



# AO SEU LADO EM TODAS AS ETAPAS DA VIDA

Um guia dedicado a todas as pessoas diagnosticadas com câncer de mama para que possam proteger, cuidar e amar sua pele e seu corpo mais do que nunca.



As estatísticas<sup>1</sup> sobre o câncer de mama são impactantes:

- *O câncer de mama é um dos cânceres mais diagnosticados a nível mundial.*
- *1 a cada 8 mulheres terá que enfrentar o câncer de mama durante a sua vida.*
- *1 a cada 3 cânceres detectados em mulheres são de mama.*
- *A cada ano, no mundo, serão diagnosticados 2,3 milhões de novos casos de câncer de mama<sup>2</sup>.*

Estes números paralisam, mas é importante lembrar que o câncer de mama tem uma elevada taxa de sobrevivência quando detectado a tempo, entre 70% e 85%<sup>1</sup>.

Apesar desta doença ocorrer majoritariamente em mulheres, não devemos esquecer que 1% dos cânceres de mama diagnosticados, são em homens. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7513797/>)<sup>2</sup>.

Este guia tem como objetivo acompanhá-lo em sua jornada de recuperação, ajudando a tornar essa fase um pouco mais leve. Cuidar do seu corpo ajudará você a se sentir melhor e a passar pelo tratamento nas melhores condições. Na ISDIN, esperamos que isso aconteça, e é por isso que queremos promover esse cuidado com a pele facial e corporal por meio destas páginas.

<b>Introdução</b>	03	<b>Além da pele</b>	25	<b>Guia Prático</b>	34
<b>O câncer de mama e o seu impacto na pele</b>	04	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atividade física</li><li>• Alimentação</li><li>• Apoio emocional</li><li>• Dicas de beleza</li></ul>		<b>Bibliografia</b>	37
<b>Tratamentos e efeitos secundários: compreendendo os seus desafios</b>	06	<b>O que acontece após o câncer?</b>	32		

# INTRODUÇÃO

Um dia você vai à sua consulta anual de revisão, data tão importante e necessária; e de repente dizem que você tem câncer de mama. E é precisamente aí quando começa uma avalanche de testes, medos, dúvidas e decisões cruciais a se tomar. Consultas com médicos de diferentes especialidades: oncologistas, radioncologistas, cirurgiões... Não há tempo para pensar. A sua vida dá um giro de 180 graus. Você já não sabe onde está o norte e o sul.

O meu nome é Steffi, tenho 52 anos e sou mãe de duas meninas e um menino. A minha travessia com o câncer começou há 7 anos, como sempre digo, entrei no “Clube Privé do câncer de Mama”. Sempre pensamos que isto não vai acontecer com a gente, que você não vai ser essa 1 de cada 8 que terá de enfrentar esta doença. Mas, sim, eu fui essa pessoa, duas vezes. Há 5 anos, o câncer voltou.

Hoje estou neste projeto maravilhoso concebido e pensado especialmente para nós. A ISDIN, marca em que sempre confiei, me convidou a colaborar com a criação deste guia e não pensei duas vezes. Quem dera eu tivesse tido acesso a algo parecido quando enfrentei dois cânceres de mama, ter alguém que tivesse me explicado o que ia acontecer com o meu corpo e à minha pele.

Quando recebi o meu diagnóstico não pensei nestes dois aspetos, tanto por falta de conhecimento como pelo estresse emocional. Estamos no meio de uma tempestade tão feroz que não temos tempo para averiguar o que é melhor para nós, além de não ter ideia de tudo o que podemos experimentar durante e depois dos diferentes tratamentos. Por isso, quero agradecer à ISDIN pelo seu compromisso com as pessoas que estão enfrentando o câncer de mama, não só por querer informar, como também por proporcionar soluções para os efeitos secundários, que podem ser variados.

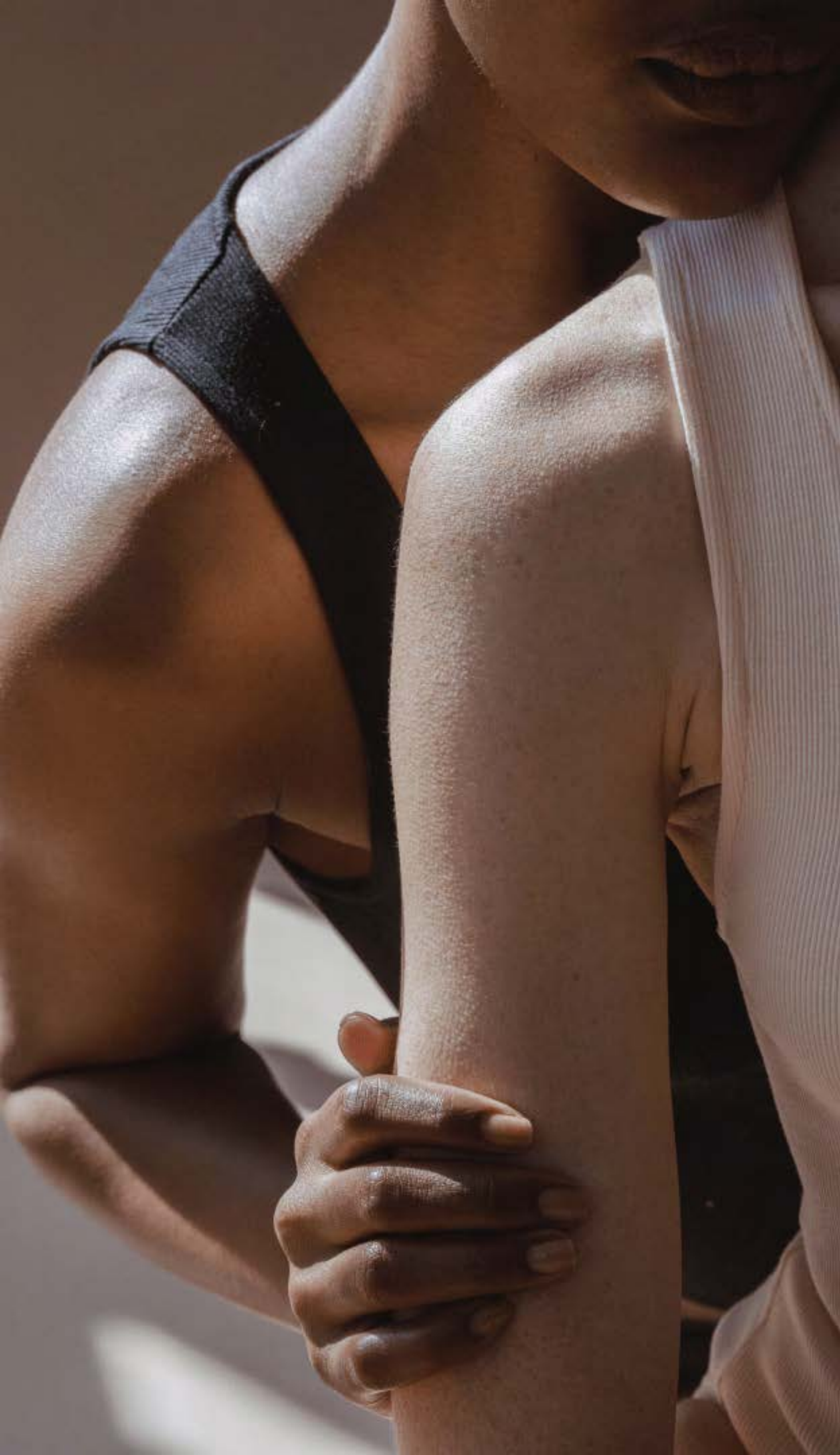
Com este guia esclarecedor que aborda todos os aspectos dos cuidados com a pele, cabelos e das unhas, você vai poder entender melhor a importância e a necessidade de cuidarmos de nós mesmas de maneira holística enquanto atravessamos esta fase tão delicada.

Você tem a oportunidade de aproveitar este guia, por isso não perca a oportunidade de o ler.

Queremos acompanhá-la, ânimo.

