



DICAS PARA QUEM
VIVE COM CANCRO



DICAS PARA QUEM VIVE COM CANCRO

Este e-book é uma coleção de conselhos úteis para quem vive com cancro e que podem ser aplicados nas suas rotinas diárias. Reunimos sugestões de mulheres que já tiveram cancro da mama e que quiseram partilhar algumas dicas que as ajudaram a viver o seu dia-a-dia.

Falamos sobre o cancro da mama por ser o cancro mais comum nas mulheres mas quase todas estas dicas podem ser aplicadas a todas as pessoas que são sujeitas a tratamentos para outros tipos de cancro, podendo ser igualmente utilizadas por homens. Também criámos uma seção para familiares e amigos.

A informação contida neste e-book não dispensa a consulta de um médico. Quando consideramos útil, mencionamos a título de exemplo marcas disponíveis em Portugal no entanto a Laço não recomenda nenhuma marca em particular.

AVISO:

A informação contida neste *e-book* é necessariamente de carácter geral e não constitui nem dispensa uma consulta médica apropriada.

ILUSTRAÇÕES:

Luís Cabral

ÍNDICE

Conselhos Gerais: Como lidar com um diagnóstico de cancro.....	07
› Tratamentos.....	10
• Cirurgia.....	11
• Radioterapia.....	12
• Quimioterapia.....	13
O dia-a-dia com cancro.....	14
› Ansiedade.....	16
› Fadiga.....	17
› Insónia/alterações ao sono.....	19
› Alterações de memória.....	20
› Dor.....	21
› Neuropatia.....	23
› Linfedema.....	24
› Febre e infeção.....	26
› Anemia.....	27
› Perda de Cabelo.....	28
› Falta de ar.....	29
› Cuidados com a sua pele.....	30
› Hemorragias / Sangramentos.....	31
› Sexualidade.....	32
› Fertilidade.....	34
› Menopausa.....	35
A prática de exercício físico.....	37
Cuidados com a alimentação e efeitos secundários.....	39
› Náuseas e Vómitos.....	39
› Diarreia.....	40
› Prisão de Ventre.....	41
› Boca dorida.....	42
› Perda de apetite.....	43
Apoio de amigos e familiares.....	45
Anexo I – Perguntas para colocar ao médico.....	51
Anexo II – Exercícios de Relaxamento.....	57
Anexo III – <i>Links</i> Úteis.....	62



CONSELHOS GERAIS: COMO LIDAR COM UM DIAGNÓSTICO DE CANCRO?

Leve o tempo que considerar necessário: tente não entrar em pânico porque o cancro não é necessariamente sinónimo de doença aguda. Leve o tempo que considerar necessário para pensar sobre as diversas opções e lembre-se que pode pedir uma segunda opinião. Se tiver de fazer uma decisão difícil, faça uma lista dos prós e contras.

Informe-se: Se quiser saber mais sobre o seu tipo de cancro, não hesite em fazer perguntas ao seu médico, à equipa de enfermagem, a outros doentes e familiares. Pode procurar informação em *sites* e livros (ver anexo). Infelizmente é preciso ter cuidado porque existem *sites* que divulgam informação pouco credível, sem base científica ou até com objetivos comerciais. Se encontra uma promessa que lhe parece ser boa demais para ser verdade, normalmente é.

Questione: Questione seu médico (ver anexo). O seu médico é a principal fonte de informação, pergunte-lhe tudo e questione sempre que não entender. Pode pedir o contacto do médico, enfermeira ou do serviço, para que caso surjam outras dúvidas possa contactá-los.

A quem falar da doença? É você quem escolhe: Pode acontecer encontrar alguém que a aborda sobre a sua doença e estar acompanhada por alguém que não tem conhecimento do seu diagnóstico - parentes idosos, crianças ou até colegas de trabalho. Tem todo o direito de responder imediatamente que “Obrigada mas não posso falar consigo agora – depois ligo para falar melhor e com mais calma”.

Vá acompanhado às consultas: Absorver toda a informação dada nas consultas pode ser uma tarefa complicada. Escolha uma pessoa próxima que ficará encarregue de tomar nota do que for dito pelo médico e de colocar as questões que são importantes para si (leve papel e caneta). Essa pessoa também pode ser uma ajuda no transporte para as consultas.

Não tem de conseguir controlar as emoções: Não tenha receio de mostrar e falar sobre os seus sentimentos e medos. Não tem que manter tudo sobre controlo. Aceite a ajuda dos amigos, dos familiares e dos vizinhos. E não se preocupe em retribuir esses favores. Pode chorar - é uma boa válvula de escape para homens e mulheres. Recorrer a um psicólogo também pode ser uma ajuda.

Ter cancro é como entrar numa montanha russa de emoções. Cada pessoa responde duma maneira diferente. E cada momento é diferente - querer falar hoje não quer dizer que vai querer falar amanhã. E as lágrimas de hoje podem ser substituídas amanhã por momentos de diversão e alegria.

Como lidar com os comentários infelizes: Por vezes, pessoas desconhecidas ou até familiares ou amigos podem fazer comentários que são bem-intencionados mas que são profundamente perturbadores. O importante é lembrar que o cancro é seu. E o seu prognóstico não tem de ser semelhante ao que aconteceu com o primo, a vizinha ou alguém conhecido. Histórias dramáticas não vão interferir na evolução da doença – tente acabar a conversa diplomaticamente dizendo “O meu médico está otimista com o progresso da minha doença – obrigado”.

Há vida para além do cancro: Tente viver para além do mundo do cancro. Vá ao cinema, saia para tomar um café com amigos ou vá visitá-los. Se não puder sair de casa, peça aos seus amigos para lhe fazerem visitas.

Terapias complementares: Se pensar experimentar terapias complementares informe o seu médico para saber se existe alguma incompatibilidade com os tratamentos que está a realizar.

DICAS PARA CONSEGUIR GERIR AS EMOÇÕES AO LONGO DO PROCESSO:

- › Pode partilhar com os seus familiares e amigos o que está verdadeiramente a sentir. Procure o apoio deles.
- › A participação num grupo de apoio poderá ajudar (*ver anexos*).
- › Pode procurar um psicólogo.
- › O humor é saudável para o corpo e para a alma.
- › Se tem uma pessoa importante na sua vida, reserve tempo para os dois fora dos tratamentos.
- › Se está empregado, continue a trabalhar caso seja fisicamente possível. Veja com a entidade empregadora a possibilidade de ter um horário flexível ou reduzido durante os tratamentos.
- › Tente ser um participante ativo no seu tratamento e na sua recuperação.
- › Continue com a sua atividade desportiva atual, tanto quanto for fisicamente possível.
- › Considere terapias complementares tais como massagens, aromaterapia, acupuntura, yoga de forma a ajudar a aliviar o *stress* e outros sintomas.
- › Tente privilegiar as suas necessidades - preste atenção ao que está a sentir, descanse, faça uma boa alimentação, e reserve tempo para os cuidados pessoais. Permita ter tempo para si, sem a sua família e amigos, fazendo algo importante para si ou simplesmente não fazer nada.
- › Seja você mesmo e continue a fazer o que já gostava de fazer.
- › Experimente formas novas para encontrar momentos de serenidade: praticar a visualização e/ou meditação guiada (*ver anexos*); ouvir música relaxante; ler livros motivacionais; escrever os seus sentimentos num diário. Pode criar um *blog* ou testemunhar a sua experiência na *Instagram* ou *Twitter*. Fazer *posts* no *Facebook* pode ser uma maneira fácil de dar notícias aos amigos e de manter esses contactos mesmo quando está mais cansado.



TRATAMENTOS

Infelizmente todos os tratamentos para o cancro causam efeitos secundários. Em algumas pessoas podem ser muito brandos e causar pouco incómodo, em outras pessoas podem ter mais impacto. Ao longo dos tratamentos tenha em mente que constatar não é a mesma coisa que reclamar. Se o seu médico não perguntar se está a ter efeitos secundários, pode mencionar por sua iniciativa. Muitas vezes o médico pode ajudar mas só se tiver conhecimento do que está a sentir. A sua qualidade de vida durante e depois dos tratamentos é importante.



CIRURGIA

Quase todas as mulheres com cancro da mama são sujeitas a uma cirurgia sendo muitas vezes necessário retirar uma parte da mama ou a totalidade da mama, muitas vezes seguido de reconstrução. Aqui estão algumas dicas para que se sinta o mais confortável possível nesta fase:

NÃO ESQUEÇA DE COLOCAR NA MALA QUE VAI LEVAR PARA O HOSPITAL:

- Uma camisa de noite aberta à frente. Porque nem sempre é fácil encontrar camisas de noite com estas características os pijamas de homem abertos à frente podem ser uma boa opção. Pode sentir que o quarto está muito quente, por isso pijamas com tecidos mais leves podem ser mais confortáveis.
 - Roupa confortável e larga para vestir no regresso a casa.
 - Champô seco (vai ajudar a manter a sua aparência mesmo quando não pode tomar banho/ lavar a cabeça - *L'Oreal Professionnel Fresh Dust, Champô Seco de Aveia de Klorane*).
 - Toalhitas, para lavar as mãos e o corpo, quando não pode tomar banho.
-
- › Não tenha medo de dizer quando tiver dor.
 - › Pode sair do hospital com drenos – um tubo e um pequeno recipiente para onde sai o fluido da incisão; pode experimentar usar um clip para segurar o dreno à roupa de forma a não puxar a ferida; ou pode pedir a alguém para coser uma bolsa dentro de uma camisola interior onde poderá colocar o recipiente.
 - › Se tiver feito remoção dos gânglios das axilas evite dormir sobre o braço.
 - › Peça conselhos ao seu médico sobre o tipo de soutien que deverá usar imediatamente a seguir à cirurgia e no período pós-cirurgia (vai depender do tipo de cirurgia). Há muitas opções específicas para estes casos e também há soutiens de desporto que podem ser utilizados

Para saber mais sobre fornecedores de produtos e serviços, consulte o site da Laço:

<http://www.laco.pt/cancro-mama/links/sites-produtos-e-servicos>

Para saber mais sobre a cirurgia, consulte o site da Laço:

<http://laco.pt/cancro-mama/tratamento/cirurgia>

RADIOTERAPIA

Pode não ter que fazer radioterapia mas se tiver que fazer este tipo de tratamento deixamos algumas dicas para ultrapassar com os efeitos secundários mais comuns nomeadamente na pele da zona mais afetada.

