

ACREDITAÇÃO:



POWERED BY:

*eslo*  
EUROPEAN SCHOOL OF  
LIFESTYLE ONCOLOGY

**AIM**  
CANCER CENTER

# Curso de Oncologia e Estilo de Vida

10 meses | online | + de 120 horas | Networking com especialistas reconhecidos nas várias áreas | Aulas gravadas | Masterclasses | Certificado pela European School of Lifestyle Oncology

28 de março 2026

# MÓDULOS

## MÓDULO 1

### Cancro e tratamentos oncológicos

- O que é o cancro, patofisiologia e hallmarks do cancro
- Tipos de cancro e Estadiamento
- Trajetória do doente e decisão terapêutica
- Modalidades de tratamentos em oncologia
- Efeitos adversos dos diferentes tratamentos

## MÓDULO 2

### Cuidados de suporte em oncologia

- Efeitos secundários dos tratamentos e cuidados de suporte
- Medicina Canabinoide
- Abordagem integrativa em cuidados de suporte / dor
- Tratamento da dor crónica
- Cuidados paliativos
- Urgências em oncologia

## MÓDULO 3

### Metabolismo sistémico e tumoral

- Metabolismo sistémico, inflamação crónica e desenvolvimento do cancro
- Metabolismo da célula tumoral

## MÓDULO 4

### (Re)habilitação em oncologia

- Reabilitação em Oncologia
- Fisioterapia em Oncologia
- Fisioterapia dermatofuncional
- Indicações e critérios de referenciação à fisioterapia
- Discursão de Casos Clínicos

## MÓDULO 5

### Exercício físico após um diagnóstico de cancro

- Guidelines para exercício em oncologia: atualidade e perspectivas futuras
- Prescrição de exercício: diferentes tipos e modalidades
- Tipos de exercício e adaptação a populações especiais (colostomia, metástases...)
- Composição corporal e outcomes
- Desmistificação de medos comuns sobre exercício em oncologia
- Avaliação e adaptação de exercício em oncologia
- Contraindicações para exercício em oncologia
- Exercício físico ao longo do percurso após um diagnóstico de cancro
- A importância do músculo em Oncologia
- Amamentação após o cancro da mama
- Neuropatia periférica
- Cirurgia plástica reconstrutiva da mama
- Gestão de efeitos adversos: o papel do cuidador
- Saúde oral em oncologia
- Hospitalização Domiciliária
- Oncogeriatría
- Abordagem e tratamento do linfedema (cancro da mama)
- Reabilitação pélvica em Oncologia
- O papel da enfermagem de reabilitação
- Terapia da fala em Oncologia

# MÓDULOS

## MÓDULO 5 (CONT.)

- Abordagem e cuidados com cicatrizes
- Yoga em Oncologia
- Ciência e Arte do Treino Físico na Gestão do Cancro e Longevidade
- Avaliação e prescrição de exercício nos cuidados de saúde primários
- Exercício em doentes com cancro metastático
- Reabilitação cardio-oncológica
- Exercício Físico e Doença Oncológica
- OncoEnergy: Pré-habilitação para a cirurgia de cancro do pulmão

## MÓDULO 6

### Saúde mental e emocional em Oncologia

- Meditação e mindfulness em oncologia
- Importância do sono e técnicas cognitivo-comportamentais
- Hipnose
- Saúde mental em pessoas diagnosticadas com cancro
- Ideação suicida após notificação do diagnóstico – o que fazer?