**Força, companheira.**





## O CÂNCER DE MAMA E O SEU IMPACTO NA PELE

**Nesta travessia do câncer, muitas vezes esquecemos de uma parte fundamental do nosso corpo: a pele.** Sim, esse órgão que abrange toda a nossa superfície e desempenha um papel muito mais relevante do que podemos imaginar. Por isso, é fundamental **reconhecer a importância de manter uma pele saudável e compreender a relação entre o câncer e a pele.**

Imagine que a pele é como uma muralha que protege o nosso corpo contra todos os tipos de ataques externos: choques, produtos químicos, germes. **É a nossa primeira linha de defesa** e também **regula a temperatura, controla a hidratação, contribui para os processos metabólicos e inclusive para a produção de vitamina D3.**

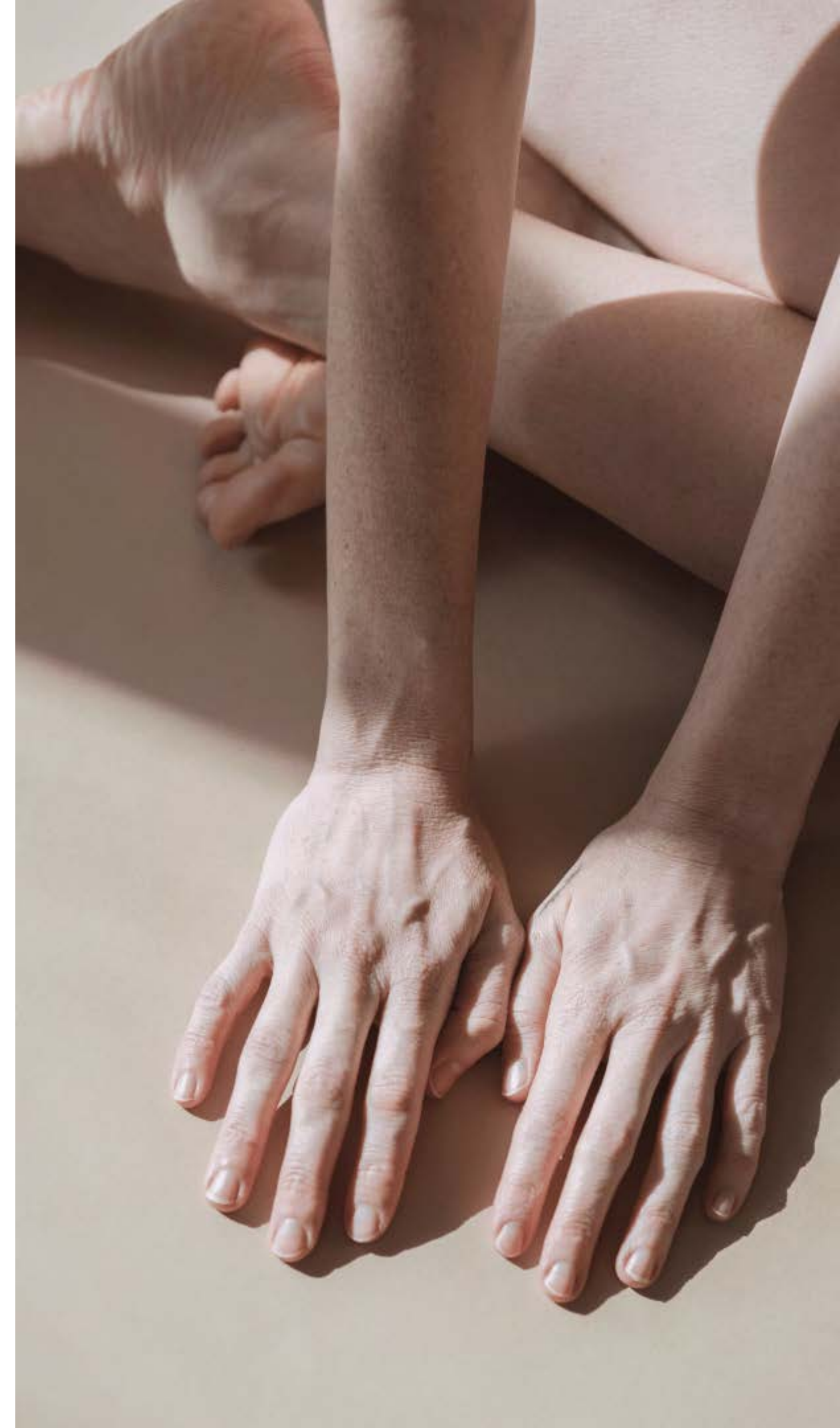
A nossa pele faz inúmeras coisas por nós. E isso não é tudo, também **é uma ponte de comunicação entre diferentes sistemas dentro do nosso organismo.** Portanto, se a pele tiver sido afetada, os problemas podem surgir não só na superfície, como também podem transcender para outros locais do nosso corpo.

Quando me diagnosticaram com câncer, admito que não prestei muita atenção à minha pele. Estava submersa no turbilhão de nomes científicos de tumores e tratamentos. **E só quando os efeitos secundários começaram a se manifestar** na minha pele, cabelos, unhas e etc... **foi quando realmente compreendi a sua importância.**

**Nunca é muito cedo para cuidar da nossa pele,** por isso o meu conselho é, se for possível, inicie com antecedência, inclusive antes de começar o tratamento. Se já começou, não se preocupe, **nunca é tarde demais, o mais importante é fazê-lo.** Sei que neste momento há muitas outras preocupações na sua mente, mas você deve delegar a luta contra o tumor à sua equipe médica e concentrar-se em cuidar de si. Este guia vai ser um grande apoio neste caminho.

**O propósito deste guia é oferecer conselhos e sugestões para estabelecer uma rotina de cuidados com a pele, cabelos e unhas, de forma simples e segura.** Isto será benéfico tanto se você estiver no meio do tratamento como quando já tiver superado. Não obstante, tenha em conta que estas recomendações não devem interferir no seu tratamento médico.

**Advertência:** como cada paciente é único, é fundamental que a sua equipe médica participe da tomada de decisão, para adaptar estas sugestões às suas necessidades individuais. A pele é um órgão extremamente importante e cuidar dela pode fazer a diferença na sua qualidade de vida durante e depois da sua luta contra o câncer.





## 2. TRATAMENTOS E EFEITOS SECUNDÁRIOS: COMPREENDER OS SEUS DESAFIOS

Nestes últimos anos, **foram feitos alguns avanços significativos da forma em como se detecta e trata o câncer.** Foram desenvolvidos medicamentos específicos, conhecidos como tratamentos dirigidos, juntamente com procedimentos como a fototerapia e a radioterapia. Todos estes avanços mudaram radicalmente a luta contra o câncer, **permitindo controlá-lo melhor e dar aos pacientes, uma esperança de vida maior ao atrasar ou deter o crescimento dos tumores.**

No entanto, é importante ter em conta que **muitos destes tratamentos**, apesar de serem necessários pelos seus benefícios, **podem vir acompanhados de efeitos secundários que afetam todo o nosso corpo.** Estes efeitos podem incluir: fadiga, náuseas, vômitos e outros problemas digestivos.

Também é comum que a nossa pele sofra algumas alterações, pois torna-se mais seca (conhecido como xerose cutânea), desenvolvemos úlceras nas mucosas ou perdemos o nosso cabelo, algo que conhecemos como alopecia.

O curioso de **alguns destes tratamentos é que não distinguem entre células malignas e células benignas**, as quais têm um crescimento rápido de forma fisiológica, como as da nossa pele e do nosso cabelo. Isto pode dar origem a efeitos secundários nestas áreas específicas.

**Advertência:** o seu corpo pode não experimentar todos os efeitos secundários dos quais vamos falar a seguir. Não queremos assustar, nem impressionar, simplesmente queremos que você esteja devidamente informada e preparada no caso de vivenciar algum destes sintomas.

A seguir, temos três dos tratamentos mais frequentes contra o câncer de mama.

## RADIOTERAPIA

### Definição médica

A radioterapia é um tratamento que utiliza as radiações ionizantes para penetrar nos tecidos e órgãos, destruindo assim as células cancerígenas. Este tratamento é realizado com uma máquina que emite um feixe de radiação a certa distância do corpo que é dirigido para a zona do tumor. O procedimento costuma ser realizado de maneira ambulatorial, e dura entre duas e oito semanas dependendo das doses administradas e do número de sessões, cada sessão dura apenas alguns minutos.

Este tratamento, apesar de eliminar células doentes, também pode afetar os tecidos saudáveis próximos ao tumor dando origem a efeitos secundários. O seu aparecimento e intensidade vai depender da dose de radiação recebida, do fracionamento (sessões), da localização com afetação ou não, das mucosas, de outros tratamentos oncológicos prévios ou concomitantes recebidos, do estado geral do indivíduo e sobretudo do cuidado realizado com a pele.

Como já comentei, no meu caso particular, **até não ter notado os primeiros efeitos na minha pele, não fui consciente da importância de cuidar dela.** Esta foi uma das experiências que me levou a iniciar esse cuidado, pois quando comecei o tratamento com radioterapia, **a pele da zona impactada pela radiação experimentou várias mudanças:** tornou-se mais seca, escamosa, sentia coceira, ficava avermelhada, chegando inclusive a escurecer. Às vezes, a minha pele parecia que estava queimada pelo sol ou inflamada. Também houve momentos em que desenvolvi úlceras dolorosas, que se tornaram úmidas e suscetíveis a infeções.