- › Lave a pele com água e sabonete neutro, sem friccionar.
- › Avise imediatamente o médico se observar lesões na pele ou tiver febre.
- › Não aplique, antes das sessões, loções ou cremes na área sujeita ao tratamento.
- › Evite depilar as áreas sujeitas a tratamento.
- › Evite a exposição solar, utilizando roupas que cubram as áreas sujeitas a tratamento.
- › Beba bastantes líquidos – em média 2 litros por dia. O melhor será a ingestão de água mas pode também beber sumo natural de fruta, bebidas isotónicas e água de coco. Evite o álcool.
- › Faça 5 a 6 refeições leves ao longo do dia, de forma a não estar mais de 3h30m sem comer. Por exemplo: pequeno-almoço às 8h00; *snack* às 11h00; almoço às 13h00; lanche às 16h30; jantar às 20h00 e ceia às 23h00.

Para saber mais sobre a radioterapia, consulte o site da Laço:

<http://www.laco.pt/cancro-mama/tratamento/radioterapia>

QUIMIOTERAPIA

Muitas das pessoas às quais é diagnosticado cancro têm que fazer quimioterapia, e existem diferentes tipos adequados a cada tipo do cancro. Aqui deixamos algumas dicas que vão ajudar independentemente do tipo de quimioterapia:

- › Vá ao dentista e faça uma limpeza antes de iniciar a quimioterapia.
- › Coma uma refeição ligeira antes de ir para a sessão de quimioterapia.
- › Beba bastantes líquidos – em média 2 litros por dia. O melhor será a ingestão de água mas pode também beber sumo natural de fruta, bebidas isotónicas e água de coco. Evite o álcool.
- › Durante o tratamento coloque cubos de gelo na boca, pode proporcionar uma sensação agradável e ajudar a prevenir a boca dorida.
- › Evite alimentos com muita gordura, fritos, muito condimentados ou em grande quantidade.
- › Lave bem as mãos com sabão neutro, a fim de evitar infeções e irritação da pele.
- › Evite expor-se ao sol e sempre que o fizer use protetor solar sem álcool com fator de proteção alto – superior a 30 e proteção UVA e UVB.
- › Evite cortes e arranhões – se fizer manicura evite retirar cutículas.
- › Poderá ser-lhe proposto colocar um cateter – é uma boa ideia para poupar as suas veias.
- › Tome os medicamentos receitados pelo médico nos horários corretos e avise caso esteja a tomar outros medicamentos. Se tiver uma receita para um medicamento contra enjoos tome conforme as indicações porque irá ajudar a prevenir as náuseas.
- › Antes de tomar vacinas ou realizar outros tratamentos, consulte o seu médico onco-logista.
- › Para eliminar o sabor metálico da boca bocheche com 1 chávena de água, ¼ colher de chá de bicarbonato de sódio e 1/8 de colher de chá de sal.
- › É possível que fique com uma sensação de olhos secos. Use gotas apropriadas que simulam a lágrima natural e ajudam a repor a humidade do olho. Por vezes pode ocorrer o oposto e podem cair-lhe lágrimas sem querer.
- › Faça exercícios leves, como caminhadas ao ar livre - ajudam a aliviar o *stress*, a regular o funcionamento intestinal e a melhorar a qualidade do sono.
- › Há quem evite usar perfume durante os tratamentos porque fica associado para sempre a sensação de mal-estar.
- › Escolha roupa confortável. Experimente *leggings* e casacos de malha compridos.
- › Perto do fim do tratamento as suas unhas podem crescer com rugosidades e apresentarem riscas brancas. Esta reação vai desaparecendo à medida que o tratamento chega ao fim.

Para saber mais sobre a quimioterapia, consulte o site da Laço:

<http://laco.pt/cancro-mama/tratamento/quimioterapia>



ANSIEDADE

É normal sentir ansiedade depois de lhe ser diagnosticado cancro da mama. O mais importante é tentar que essa ansiedade não afete demasiado o seu dia-a-dia. Pode sentir ansiedade aguda ou crónica. Ansiedade aguda pode incluir palpitações, aumento da pressão sanguínea, dor no peito, falta de ar, calafrios, tonturas ou tremores. Ansiedade crónica é marcada por preocupação excessiva, inquietação, tensão muscular, insónia, irritabilidade, fadiga, dificuldade de concentração, essencialmente quando tem de tomar decisões.

- › Tente perceber especificamente o que é que o deixa nervoso e com medo.
- › Manter um diário pode ajudar a exprimir as suas emoções e medos.
- › Diga ao médico e/ou enfermeira quais são os seus medos e preocupações, eles podem explicar os assuntos com mais detalhe ou ajudar na resolução do que mais o preocupa.
- › Tente falar com um familiar ou amigo – exprimir os seus sentimentos pode fazer com que se sintam melhor.
- › Tente dormir bem (ver mais à frente dicas para dormir melhor).
- › Evite a cafeína e a nicotina.
- › Pratique relaxamento (*ver anexos*).
- › Experimente ouvir música com auriculares, com um iPod ou MP3 ou através do telemóvel quando tem que estar muito tempo em zonas barulhentas ou que possam ser causa de *stress*.
- › Mantenha-se ativo e sociável e tente praticar exercício de uma forma regular e ligeira.
- › Fale com o seu médico ou um psicólogo se achar que não está a conseguir controlar a sua ansiedade – há medicação que pode ajudar.



FADIGA

Muitas vezes a fadiga e a depressão acontecem em simultâneo e pode ser difícil de perceber qual é que começou primeiro. Se sentir que está deprimido, fale com o seu médico porque pode haver tratamentos que o vão ajudar.

- › Anote em que período a fadiga costuma ocorrer, e com qual intensidade, e converse com seu médico na próxima consulta.
- › Redefina prioridades e flexibilize os prazos para realizar as suas atividades, reserve o período em que costuma estar mais bem-disposto para executá-las.
- › Peça ajuda. Distribua entre familiares e amigos as tarefas que exigem grande dispêndio de tempo e energia.
- › Descanse, mas não demais.
- › Se ler é cansativo, experimente ouvir livros gravados.
- › Procure manter-se socialmente ativo.
- › Tente fazer exercício diariamente. 15 a 30 minutos por dia podem dar-lhe mais energia – pode caminhar ou nadar por exemplo. O mais importante é escolher um exercício ou atividade que goste de praticar.
- › Siga uma dieta equilibrada, rica em ferro (vegetais de folhas verde-escuras, fígado e feijão) vitaminas, proteínas e hidratos de carbono.
- › Quando se sentir bem prepare refeições saudáveis e congele-as para comer mais tarde.
- › Tente dormir bem. (*ver dicas para dormir melhor*)



INSÔNIA/ALTERAÇÕES AO SONO

Não dormir bem pode afetar o seu dia-a-dia. Para a maior parte das pessoas, o sono com perturbações começa na fase do diagnóstico e continua no hospital onde é muito difícil dormir por inúmeras razões (dor, barulho, vizinhos, exames, limpezas, visitas, etc)

O QUE PODE FAZER?

- › No regresso a casa pode ser mais confortável dormir no sofá ou num cadeirão que lhe proporcionam mais apoio do que a cama.
- › Tente encontrar maneiras de relaxar (ver anexo).
- › Pratique atividade física durante o dia.
- › Tente acordar no mesmo horário todas as manhãs, independentemente do horário em que adormeceu. Habitue-se a deitar e a levantar no mesmo horário.
- › Encontre distrações durante o dia para conseguir restringir o sono durante o dia e limitar o tempo que permanece na cama. Limite as sestas durante o dia se tiver insónia.
- › Se tiver um animal de estimação que quer dormir consigo mas que não a deixa dormir, coloque-o num outro quarto ou peça a um amigo ou familiar para ficar com ele durante um tempo.
- › Beba leite ou uma bebida morna antes de ir para a cama ou um chá de ervas sem cafeína e evite café, chá preto, álcool e nicotina.
- › Evite refeições pesadas antes de dormir (tente jantar mais cedo) mas pode tomar um *snack* ligeiro por exemplo um queijo fresco, iogurte, torrada com manteiga ou uma mão cheia de frutos secos meia hora antes de dormir.
- › Verifique se a sua cama e almofada ainda são confortáveis para si.
- › Mantenha as mãos e pés quentes.
- › Vá à casa de banho antes de se deitar.
- › Para dormir procure um ambiente tranquilo, escuro, sem barulho e com temperatura agradável.
- › Se estiver preocupado com algum assunto para o dia seguinte ou para se lembrar de tarefas importantes que tem de fazer, anote no bloco que deve estar junto à cama.
- › Desligue tudo – computador, *iPad*, telemóvel. Tente não olhar para o relógio.
- › Se não conseguir dormir depois de 20 minutos, pode levantar-se e ler ou ver televisão até ficar com sono. Evite ver programas de televisão que são emocionais ou muito interessantes ou ouvir música estimulante ou ter conversas importantes ou excitantes antes de se deitar. Pode experimentar ver filmes, que já viu anteriormente.
- › Se tiver dores durante a noite, fale com o seu médico.
- › Se a menopausa precoce estiver a provocar afrontações durante a noite, fale com o seu médico.

