

# Pack Temático

## Pack Integrado de Apoio ao Doente Oncológico

O Pack Integrado de Apoio ao Doente Oncológico foi desenvolvido para dar suporte ao doente oncológico, com o objetivo de complementar os cuidados médicos prestados no centro de referência, oferecendo um apoio contínuo no dia-a-dia, por uma equipa multidisciplinar. Este apoio é especialmente relevante nas fases de vigilância após o tratamento e na vivência a longo prazo, promovendo uma abordagem integrada à saúde física, emocional e mental, face aos desafios e impactos da doença e dos tratamentos na qualidade de vida.

### Quem pode tirar benefício deste pack?

Doentes com doença oncológica que procuram um acompanhamento integrado para melhorar a qualidade de vida, principalmente nas fases de vigilância pós-tratamento e de vivência a longo-prazo, considerando as necessidades físicas, nutricionais, emocionais e sociais.

### O que pode esperar do pack ?

Este pack oferece uma abordagem personalizada, com acesso a uma equipa multidisciplinar que atua de forma coordenada para responder às suas necessidades individuais. Inclui consultas focadas no suporte físico, mental, metabólico e hormonal, garantindo acompanhamento em áreas essenciais.

### Qual a vantagem deste pack?

O Pack Integrado de Apoio ao Doente Oncológico oferece:

- Cuidado multidisciplinar: integração de diferentes especialidades, adaptadas à sua condição.
- Foco no bem-estar: estratégias para melhorar a qualidade de vida e lidar com os desafios físicos, emocionais e sociais resultantes da doença e dos tratamentos.
- Flexibilidade e proximidade: o acompanhamento é feito por uma equipa multidisciplinar, que apoia a utilização personalizada do pack, adaptando-se aos seus objetivos e necessidades em cada momento.

### Como funciona?

O pack baseia-se num sistema de pontos (Health Points), que pode utilizar para agendar consultas nas áreas disponíveis, com o aconselhamento da equipa. Escolha o número de pontos que pretende e organize o seu acompanhamento de forma flexível.

Especialidades incluídas:

- Consulta Médica (40 pontos)
- Consulta de Endocrinologia (40 pontos)
- Consulta de Psiquiatria (40 pontos)
- Consulta de Psicologia (30 pontos)
- Consulta de Nutrição (20 pontos)
- Consulta de Exercício Físico (Fisiologia do Exercício) (20 Pontos)
- Sessão de Coaching (10 pontos)

Escolha o número de pontos que pretende.

Os especialistas que selecionar irão acompanhá-lo até ao término do pack.

A sua jornada é única.

### **Qual é a validade?**

O pack é válido por 12 meses a contar da data de aquisição. Os pontos devem ser utilizados dentro deste período e não podem ser transferidos para outros programas.

### **Por onde iniciar?**

Sugerimos que comece pela área em que sente maior necessidade. A equipa irá apoiar na personalização do seu plano de acompanhamento, de acordo com as suas necessidades específicas.

## **Consultas Médicas incluídas**

### **Consulta de Endocrinologia**

Avaliação e gestão de alterações hormonais causadas pelos tratamentos oncológicos, ajudando a minimizar o seu impacto no organismo.

### **Consulta de Psiquiatria**

Intervenção especializada para gerir problemas de saúde mental, como ansiedade ou depressão, que podem surgir durante o percurso da doença e do tratamento.

### **Consulta de Psicologia**

Apoio emocional para lidar com os desafios psicológicos associados à doença e aos tratamentos, promovendo resiliência e qualidade de vida.

### **Consulta de Medicina**

Acompanhamento médico regular, adequado à fase em que se encontra e às suas necessidades específicas.

### **Consulta de Nutrição**

Suporte na manutenção de um estado nutricional adequado, essencial para enfrentar os tratamentos e melhorar a energia e o bem-estar.

### **Consulta de Exercício Físico (Fisiologia do Exercício)**

Avaliação e criação de um plano de exercício adaptado às necessidades individuais, para melhorar a condição física durante e após os tratamentos.

### **Sessão de Coaching**

Apoio no desenvolvimento de capacidades para lidar com os desafios da condição oncológica e maximizar a adesão aos tratamentos e a melhoria da qualidade de vida. Atua na definição de objetivos individuais, identificação de barreiras e promoção de estratégias para superar limitações emocionais e práticas no dia a dia.