Yo recibí un ciclo de 21 sesiones de radioterapia que incluyó lo que se conoce como "toxicidad cutánea de grado III". Inicialmente, esto se manifestó con enrojecimiento y picazón, que luego evolucionaron hacia la formación de ampollas. Esta fase resultó ser la más dolorosa del tratamiento de radioterapia y requirió, además de las 21 sesiones, 10 días de curaciones diarias. Durante este periodo, la piel en mi pecho y axila se encontraba en un estado crítico, pareciendo carne viva. Un aspecto importante a destacar es que los efectos de la radioterapia pueden persistir durante aproximadamente dos semanas después de completar el tratamiento, como si aún estuviera recibiendo radiación. Por esta razón, es crucial seguir aplicando cremas y cuidados en la piel, incluso después de finalizar las sesiones de radioterapia. Personalmente, no preparé adecuadamente mi piel para este tratamiento, lo que podía haber contribuido a que no aparecieran marcas permanentes. Por lo tanto, es esencial estar bien informado y tomar medidas preventivas para minimizar el impacto de estos efectos secundarios en la piel durante y después del tratamiento oncológico.

Eu recebi um ciclo de 21 sessões de radioterapia que incluiu o que se conhece como "toxicidade cutânea de grau III". Inicialmente, manifestou-se com vermelhidão e coceira, e posteriormente evoluiu para a formação de bolhas. Esta fase se tornou a mais dolorosa do tratamento de radioterapia e além das 21 sessões também requereu 10 dias de cuidados diários. Durante este período, a pele do meu peito e axilas estavam em estado crítico, parecia que estava em carne viva. Um aspecto importante a destacar é que os efeitos da radioterapia podem persistir por aproximadamente duas semanas após o final do tratamento, como se ainda estivessem recebendo a radiação. Por isso, é tão importante continuar aplicando cremes e manter os cuidados com a pele. Eu, pessoalmente, não preparei a minha pele adequadamente para este tratamento, o que pode ter contribuído para que aparecessem marcas permanentes. Por isso, é essencial estar bem informada e tomar medidas preventivas para minimizar o impacto destes efeitos secundários na pele durante e depois do tratamento oncológico.

Steffi

52 anos | Marketing



# QUIMIOTERAPIA

## Definição médica

A quimioterapia é um tipo de tratamento contra o câncer que utiliza medicamentos para destruir células cancerígenas. Este tratamento não só destrói as células cancerígenas como também destrói ou desacelera o crescimento das células saudáveis que crescem e se dividem com rapidez, sendo esta a causa de muitos dos efeitos secundários. Estes efeitos secundários vão depender do tipo de medicamentos e da variabilidade interindividual (nem todas as pessoas têm os mesmos sintomas nem a mesma intensidade).

O mais importante de tudo isto, é que você **saiba que não está sozinha e que há formas de lidar com estes efeitos secundários** para manter a esperança e a qualidade de vida.

A quimioterapia **levou-me a conhecer uma série de efeitos na minha pele que às vezes eram bastante incômodos**. Experimentei secura, coceira, vermelhidão, escurecimento e descamação da pele.

Uma coisa que notei bastante foi que **a minha pele se tornou muito mais sensível ao sol**, e muitas vezes tinha de ter muito cuidado para evitar as queimaduras solares. Isto é o que se denomina de fotossensibilidade. **As minhas unhas também se tornaram mais escuras e partiam-se mais facilmente** e às vezes sentia dores nas cutículas.

Além destas mudanças na minha pele e nas minhas unhas, a quimioterapia também **trouxe uma série de outros efeitos secundários**. Como a maioria das pacientes, sentia uma **fadiga**, que às vezes chegava a ser exasperante. **A perda de cabelo e de pelos corporais** foi uma das partes mais visíveis do meu tratamento. Houve momentos em que tive **infecções, náuseas e vômitos** que complicaram ainda mais as coisas. Os problemas gastrointestinais como a **obstipação e a diarreia** também estavam na lista.





A quimioterapia **também afetou a minha boca**. Tive chagas na boca, na língua e na garganta, o que fez com que o simples hábito de engolir se tornasse um autêntico desafio. Além disso, **o meu sentido do paladar mudou completamente**. Havia vezes em que tudo tinha um sabor metálico. Também senti **dormência, dores e formigação nos meus músculos e nervos**.

*Apesar de ter sentido alguns efeitos secundários durante o meu tratamento de quimioterapia, tive a sorte de conseguir me cuidar adequadamente, incluindo a alimentação, o exercício físico e a utilização de medicinas alternativas. Como resultado, a intensidade dos meus efeitos secundários não foi demasiadamente elevada, exceto por um que, segundo o meu oncologista, não se deve à quimioterapia, mas surgiu durante esse período e persiste após cinco anos: os acufenos (perceção de sons que não provêm de uma fonte externa, pelo que outras pessoas não os podem ouvir), que se combinaram com uma deterioração do meu sistema auditivo.*

**Steffi**  
52 anos | Marketing

Ao fim, a quimioterapia é um tratamento que afeta cada pessoa de uma maneira única. **Nem todos sentem os mesmos efeitos secundários com a mesma intensidade**. Estes são apenas alguns dos desafios aos quais tive que enfrentar: **sensação de frio, perda de audição, parestesia e alterações na pele, unhas e mucosas**. As alterações de peso, diminuição do desejo sexual também são comuns e dependendo do tipo de quimioterapia, a possibilidade de infertilidade.

*Aunque experimenté algunos efectos secundarios durante mi tratamiento de quimioterapia, tuve la suerte de poder cuidarme adecuadamente, incluyendo la alimentación, el ejercicio físico y el uso de medicinas alternativas. Como resultado, la intensidad de mis efectos secundarios no fue demasiado alta, excepto por uno que, según mi oncólogo, no se debió a la quimioterapia, pero que surgió durante ese periodo y persiste después de cinco años: los acufenos (percepción de sonido que no tiene una fuente externa, por lo que otras personas no pueden escucharlo), que se combinaron con un deterioro en mi sistema auditivo.*

## TRATAMENTO HORMONAL

### Definição médica

A terapia hormonal (também denominada terapia endócrina) é um tipo de tratamento contra alguns tipos de câncer de mama para reduzir os níveis ou bloquear a atividade dos hormônios sexuais femininos, como o estrogênio e a progesterona. É importante saber que a terapia hormonal para o tratamento do câncer não é a mesma que a terapia hormonal para a menopausa (THM) ou a terapia de reposição hormonal (TRH). Estes tratamentos são utilizados para lidar com os sintomas da menopausa.

Quero te falar de uma coisa que é importante quando se trata de um câncer de mama hormonal, especialmente se você está passando pelo momento do tratamento. Sabia que 80% dos cânceres de mama são hormonais ou hormodependentes? Isso significa que muitas vezes, **a terapia hormonal se torna uma parte imprescindível do tratamento.**

No entanto... e aqui vem o "mas". Os anti-estrogênios, que são uma parte fundamental da terapia hormonal, podem trazer alguns efeitos secundários notórios. Um deles que talvez você já tenha notado é que **a sua pele se torna mais seca e vulnerável a coisas como o sol e outros fatores ambientais.**

Além disso, vai notar o **aparecimento precoce de rugas** devido à perda de densidade da pele. Mas, calma, isto não significa que vai acontecer tudo de uma vez.

É importante saber que **estes medicamentos podem afetar cada paciente de maneira diferente.** Alguns pacientes podem sentir mudanças na vagina e no ciclo menstrual, como secura vaginal, secreção, coceira ou irritação, assim como outros sintomas como afrontamentos e sudorese noturna. Além disso, podem notar alterações no peso, na saúde óssea, no estado de ânimo e sentir fadiga. Também podem surgir sintomas gastrointestinais, problemas de fertilidade e na saúde sexual.

**Advertência:** Estes são alguns dos efeitos secundários que os tratamentos podem desencadear no seu corpo. Lembre-se que isto não quer dizer que você vai ter ou que irá sentir no mesmo grau de intensidade aqui descrito. Alguns tratamentos vão afetar mais ou menos a sua pele, as unhas, o cabelo e as mucosas e outros nem sequer vão provocar sintomas. Mas como já sabe, é melhor estar bem informada para poder prevenir o máximo possível.

## XEROSE CUTÂNEA

Um dos efeitos secundários mais comuns é a **pele seca**, também conhecida como xerose cutânea. Isto costuma aparecer bastante rápido e é devido a que a pele está mais seca do que normal **é mais suscetível aos efeitos prejudiciais do ambiente**, como a poluição, os alérgenos, a radiação solar e as infecções.

