

Formação presencial: O ambiente e o bem estar da pessoa sénior

- A formação “**O ambiente e o bem-estar da pessoa sénior**” decorrerá em regime presencial em sessões com uma duração total de 25 horas, na própria sede do **SINPROFARM**, no Porto;
- A formação está estruturada em 7 módulos, como podem verificar mais abaixo;
- Para cada módulo é disponibilizado ao formando um manual com toda a informação, de fácil leitura;
- No final de cada módulo, o formando tem a possibilidade de efetuar o download de alguns materiais de formação para gravar no seu computador ou imprimir;
- No final de cada módulo, será enviado ao formando, via e-mail, exercícios com questões decorrentes ao módulo em questão, onde haverá data para ser reencaminhada ao formador, pela mesma via;
- O formando receberá um cronograma da formação, assim, poderá se organizar com todos os recebimentos, entregas de trabalhos e resultados dos mesmos;
- A formação permitirá obter um diploma certificado;
- Se por qualquer motivo que seja alheio ao **SINPROFARM**, o formando não poder realizar o curso depois da sua inscrição e até ao sétimo dia antes do início do mesmo, procederemos à devolução do montante pago, deduzido de 25%.

Fases e alterações comportamentais das demências

Módulo 1

4 Horas

1 - A demência

- Definição
- Sinais de alerta

2 - Alterações dos sentidos

- A Visão
- A Audição
- O Olfato
- O Paladar
- O Tato
- Sintomas Psicológicos
- Sintomas Comportamentais

3 - Comunicar com a pessoa com demência

- Afeto
- A evitar

4 - Alterações de comportamento

- Agressividade física e verbal
- Deambulação
- Comportamento social inadequado
- Perturbações do sono

5 - Higiene e conforto

- Banho
- Higiene Oral
- Cabelo e Barba
- Cuidado com as unhas dos pés e das mãos
- Vestir - se
- Idas a casa de banho
- Alimentação
- Toma da medicação
- Momentos descontraídos

6 - Estratégias no decorrer das fases

- Estratégias utilizadas no decorrer das fases da demência
- Check list no momento de acompanhamento em uma consulta

Atividade de estimulação e seus benefícios – Exercícios/Terapia

1 - Terapias

Terapia da boneca

- Quais os benefícios da terapia da boneca?
- Como introduzir a boneca?

Musicoterapia

- Os benefícios da musicoterapia

Hidroterapia

- Principais objetivos

2 - Jogos para o idoso

- Quais os benefícios dos jogos para os idosos?

3 - Exercícios para o idoso

- Quais vantagens?
- Melhora o funcionamento do coração e dos pulmões; (como?)
- Fortalece os músculos; (como?)
- Fortalece os ossos; (Como?)
- Ajuda no funcionamento das articulações; (Como?)
- Reduz o risco de quedas; (Como?)
- Diminui a gordura corporal; (Como?)
- Evita depressão; (Como?)
- Ajuda a manter o cérebro alerta. (Como?)

4 - Alongamento

- Quando devemos nos alongar?
- Como fazer alongamento para idosos?

5 - Exercícios escritos

- Exercícios de estimulação

6 - Cuide do cuidador

- As tarefas do cuidador
- Sinais de alerta de sobrecarga
- Como ajudar-se na espinhosa tarefa de cuidar de alguém com demência
- Alimentação
- Energia positiva

Direito do idoso/ Higiene no leito /Lesão por pressão

Módulo 3

3 Horas

1 - Direito do Idoso

Exemplos de Práticas de vitimização face às pessoas seniores nas Instituições

- Práticas de violação de direitos ao nível da alimentação e bebida
- Práticas de violação de direitos ao nível do vestuário
- Práticas de violação de direitos ao nível da saúde
- Práticas de violação de direitos ao nível da restrição sensorial
- Práticas de violação de direitos ao nível da privacidade
- Práticas de violação de direitos ao nível da higiene pessoal
- Práticas de violação de direitos ao nível do tratamento do corpo
- Práticas de violação de direitos ao nível do respeito pela sexualidade das pessoas seniores
- Práticas de violação de direitos ao nível da gestão patrimonial
- Práticas de violação de direitos ao nível da supervisão técnica
- Práticas de violação de direitos ao nível do confinamento
- Práticas de violação de direitos ao nível das amenidades
- Práticas de violação de direitos ao nível da segurança
- Práticas de violação de direitos ao nível da comunicação

2 - Idadismo

- Porque é que se discriminam as pessoas idosas?
- Experiência, para que?
- Principais Estereótipos
- Exemplo e dicas
- Qual o perigo
- Consequência

3 - Banho no leito

- Privacidade no momento da Higiene
- Dicas e pontos Importantes
- Sequencia da Higiene:
- Equipamento/materiais necessários

4 - Lesão por pressão e seus estágios

- Principais áreas acometidas
- Quando e porque ocorre uma lesão por pressão
- Como evitar e como proceder nesta situação, no papel de cuidadora

