

Recuperação de Competências após Doença Oncológica

Após doença oncológica, as pessoas podem vivenciar várias alterações a nível físico, cognitivo, familiar, social, psicológico e profissional. Os impactos podem ser múltiplos e variar em função do tipo de cancro e de pessoa para pessoa.

Preocupações frequentes

“Estou preocupado/a com o meu futuro.”

“Sinto dificuldades em concentrar-me.”

“Sinto-me sem rumo na minha vida.”

“Canso-me com facilidade.”

“Tenho dificuldades em realizar várias tarefas.”

“Não consegui voltar às minhas rotinas.”

“Tenho dificuldades em aceitar as mudanças que ocorreram.”

“Ainda não consegui voltar a trabalhar.”

A QUEM SE DIRIGE

- Pessoas com doença oncológica estabilizada.
- Em idade ativa, desempregadas ou empregadas.
- Com limitações significativas num ou vários domínios da vida e necessitem de apoio especializado no âmbito da reabilitação profissional.



OBJETIVOS

- Favorecer a adaptação da pessoa às sequelas da doença oncológica.
- Promover o desempenho cognitivo e o bem-estar físico e emocional.
- Desenvolver competências que permitam uma melhor adaptação e reintegração na vida ativa e profissional.
- Facilitar o retorno ao trabalho bem-sucedido.
- Promover a inclusão social.

ESTRUTURA

Intervenção em grupo Acompanhamento individual efetuado por gestor de caso	
Regime presencial	175 horas (tempo parcial, aprox. 2 meses)
Equipa multidisciplinar (formadores nas áreas de psicologia, fisioterapia, terapia ocupacional)	
Experiências de trabalho - contexto de trabalho (para pessoas em situação de desemprego)	
Em entidades empregadoras	300 horas



Fátima

“Praticar mindfulness, trabalhar a ansiedade, trabalhar as emoções, é tudo importante para o percurso. É um auxílio para os meus planos, para voltar a ser ativa e seguir com a minha vida em frente”.



Sandra

“Visam realmente melhorar a qualidade de vida, ... treino cognitivo, desenvolvimento psicossocial, inclusão social e empregabilidade, atividade física adaptada e saúde ocupacional ... que nos ajudam a pôr a doença em perspetiva e a trilhar novos caminhos de futuro rumo à empregabilidade.”



Teresa

“A autoestima que aqui tentam inculcir-nos e conseguirmos aceitar-nos, com algumas estratégias, tem sido também excelente para mim, e fundamental!”

Para saber mais sobre os nossos serviços, contacte-nos.