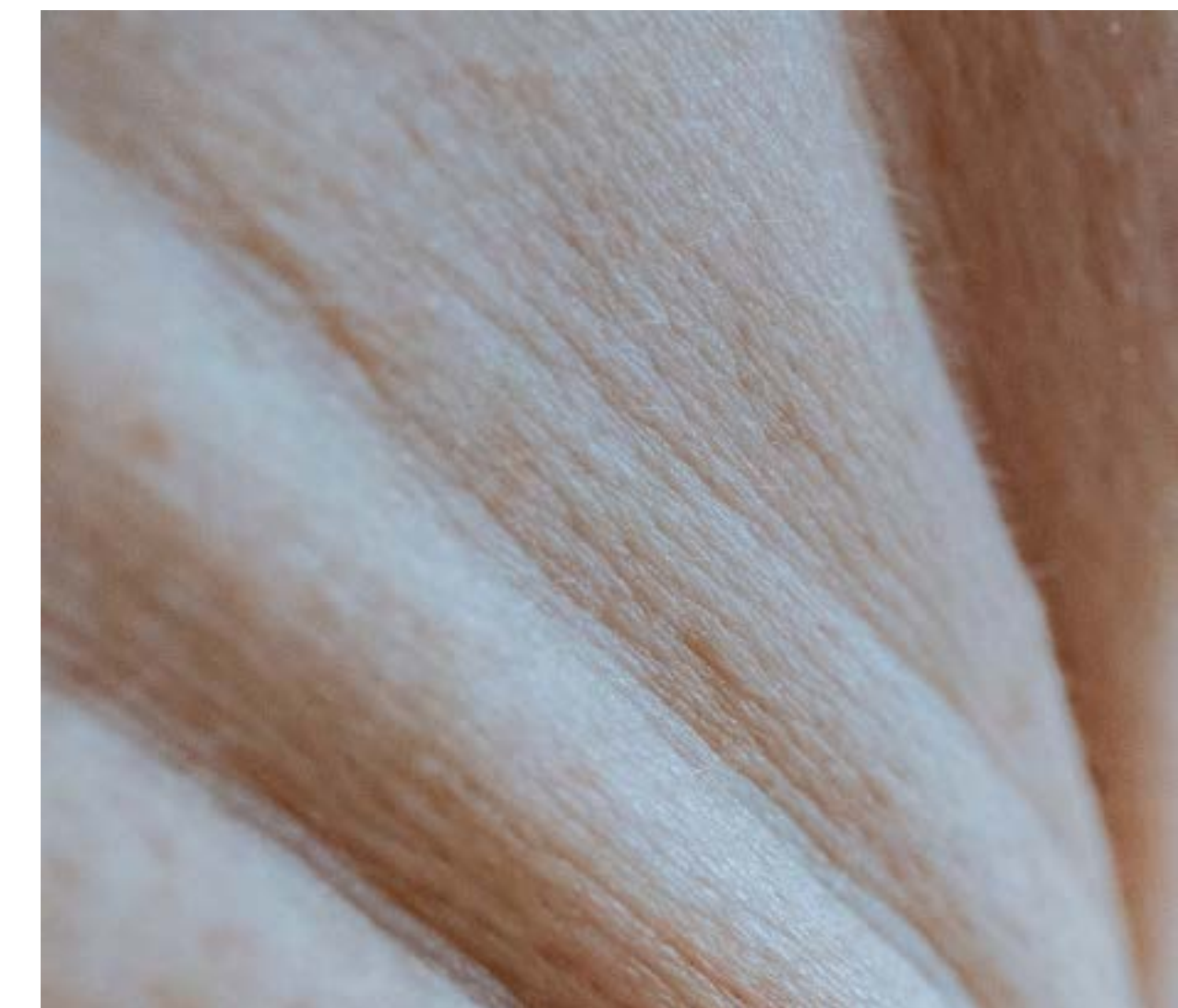
Falo dessa experiência porque isto foi o que me aconteceu. Notei que **a minha pele se tornou mais seca, mais fina e menos elástica**, o que me levou a aplicar mais creme hidratante do que o costume. É importante cuidar e manter a nossa pele em bom estado, pois **estes efeitos secundários podem variar de uma pessoa para outra**.

### Recomendações de higiene

É importante tomar banho com uma temperatura média para evitar a desidratação da pele. Devem ser utilizados produtos de limpeza que não sejam agressivos para a pele, e que ajude a manter a função barreira.

### Recomendações de hidratação

Usar de preferência produtos hidratantes fluidos para facilitar a sua respectiva aplicação e absorção, que contenham ativos hidratantes e nutritivos e que sejam aptos para peles sensíveis.



## LINFEDEMA

A cirurgia para tratar o câncer de mama pode ser complicada. Às vezes, é preciso extirpar os gânglios linfáticos das axilas e isto pode dar origem a um problema chamado linfedema. O linfedema **surge quando a linfa não pode se mover corretamente e se acumula no braço, fazendo com que o mesmo fique inchado**. O risco de desenvolver um linfedema também aumenta se o seu tratamento incluir a radioterapia, embora nem todos os pacientes sofram deste problema. O linfedema **pode aparecer imediatamente depois da cirurgia ou passados alguns meses ou anos**.

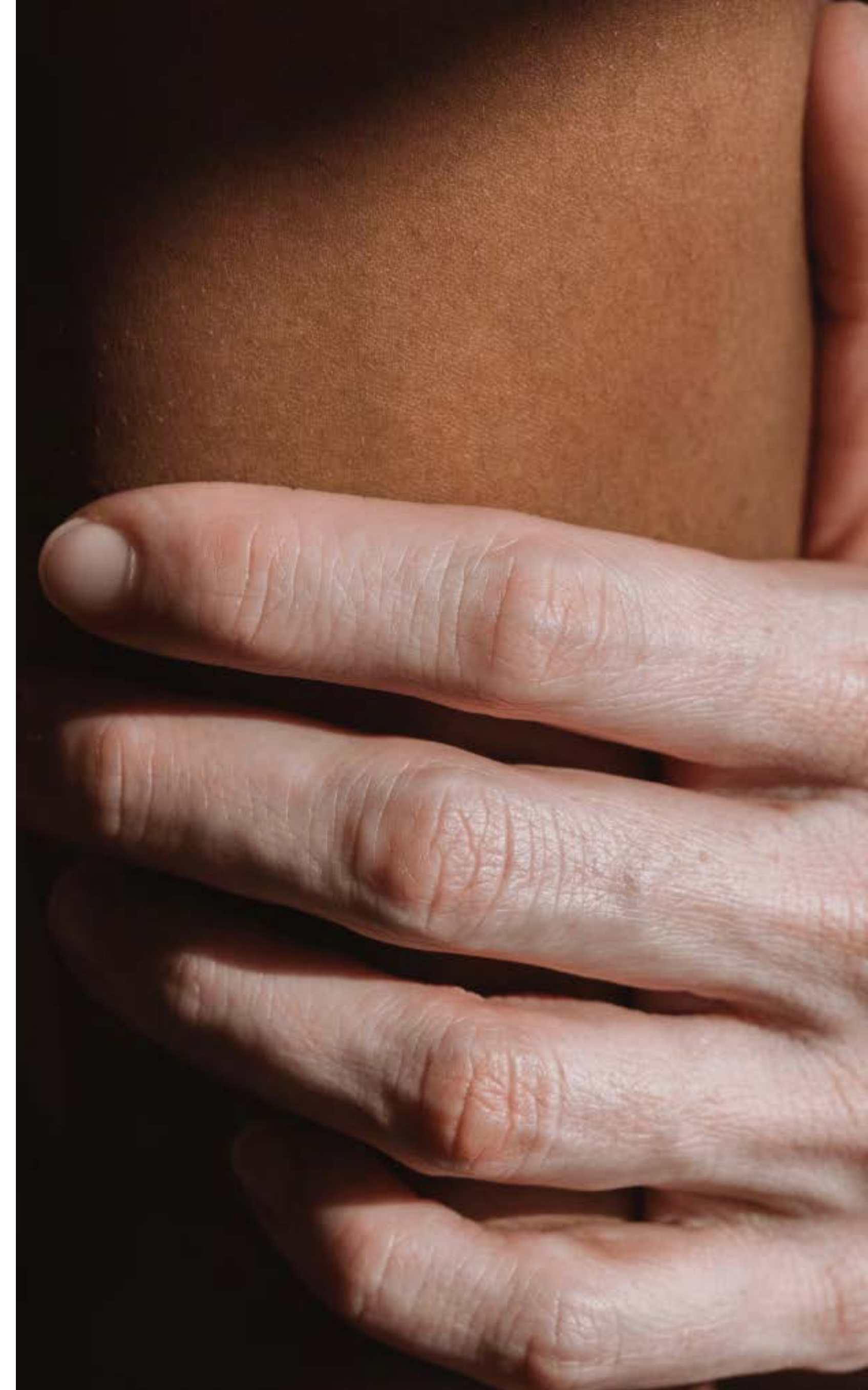
Por sorte, eu pessoalmente não tive de enfrentar este efeito secundário, apesar de terem retirado vários gânglios linfáticos em cada axila. No entanto, algumas amigas que sofreram este problema, compartilharam comigo as suas vivências. Contaram-me que é muito importante cuidar bem do braço afetado. **Usar uma manga de compressão e fazer exercícios específicos podem fazer a diferença**.

Como a cirurgia de gânglios linfáticos bloqueia a via natural de drenagem para a linfa, qualquer acumulação pode vir a dar problemas.

