

FADIGA E CHEMOBRAIN APÓS UM CÂNCER: COMPREENDER E AJUDAR EM CASA

Formação para famílias e próximos de pessoas que tiveram ou têm câncer
Compreender as sequelas invisíveis do câncer para melhor acompanhar a recuperação

Duração : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lições : 16 lições	Público : Famílias e próximos de pessoas em tratamento ou pós-câncer
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

www.dynseo.com/nos-formationen | 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 ou tem câncer. A fadiga oncológica e os distúrbios cognitivos relacionados aos tratamentos (chemobrain) são as sequelas mais frequentes e menos visíveis do câncer. Frequentemente incompreendidas pelo entorno, elas criam tensões, mal-entendidos e um isolamento doloroso. Esta formação ajuda as famílias a compreender essas realidades invisíveis, a adaptar seu apoio e a acompanhar a recuperação cognitiva e física em casa. Você aprenderá estratégias concretas para ajudar seu ente querido enquanto cuida de si mesmo.

Resumo dos módulos

MODULE 1	A fadiga cancerígena — uma realidade desconhecida	4 lições
MODULE 2	O chemobrain — quando a quimioterapia perturba o pensamento	4 lições
MODULE 3	A vida após os tratamentos — o pós-câncer	4 lições
MODULE 4	Cuidar de você	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender os mecanismos da fadiga oncológica e do chemobrain
- Adaptar o apoio e a comunicação com seu ente querido
- Acompanhar a recuperação cognitiva e física em casa
- Apoiar a reconstrução após os tratamentos sem apressar
- Cuidar de si mesmo como cuidador e evitar o esgotamento

Informações gerais

Duração	2 horas
Público visado	Famílias e próximos de pessoas que tiveram ou têm câncer
Pré-requisitos	Nenhum, formação acessível a todo público adulto
Tarifa	Sob orçamento - IVA não aplicável (artigo 261-4-4° do CGI)
Certificação	Qualiopi - Atestado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO - N° de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - O que é exatamente a fadiga cancerosa?

- Uma fadiga neurológica e metabólica, não psicológica nem muscular
- Causas múltiplas: doença, tratamentos, anemia, distúrbios do sono, estresse
- Por que não cede ao descanso: diferença fundamental da fadiga ordinária
- Afeta mais de 80% das pessoas durante e após os tratamentos

Lição 2 - Como se manifesta no dia a dia

- Esgotamento súbito e imprevisível: a falha sem sinais de aviso
- Impacto cognitivo: menos palavras, menos concentração, irritabilidade
- Fadiga emocional: menos paciência, mais sensibilidade, necessidade de silêncio
- Bons e maus dias: compreender as flutuações sem dramatizar

Lição 3 - O que a fadiga não é

- Não é preguiça, desânimo ou falta de vontade de curar
- Não é necessariamente depressão — mesmo que ambas possam coexistir
- Não é um sinal de que os tratamentos não funcionam
- Não é um destino inevitável: pode ser gerida com boa organização

Lição 4 - Adaptar a vida em casa à fadiga

- Identificar a janela de energia e organizar as atividades de acordo
- Respeitar os tempos de descanso sem instalar a sedentariedade total
- Reduzir estimulações desnecessárias: barulho, visitas longas, solicitações excessivas
- Adaptar a residência para reduzir o gasto de energia desnecessário

Lição 1 - O que é o chemobrain?

- Distúrbios cognitivos relacionados aos tratamentos do câncer
- Afeta 20 a 40% das pessoas, às vezes muito tempo após os tratamentos
- Mecanismos: inflamação cerebral, toxicidade, fadiga, perturbações hormonais
- Frequentemente minimizado — mas é um verdadeiro sofrimento

Lição 2 - As manifestações do chemobrain

- Esquecimentos frequentes: compromissos, nomes, onde colocamos as chaves
- Desaceleração cognitiva: mais tempo para entender e responder
- Dificuldades de concentração: perder-se em uma tarefa simples ou livro
- Falta da palavra: frustração ao procurar palavras conhecidas

Lição 3 - Adaptar sua comunicação e sua ajuda

- Dar uma informação de cada vez, deixar tempo antes de retomar
- Nunca terminar as frases ou corrigir na frente de outras pessoas
- Criar rotinas estáveis que compensam os esquecimentos
- Auxílios de memória visuais: listas, calendários, aplicações

Lição 4 - Apoiar a recuperação cognitiva

- Estimulação cognitiva suave: leitura, jogos, conversas, atividades manuais
- Ferramentas digitais adaptadas (JOE) para a recuperação
- Atividade física como alavanca para recuperação cognitiva: dados científicos
- Paciência e benevolência: recuperação leva tempo, mais do que se acredita

Lição 1 - O paradoxo do pós-câncer

- Por que não há recuperação imediata após o término dos tratamentos
- Famílias celebram, o doente se sente mais sozinho do que nunca
- Reconstrução da identidade: quem sou eu agora, o que mudou para sempre

- Medo da recidiva: constante, invasivo, incompreendido pelo entorno

Lição 2 - Apoiar a reconstrução sem apressar

- Não esperar retorno imediato ao normal: dar tempo ao tempo
- Acompanhar sem pressionar: reconstrução no ritmo do seu ente querido
- Redescobrir prazeres progressivamente: pequenos projetos, atividades adaptadas
- Celebrar pequenas vitórias sem minimizar dificuldades persistentes

Lição 3 - A retoma do trabalho e da vida social

- Retomada do trabalho: quando, como, com quais adaptações possíveis
- Fadiga e chemobrain no trabalho: como falar com o empregador
- Vida social após câncer: alguns laços mudaram, outros se fortaleceram
- Recuperar um lugar no mundo após ter sido "o doente"

Lição 4 - A sexualidade e a intimidade após o câncer

- Impactos na sexualidade: cirurgia, tratamentos hormonais, imagem corporal
- O que você pode fazer para apoiar nessa reconstrução
- Como falar sobre isso juntos: as palavras, o momento, a empatia
- Profissionais a consultar: onco-sexólogo, psicólogo, médico de família

MODULE 4

Cuidar de você

4 lições

Lição 1 - Seu próprio esgotamento após os tratamentos

- O cuidador também esteve sob tensão durante meses: reconhecer sua fadiga
- Relaxamento após fim dos tratamentos: finalmente deixar cair as defesas
- Seu próprio medo de recaída: realidade pouco reconhecida entre familiares
- Cuidar da sua saúde agora que a urgência passou

Lição 2 - Reconstruir a sua própria vida

- Você também colocou sua vida em pausa: é hora de retomá-la
- Recuperar suas atividades, suas relações, seus projetos
- Reconstruir a relação além do papel de cuidador
- O direito à alegria e ao futuro: para vocês dois

Lição 3 - Encontrar apoio

- A Liga Contra o Câncer e seus serviços para os familiares
- Grupos de conversa para famílias de pessoas em remissão
- Apoio psicológico para os cuidadores oncológicos
- Associações de sobreviventes e seus familiares: uma comunidade que compreende

Lição 4 - Vigiar juntos sem viver com medo

- Acompanhamento médico pós-câncer: exames regulares e sua frequência
- Como acompanhar nas consultas de vigilância sem angustiar
- Viver com a incerteza: estratégias para não deixar o medo invadir o dia a dia
- Construir uma vida rica e plena apesar da espada de Dâmocles

Modalidades pedagógicas

- Formação online assíncrona acessível 24h/24
- Vídeos pedagógicos e recursos para download
- Fichas práticas para implementar em casa
- Acesso vitalício aos conteúdos
- Possibilidade de fazer perguntas por e-mail