## MÓDULO 7

### Comunicação em oncologia

- Comunicação em crise
- Protocolo SPIKES
- Luto

## MÓDULO 8

### Nutrição em Oncologia

- Avaliação da composição corporal em oncologia
- Intervenção nutricional em oncologia
- Caquexia neoplásica
- Nutrição em oncologia – aplicação prática
- Nutrição em oncologia: outras abordagens recentes e evidência científica

## MÓDULO 9

### Suplementação em oncologia

- Suplementação em oncologia: Vitamina D
- Suplementação em oncologia: Omega 3
- Suplementação em oncologia: micronutrientes
- Suplementação em oncologia: outros suplementos
- Suplementos alimentares em oncologia: quando e como escolher
- Suplementação em oncologia: contra-indicações e interações medicamentosas

## MÓDULO 10

### Cuidados com a Pele

- Skincare e dermocosméticos em oncologia
- Cuidados capilares em oncologia
- Perucas: características e personalização em oncologia
- Prevenção e gestão de toxidermias em oncologia

# MÓDULOS

## MÓDULO 11

### Saúde Sexual e fertilidade em oncologia

- Oncosexologia: saúde sexual após um diagnóstico de cancro
- Saúde reprodutiva: fertilidade após um diagnóstico de cancro

## MÓDULO 12

### Técnicas de coaching em oncologia

- O que é o coaching aplicado à saúde: evidência científica
- Processo de coaching oncológico: ferramentas disponíveis
- Utilização do coaching numa abordagem integrativa
- Casos práticos

## MÓDULO 13

### Oncologia Integrativa

- Abordagem integrativa em oncologia: evidência científica
- Medicina de Estilo de Vida e Terapias Complementares em oncologia
- Casos Práticos
- Pilares da medicina Integrativa
- AIM Lifestyle Oncology Framework

# FORMADORES



**ANABELA AMARELO**  
Enfermeira, Oncologia e Reabilitação

Enfermeira desde 2003 na ULS Gaia Espinho, trabalha na área da Oncologia desde 2007 e tornou-se especialista em Enfermagem de Reabilitação em 2015. Focada na reabilitação oncológica, participa em vários projetos de investigação sobre exercício e cancro. Pós-graduação em Gestão em Cuidados de Saúde. Como membro da AICSO e programa ONCOMOVE, colabora em projetos de investigação, iniciativas educativas e campanhas de sensibilização para o cancro. Formação CanRehab em Exercício Físico e Cancro (2019). Colaborou com o Grupo de Reabilitação de Onco-Radioterapia da AEOP. Mestre em Enfermagem de Reabilitação e Doutoranda no 2.º ano em Ciências de Enfermagem no ICBAS Universidade do Porto. Fez parte da Comissão de humanização da ULS Gaia Espinho entre 2021 e 2024.



**ANDREIA CAPELA**  
Médica, Oncologia Médica

Formada em Medicina em 2008 pela Universidade Nova de Lisboa; Em 2017 integrou a equipa de Oncologia Médica do Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia-Espinho; Em 2019 concluiu o Mestrado em Cuidados Paliativos pela Universidade de Lisboa; Atualmente dedica-se ao tratamento de tumores do sistema nervoso central, tumores da próstata, tumores esófago-gástricos e tumores colo-rectais; Para além das áreas de patologia a que se dedica, tem um interesse particular nos cuidados de suporte em oncologia e na qualidade de vida do doente oncológico, participando no Grupo de Qualidade de Vida da EORTC e sendo membro dos Grupos de Estudo da MASCC Neurological Complications, Rehabilitation/Survivorship/Quality of life e Fatigue; Desde 2020 é presidente da Direção da AICSO, e teve um papel preponderante em tornar a AICSO afiliada portuguesa da MASCC, elevando assim a atenção para os cuidados de suporte em Oncologia em Portugal.



**JOÃO VASCO BARREIRA**  
Médico, Oncologia Médica

Especialista em Oncologia Médica, AIM Cancer Center & CUF Oncologia; Perito Médico no Instituto Segurança Social; Aluno de Doutoramento na Universidade Católica Portuguesa; Pós-Graduado em Administração e Gestão em Saúde pela Universidade de Lisboa (ISCSP); Pós-Graduado em Dor e Nutrição no doente oncológico pela Universidade Católica Portuguesa; Participação em diversos Ensaios Clínicos como Investigador Principal e Co-investigador; Preletor e Moderador em vários Congressos Nacionais e Internacionais da Especialidade; Formação de Profissionais de Saúde; Autor, co-autor e revisor de publicações em revistas nacionais e internacionais indexadas.