ALTERAÇÕES DE MEMÓRIA

Alguns doentes falam de alterações de memória e dificuldades cognitivas (do pensamento) após a quimioterapia. As vezes são referidas como “*o nevoeiro da quimio*” ou em inglês “*chemobrain*”. Para algumas pessoas, podem ser alterações leves mas alguns falam de alterações que perturbam o seu dia-a-dia com sintomas que incluem:

- › Perda de memória.
- › Dificuldade em encontrar a palavra certa.
- › Dificuldade em seguir uma conversa.
- › Dificuldade em fazer várias coisas ao mesmo tempo.
- › Dificuldade em desempenhar tarefas sem recurso ao papel (por exemplo, somar preços)
- › Fadiga e falta de energia.
- › Confusão.

Esta condição exige a realização de mais estudos para uma melhor compreensão. No entanto, deixamos algumas sugestões:

- › Verifique se está a tratar de si o melhor possível: comer bem, dormir bem, seguir corretamente as indicações terapêuticas, ter tempo para pensar e descansar.
- › A sensação do “*chemobrain*” pode ser confundido com as sintomas de uma depressão – fale com o seu médico se sentir que possa estar deprimido.
- › Planeie o seu dia – realize as tarefas que precisam de mais atenção na altura do dia em que se sentir melhor e com mais energia.
- › Faça palavras cruzadas e passatempos com palavras e números para exercitar a memória.
- › Descansar mais pode ajudar.
- › Coloque alarmes no telemóvel de forma a não se esquecer de nada e anote as datas e informações importantes num calendário.
- › Use uma caixa de comprimidos de 7 dias para ajudar a controlar a ingestão dos seus medicamentos.
- › Se precisar peça a um amigo ou familiar uma ajuda extra. Se se sentir confuso, não fique sozinho.

DOR

Infelizmente a dor pode fazer parte da sua experiência com o cancro da mama. Pode ser resultado da cirurgia, neuropatia (relacionado com a quimioterapia), radiação ou medicação que causa dor nos ossos. Também pode ter dor em partes do corpo que estão a compensar outras partes mais afetadas (por exemplo usamos mais o braço não afetado depois da cirurgia da mama e começamos a ter dores nesse braço). A dor pode aumentar a depressão e pode causar insónia que depois aumenta a fadiga.

Se tiver dor, é importante falar com o seu médico e ter um plano para gerir a dor enquanto está no hospital, assim como no regresso a casa e durante os tratamentos em ambulatório. É importante saber junto do médico quais são os medicamentos indicados – por exemplo, aspirina pode ser contraindicada a seguir à cirurgia porque pode aumentar as hemorragias.





NEUROPATIA

Algumas formas de quimioterapia provocam em algumas pessoas um efeito secundário que se chama a neuropatia. Os sintomas começam nas mãos e nos pés. Pode sentir uma sensação de comichão ou formigueira ou como se as extremidades estivessem dormentes. Pode subir gradualmente pelos braços e pernas. Outras vezes, pode ser mais aguda e incluir uma sensação de ardor e aumento da sensibilidade à temperatura. A neuropatia pode afetar o seu dia-a-dia porque dificulta tarefas simples como apertar botões ou digitar o seu pin num terminal de MB.

Os sintomas são geralmente tratados com uma combinação de fisioterapia e terapias complementares, como massagem e acupuntura. Os medicamentos para o alívio deste sintoma podem ser à base de esteroides, antidepressivos, antiepiléticos e opióides para controlar a dor severa.

Por vezes pode ser necessário alterar o tipo de quimioterapia por isso é muito importante falar com o seu médico se tiver sintomas de neuropatia.

LINFEDEMA

O linfedema é um inchaço (edema) causado pela acumulação de líquido linfático (linfa) nos tecidos da superfície do corpo. Após o tratamento ao cancro da mama, pode ocorrer esta acumulação de linfa uma vez que decorreram alterações no sistema linfático devido à cirurgia e/ou radioterapia aos gânglios linfáticos na axila e áreas circundantes. Se houver momentos em que sente que não está a lidar bem com a situação, não hesite em pedir ajuda, ao seu médico ou ao fisioterapeuta. Pode ser útil falar com outras pessoas que estejam a viver a mesma experiência.

Se tiver linfedema, deve iniciar um programa de exercícios que promovam o movimento da parte superior do corpo, tronco e braços – o exercício deve começar com muito pouca intensidade e ir aumentando progressivamente. Faça-o sempre com o conhecimento do seu médico e de um especialista em linfedema (fisioterapeuta).

Caso necessite de fazer tratamentos para o linfedema, estes podem incluir usar roupa de compressão como uma manga ou luva ajudando a controlar o linfedema durante o seu dia-a-dia e quando pratica exercício.

Para saber mais sobre fornecedores de produtos e serviços, consulte o site da Laço:

<http://www.laco.pt/cancro-mama/links/sites-produtos-e-servicos>

<http://www.laco.pt/cancro-mama/links/sites-internacionais>

Para saber mais sobre o linfedema, consulte o site da Laço:

<http://laco.pt/cancro-mama/tratamento/linfedema>

INFORME O SEU MÉDICO DE IMEDIATO SE NOTAR ALGUM SINTOMA DE LINFEDEMA:

- › Inchaço em todo ou parte do braço, o que pode causar problemas quando usa pulseiras ou relógios ou quando veste algumas roupas.
- › Sentir o braço afetado pesado ou ter dores.
- › Perder mobilidade total ou parcialmente.
- › Sentir dor na articulação devido ao inchaço do braço.
- › Ter infeções na pele do braço afetado.
- › A pele do braço afetado ficar dura e tiver uma sensação de aperto, desenvolver bolhas ou verrugas na superfície.

Pode tomar medidas que podem prevenir o aparecimento de linfedema ou ajudar a controlar a sua progressão.

- › Use cremes ou loções para manter a pele hidratada.
- › Trate pequenos cortes e fissuras na pele com uma pomada ou creme antibacteriano.
- › Evite picadas de agulha de qualquer tipo no braço com linfedema, incluindo injeções, análises, vacinas.
- › Evite verificar a temperatura da água do banho ou cozedura com o membro afetado pelo linfedema. Pode haver menor sensibilidade no braço e a pele pode ficar queimada se a água estiver demasiado quente.
- › Não aplique calor no braço.
- › Para secar o cabelo, utilize um secador de viagem que é mais leve.
- › Use sempre luvas quando cozinhar, fizer limpezas ou tarefas de jardinagem.
- › Use um dedal para costurar.
- › Use sempre protetor solar quando estiver no exterior.
- › Tenha cuidados extra quando tratar das suas unhas. Evite cortar as cutículas e informe a sua manicura para não o fazer.
- › Mantenha as mãos limpas.
- › Use somente roupas que não apertem, sem elásticos que marquem. Evite também pulseiras, relógios, anéis apertados.
- › Troque a sua mala habitual para uma carteira pequena e leve – deixe em casa tudo o que não for essencial.
- › Sempre que possível mantenha o seu braço elevado acima da altura do coração (se vai ficar sentado durante muito tempo, leve uma almofada consigo).
- › Não faça movimentos rápidos com o braço nem o deixe pendurado. Isto faz com que o sangue e o líquido linfático se acumulem na parte inferior do braço.
- › Estudos demonstram que fazer exercício com o braço afetado devagar e de forma controlada e cuidada é seguro e pode mesmo prevenir o desenvolvimento de linfedema. Pode fazer exercícios que envolvam o tronco e os braços. Peça conselhos sobre esta matéria ao seu médico ou a um profissional especializado em linfedema.

FEBRE E INFEÇÃO

Muitos dos tratamentos baixam a imunidade por isso é importante evitar fontes de infeção. Se tiver febre, pode indicar que está com uma infeção. Por isso é muito importante falar de imediato com o seu médico.

- › Lave sempre bem as mãos, com água e sabão antes de cozinhar ou comer, depois de usar a casa de banho, depois de estar num sítio público. Lave bem as mãos depois de mexer em carne crua e cozinhe muito bem a carne antes de a ingerir.
- › Peça às pessoas à sua volta para lavarem bem as mãos.
- › Lave sempre os dentes depois das refeições e antes de ir para a cama. Use uma escova macia.
- › Se tiver um cateter tenha especial atenção à zona em volta e mantenha-a sempre limpa e seca. Aprenda com a enfermeira a cuidar desta zona.
- › Evite contato com pessoas com doenças infecciosas (gripe, tuberculose, rubéola, etc.) ou que foram recentemente vacinadas.
- › Tente evitar estar junto de grandes multidões – por exemplo, vá ao cinema durante a semana e visite centros comerciais durante as manhãs nos dias uteis.
- › Lave bem frutas e verduras.
- › Peça a alguém para ajudar a tomar conta do seu animal de estimação.
- › Para evitar cortes, não faça depilação com lâmina, não use alicates de cutícula e outros objetos cortantes.
- › Não tome vacinas sem falar com seu médico.
- › Não esprema borbulhas ou pontos negros.
- › Limpe-se bem e cuidadosamente quando for à casa de banho – pode utilizar papel higiénico húmido ou toalhetas para evitar magoar-se.
- › Verifique a sua temperatura com um termómetro na região axilar e avise o médico imediatamente se tiver temperatura superior a 37,8° C.
- › Comunique ao médico caso sinta calafrios e/ou tremores.



ANEMIA

A anemia surge quando o corpo não tem glóbulos vermelhos suficientes. Alguns tipos de quimioterapia causam anemia e esta pode fazer com que se sintam muito cansado ou fraco.

