentido sem romantizar o sofrimento
- Construir uma identidade de cuidador que não o consuma

**Lição 1 - O que a duração faz à relação de casal**

- A progressiva desaparecimento da reciprocidade na relação
- O parceiro que se torna cuidador: como essa mudança transforma a relação
- A fadiga relacional: não saber mais o que dizer além da doença
- O que mantém o casal apesar de tudo segundo os estudos

**Lição 2 - A intimidade e a sexualidade após anos de EM**

- Como a EM impacta a sexualidade: fadiga, dores, distúrbios sensitivos
- A evolução do próprio desejo diante das mudanças do parceiro
- Redefinir a intimidade além da sexualidade: outras formas de proximidade
- Consultar um sexólogo ou psicólogo de casal: quando e por quê

**Lição 3 - Reinventar a relação sobre novas bases**

- Aceitar que a relação anterior não existe mais sem renunciar ao presente
- Encontrar novas formas de partilha adaptadas às capacidades atuais
- Manter projetos e prazeres comuns, mesmo que modestos
- Falar sobre a própria relação: como abrir conversas difíceis

**Lição 4 - Quando a relação está em perigo**

- Os sinais de que a relação está seriamente em dificuldade
- A terapia de casal em contexto de doença crônica
- A separação quando o acompanhamento se torna impossível: sem tabus
- Direitos e proteções do cônjuge que se separa de pessoa com deficiência

**Lição 1 - Antecipar a evolução da doença**

- Falar sobre a evolução possível com o ente querido e o neurologista
- Os cenários a antecipar: ajuda aumentada, cadeira de rodas, alojamento adaptado
- Preparar as decisões importantes enquanto o ente querido pode participar
- As diretivas antecipadas na EM: um presente para o futuro

## Lição 2 - A organização jurídica e financeira

- O mandato de proteção futura: designar-se mutuamente para decisões futuras
- A curatela e a tutela: o que significam e como prepará-las
- A organização financeira: contas, procurações, seguros, heranças
- O notário especializado em direito das pessoas vulneráveis

## Lição 3 - Considerar a habitação adequada sem culpa

- Quando a manutenção em casa não é mais possível: critérios de avaliação
- As estruturas adaptadas à SEP severa: MAS, FAM, ESAT
- Como abordar este assunto sem que o ente querido sinta abandono
- Visitar e escolher uma estrutura juntos: deixá-lo tomar a iniciativa

## Lição 4 - Seu próprio futuro

- A sua vida após anos de acompanhamento: preparar-se para este capítulo
- Os seus próprios projetos profissionais, pessoais e relacionais
- Pensar na sua aposentadoria, na sua saúde, na sua rede social
- Projetar-se sem trair: construir o futuro permanecendo presente hoje

### MODULE 4

### Recursos e apoio para manter-se a longo prazo

4 lições

## Lição 1 - Os recursos especializados SEP para os cuidadores de longa duração

- SEP França: programa específico para cuidadores, número de escuta, grupos locais
- A ARSEP: financiamento da pesquisa, recursos de informação atualizados
- As redes de cuidados SEP: coordenação, apoio, acompanhamento das famílias
- As assistentes sociais especializadas em SEP: um recurso valioso

## Lição 2 - O apoio psicológico para os cuidadores de longa duração

- Por que os cuidadores de longa duração precisam de acompanhamento psicológico
- Encontrar o profissional certo: psicólogo, psicoterapeuta, psiquiatra
- A terapia de grupo para cuidadores: eficácia comprovada
- A análise das práticas para cuidadores profissionalizados

## Lição 3 - As ajudas financeiras e os direitos para se manter a longo prazo

- A PCH: revisão regular conforme a evolução da doença
- O licença de cuidador renovável: seus direitos atualizados
- As ajudas das seguradoras e dos fundos de pensão para cuidadores
- As associações locais que podem ajudá-lo nas démarches diárias

## Lição 4 - Testemunhos e perspectivas

- O que cuidadores de longa duração encontraram para se manter: estratégias concretas
- Os recursos que realmente fazem a diferença segundo cuidadores experientes
- O que a comunidade SEP pode oferecer: solidariedade, expertise, humanidade
- Você não está sozinho — seu compromisso é extraordinário

## Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online acessível 24h/24h
- Vídeos pedagógicos, documentos PDF descarregáveis
- Exercícios práticos e questionários de autoavaliação
- Atestado de fim de formação
- Acesso ilimitado aos conteúdos durante 1 ano