**MICHAEL LUÍS**  
Médico, Oncologia Médica e Cuidados Paliativos

Médico no Serviço de Cuidados Paliativos do IPO-Porto desde 2018; Assistente Hospitalar de Oncologia Médica; Mestre em Oncologia Clínica pelo ICBAS; Pós-graduação em Cuidados Paliativos da EPOP; Estudante do Programa Doutoral em Cuidados Paliativos da FMUP.



**DIOGO ALPUIM COSTA**  
Médico, Oncologia Médica e Medicina Hiperbárica

Licenciado em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (2007); Capitão-Tenente Médico Naval; Especialista em Oncologia Médica pelo Instituto Português de Oncologia de Lisboa Francisco Gentil (2015); Competências da Ordem dos Médicos em Medicina Hiperbárica e Subaquática (2017) e em Medicina Militar (2021); Pós-Graduado em Saúde Militar I (2007), Medicina Desportiva (2011) e em Ciências da Dor (2011); Fellowship na Unidade de Terapia Molecular do Cancro do Vall d'Hebron Institut d'Oncologia (2014); Mestrado em Medicina Hiperbárica e Subaquática pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (2º - Presente); Doutoramento em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade Nova de Lisboa (4º - Presente); Oncologista da CUF Oncologia (2016); Director clínico do Centro Hiperbárico de Cascais (2023); Diretor do Serviço de Oncologia do Hospital de Cascais (2023).



**PATRÍCIA MARTINS**  
Enfermeira, Oncologia e Cuidados Paliativos

Enfermagem; Pós-Graduada em Intervenção Clínica em Cuidados Paliativos; Mestre em Enfermagem Médico-Cirúrgica (na Área de Intervenção Oncológica); Especialização em Enfermagem Médico-Cirúrgica (na Área de Intervenção Oncológica); Enfermeira com Funções de Gestão no Serviço de Cuidados Paliativos da ULSAR; Autora do livro "Vou Fazer Quimioterapia. E agora?"; Vencedora do Prémio de Investigação 2023 da Associação Enfermagem Oncológica Portuguesa.

# FORMADORES



**SARA TEIXEIRA**  
Enfermeira, Hemato-oncologia

Pós Graduação em Nutrição em Oncologia; Formação contínua na área de desenvolvimento pessoal, Programação Neurolinguística, coaching, técnicas de motivação comportamental e Nutrição; Trabalha há 13 anos na área de hematologia; Experiência também em Cuidados Continuados Integrados.



**JACINTA GONÇALVES**  
Psicóloga

Licenciatura em Psicologia Clínica e da Saúde (pré-bolonha 1998-2003). Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa - Tese de Mestrado: Luto Parental em situações de morte inesperada: reações à perda, estratégias de coping e perceção de qualidade de vida (2014). Pós-graduação em Psicoterapias Cognitivo-comportamentais. Certificação europeia em psicotraumatologia. Formação em Psicoterapia pela Associação Portuguesa de Terapias Comportamental, Cognitiva e Integrativa (APTCCI). Especialista em Intervenção em Crise. Psicóloga no Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise (CAPIC) do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) entre 2007 e 2021. Atualmente faz acompanhamento psicoterapêutico de adultos em contexto de clínica privada.



**FÁBIO GOMES**  
Médico, Oncologia Médica

O Dr. Gomes recebeu a maior parte da sua formação médica em Lisboa (Portugal), onde obteve o seu mestrado, tendo posteriormente finalizado a formação médica em oncologia entre os Hospitais Centrais de Lisboa e o The Christie. Após concluir o treinamento especializado, ele continuou no The Christie, onde trabalhou até 2020 como pesquisador clínico, cuidando principalmente de pacientes com câncer de pulmão e melanoma. Durante esse período, ele também trabalhou com a equipe de medicina experimental do câncer (ECMT) e concluiu um MRes em medicina experimental do câncer com distinção na Universidade de Manchester. Em 2020, o Dr. Gomes foi nomeado Consultor em Oncologia Médica com diversas funções e responsabilidades.