- › Pode precisar de comer alimentos ricos em proteínas. A carne (de preferência magra) e ovos são boas escolhas.
- › Pode precisar de comer alimentos ricos em ferro. A carne vermelha, hortícolas de cor verde escura (como couve portuguesa, espinafre, brócolos) e feijão seco cozido são boas escolhas.
- › Beba bastantes líquidos – em média 2 litros por dia. O melhor será a ingestão de água mas pode também beber sumo natural de fruta, bebidas isotónicas e água de coco. Evite o álcool.
- › Poupe a sua energia - escolha o que considera mais importante fazer em cada dia.
- › Peça ajuda. Quando a família ou amigos se oferecem para ajudar, deixe-os. Eles podem levá-la ao médico, ir ao supermercado ou fazer as refeições.
- › Durma pelo menos 8 horas por noite.
- › Equilibre o descanso com os períodos de atividade. Faça sesta curta (aproximadamente 1 hora) durante o dia. Repouso em excesso pode fazer com que se sintam fraco e com insónia.
- › Fazer pequenas caminhadas pode ajudar a fazer com que se sintam melhor



PERDA DE CABELO

Se o seu médico lhe disser que o cabelo vai cair, pode optar por cortá-lo bem curto antes que isso aconteça. Peça ajuda a um familiar ou amigo para desempenhar esta tarefa ou vá ao cabeleireiro. Pode avisar os amigos e familiares sobre o seu novo visual.

- › Quando o cabelo começar a cair, pode optar por rapar a cabeça.
- › Os restantes pelos do corpo também vão cair – braços, pernas, púbicos e as sobrancelhas também podem cair ou ficar muito finas. Se quiser, use um lápis macio para delinear as sobrancelhas ou pode fazer uma tatuagem temporária com *henna* (por exemplo na *Wink*).
- › Os pelos do nariz também vão cair por isso o nariz terá uma maior tendência para pingar (o que não significa que está constipado).
- › Se planeia usar uma peruca, procure uma enquanto ainda tem cabelo. Desta forma pode encontrar uma semelhante ao seu cabelo. também pode aproveitar para experimentar um look novo.
- › Se estiver exposto ao sol sem chapéu ou outra proteção para a cabeça, aplique um protetor solar FPS 30 no couro cabeludo.
- › Pode procurar acessórios como lenços, turbantes, bonés, chapéus e perucas.

Para saber mais sobre fornecedores de produtos e serviços, consulte o site da Laço:

<http://www.laco.pt/cancro-mama/links/sites-produtos-e-servicos>

<http://www.laco.pt/cancro-mama/links/sites-internacionais>

SE O CABELO NÃO CAIR:

- › Use um champô neutro (por exemplo os produtos indicados para bebés)
- › Limite o uso de secadores e evite o uso de tintas e outros produtos químicos, na medida em que enfraquecem o cabelo e o couro cabeludo. Seque o cabelo com uma toalha macia e sem esfregar.
- › Se usar secador, deve ter a temperatura regulada entre morna e fria.
- › Prefira uma escova macia (por exemplo as escovas indicadas para bebés) e penteie os seus cabelos com suavidade.
- › Evite o uso de ganchos, travessões ou elásticos.

FALTA DE AR

Por varias razões, pode ocasionalmente sentir falta de ar durante os tratamentos ou até depois.

- › Procure um ambiente tranquilo e com temperatura agradável.
- › Traga uma ventoinha ou leque consigo ou sente-se junto a uma janela.
- › Use um purificador de ambiente.
- › Ao deitar, procure manter a cabeça elevada.
- › Procure uma posição mais confortável para que os ombros e o peito estejam relaxados – isto ajuda a que o diafragma e barriga se expandam. Experimente sentar-se e inclinar-se para a frente com os braços apoiados nas coxas ou numa superfície segura ou fique de pé inclinada para a frente apoiada numa superfície segura.

PRATIQUE RESPIRAÇÃO ABDOMINAL:

- Sente-se confortavelmente numa cadeira ou numa cama com as costas apoiadas por almofadas e comece por respirar lentamente.
- Coloque a sua mão aberta na parte superior da sua barriga (abaixo do esterno) e depois inspire lentamente. Deve sentir o abdómen a subir e dilatar para fora sob a sua mão à medida que o ar entra e baixar e contrair à medida que o ar sai.
- Tente contar à medida que respira – conte até quatro quando inspira (ar entra) pelo nariz e conte até seis enquanto expira (ar sai) pela boca.
- Muitas pessoas acham útil praticar este exercício diariamente, especialmente quando não sentem falta de ar, uma vez que este exercício ajuda a recuperar o controlo quando sentir dificuldade em respirar. Tente fazer 10 respirações de cada vez e estabeleça o objectivo de fazer pelo menos 3 vezes ao dia.

CUIDADOS COM A SUA PELE

Os tratamentos para o cancro da mama podem fragilizar a pele. Por isso, procure produtos suaves e trate a pele como se fosse tão sensível como a de um bebé. Em geral, pode sentir-se melhor com produtos sem perfume (por exemplo, produtos indicados para bebés). Algumas pessoas preferem produtos biológicos.

- › Antes de aplicar qualquer produto sobre a pele, verifique com o seu médico ou enfermeira se são adequados para si – desodorizante, loção ou creme hidratante para o corpo, creme de rosto, champô e amaciador, gel de banho ou sabonetes, perfume, cremes depilatórios, pó de talco, maquilhagem, protetor solar ou qualquer outro produto que aplique na sua pele.
- › Depois da permissão do médico, não hesite em usar maquilhagem.
- › Com o acordo do seu médico, tente fazer massagens regulares na zona de cicatriz – pode ajudar a regeneração da pele assim como aliviar a dor. Muitas mulheres aplicam *NIVEA Creme*.
- › Para diminuir o risco de infeções, utilize artigos descartáveis, como algodão ou esponjas. Os outros devem sempre ser lavados após o seu uso. Compre produtos novos e não partilhe com outras pessoas.
- › Limpe o rosto com esponja macia, água morna e sabonete neutro
- › Dê preferência aos batons que contenham hidratante e proteção solar e tenha sempre consigo um batom de hidratação.
- › Use sempre protetor solar.
- › Use luvas quando lavar a loiça ou desempenhar tarefas domésticas. Use também se mexer em terra ou tratar de animais.
- › Lave a roupa com detergentes suaves e tente usar roupa de algodão.

SE FAZ RADIOTERAPIA:

- › Use roupa que não agrida a pele – roupa de algodão e mais larga – mesmo os lençóis devem ser de materiais naturais e suaves.
- › Tome banho com água morna – evite a água quente – e não mais do que uma vez por dia.
- › Seque a sua pele com suavidade, não esfregue com a toalha.
- › Não aplique almofadas térmicas, quentes ou frias, ou ligaduras na área que recebe radiação.
- › Não use camas e lâmpadas de bronzamento artificial (solários).
- › Informe o seu médico ou enfermeira se a pele tiver feridas.

HEMORRAGIAS/SANGRAMENTOS

Alguns dos tratamentos podem aumentar a possibilidade de hemorragias e o aparecimento de nódos negros.

- › Evite atividades arriscadas, que possam ocasionar quedas.
- › Evite objetos cortantes, como o alicate de cutículas ou fazer a depilação com lâmina.
- › Ao assoar o nariz, não faça muita força para evitar romper um vaso e ocasionar uma hemorragia
- › Não utilize fio dental para a limpeza dos dentes.
- › Não use palitos.
- › Use sempre calçado que proteja os seus pés – evite chinelos e sandálias abertas.
- › Se tiver o período menstrual, use pensos higiénicos em vez de tampões.
- › Caso sofra um corte, não se alarme, pressione o local firmemente por um tempo razoável para parar a hemorragia.
- › Se fizer uma nódos negra coloque gelo durante 20 minutos.



SEXUALIDADE

Muitas mulheres sentem que a sexualidade é um tema tabu para os médicos e por essa razão pode ser sua a iniciativa de abordar o tema. Fale com o seu médico e enfermeira antes de começar o tratamento para saber quais as alterações que podem ocorrer na sua sexualidade. As alterações vão depender do tipo de tratamento que fizer e do tipo de cancro que tem. A idade e outras questões clínicas são também importantes.

- › Embora possa ser difícil, fale abertamente com o seu médico ou enfermeira se sentir qualquer um destes sintomas – sensação de secura e comichão na vagina, afrontamentos, infeções vaginais ou urinárias, menstruações irregulares ou ausência de menstruação, *stress*, fadiga ou falta de desejo e interesse sexual.
- › Fale aberta e honestamente com o seu companheiro. Fale sobre sentimentos, preocupações. Procurem novas formas de demonstrar amor e afeto. Pode ajudar falar com o seu médico, enfermeira ou psicólogo.
- › Antes da cirurgia, pode ajudar ver em conjunto com o seu parceiro imagens sobre como vai ficar após a cirurgia. Muitas vezes o que imaginamos é muito pior do que é na realidade.
- › A autoestima e a imagem que temos do nosso corpo sofrem grandes golpes durante os tratamentos do cancro da mama e é preciso dar tempo para reencontrar o equilíbrio. Pode primeiro precisar de tempo para si. Mas deve estar orgulhoso do seu corpo – aguentou os tratamentos!
- › Fadiga é um dos maiores obstáculos à vida sexual no período pós-cancro. Experimente ir para cama mais cedo ou tente encontrar tempo a dois durante o dia.
- › É perfeitamente normal que tenha menos desejo sexual ou nenhum durante os tratamentos. E é normal que depois dos tratamentos leve algum tempo para reestabelecer a sua vida sexual. Pode começar com momentos íntimos sem ter relações. Massagens podem ser uma maneira de reaproximação.
- › O toque é muito importante - provavelmente durante os tratamentos o seu parceiro ficou mais afastado fisicamente e agora precisa de saber se já se pode aproximar de si. O seu parceiro tem que saber que não vai causar dor se tocar nas suas mamas e cicatrizes. Se perdeu o mamilo, uma parte da mama ou a mama toda, pode sentir falta deste estímulo mas pode encontrar outras zonas do corpo onde o toque do seu parceiro lhe proporciona prazer. O seu parceiro precisa das suas indicações.
- › É importante que o seu cérebro fique também pronto para recomeçar a vida sexual – coisas simples como uma vela, uma nova camisa de noite que mostra só o que quer mostrar, o quarto aquecido, tempo a dois com privacidade, sem crianças ou família por perto – podem ser uma excelente ajuda.
- › Pode parecer difícil reestabelecer a sua vida sexual mas vale a pena.