Se o braço inchar muito, há o risco de infecção, o que pode levar a hospitalização e a necessidade de antibióticos. Por isso **manter o braço bem cuidado e hidratado é essencial para evitar complicações**.

### Recomendação

A fisioterapia com base em massagens manuais para favorecer a drenagem, juntamente com algumas medidas de higiene da zona (por ex. manter a zona limpa e seca), são as ações mais eficazes para conseguir reduzir a acumulação e evitar assim possíveis complicações. Ficar de olho em feridas, choques, cortes, queimaduras, picadas ... e não se esqueça de hidratar muito a pele.





## SECURA NASAL

A secura nasal é uma condição muito comum que se caracteriza por um baixo nível de umidade na mucosa nasal. Como resultado, **formam-se gretas e crostas no interior, que por sua vez, favorecem a obstrução nasal.** As pessoas com secura nasal sentem sintomas como **repuxamento no interior do nariz, coceira, descamação** e dores na zona.

*Tenia la nariz muy seca ...  
A veces me sangraba y se me formaban crostas en el interior de la nariz.*

*Tinha o nariz muito seco...  
Às vezes sangrava e formavam-se crostas no interior.*

**Lola**

51 anos | Professora de biologia

### Recomendação

a nível nasal externo utilizar hidratantes e a nível nasal interno utilizar pomadas intranasais, umidificadores de ambiente em casa e realizar lavagens nasais com soro fisiológico.



## SECURA OCULAR

A secura ocular ou xeroftalmia é uma patologia dos olhos que implica em que as **lágrimas que se produzem sejam insuficientes ou de má qualidade**. Consequentemente isto implica que os olhos não estejam corretamente lubrificados, o que gera **sensação de ardor e incômodos nos pacientes quando há muita luz**. Resumindo, produz-se uma secura excessiva na conjuntiva e na córnea.

### Recomendação

utilizar lágrimas artificiais ou gel oftalmológico hidratantes

*Tenia siempre los ojos muy secos. Me ponía colirio frecuentemente y al cabo de media hora los ojos me volvían a escoer. Era una sensación extraña... Era como si tuviera arenilla en los ojos. También me lloraban mucho cuando hacía frío o entraban en contacto con el aire.*

*Tinha sempre os olhos muito secos. Aplicava colírio frequentemente e passado meia hora os olhos começavam a arder novamente. Era uma sensação estranha... Era como se tivesse areia nos olhos. Também lacrimejavam muito quando fazia frio ou quando entravam em contato com o ar.*

**Lola**

51 anos | Professora de biologia

## SÍNDROME MÃO-PÉ

Denomina-se "eritrodisestesia palmo-plantar" ou, mais simplesmente de "mãos e pés vermelhos". Basicamente é uma reação na pele que pode surgir devido a certos tratamentos de quimioterapia. Costuma-se sentir uma **sensação de formigamento ou dormência nas palmas das mãos e nas plantas dos pés**. Seguida de vermelhidão, inflamação e dor nestas áreas. Em alguns momentos, a dor pode chegar a ser bastante intensa e afetar a sua capacidade para caminhar ou usar as suas mãos com comodidade.

Nos casos mais graves, **esta afecção pode provocar rachaduras ou fissuras na pele, feridas ou úlceras**, o que dará origem a mais incomodidades e limitações de mobilidade. Isto acontece porque estes tratamentos afetam a parede das extremidades dos vasos sanguíneos pequenos, o que por sua vez danifica os tecidos circundantes. Pode ser um efeito secundário complicado de tratar, mas quero que saiba que está rodeada de apoio e recursos para lidar com tudo isto. **A sua equipe médica pode proporcionar-lhe estratégias para aliviar a dor** e melhorar a sua qualidade de vida enquanto estiver atravessando este desafio. Você não está sozinha neste processo e, com o tempo, estes sintomas podem melhorar.

### Recomendação

Limitar a utilização de água quente nas mãos e nos pés. Tomar banho com água fria e secar a pele delicadamente. Evitar as fontes de calor, incluindo as saunas. Evitar as atividades que produzam fricção nas mãos ou nos pés. Usar calçado bem ventilado.

A mi me pasó en la zona de los tobillos y en la parte del talón. No podía ponerme los zapatos sin untarme los pies con muchísima crema. El roce era insoportable. En las manos, la zona de los nudillos la tenía endurecida y roja. ¡Escocía un matón! Lo único que me relajaba era la crema. Iba con ella todo el día encima para hidratarme cada dos por tres. Cuando acabaron los tratamientos, poco a poco fue desapareciendo....

A mim se passou na zona dos tornozelos e na parte do calcanhar. Não podia usar sapatos sem primeiro aplicar muito creme na zona. A coceira era impossível de aguentar. As mãos ficavam ásperas e avermelhadas. Ardia bastante! A única coisa que me relaxava era o creme. Ia com ele para todo o lado para poder me hidratar a cada duas ou três horas. Quando os tratamentos acabaram, foi desaparecendo pouco a pouco...

**Marian**

34 anos | Programadora







## RADIODERMITE

Durante e depois do tratamento de radioterapia, **tive queimaduras dolorosas na minha pele.** Isto aconteceu uns dias depois de acabar as sessões de radioterapia, pois os efeitos deste tratamento costumam aparecer mais tardiamente. Infelizmente, não preparei adequadamente a minha pele para enfrentar estes efeitos e **devido a ter uma pele sensível e a uma falta de hidratação suficiente, estas queimaduras foram muito dolorosas.**

### Recomendação de hidratação

Usar de preferência produtos hidratantes, de textura fluída, para facilitar a sua aplicação e absorção que contenham ativos hidratantes, que acalmem a irritação e a coceira, e que sejam adequados para peles sensíveis.

O dano na pele causado pela radioterapia, conhecido como radiodermite, pode variar bastante na sua intensidade e na forma em como se manifesta. Pode surgir simplesmente como um leve incômodo ou sensação de formigamento, ou nos casos mais graves, pode dar origem à formação de ulcerações dolorosas e áreas endurecidas na pele. Felizmente, com os avanços verificados na tecnologia de radioterapia, **este efeito secundário tende a ser menos agressivo** quando comparados a anos anteriores.

## RASH ACNEIFORME

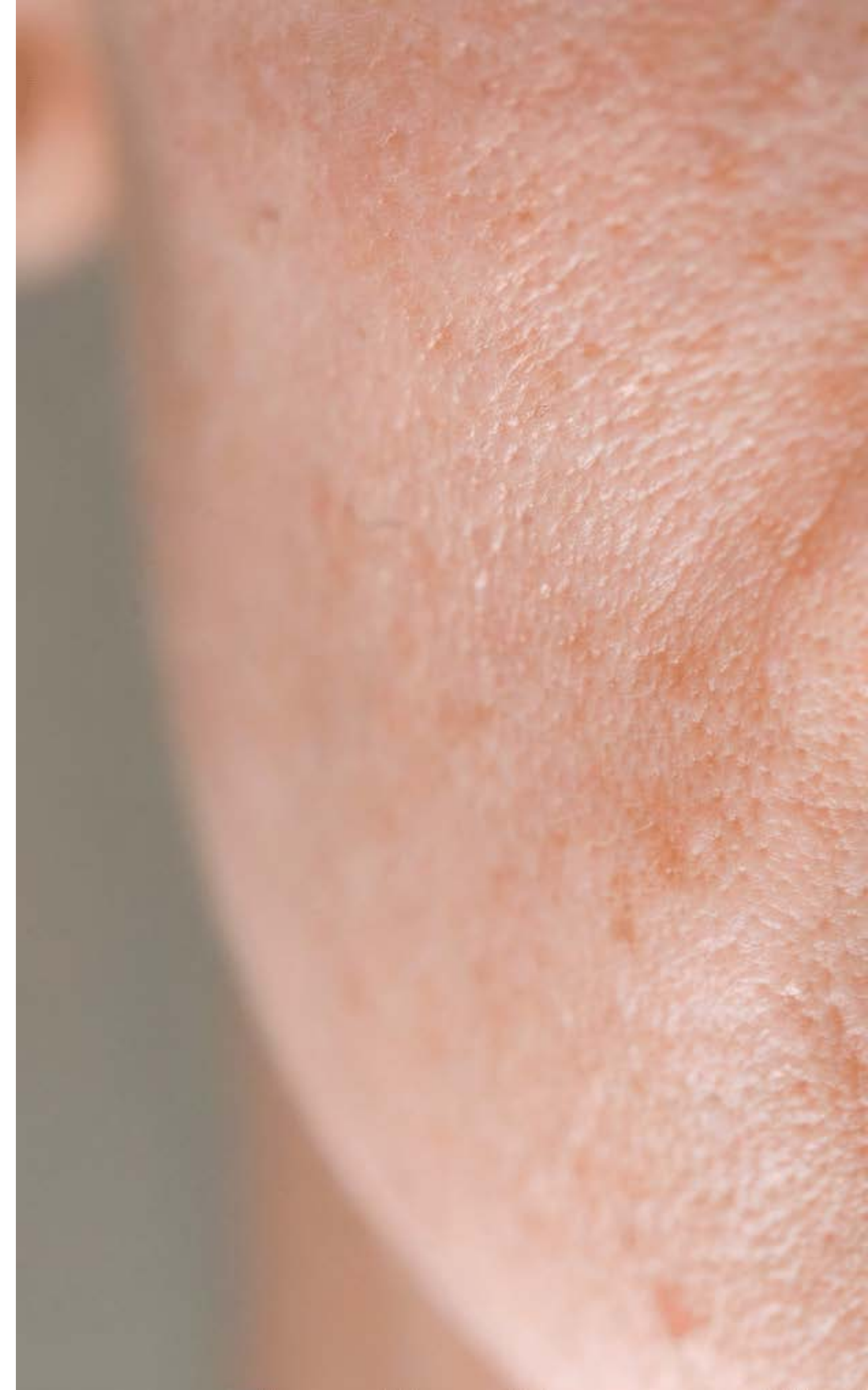
**No segundo dia da quimioterapia**, que me era realizada todas às terças-feiras, **durante doze semanas, eu ficava com zonas da face avermelhadas**. No entanto, tive sorte, pois passado um dia desapareciam até à semana seguinte.