**PEDRO CARRERA BASTOS**  
Professor, Investigador em Nutrição

Investigador do «Center for Primary Health Care Research», Universidade de Lund (Suécia) e da Universidad Europea de Madrid (Espanha); aluno de doutoramento na Faculdade de Medicina da Universidade de Lund; pós-graduado em Exercício e Saúde, Nutrição Clínica e Bioquímica; licenciado e mestre em Nutrição. Autor de vários artigos científicos em revistas internacionais indexadas, incluindo «Nature Medicine» e «Nature Reviews Cardiology».



**PEDRO CORREIA**  
Exercício

Licenciatura em Educação Física e Desporto - Universidade da Madeira (UMA), Funchal, Portugal; Mestrado em Gestão de Campos de Golfe - Universidad Europea de Madrid (UEM), Espanha; Atualmente é CEO e Diretor Técnico da The Strength Clinic, um centro de treino e longevidade situado em Lisboa, Portugal. Como educador em saúde e desempenho integrativo, é pioneiro em exercícios para longevidade, tem como missão capacitar todos aqueles que desejam viver uma vida ao máximo, sob uma abordagem holística que inclui o desenvolvimento da saúde e desempenho nos domínios físico, mental, emocional e espiritual.



**GRAZIELA RAVACCI**  
Nutricionista

Doutora em Oncologia pela Faculdade de Medicina da USP  
Pesquisadora Científica da Faculdade de Medicina da USP  
Coordenadora do curso de Pós Graduação em Nutrição Oncológica

# FORMADORES



**ÁUREA LIMA**  
Médica, Oncologia Médica e  
Medicina Estética

Especialista em Oncologia Médica, IPO-Porto. Médica-Estética, Clínica FMR e Mutual Clinic. Professora Auxiliar Convidada, IUCS-CESPU. Docente convidada, Pós-Graduação em Medicina Estética, SPMECC e Universidade de Alcalá. Doutorada em Ciências Médicas pelo ICBAS-UP. Mestre em Medicina e Oncologia Molecular pela FMUP-UP. Mestre em Medicina pelo ICBAS-UP. Licenciada em Ciências Farmacêuticas pelo IUCS-CESPU. Trainer Internacional FILLMED. Expert Internacional IBSA Derma. Autora de mais de 30 artigos publicados em revistas internacionais com arbitragem científica. Autora de mais de 50 publicações em atas de encontros científicos. Autora de vários artigos de opinião em revistas nacionais. Palestrante convidada em mais de 100 reuniões científicas nacionais e internacionais. Autora de mais de 100 comunicações por póster apresentadas em reuniões científicas nacionais e internacionais. Membro da comissão científica e organizadora de mais de 100 reuniões científicas nacionais. Participação em mais de 500 reuniões científicas, conferências e cursos. Participação em mais de 20 projetos de investigação. Orientadora em mais de 20 projetos de investigação e monografias de cursos de pós-graduação. Detentora de mais de 10 prémios, reconhecimentos e bolsas de investigação.



**ALBERTINA SANTOS**  
Enfermeira especialista em  
médico cirúrgica, oncologia

Enfermeira há 22 anos, trabalhou 14 anos no IPO de Lisboa (medicina oncológica, radioterapia/braquiterapia e unidade de cirurgia em ambulatório). Desde há 8 anos no Hospital da Luz no centro de oncologia. Tem funções de Nurse Navigator há 6 anos. Mestre e especialista em médico cirúrgica na vertente oncológica desde de 2013. Foi colaboradora da AEOP e da ESEL durante 10 anos. Palestrante em vários eventos nacionais, colaboradora na elaboração de guias de apoio de boas práticas para profissionais e doentes. Formação em estomatoterapia, paliativos e oncosexualidade.