- › Se não tiver parceiro durante o período que vive com o cancro da mama, pode sentir que agora vai ser impossível conhecer alguém e começar de novo mas com tempo pode encontrar um parceiro que vai entender e aceitar a sua história e o seu corpo como ele é. Não é preciso contar tudo logo no início mas é importante ser honesto para dar continuidade à relação. Lembra-se que se um novo parceiro não consegue aceitar a sua história e o seu corpo, é porque não vale a pena.



FERTILIDADE

Se pretende engravidar fale com o seu médico antes de iniciar o tratamento. O seu médico pode explicar-lhe as opções ou referenciá-la para um especialista em fertilidade. Não engravide durante o tratamento. Se ainda não entrou na menopausa, deve usar sempre um método contraceptivo sem hormonas como o diafragma ou o preservativo. Fale com o seu médico ou enfermeira sobre as suas opções.



MENOPAUSA

Um efeito secundário importante para muitas mulheres é a menopausa ou os sintomas provocados pela menopausa. Pode ser causado por certos tipos de quimioterapia, por hormonoterapia (muitas vezes a *Tamoxifen*) ou pode ser causado por inibidores de aromastase.

Poderá causar uma menopausa muito precoce ou antecipar apenas um pouco o seu aparecimento, dependendo da sua idade. Mesmo que já tenha entrado na menopausa pode voltar a ter os sintomas. Para algumas mulheres mais novas pode ser uma menopausa temporária – depois dos tratamentos, podem voltar a ter ciclos normais.

As mulheres mais novas podem sentir-se isoladas enquanto mulheres mais velhas podem ter muitas amigas que estão a passar pelo mesmo.

- › Se sentir afrontamentos pode ajudar andar com um leque ou uma pequena ventoinha.
- › Use uma t-shirt por baixo da sua camisola ou casaco, para poder retirá-los caso sinta calor.
- › Baixe a temperatura do seu quarto e use lençóis de algodão.
- › Se sentir secura vaginal, experimente usar os lubrificantes que estão facilmente disponíveis nos supermercados, normalmente na secção dos preservativos. Procure um gel lubrificante que não tenha fragrância e que seja a base da água e Ph neutro (*Control Gel Lubrificante Nature* ou *Harmony Gel Lubrificante Pure*)
- › Pode afetar as suas emoções – merece mimos!



A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

A prática de exercício físico durante e após os tratamentos pode trazer inúmeros benefícios, na medida em que existe uma correspondência entre os efeitos negativos dos tratamentos e os efeitos benéficos do exercício físico. Um dos mais frequentes problemas é a fadiga física, esta pode ser combatida e controlada com programas de exercício físico prescritos pelo especialista em exercício físico em parceria com o seu médico. A prática regular e continuada de exercício físico trará benefícios à sua reabilitação na medida em que irá aumentar o seu volume sanguíneo, proporcionando maior circulação de oxigénio, maior produção de energia e aumento da massa muscular e um reforço do sistema imunitário. Todos estes fatores, e outros, ajudam a recuperar e/ou a enfrentar os tratamentos muito mais facilmente, o que trará benefícios diretos e indiretos à sua condição. Para além de ter um impacto muito significativo nos níveis de ansiedade, reduzindo também os fatores depressivos.

- ▶ Se já pratica exercício físico pergunte ao seu médico se pode continuar a praticar e se não há restrições. Caso ainda não pratique pergunte se pode praticar exercício e o que é mais aconselhado para si (modalidades, duração, tipos de exercício) na medida em que os exercícios vão variar de acordo com a sua condição física atual, ciclo de tratamento, medicamentos, etc.
- ▶ Caminhar, correr, andar de bicicleta na rua ou na estática enquanto vê televisão, fazer jardinagem, passear o cão, dançar são formas de exercício. Não só queimam calorias, como também podem ajudar a diminuir a ansiedade e a fadiga durante o tratamento. Mas para começar qualquer forma de exercício físico com mais segurança, consulte sempre o seu médico.
- ▶ Na planificação do seu dia reserve um tempo para a atividade física.
- ▶ Escolha as atividades que realmente gosta e que exijam o mínimo de equipamento e instalações.
- ▶ Pergunte se a sua freguesia tem programas ou aulas.
- ▶ Selecione horários e opções compatíveis com seu estilo de vida.
- ▶ Experimente fazer alguma atividade em família.
- ▶ Não exceda os seus próprios limites.
- ▶ Programe atividades físicas nas horas do dia ou da semana em que tem mais energia.
- ▶ Preste atenção a como se sente depois da atividade física. Faça um diário das suas conquistas.



CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO E EFEITOS SECUNDÁRIOS

Para mais informação sobre os cuidados a ter com a alimentação e enquanto decorrem os tratamentos, consulte o e-book específico sobre esta temática no *site* da Laço:

http://www.laco.pt/associacao_laco/livros/e-books

NÁUSEAS E VÓMITOS

- › Coma pequenas porções várias vezes ao longo do dia – faça 5 a 6 refeições mais pequenas em vez de 3 grandes refeições.
- › Beba pequenas quantidades de líquidos e evite fazê-lo às refeições.
- › Coma e beba devagar.
- › Mantenha a casa livre de odores e com o ar renovado.
- › Descanse após as refeições, mas não se deite, faça-o de preferência sentada.
- › De manhã poderá ajudar se comer tostas ou bolachas de água e sal.
- › Evite alimentos muito condimentados, picantes ou com muita gordura.
- › Coma os alimentos à temperatura ambiente ou frios.
- › Se os cheiros da comida o incomodam, peça para cozinhareem por si. Deixe a comida arrefecer antes de comer.
- › Antes do tratamento ouça a música de que gosta e procure pensar em imagens positivas, isto pode ajudar a relaxar e a mudar a expectativa e o receio relativo às náuseas.
- › Depois do tratamento espere pelo menos uma hora antes de comer ou beber.
- › Tente perceber qual é a melhor altura para comer e beber. Faça um registo.
- › Se tiver muitas náuseas ou vómitos a acupuntura pode ajudar – fale com o seu médico sobre essa possibilidade.
- › Caldos de carne ou legumes, frango cozido ou assado sem pele, bolachas de água e sal, *noodles*, batata cozida sem casca, arroz branco, tostas, bolo de anjo ou pão-de-ló, pêssegos de lata, bananas, gelatina, sorvetes, iogurte, *ginger ale* sem gás, sumo de arando ou de uva, chá, água - são algumas sugestões de alimentos ou bebidas que podem fazer com que se sinta melhor.

DIARREIA

- › Coma pequenas porções de alimentos de cada vez – faça 5 a 6 refeições por dia em vez de 3 grandes refeições.
- › Use toalhetas de bebé depois de ir a casa de banho porque a pele pode estar mais sensível.
- › Beba bastantes líquidos – em média 2 litros por dia. O melhor será a ingestão de água mas pode também consumir sumos, chás, sopas, gelatinas, bebidas isotónicas, água de coco – de forma a compensar a perda de água e prevenir a desidratação.
- › Dê preferência a alimentos simples como torradas de pão branco, bolachas, pão branco, arroz, batata, carnes magras e legumes cozidos.
- › Coma bananas, batatas e carnes, que ajudam a manter o nível de potássio necessário para que os músculos funcionem convenientemente.
- › Evite alimentos com muita gordura ou muito temperados.
- › Evite bebidas alcoólicas e gaseificadas.
- › Evite verduras e frutas cruas. O melhor é cozinhá-las.
- › Evite cafeína (café, chá preto)
- › Evite a ingestão de fibras – pão e cereais integrais, farelos .
- › Evite comer mamão, repolho, brócolos, couve-flor, feijão, milho e alimentos temperados.
- › Evite beber sumo de laranja ou de ameixa seca.
- › Evite leite e derivados. Se sentir necessidade destes alimentos prefira as versões sem lactose.



PRISÃO DE VENTRE

- › Coma alimentos ricos em fibras, tais como: pão e cereais integrais, frutas e legumes, frutos secos e sementes, grão, farelos.
- › Beba bastantes líquidos – em média 2 litros por dia. O melhor será a ingestão de água mas pode também beber sumos de fruta e vegetais. Experimente sumo de ameixa.
- › Líquidos quentes, como café ou chá podem ajudar.
- › Tente manter-se ativo todos os dias. Pode caminhar ou andar de bicicleta 15 a 30 minutos por dia.
- › Consuma frutas como ameixa, abacaxi, melão, laranja, mamão, abacate, uva, manga, morango, kiwi e melancia.
- › Dê preferência a carnes magras (aves) e peixe.
- › Tome laxantes somente sob orientação médica.
- › Quando sentir vontade de ir à casa de banho, faça-o o mais rápido possível.
- › Alerta o médico se o intestino não funcionar mais de dois dias.