Este tipo de erupção cutânea, semelhante a acne, é conhecida como "rash acneiforme", é um efeito secundário sentido por alguns pacientes durante o tratamento. **Costuma aparecer especialmente em zonas ricas em glândulas sebáceas, como a face e a região superior do tronco**, que inclui a parte superior das costas e o peito.

### Recomendação

Manter a pele limpa, utilizando produtos suaves e adequados para peles sensíveis. Se lhe aparecer o rash acneiforme, consulte com o seu médico para avaliar a possibilidade de começar um tratamento.

Manter a **pele sempre limpa**, sendo regrado e utilizando **produtos suaves e adequados** para peles sensíveis.



## ARDOR (OU COCEIRA)

É o principal sintoma em muitas doenças dermatológicas e sistêmicas. A terapia básica e essencial para o manuseamento da coceira deve sempre **incluir cremes emolientes hipoalergênicos, sem fragrâncias nem conservantes.**

### Recomendação

Importância de uma hidratação constante com um produto hidratante, nutritivo, de textura fluida para uma rápida absorção e fácil aplicação.

## CICATRIZES

Devemos ter em conta que uma cicatriz recente **é um tecido muito vulnerável e que requer a passagem do tempo** para formar uma nova camada de pele.

### Recomendações

Por este motivo, além de hidratar a pele diariamente, deverá ter uma precaução especial e não expor diretamente a cicatriz ao sol, devido ao risco de que a mesma adquira uma tonalidade mais escura (hiperpigmentação). Para isso, podemos cobri-la com roupas, aplicar protetor solar com FPS.



## CABELO

Perdi o meu cabelo devido ao tratamento contra o câncer. Foi um efeito secundário que **afetou não só o cabelo da minha cabeça, como também os pêlos faciais e os pêlos de outras partes do meu corpo, como sobrancelhas, cílios, braços, pernas, axilas e área púbica**. A queda do cabelo, é medicamente conhecida como alopecia e é um efeito secundário comum deste tipo de tratamento. O curioso é que **esta perda de cabelo** não é igual para todos, **varia de pessoa para pessoa**. Pode cair mais lentamente com a passagem do tempo, ficar mais fino, não cair ou cair em camadas.

**Perdi todos os pelos corporais**, exceto o das sobrancelhas e das cílios, que apesar de estarem mais finas, alguns finos e não me abandonaram. **Isto fez-me compreender a importância do cabelo e dos pêlos faciais e corporais do nosso corpo, pois desempenham diversas funções**. Por exemplo, quando tive uma constipação, notei que sem pêlos no nariz, as gotas caíam sem obstáculos. Além disso, durante o banho, a falta de pêlos nos ouvidos provocava entupimentos incômodos que tinha de secar com cuidado.

No inverno, a falta de cabelo na cabeça me fazia sentir muitíssimo frio, por isso **tinha de usar um gorro durante a noite para poder me manter quente**. No entanto, curiosamente, os pêlos das axilas e das pernas foram os únicos cuja função não notei durante este processo.

Depois de acabar o meu tratamento oncológico, **tive de ter paciência enquanto o meu cabelo voltava a crescer**. No princípio, estes novos cabelos eram muito frágeis e quebradiços, e tinha que cuidar com shampoos suaves. Além disso, me aconselharam a evitar fazer permanentes e utilizar produtos para pintar o cabelo durante os primeiros meses.

### Recomendação

Durante o tratamento oncológico recomenda-se utilizar shampoos suaves sem perfume, que respeitem ao máximo o couro cabeludo. Se a queda de cabelo for grande, será melhor optar por raspar a cabeça e usar uma peruca/lenço, etc.





## UNHAS

Lembro-me que durante o tratamento experimentei alterações notáveis nas minhas unhas. **Tinham um aspecto estranho e perdi a sensibilidade das pontas dos dedos e dos pés.** Não sei exatamente quanto tempo demorei a recuperar-me completamente, mas felizmente consegui. No entanto, tive a oportunidade de conhecer outras pessoas que não tiveram tanta sorte. As unhas dos seus pés tornaram-se pretas e frágeis e, inclusive dois anos após o tratamento, ainda não conseguiram recuperar completamente a sua saúde. **É crucial não descuidar das unhas.**

O tratamento contra o câncer pode afetar as unhas de várias maneiras. Pode fazer com que **se tornem mais frágeis, escurecê-las ou provocar despigmentação.** Às vezes, aparecem estrias, tanto verticais como horizontais.

Além disso, **a zona onde a unha adere pode experimentar alterações**, assim como a pele circundante. Em alguns casos, **as unhas podem ficar tão desidratadas e secas** que chegam a se separar do leito ungueal, o que é importante evitar, pois cria uma porta de entrada para bactérias ou outros microrganismos.

### Recomendação

manter uma higiene correta das unhas, não roer as unhas, protegê-las bem se tiver que realizar tarefas em que elas possam se partir, evitar esmaltes semipermanentes, unhas postiças e de gel, não é recomendável utilizar esmalte nem acetona. Limitar o contato prolongado com a água e o sol, evitar os produtos de limpeza agressivos e irritantes e usar um fortalecedor e/ou reparador.

Manter uma **higiene correta das unhas**, não roer, protegê-las bem se tiver que realizar tarefas em que elas possam se partir



## ORAIS

Um dos desafios que também tive que enfrentar foi a secura oral, que às vezes **fazia com que a minha saliva se tornasse espessa, dificultando a deglutição e a mastigação**. Também experimentei alterações no paladar, o que fez com que os alimentos deixassem de ter o mesmo sabor que antes.

As **chagas na boca foram outro dos incômodos que tive que enfrentar**, dificultando a alimentação e a higiene bucal. Em certos momentos, **era difícil engolir e mastigar os alimentos devido à inflamação**, às dores na boca e na língua. Também pode correr o risco de sofrer gengivite.

Apesar destes desafios, **é fundamental manter uma boa higiene bucal e programar visitas regulares ao dentista**. A sua equipe médica pode proporcionar recomendações específicas para abordar estes efeitos secundários e melhorar o seu conforto.

### Recomendação

para diminuir estes efeitos secundários recomenda-se manter uma higiene bucal e dentária adequada, beber água frequentemente durante todo o dia, hidratar os lábios, visitar o seu dentista e usar produtos que hidratam a cavidade oral e que estimulam a produção natural da saliva.

*Nunca he tenido una dentadura buena, por eso desde el inicio fui al dentista. Es cierto que tuve que vigilar mucho el tema caries. También tuve llagas varias muchas veces pero no se quedaron durante mucho tiempo. Pero sí que me puso algo que nunca he oído a nadie, y es que tenía un ulcero de salivación. Fue muy molesto. Cuando iba en coche tenía que llevarme un vaso.*

*Nunca tive uma boa arcada dentária, por isso optei desde o princípio em ir ao dentista. É verdade que tive que vigiar muito o tema da cárie. Algumas vezes também tive chagas mas não duraram muito tempo. Mas, é verdade que me passou uma coisa que nunca ouvi ninguém contar, tinha excesso de salivação. Foi muito desconfortável. Quando saía carro tinha que levar um copo.*