**SOFIA MAGALHÃES**  
Fisioterapia, oncologia

Fisioterapeuta na área da oncologia, nomeadamente no cancro da mama desde 2011; Colaborada na AIM Cancer Center desde 2022; Realizou várias formações no âmbito da fisioterapia em oncologia, linfedema e exercício; Recentemente concluiu uma pós graduação de fisioterapia em oncologia; Oradora em congressos, apresentando temas relacionados com a fisioterapia na oncologia; Formadora na área da fisioterapia em oncologia em contexto académico e na AIM Cancer Center.



**INÊS NEVES FREITAS**  
Medicina Psicossomática, Mestre  
em Medicina

Mestre em Medicina pela FMUL (2023), pós-graduada em Medicina Psicossomática pelo Instituto Português de Psicologia e outras Ciências e Professional Coach. Na sua prática clínica procura devolver ao paciente o papel central no seu processo de cura, unindo as ciências médicas a práticas integrativas, com especial interesse em autoconhecimento, regulação do sistema nervoso e transformação de estilos de vida.



**MAFALDA CRUZ**  
Radioncologista e sexóloga

Médica Radioncologista no IPO do Porto, com dedicação ao tratamento do Cancro da Mama. Pós-graduada em Sexologia Clínica desde 2017 e Fellow of the European Committee of Sexual Medicine. Detém a Competência em Sexologia pela Ordem dos Médicos. Atua em consultas de Medicina Sexual em contexto privado, integra o Grupo Multidisciplinar de OncoSexologia do IPO do Porto e é autora da página de Instagram Mafalda Cruz MedSex, onde aborda temas de sexologia de forma descomplicada e embaçada em evidência científica.



**CARMO CABRAL**  
Nutricionista

Nutricionista desde 2011

# FORMADORES



**RUTE CASTRO**  
Farmacêutica, Neuropata e  
Fitoterapeuta

Mestre em Ciências Farmacêuticas e em Medicina Ortomolecular, com pós-graduações em Terapias Naturais e Complementares. Atualmente, exerce a sua prática como farmacêutica, naturopata e fitoterapeuta, com cédulas profissionais emitidas pela Ordem dos Farmacêuticos e ACSS. Possui experiência aprofundada no acompanhamento farmacoterapêutico e no uso de terapias naturais, com um foco especial no uso de cogumelos medicinais (micoterapia) como ferramentas para apoiar a saúde e o bem-estar do organismo humano. Como formadora e palestrante, é frequentemente convidada para participar em congressos e conferências, partilhando o seu vasto conhecimento sobre micoterapia, fitoterapia e medicina natural. O seu compromisso com a promoção da literacia em saúde natural inspira profissionais e o público a adotar práticas terapêuticas baseadas na ciência e na natureza.



**FÁBIO PERON  
CARBALLO**  
Fisiologista de exercício

Pós Doutor em Saúde Coletiva pela Unicamp; Doutor em Psicologia da Educação UFMG/UTAD; Especialista em Oncologia pela USP; Fisiologista do Exercício; Diretor Técnico Científico Wellness-Centro Integrado de Saúde (onde também atende pacientes oncológicos); Possui cinco livros publicados no Brasil e exterior; Docente em ensino superior (área da saúde); Atuou como coordenador e atua como docente no curso de Pós graduação em Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais (Oncologia, Cardiopatias, Diabetes, Fisiologia Clínica do Exercício); Membro de Corpo editorial de periódicos no Brasil e Exterior; Palestrante em eventos científicos sobre cuidados físicos em Oncologia.



**BRUNO RODRIGUES**  
Fisiologista de Exercício

Mestre em Exercício e Bem-estar, com foco em Exercício, Nutrição e Saúde. Doutorando em Atividade Física e Saúde. Investigador do grupo responsável pelo desenvolvimento das recomendações portuguesas de 24 horas do movimento. Membro da equipa do Programa Nacional para a Promoção de Atividade Física da Direção Geral da Saúde. Investigador do PAC-WOMAN, uma intervenção comportamental em sobreviventes de câncer da mama. Autor do guia de prescrição de exercício físico em pessoas com doença oncológica da Direção Geral da Saúde. Especialização em prescrição de exercício físico em doentes oncológicos pela Liga Portuguesa Contra o Cancro.