BOCA DORIDA

- › Consulte o dentista antes do início do tratamento (2 semanas antes) para que possíveis focos de infecção sejam identificados e tratados.
- › Use uma escova macia. Compre uma escova nova! Não deve usar uma escova de dentes durante mais de 1 mês.
- › Verifique diariamente a sua boca e esteja atento a feridas, pontos vermelhos e/ou brancos e sinais de dor.
- › Adote uma higiene bucal rígida, escovando cuidadosamente os dentes e a língua após cada refeição e antes de ir para a cama.
- › Use pasta de dentes que contenha fluor.
- › Faça bochechos com água bicarbonatada até seis vezes ao dia (1 chávena de água morna, ¼ colher de chá de bicarbonato de sódio e 1/8 colher de chá de sal).
- › Beba pequenos golos de água ou chupe pedaços de gelo durante o tratamento ou quando sentir a boca seca e irritada.
- › Use um batom ou bálsamo para os lábios.
- › Dê preferência a pratos leves e macios (purés, legumes esmagados). Cozinhe bem os alimentos até adquirirem uma consistência pastosa.
- › Dê preferência a cozinhados com molhos, caldos ou outros líquidos.
- › Mantenha os alimentos na temperatura ambiente ou levemente frios.
- › Caso tenha placa dentária, remova-a durante a limpeza e evite o seu uso em casos de irritação.
- › Não utilize elixires para bochechar que contenham álcool.
- › Evite alimentos duros, secos, ásperos ou muito condimentados.
- › Evite alimentos ácidos (laranja, abacaxi, limão, tomate, toranja).
- › Não fume. Não beba bebidas alcoólicas e evite bebidas gaseificadas.



PERDA DE APETITE

- › Faça uma alimentação variada planeando as refeições com antecedência. Experimente novas receitas que possam despertar o seu apetite.
- › Faça entre quatro a seis refeições leves por dia.
- › Não se preocupe em manter os mesmos hábitos alimentares que tinha, antes de iniciar tratamento.
- › Reforce a refeição em que sente mais disposição para comer.
- › Consuma alimentos sólidos em substituição dos líquidos, para evitar ficar saciado muito rapidamente.
- › Procure sempre um ambiente agradável para fazer as suas refeições, na companhia dos seus familiares e amigos.
- › Faça pequenas caminhadas para abrir o apetite.
- › Use leite em pó fortificado na preparação de chocolate quente, batidos e outras receitas à base de leite.
- › Escolha alimentos ricos em calorias e proteínas – sopas com batata, feijão ou lentilhas, batidos com leite gordo, bebidas instantâneas, ovos, carnes brancas, leguminosas (feijão vermelho ou preto, lentilhas), peixes (salmão, sardinha, cavala), frutos secos, gelados, logurtes (naturais ou com sabor a baunilha), adicione azeite aos cozinhados ou manteiga no pão.
- › Utilize pequenas quantidades de ervas aromáticas, como manjerição, alecrim e orégãos, para apurar o sabor dos alimentos.
- › Se ao comer sentir um sabor ‘metálico’ opte por comer com talheres de plástico.
- › Anote o que vai comendo e bebendo durante o dia e depois fale com o seu médico ou enfermeira para se assegurar que é o suficiente para si.





APOIO DE AMIGOS E FAMILIARES

Receber um diagnóstico de cancro é muito difícil para os doentes mas também para os familiares e amigos. Queremos ajudar mas como? O que dizer? O que oferecer? Como estar? Cada pessoa é diferente mas aqui estão alguns conselhos de pessoas que já estiveram nessa posição.

CONSELHOS GERAIS

- › Por vezes as pessoas precisam de tempo para ir dando a notícia às pessoas que as rodeiam.
- › Pessoas com cancro estão bombardeadas com informação e conselhos médicos portanto pode ser melhor guardar para si os seus conselhos.
- › É importante não julgar as decisões sobre tratamento, mesmo se não concordar.
- › Continue a convidar para os eventos e atividades em que costumava participar – se não sentir suficientemente bem para participar, dirá.
- › Tente manter a normalidade – continua a ser a mesma pessoa mas reconheça que pode ter dias mais difíceis
- › Aceite que a raiva pode ser umas das emoções que o seu amigo ou familiar está a sentir e pode ter a necessidade de exprimir isto.
- › O sistema imunitário está em baixo. Não faça visitas se teve em contacto com pessoas com doenças infecciosas (gripe, tuberculose, rubéola, etc.) ou se acabou de levar uma vacina. Espere até ter a certeza que não vai passar nenhuma infeção.
- › Lave as mãos antes de fazer uma visita.
- › Se sugerir atividades fora da casa em zonas com muita gente, tente ir nas alturas com menos movimento – por exemplo, vá ao cinema durante o dia num dia útil e visite centros comerciais de manhã nos dias úteis.
- › Visitas curtas com poucas pessoas são o ideal.
- › Respeite a privacidade do seu familiar ou amigo e não partilhe o diagnóstico com outras pessoas a não ser que o seu familiar ou amigo lhe tenha pedido ou dado autorização para o fazer. Se recebeu a notícia através de outra pessoa não fique ofendido.

O QUE DIZER?

Deixe a pessoa com cancro liderar a conversa sobre a doença. Às vezes a coisa mais importante é ouvir – não é preciso responder com uma solução. Concentre-se na pessoa, em vez de se focar na doença.

BOAS FRASES PARA INICIAR A CONVERSA:

- › Não sei o que dizer mas estou a pensar em ti.
- › Se quiser falar, estou aqui.
- › Posso ajudar com _____ (tarefas concretas)?

O QUE NÃO DIZER!

Um diagnóstico de cancro desencadeia muitos sentimentos – quem rodeia a pessoa diagnosticada pode-se sentir impotente e não é difícil, mesmo sem querer, ser intrusivo, inane ou por vezes prejudicial.

“Certamente reparaste algo diferente no teu corpo?”

Qualquer insinuação de que a pessoa com cancro possa não ter prestado atenção / tido cuidado consigo mesmo fará com que se sinta pior. Em muitos casos, o cancro tem sintomas impercetíveis e as pessoas não fazem ideia de que estão doentes quando são diagnosticadas.

“Tens andado muito stressado / trabalhado demais.”

Muitas vezes as pessoas com cancro fazem autoacusações. Não precisam de mais críticas e teorias.

“Sinto-me tão triste...”

Quase tão mal como o melancólico olhar “coitadinho”. Ninguém quer ser só o objeto de pena de outra pessoa. Tente dizer “deve estar passando por uma fase muito dura” ou apenas “é tão bom vê-lo/a”.

“Já experimentaste uma dieta macrobiótica / chá verde etc. ?”

Este tipo de conselhos não solicitados pode simplesmente aumentar a carga de *stress* sobre uma pessoa que está a ser submetida a tratamentos contra o cancro e desviá-la dos tratamentos mais eficazes.

“Fica forte / positivo e vais vencê-lo.”

Lutar contra o cancro não é um exame de carácter, tendo a sobrevivência como reconhecimento e prémio. Cada pessoa lida com a doença à sua maneira e precisa de pessoas ao seu redor que aceitem isso.

“Estás bem / muito cansado.”

Ambos podem ser difíceis de ouvir. Ninguém que está a fazer quimioterapia quer sentir que o seu sofrimento não é visível para aqueles que o rodeiam. Igualmente ninguém quer realmente um lembrete explícito sobre o quão cansado ou inchado ou careca se encontra...

“Bem, pelo menos tens um “bom” cancro”

Alguns são mais tratáveis do que outros, mas não há “bons” cancros. A única pessoa que se pode pronunciar sobre isto é a pessoa com cancro.

“Eu sei como te estás a sentir”

É provável que não saiba. Mas não precisa de ter tido uma experiência idêntica para ser um amigo que dá apoio e carinho.

“Precisas de falar!”

Às vezes, uma conversa séria é necessária, mas mesmo as pessoas com cancro se cansam do tema. Muitas vezes apreciam mais uma distração e uma companhia amiga.

“Com fé, tudo vai ficar bem”.

Se conhecer muito bem a pessoa e tiver conhecimento das suas crenças, falar sobre coisas espirituais pode ajudar mas para muitas pessoas isto pode ser um tema sensível.

“A minha amiga/tia/vizinha morreu de cancro a semana passada.”

Todos os cancros são diferentes e falar de situações que não correram bem só vai aumentar a ansiedade. Também falar em casos de pessoas que ficaram curadas pode não ajudar porque cada diagnóstico é diferente. Foque-se apenas no seu familiar ou amigo.

COMO AJUDAR:

- › Cozinhar/limpar/lavar roupa ou levar à lavanderia.
- › Oferecer *babysitting* / ir buscar as crianças à escola ou levá-las de manhã.
- › Sugerir um passeio.
- › Ajudar com as tarefas domésticas ou no jardim.
- › Acompanhar às consultas/tratamentos.
- › Ir as compras.
- › Telefonar/enviar sms/emails, sem exigir/esperar uma resposta.

PRESENTES ÚTEIS:

Dar um presente, mesmo pequeno, pode ser uma maneira de reforçar a sua preocupação com o seu familiar ou amigo mesmo quando não está com ele.

- › DVD's (confirme que tem leitor de DVD's ou computador para os ver) – filmes e séries de televisão com preferência para comédias, documentários.
- › CD's com música (incluindo música para relaxamento/meditação).
- › Um *tablet* já com conteúdos para ver/ler/ouvir/jogar.
- › Um *MP3*. *Nano*, *Shuffle* ou *iPod* (e auriculares confortáveis) com música.
- › Revistas atuais ou assinatura de uma revista.
- › Rebuçados sem açúcar.
- › Chá: gengibre, menta, etc. para combater enjoos.
- › Livros de puzzles; palavras cruzadas, Sudoku etc.
- › *Notebook* para levar às consultas.
- › Material para bordados, tricot etc.
- › Pijamas, roupão, meias de algodão, chinelos.
- › Pequenos luxos: Qualquer coisa feita de caxemira ou angora que seja macia e acolhedor por exemplo uma manta ou, no inverno, um cachecol ou um gorro.
- › Produtos de beleza suaves e sem fragrâncias.
- › Saco de água quente.
- › Brincos, echarpes, luvas etc.
- › Vale – para um tratamento de spa, para ir ao cinema ou para comprar filmes/livros.