**Steffi**

52 anos | Marketing

## GINECOLÓGICO

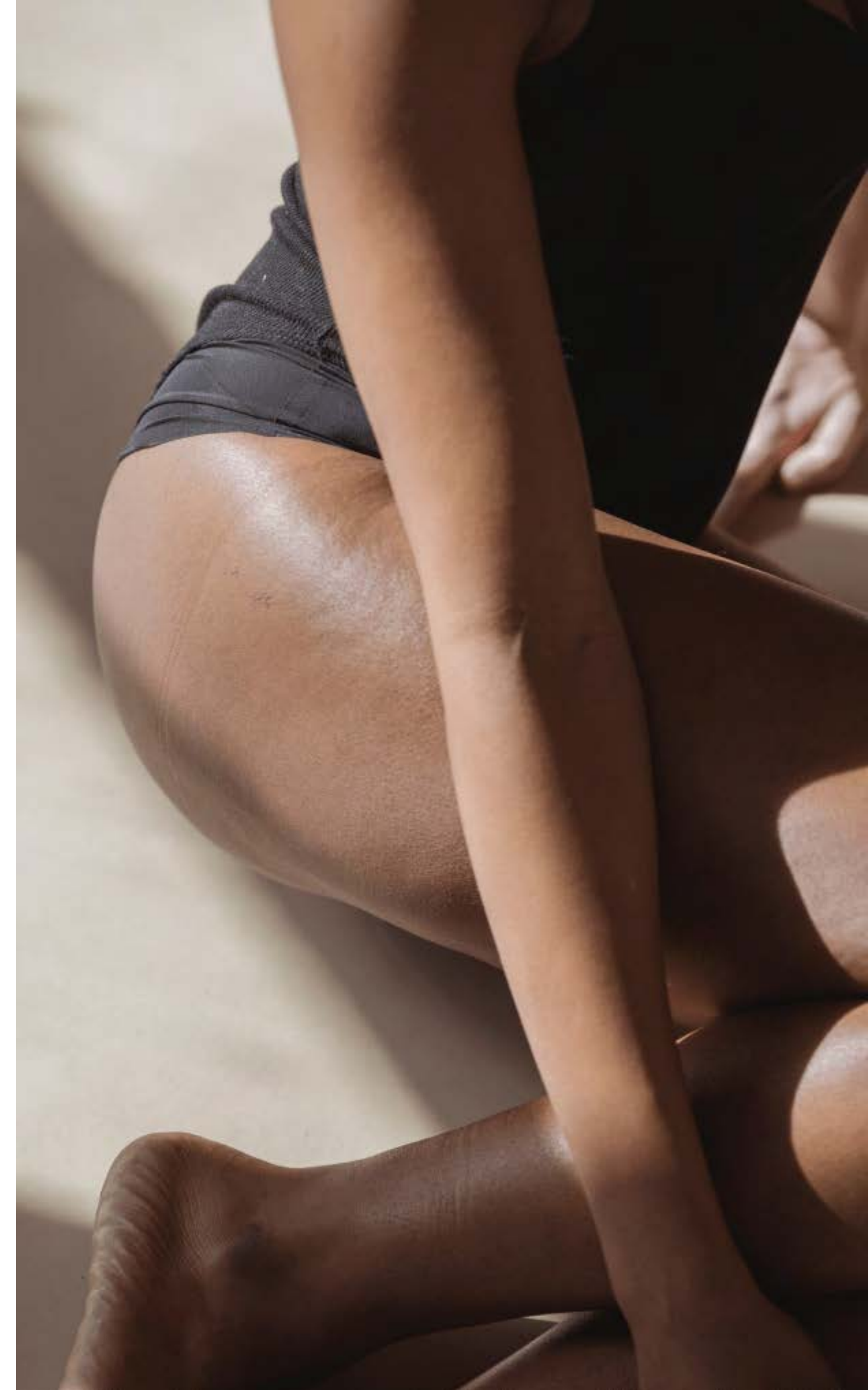
Neste efeito secundário, que afeta em grande maioria as mulheres, **muitas vezes encontramos tabus e falta de comunicação** tanto por parte das pacientes como dos médicos. Muitas vezes os pacientes nem se atrevem a apresentar estas preocupações **devido à vergonha ou ao temor de pensar "Será que isso acontece só comigo?"**. Por sua vez, os profissionais, médicos podem se esquecer de mencionar estes efeitos secundários ou preferem dosar a informação para não impressionarem demais as pacientes.

Lembro-me que quando comecei a notar algumas alterações na minha vida sexual, decidi me calar. **Só quando falei com o meu radioncologista, o médico que eu tinha mais confiança, é que me atrevi a mencionar o assunto.** Nunca irei me esquecer do que ele me disse nesse dia: "Há pouco tempo, uma paciente me procurou e disse-me que se não parasse com o tratamento hormonal preventivo, o seu esposo iria se separar dela". Isto fez com que eu percebesse que, de fato, existe uma preocupação real ao redor destes efeitos secundários em pacientes de câncer de mama.

Os efeitos secundários ginecológicos do tratamento oncológico podem variar dependendo do tipo de tratamento, que pode incluir radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia, entre outros. Estes efeitos secundários podem surgir como **diminuição ou perda do desejo sexual, falta de capacidade para manter a excitação sexual, falta de lubrificação, dificuldade ou incapacidade para alcançar o orgasmo, dores durante as relações sexuais ou dores e adormecimento nos órgãos genitais, além da possibilidade de sofrer cistite por radiação**. No entanto, é importante reforçar que estes efeitos secundários não são únicos e podem ser tratados e falados com os médicos.

### Recomendação

O alívio dos efeitos secundários que afetam a sua sexualidade é um aspecto importante. O ginecologista pode recomendar diferentes ações para lidar com os sintomas.





**Hidratantes vaginais:** são produtos sem hormônios e de venda livre no mercado. Proporcionam hidratação à vagina. Melhoram a saúde vaginal e o conforto durante as relações sexuais.

**Lubrificantes vaginais:** são produtos à base de água, silicone ou óleo. Reduzem a fricção vaginal para aumentar o conforto e o prazer sexual.

**Fisioterapia do pavimento pélvico:** isto ajuda as mulheres com os músculos do pavimento pélvico tensos ou enfraquecidos. Os exercícios favorecem o relaxamento e o fortalecimento dos músculos. Isto também pode reduzir as dores durante as relações sexuais. Nos casos mais severos e sempre com indicações do ginecologista, podem ser utilizados medicamentos específicos.

## EXPOSIÇÃO SOLAR

Muitos quimioterápicos utilizados no tratamento do câncer de mama podem **aumentar a sensibilidade da pele à radiação ultravioleta, sendo o que se conhece por fotossensibilidade.** A fotossensibilidade pode surgir de diferentes maneiras, como uma **maior tendência às queimaduras solares, erupções na pele ou aumento da pigmentação** (hiperpigmentação cutânea.)

Também podem aparecer **pequenas veias na superfície** da pele, conhecidas como telangiectasias.

Quando tratada com radioterapia ou quimioterapia, a zona de tratamento sofre algumas alterações. No princípio, **é possível notar a vermelhidão** e inflamação durante as primeiras semanas. Depois, passado algum tempo, **a pele pode tornar-se mais fina e apresenta algumas alterações na pigmentação**, como manchas.

### Recomendação

A primeira linha de proteção solar consiste em evitar a exposição direta ao sol, se tiver que se expor, recomendamos usar roupas, chapéus de aba larga e óculos de sol com proteção contra a radiação ultravioleta. A utilização de protetores solares é considerada como a segunda linha de proteção solar.



Os protetores solares contêm compostos químicos ou físicos que atuam de maneira a bloquear a radiação ultravioleta, por isso recomendamos escolher um filtro que proteja contra os raios UVA e UVB. Uma aplicação correta do filtro solar é fundamental para sua eficácia. Deve-se aplicar uma quantidade uniforme e generosa de protetor solar, 20-30 minutos antes da exposição ao sol e voltar a aplicar a cada duas horas. Além disso, recomendamos evitar ao máximo a exposição direta ao sol durante as horas centrais do dia e ir para a sombra quando o índice for superior a 3 (geralmente entre 11:00 da manhã e as 16:00 da tarde). Além disso, recomendamos não usar cabines para bronzeamento artificial.