Transferência e Posicionamento

1 - Posicionamento Acamado

- Posicionamentos, o que são?
 - Prevenir complicações da imobilização
 - Proporcionar conforto e promover a autonomia da pessoa
 - Cuidados Gerais com a pessoa acamada e procedimento
 - Os posicionamentos mais comuns são o dorsal, semidorsal, o lateral, o ventral, o semiventral e a posição de Fowler.
 - Tendo em conta a maior frequência de uso dos decúbitos dorsal e lateral, iremos focar nesses dois.
-
- Decúbito Dorsal
 - Decúbito Lateral

2 - Ergonomia na prestação de cuidados

- Cuidados com a mecânica corporal do cuidador
- Como evitar lesões
- Como mobilizar o utente de forma segura e confortável?
- Antes de iniciar o posicionamento, certifique -se de que o ambiente está propício para o que se pretende.

Segurança e adaptação no ambiente do idoso /Queda

Módulo 5

4 Horas

1 - Envelhecimento ativo para o idoso

- O que é o envelhecimento ativo?
- O que é o envelhecimento DGS?

1.2 Envelhecimento – Um processo único e dinâmico

- Idade cronológica
- Idade biológica
- Idade social
- idade psicológica

2. Produto de apoio

- O que são produtos de apoio?
- Para que servem?
- Quando utilizar um produto de apoio?
- Quais cuidados e recomendações devemos ter antes de utilizar um produto de apoio?

3 - Segurança/ adaptação no ambiente do idoso

3.1 Formas de Prevenir as Quedas do Idoso

- Promoção de uma rotina saudável
- A prática de exercício físico
- Check-up médico
- Revisão da medicação do idoso
- Suplementação de cálcio e vitamina D
- Avaliação de perigos em casa e ajudas de marcha
- A segurança de uma pessoa com demência pode ser um desafio.

3 - A casa

- Quarto
- Casa de banho
- Zona de estar e jantar
- Cozinha
- Área Livre
- Portas
- Detetor de fumaça
- Relógio elétrico
- Escada
- Serviço de limpeza

Recomendações alimentares nas diferentes doenças

Módulo 6

3 Horas

1 - Alimentação Saudável e Bio Individualidade na Prevenção das Doenças

- Respeitar as refeições

2 - Alimentação, nutrição e doença cardiovascular

- Como deve ser a dieta de um paciente que apresenta doença cardiovascular?
- Ricos em substâncias que protegem as artérias e o coração, há dez alimentos que são especialmente amigos do seu sistema cardiovascular.

3 - Recomendações Alimentares na Diabetes

Principais recomendações

- Fracionamento da alimentação
- O que evitar
- Aumente o consumo de fibras
- Consuma diariamente legumes e verduras
- Boas gorduras
- Consumo diário de frutas
- Manter um peso saudável
- Mastigue bem os alimentos e aprenda a saboreá-los

4 - Sugestões de alimentos para consumir nos intervalos das refeições

5 - Recomendações alimentares na Demência

Equilíbrio Nutricional Diário

- Esquecimento, o que tentar?
- Viver sozinho, o que tentar?
- Comer com as mãos, o que tentar?
- Alimentação nas fases mais avançadas de Demência

Algumas técnicas

6 - Doença de Parkinson – complicações comuns

Dificuldade para Engolir

7 - Recomendações alimentares em casos de cancro

Princípios de uma alimentação saudável durante o tratamento

- O que evitar
- Roda dos alimentos

8 - Importância da água

9 - Cuidados em situação de neutropenia

- O que é neutropenia?
- Causas da neutropenia
- Efeitos da neutropenia.
- Prevenção de infecções
- Cuidados de higiene

10 - Cuidados com um Cateter

11 - Observe as eliminações

12 - Mantenha o ambiente limpo

Alimentação e cuidados Centrados a Pessoa

1. Alimentação Centrada na Pessoa

- Abordagem Centrada na Pessoa: O que é e Como Funciona?
- O que é a Abordagem Centrada na Pessoa?
- Quais são os objetivos da Abordagem Centrada na Pessoa?

2. Como funciona a Abordagem Centrada na Pessoa?

- 2.1 Empatia
- 2.2 Congruência
- 2.3 Aceitação positiva
- 2.4 Princípios e critérios que fundamentam o modelo de intervenção centrado na pessoa

3. O que determina as escolhas alimentares?

- 3.1 Alimentação vegana
- 3.2 O que é a dieta vegetariana?
- 3.3 Diferenciar dieta vegetariana e macrobiótica

4. Você já ouviu falar que o hábito de se reunir para fazer as refeições é sagrado.

- Catolicismo
- Islamismo
- Protestantismo
- Judaísmo
- Budismo
- Testemunha de Jeová
- Umbanda
- Hinduísmo
- Espiritismo
- Zoroastrismo