TER O CUIDADO DE NÃO OFERECER:

- › Alimentos (durante o tratamento pode ser aconselhável evitar açúcar por exemplo chocolates, bolos, doces assim como os produtos lácteos).
- › Flores; será mais simpático oferecer uma planta.
- › Produtos com fragrâncias.
- › Roupas, mantas etc. em tecidos sintéticos que podem irritar a pele.



ANEXO I

PERGUNTAS PARA COLOCAR AO MÉDICO

O processo de diagnóstico e de tratamento vai trazer-lhe muitas informações e é natural que só aos poucos consiga assimilar o que está a acontecer. Deixamos algumas perguntas que pode e deve fazer aos médicos para ajudar neste processo. Tente não levar dúvidas para casa e aproveite o tempo da consulta para as esclarecer.

- › Tenha uma agenda exclusiva para anotar as consultas e exames, sessões de quimioterapia ou radioterapia a que se irá submeter. Use esta agenda para anotar as dúvidas que forem surgindo durante o tratamento.
- › Quando regressar à 2ª consulta, comece por esclarecer as suas dúvidas e anote as respostas ou peça ajuda ao seu acompanhante.
- › O médico pode utilizar palavras que não conhece. Avise-o sempre que não entender e peça para explicar de outra forma. Às vezes um esquema ou desenho ajuda.
- › Tente lembrar que vão ser necessárias algumas consultas para estabelecer uma boa relação com o médico, técnico ou enfermeiro.

NA PRIMEIRA CONSULTA

- › Qual é o meu tipo de cancro?
- › Há alguma causa para este tipo de cancro? A genética é um fator de risco? Devo conversar com as pessoas da minha família?
- › Como me devo preparar para iniciar o tratamento? Devo mudar alguma coisa na minha vida?
- › Que outros exames serão precisos fazer?
- › Quais são os documentos clínicos que preciso levar (relatórios de diagnóstico, relatórios de cirurgia, notas do meu médico assistente)?
- › Há algum ensaio clínico que possa ser benéfico para o meu caso?
- › Qual tem sido a experiência de outros doentes com um tipo de cancro semelhante?
- › Há algum grupo de apoio para mim e para a minha família?
- › Quais são os materiais que posso ler sobre o meu tipo de cancro? Pode pedir ao médico para lhe sugerir *sites* ou livros
- › Se tem plano ou seguro de saúde: O seu médico é um prestador convencionado com o seu plano ou seguro de saúde?
- › Como posso pedir uma segunda opinião? (É um direito de todos os doentes)

SOBRE O DIAGNÓSTICO

- › Para confirmar o diagnóstico, quais são os exames e procedimentos que precisarei de fazer?
- › Quando é que será necessário realizar esses exames e será necessário fazê-los mais do que uma vez?
- › É preciso alguma preparação para esses exames? Como é que me posso preparar para esses exames ou procedimentos?
- › Onde é que vão ser realizados os exames?
- › Terei de ficar internado?
- › Será necessário trazer um acompanhante e se sim quanto tempo terá de esperar?
- › Poderei conduzir e fazer a minha vida normal depois de realizar os exames?
- › Há alguma indicação especial para seguir após a realização do exame?
- › O meu acompanhante poderá vir para ao pé de mim assim que terminar o exame?

A ESPECIFICIDADE DO SEU DIAGNÓSTICO

- › Qual é o tipo de cancro da mama que tenho?
- › Qual é a dimensão?
- › Qual é o grau?
- › As células cancerígenas são positivas ou negativas para os recetores de hormonas?
- › O cancro da mama é recetor positivo ou negativo à HER2?
- › Qual é o estadio da minha doença?
- › De que forma o estadio determina o tratamento do cancro?
- › A doença pode progredir? E regredir?
- › Qual é o meu prognóstico?
- › Se o meu cancro apresentar metástases, isso influencia no tratamento? O que acontece?

SOBRE O TRATAMENTO

- › Qual é o tratamento recomendado para a minha doença?
- › É um tratamento padrão ou específico para o meu tipo de cancro?
- › Existem outras opções de tratamento?
- › Quais são os melhores tratamentos para o meu caso?
- › Como será o meu tratamento? Qual a frequência? Quanto tempo durará?
- › Terei de ficar no hospital para fazer o tratamento? Quanto tempo?
- › O tratamento pode-me impedir de fazer as minhas atividades habituais ou que eu goste?
- › Posso voltar às atividades diárias normais após o tratamento?
- › Em quais situações devo ligar para si ou para o serviço?
- › De quanto em quanto tempo devo remarcar uma consulta?

SOBRE A CIRURGIA

- › Que tipo de cirurgia me aconselha a fazer e porquê?
- › Existem outras opções de cirurgia e quais são as suas vantagens e desvantagens?
- › Após a cirurgia, quanto tempo necessitarei para voltar às minhas atividades do dia-a-dia?
- › A cirurgia irá remover a totalidade do cancro?
- › Quais os potenciais riscos e efeitos secundários deste procedimento?
- › Devo considerar quimioterapia ou radioterapia antes e/ou após a cirurgia?
- › Existe alguma coisa que eu deva ou não fazer antes da cirurgia para melhorar o resultado?
- › Que tipo de exercícios físicos posso fazer após a cirurgia?
- › É possível saber na cirurgia se existem algumas células cancerígenas nos vasos linfáticos ou nos vasos sanguíneos?
- › Existe a possibilidade da reconstrução mamária?

SOBRE A RADIOTERAPIA

- › Por que é que a radioterapia é adequada para mim?
- › Qual é o objetivo deste tratamento?
- › Quanto tempo dura cada sessão? Terei que fazer quantas sessões?
- › Quais são os potenciais riscos e efeitos secundários deste tratamento?
- › Terei algumas restrições (alimentação, trabalho, exercício físico) durante o tratamento?
- › Posso voltar às atividades diárias normais após o tratamento?
- › Como é que os outros doentes reagem a este tratamento?

SOBRE A QUIMIOTERAPIA

- › Por que é que a quimioterapia é a melhor opção para mim?
- › Qual o tipo específico de quimioterapia que me é recomendado?
- › Qual o objetivo deste tratamento?
- › Quais os riscos e benefícios deste tratamento?
- › A quimioterapia pode aliviar os meus sintomas?
- › Qual é o resultado esperado?
- › Vou sentir dor?
- › Será preciso ficar internado?
- › Quais são os efeitos secundários? O que posso fazer para controlá-los?
- › Quantas sessões de quimioterapia serão necessárias?
- › Quanto tempo vai durar a minha quimioterapia?
- › Terei algumas restrições (alimentação, trabalho, exercício físico) durante o tratamento?
- › Quando poderei retomar as minhas atividades normais?
- › Quais são as reações de outros pacientes com regimes de quimioterapia semelhantes?

SOBRE OS EFEITOS SECUNDÁRIOS POSSÍVEIS

- › O que é que posso esperar sentir depois de fazer os tratamentos e/ou a cirurgia?
- › Quais são os efeitos secundários mais comuns para os tratamentos que me são propostos?
- › Como posso evitar ou diminuir esses sintomas no meu dia-a-dia?
- › Há alguma atividade que não devo realizar ou que devo evitar?
- › Se um novo sintoma surgir ou piorar, o que devo fazer?
- › Em que situações devo ligar para o médico ou serviço?

SOBRE ENSAIOS CLÍNICOS

- › Existe algum ensaio clínico que possa ser adequado ao meu caso?
- › Quais são os possíveis riscos e benefícios ao participar de um ensaio clínico?
- › Quais são os possíveis efeitos secundários do tratamento?
- › Será necessário viajar para outra cidade ou mesmo país?
- › Existem custos associados?
- › Posso ser acompanhado por familiares ao receber o tratamento?
- › Terei de mudar de médico durante o tratamento?

RECURSOS DE APOIO

- › Há um psicólogo no hospital com quem eu possa conversar?
- › Posso falar com um assistente social para me ajudar com os meus direitos e a obter algum apoio financeiro no caso de necessitar?
- › Há outros médicos que possa consultar tais como o dentista ou fisiatra?
- › Vou ser acompanhada por um fisioterapeuta?
- › Onde posso encontrar informações que me ajude a lidar com o meu diagnóstico?
- › Quais as sugestões de leitura e de *sites*?
- › Há ações ou apoios dirigidos aos meus familiares?

SOBRE PLANOS OU SEGUROS DE SAÚDE - SE É TRATADA NUMA UNIDADE DE SAÚDE PRIVADA

- › Como posso saber quais os serviços e os tratamentos que fazem parte da cobertura do meu seguro?
- › Preciso de obter autorizações prévias para realizar os meus tratamentos? Quem é responsável por obter as autorizações?
- › Quem devo contactar para saber quais os limites máximos a que tenho direito?
- › O que acontece se ultrapassar o limite? Sou previamente avisada?
- › Existem alguns planos para pagamentos ou coberturas adicionais?
- › Se o meu seguro for insuficiente ou não tiver cobertura como continuo os tratamentos?

ANEXOS II

EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO

O relaxamento é uma capacidade que se adquire com a prática, o que significa que quanto mais praticar mais profundo será o relaxamento.