**BEATRIZ SUBTIL**  
Comunicadora de Ciência, doutorada  
em Ciências Biomédicas

Beatriz Subtil é Comunicadora de Ciência e doutorada em Ciências Biomédicas pela Universidade Radboud, nos Países Baixos. Após vários anos de investigação científica, decidiu trocar o laboratório pela comunicação de ciência e fundou o projeto Subtilmente, com o objetivo de promover a literacia em saúde e estilos de vida mais saudáveis. A sua missão centra-se em traduzir a complexidade da biologia humana para a linguagem do dia a dia, aliando rigor científico a ferramentas práticas. Dedicar-se a ajudar pessoas e organizações a compreender a desregulação do sistema nervoso no contexto do mundo moderno, capacitando-as a lidar com o stress crónico e o excesso de estímulos, de forma a recuperar equilíbrio, saúde e bem-estar. Partilha este conhecimento através de palestras, workshops, podcasts, redes sociais e artigos.

## OBJETIVOS

Adquirir competências para uma visão e abordagem holística e integrativa da pessoa diagnosticada com cancro ao longo das várias fases da doença.

Adquirir competências para aconselhar e orientar a pessoa diagnosticada com cancro sobre as várias áreas do estilo de vida complementares aos tratamentos hospitalares que poderão promover uma melhor qualidade de vida e longevidade.

## CONSIDERAÇÕES GERAIS

O curso decorre exclusivamente online com sessões síncronas e assíncronas (aulas gravadas).

A presença nas sessões síncronas é opcional.

Todas as aulas ficarão gravadas e as gravações serão disponibilizadas na plataforma do curso para que possam ser visualizadas posteriormente, juntamente com outros materiais de apoio.

## PERGUNTAS FREQUENTES

### 1. Se eu não puder assistir aos dias ao vivo?

As aulas ao vivo são gravadas e pode assistir quando quiser.

### 2. Eu recebo certificado de conclusão do curso?

Sim, receberá o certificado de conclusão do curso, emitido por uma entidade certificada pela DGERT e com acreditação pela Ordem dos Enfermeiros, Ordem dos Farmacêuticos e apoio científico da Ordem dos Médicos. Além disso, se assim desejar, o seu nome ficará disponível no nosso site como profissional certificado, juntamente com os seus dados profissionais.

### 3. Por quanto tempo terei acesso ao curso?

Depende do plano escolhido. No Plano Base terá acesso às gravações e conteúdos de cada módulo durante cerca de 30 dias. No Plano Premium terá acesso às gravações e conteúdos durante a duração do curso (10 meses) mais 2 meses extra.

### 4. Não moro em Portugal, posso comprar o curso?

Sim, o curso é 100% online e pode ser adquirido de qualquer país.

### 5. Sou estudante e ainda não tenho diploma, posso fazer o curso?

Sim, o curso está disponível para estudantes e profissionais graduados. Estar menos familiarizado com algumas das áreas poderá exigir um maior compromisso da sua parte para estudar os assuntos e conseguir acompanhar os temas.

### 6. Este curso dá ECTS?

Nos termos do disposto no artigo 45.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho, e tendo em vista o prosseguimento de estudos para a obtenção de grau académico (Mestrado ou Doutoramento), as instituições de ensino superior têm a possibilidade de atribuir créditos ECTS. Além disso, é importante notar que o número de créditos ECTS está sujeito à avaliação da Instituição de Ensino Superior.

### 7. Este curso pode ser considerado para efeitos de dedução no IRS?

Sim. A inscrição no curso, quando faturada com o NIF do participante, é elegível como despesa de educação dedutível em sede de IRS, de acordo com a legislação fiscal em vigor.

**CONTACTE-NOS PARA RECEBER  
TODAS AS INFORMAÇÕES:**



**928520300**



**WWW.AIM.CLINIC**

POWERED BY:

*esfo*  
EUROPEAN SCHOOL OF  
LIFESTYLE ONCOLOGY

**AIM**  
CANCER CENTER