- ▶ Para relaxar é necessário focar a atenção nas sensações internas, quanto melhor perceber os movimentos do corpo como o bater do coração, o inspirar e expirar, a tensão dos músculos, mais profundo será o relaxamento.
- ▶ Nas sessões iniciais, guarde 15 a 20 minutos do seu tempo e tente não pensar em mais nada. Não tenha pressa e não pense no que tem para fazer a seguir.
- ▶ Procure um lugar tranquilo onde nada e ninguém o possa incomodar. Evite ruídos, luzes, e outros estímulos, que o possam distrair. Desligue o telemóvel.
- ▶ Utilize roupas confortáveis que não façam nenhuma pressão. Coloque-se numa postura cómoda, (a melhor é deitado com os braços estendidos, descontraídos, paralelos ao tronco, e com as mãos viradas para baixo à altura das ancas), e abstraia-se de todos os seus problemas centrando-se no que está a fazer.
- ▶ Feche os olhos para se conseguir concentrar mais rapidamente.
- ▶ Pratique cada sessão durante vários dias seguidos (preferencialmente uma semana) antes de passar à seguinte.
- ▶ Nos exercícios de tensão e relaxamento, dedique 10 segundos à fase de tensão e 30 segundos ao relaxamento.

I) TÉCNICA DE RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO DE JACOBSON

RELAXAMENTO DOS BRAÇOS

- › Deite-se (ou sente-se) da forma mais cómoda possível e procure relaxar o mais profundamente que conseguir. Feche a mão direita com toda a força...um pouco mais... e sinta a tensão muscular que produz. Contraia...um pouco mais... Mantenha a mão fechada e sinta a tensão no seu pulso direito, na sua mão, no antebraço, etc.
- › Relaxe lentamente. Sinta a mão completamente relaxada... Deixe que os dedos da sua mão direita relaxem. Dedos, mãos pulso, tudo muito relaxado.
- › Observe o contraste entre o que sente agora e o que sentia antes quando os músculos estavam contraídos.
- › Uma vez mais feche a sua mão direita com toda a força que conseguir e mantenha-a assim. Voltará a sentir a tensão muscular... Estude com detalhe esta tensão...Um pouco mais.
- › Relaxe novamente a mão, procurando esticar os dedos. Sinta mais uma vez a diferença...
- › Repita o mesmo mais duas vezes, mas agora com a mão esquerda.
- › Feche as duas mãos, mais e mais. As duas mãos estão tensas e também os antebraços. Sinta a sensação de tensão.
- › Relaxe-as, esticando os dedos e sentindo o relaxamento. Continue relaxando as suas mãos e antebraços mais e mais.
- › Dobre os cotovelos e ponha os seus bíceps tensos. Procure contrai-los mais e mais, note a tensão que se produz neles.
- › Estenda os braços e permita que estes relaxem sentindo novamente a diferença. Permita que o relaxamento aumente.
- › Uma vez mais ponha a tensão nos seus bíceps, mantenha-os contraídos e observe-os cuidadosamente.
- › Estenda os seus braços e relaxe.
- › A cada repetição preste atenção ao que sente quando os músculos estão contraídos e quando estão relaxados.
- › Estenda os seus braços para a frente (em direção ao teto se está deitado), sinta o aumento da tensão...nos tríceps, ao longo da parte posterior dos braços, estenda-os um pouco mais e note a tensão.
- › E relaxe-os.
- › Ponha os seus braços na posição inicial, da forma mais cómoda possível.

- › Deixe que a respiração siga o seu processo natural. Deverá sentir os braços pesados. À medida que os relaxa estenda os braços uma vez mais e sinta novamente a tensão... relaxe-os novamente. Concentre-se só e exclusivamente no total relaxamento dos seus braços sem nenhuma tensão.
- › Permita que os seus braços estejam o mais cómodos possível e relaxe-os mais e mais. Continue relaxando os seus braços um pouco mais ainda para alcançar um nível de relaxamento mais profundo.

Para finalizar o relaxamento conte mentalmente desde 3 até zero e abra e feche os dedos das mãos e dos pés durante uns segundos, antes de voltar a si muito lentamente.

Pode seguir o mesmo método para as restantes partes do corpo – rosto, nuca, ombros, parte posterior da cabeça, zona do torax, estômago, ventre, pernas, pés, ancas e coxas.



2) “BODY SCAN” PARA O ALÍVIO DO STRESSE

A meditação body scan é semelhante ao relaxamento muscular progressivo, mas neste exercício não existe tensão nem relaxamento muscular mas sim a percepção do que está a sentir em cada parte do seu corpo.

- › Deite-se de costas, pernas direitas, braços relaxados ao lado do corpo com os olhos abertos ou fechados. Foque-se na respiração, permitindo que o estomago suba à medida que inspira e desça quando expira. Respire fundo por aproximadamente dois minutos, até começar a sentir-se confortável e relaxado.
- › Concentre a sua atenção nos dedos do pé direito. Foque-se em qualquer sensação enquanto continua também a focar-se na respiração. Imagine cada respiração a fluir para os dedos dos pés. Mantenha-se focado nesta área por um ou dois minutos.
- › Passe a atenção para a planta do pé direito. Concentre-se em qualquer sensação que estiver a sentir nessa parte do corpo e imagine cada respiração a fluir na planta do pé. Depois de um ou dois minutos, passe a sua atenção para o tornozelo direito e repita. Passe para o gêmeo, joelho, coxa, anca e depois repita a sequência para a perna esquerda. Daí suba para o tronco, através da zona lombar e abdómen, suba depois para a parte de cima das costas, peito e ombros. Tome particular atenção a qualquer parte do corpo que lhe cause dor ou desconforto.
- › Foque a sua atenção nos dedos da mão direita e suba de seguida para o pulso, antebraço, cotovelo, bíceps e ombro. Repita para o braço esquerdo. Depois siga pelo pescoço e garganta e finalmente todas as zonas do rosto, a parte de trás da cabeça e topo da cabeça. Tenha especial atenção ao maxilar, queixo, lábios, língua, nariz, bochechas, olhos, testa, têmporas e couro cabeludo. Quando alcançar o topo da cabeça, deixe que a respiração ultrapasse o corpo e imagine-se a pairar sobre si mesmo.
- › Depois de completar o body scan, relaxe durante algum tempo em silêncio e sossego, prestando atenção a como o seu corpo se sente. Abra os olhos lentamente. Guarde um momento para se alongar se sentir necessidade.

3) RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

A respiração tem um papel muito importante no controlo da ansiedade, uma vez que a hiperventilação (respiração rápida, curta e superficial) tem o poder de intensificar os sintomas de ansiedade. Sendo assim, a solução é fazer o inverso: respirar profundamente, devagar e, de preferência, pelo diafragma (zona abdominal).

- › Sente-se confortavelmente numa cadeira ou numa cama com as costas apoiadas por almofadas e comece a respirar lentamente.
- › Coloque a mão aberta na parte superior da sua barriga (abaixo do esterno) e inspire lentamente. Deve sentir o seu abdómen a subir e dilatar para fora sob a mão à medida que o ar entra e baixar e contrair à medida que o ar sai.
- › Para auxiliar, você pode imaginar que possui um pequeno balão nesta região, e intencionalmente envie o ar para enchê-lo.
- › Tente contar à medida que respira – conte até quatro quando inspira (ar entra) pelo nariz e depois expira (ar sai) pela boca enquanto conta até seis.

Muitas pessoas acham útil praticar este exercício diariamente, especialmente quando não sentem falta de ar, uma vez que este exercício ajuda a recuperar o controlo quando sentir dificuldade em respirar. Tente fazer 10 respirações de cada vez e estabeleça o objetivo de fazer pelo menos 3 vezes ao dia.

ANEXOS III

LINKS ÚTEIS

LAÇO

laco_portugal@laco.pt
www.laco.pt

Links :

<http://www.laco.pt/cancro-mama/links/sites-nacionais>
<http://www.laco.pt/cancro-mama/links/sites-internacionais>

Produtos e serviços:

<http://www.laco.pt/cancro-mama/links/sites-produtos-e-servicos>
<http://www.laco.pt/cancro-mama/links/sites-produtos-e-servicos/internacionais>

Blogs pessoais:

<http://www.laco.pt/cancro-mama/links/blogs-pessoais>

Livros:

http://www.laco.pt/associacao_laco/livros/livros

E-books:

http://www.laco.pt/associacao_laco/livros/e-books

ASSOCIAÇÃO ONCOLÓGICA DO ALGARVE 289 807 531

www.aoa.pt

EVITA – ASSOCIAÇÃO DE APOIO A PORTADORES DE ALTERAÇÕES
NOS GENES RELACIONADOS COM CANCRO HEREDITÁRIO

info@evitacancro.org | www.evitacancro.org

MAMA HELP

www.mamahelp.pt

PATIENT INNOVATION

<https://patient-innovation.com/>

LINHA CANCRO

Horário de funcionamento: das 9 às 22 horas (2.^a a 6.^a feira)

Telefone: 808 255 255

email: linhacancro@ligacontracancro.pt

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

www.ligacontracancro.pt

Núcleo Regional dos Açores:

Angra do Heroísmo | 295 212 345 | lpccnucleoacores@sapo.pt

Núcleo Regional do Centro:

Coimbra | 239 487 490 | nucleocentro@ligacontracancro.pt

Núcleo Regional da Madeira:

Funchal | 291 236 597 | 291 222 387 | cancromadeira@netmadeira.com

Núcleo Regional do Norte:

Porto | 22 549 24 23 | 22 542 06 83 | 22 542 06 85 | nucleonorte@ligacontracancro.pt

Núcleo Regional do Sul:

Lisboa | 217 264 099 | 217 271 241 | nucleosul@ligacontracancro.pt

MOVIMENTO VENCER E VIVER

217 265 786 | <http://www.ligacontracancro.pt/gca/index.php?id=163>