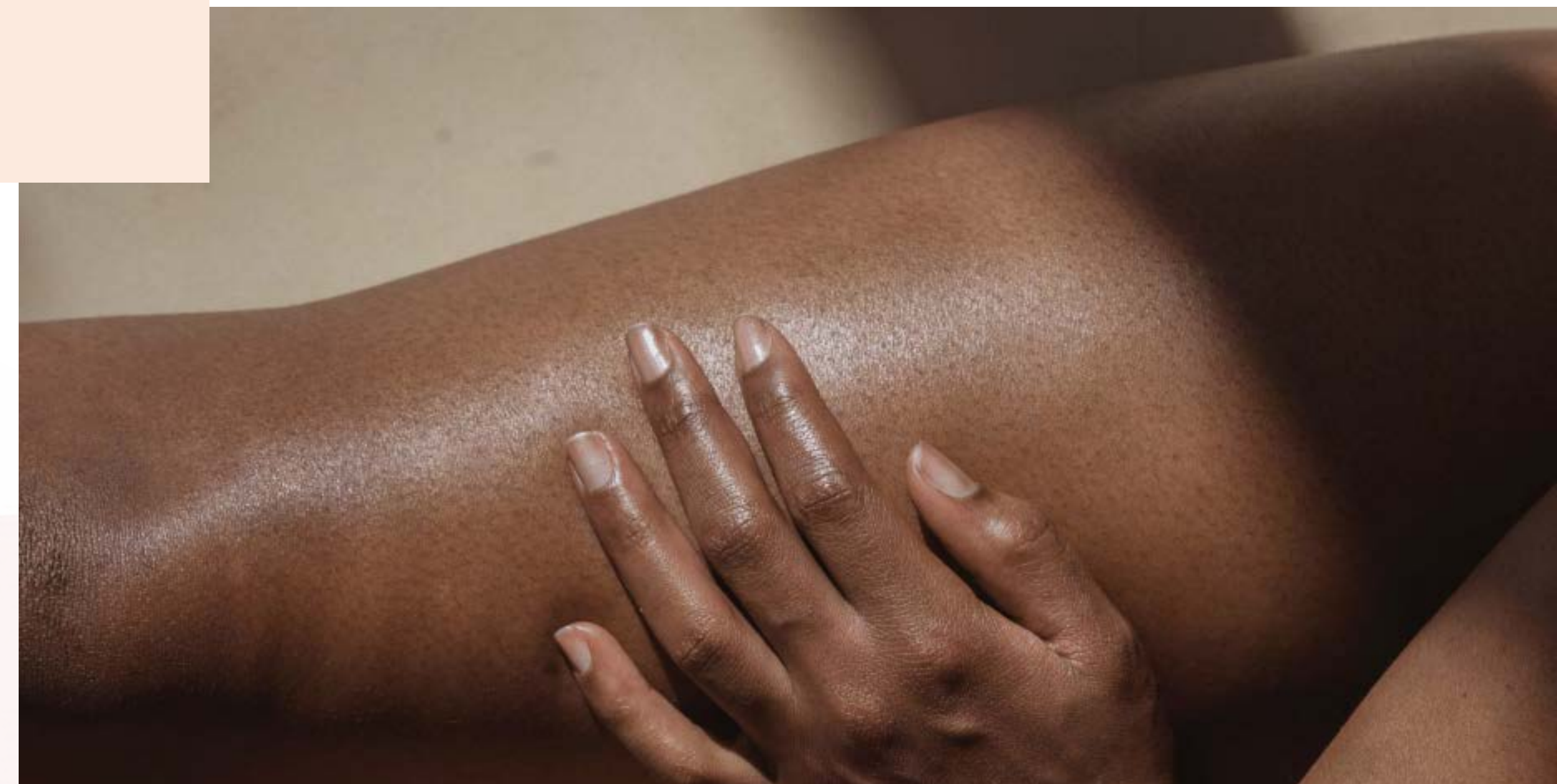
Desde el 2016, cuando superó mi historia con el cáncer, me pongo crema solar +50 antes de salir de casa y cuando estoy en la playa, siempre debajo de una sombrilla. También intenté comprar me bañadores / biquinis que taparan lo máximo toda la zona irradiada del pecho y la axila, que es mucho más sensible.

A primeira linha de proteção solar envolve **evitar a exposição direta ao sol** e a segunda é **usar um protetor solar** que proteja contra a radiação UVA e UVB.

*Desde 2016, quando começou a minha história com o câncer, que uso protetor solar FPS50 antes de sair de casa e quando vou à praia, estou sempre debaixo de uma sombrinha. Também tentei comprar roupas de banho/biquínis que tapassem o máximo possível toda a zona do peito e da axila que sofreu a radiação, porque está muito mais sensível.*

**Steffi**

52 anos | Marketing



# ALÉM DA PELE

## MANTENHA-SE ATIVO DENTRO DAS SUAS POSSIBILIDADES

Manter-se ativo é fundamental para todos, dentro das nossas possibilidades, especialmente quando estamos na luta contra um câncer. Mas quando os efeitos secundários do câncer ou do seu tratamento “batem à porta”, **devemos ser especialmente cuidadosos durante o exercício para garantir a nossa segurança.** As pautas que vou mencionar a seguir ajudaram-me muito a aproveitar ao máximo um programa de treino seguro:



## 01

### PASSO A PASSO

Comece devagar, mesmo que você já tenha sido fisicamente ativa antes. Essa abordagem gradual não só evita lesões, mas também ajuda você a se manter motivado ao enfrentar desafios físicos inesperados.

## 02

### ONDE?

Considere o ambiente em que você se exercita. Se o seu sistema imunológico estiver enfraquecido pelo tratamento, evite locais com aglomeração de pessoas, onde os germes podem ser um risco. Exercitar-se em casa ou ao ar livre, se o tempo permitir, pode ser uma boa opção.

## 03

### POR QUANTO TEMPO?

Ouçá atentamente o seu corpo. Se você se sentir sem energia, não há problema em ajustar a duração ou a intensidade do exercício. A flexibilidade é fundamental para não se esgotar ou se cansar.

## 04

### HÁBITOS SAÚDAVEIS

Não esqueça de se manter bem hidratado durante os exercícios e ao longo do dia para evitar a desidratação. Além disso, uma dieta balanceada, especialmente rica em proteínas, pode ser benéfica para a recuperação pós-exercício. Um nutricionista oncológico pode ajudá-lo a criar um plano de nutrição personalizado

## 05

### INFORME-SE

Mantenha-se em constante comunicação com seu médico. Sua saúde pode mudar durante e após o tratamento, e seu médico pode oferecer orientação de forma segura e adaptada ao seu caso.



A partir da minha experiência pessoal, posso afirmar com certeza que **continuar ativa é um dos melhores medicamentos, tanto físico como mental**. Os tratamentos contra o câncer podem desencadear alterações físicas no corpo com o tempo, como o aumento de peso e incômodos articulares.

No meu caso, optei por **caminhar perto do mar**, inclusive quando a minha energia era limitada. Com o tempo consegui aumentar gradualmente a intensidade, o que resultou em benefícios notáveis para o meu bem-estar. Também **entrei no mundo da yoga**, onde aprendi a conhecer o meu corpo e a alongar zonas que nem sabia que existiam. Experimentei **fazer marcha nórdica** e participei uma vez de um exercício de remo com as Dragon Boats. A **meditação** foi a última coisa que comecei a fazer.

É relevante destacar que a atividade física também pode ajudar a lidar melhor com certos aspectos deste processo. A minha experiência é um testemunho **da força de vontade e os benefícios extraordinários que podem derivar ao se manter ativa durante e depois** do tratamento contra o câncer.

## CUIDE DO QUE VOCÊ COME, E O QUE VOCÊ COME IRÁ CUIDAR DE VOCÊ

Quando lutamos contra o câncer, devemos nos assegurar de **manter uma alimentação adequada e equilibrada, e obter a nutrição que o nosso corpo precisa pode representar um autêntico desafio**. Manter um peso saudável e consumir alimentos nutritivos é crucial, assim como estar bem hidratada com uma ingestão adequada de água.

Os efeitos secundários associados ao câncer e ao seu tratamento **podem dar origem a alterações significativas no seu apetite e peso corporal**. Alguns tratamentos podem provocar **náuseas e reduzir o seu apetite**, o que muitas vezes implica na **perda de peso**, enquanto outros podem provocar um **aumento de peso**. Apesar de leves flutuações de peso geralmente não representarem um problema, as alterações importantes podem afetar a sua saúde durante o processo do câncer e do seu tratamento.

Compreender que um regime alimentar equilibrado é fundamental para se manter o mais saudável possível neste processo é essencial. Por este motivo, **é recomendável que procure a orientação de um nutricionista especializado em oncologia**, que irá realizar um plano de nutrição específico para o seu caso. Se for necessário, este profissional avaliará a necessidade de incluir suplementos dietéticos no seu plano alimentar.

A importância de uma alimentação equilibrada é e sempre será inquestionável. **A sua alimentação é o combustível que impulsiona o funcionamento correto do seu organismo**. Se, como no meu caso, tiver uma inclinação a consumir açúcar processado, é crucial limitar a sua ingestão. O plano alimentar mediterrâneo é a escolha ideal para muitas pessoas, apesar de atualmente existirem numerosos livros que aprofundam este assunto.

**A sua alimentação é o combustível** que impulsiona o funcionamento correto do seu organismo





## O PESO É MAIS LEVE QUANDO É PARTILHADO. PROCURE APOIO E DEIXE-SE ACOMPANHAR

O impacto emocional que implica o câncer é inegável, sendo crucial prestar apoio psicológico aos pacientes que sofrem com ele. É completamente normal **sentir uma vasta gama de emoções** tanto se você estiver na luta contra com o câncer, como também se alguém próximo a você estiver passando por essa fase. Algumas vezes, você poderá se sentir **sobrecarregado com estresse, raiva ou tristeza**. Quando estas emoções começarem a afetar a sua vida diária ou persistirem no tempo, **o melhor é procurar o apoio de um profissional** com quem você possa falar.

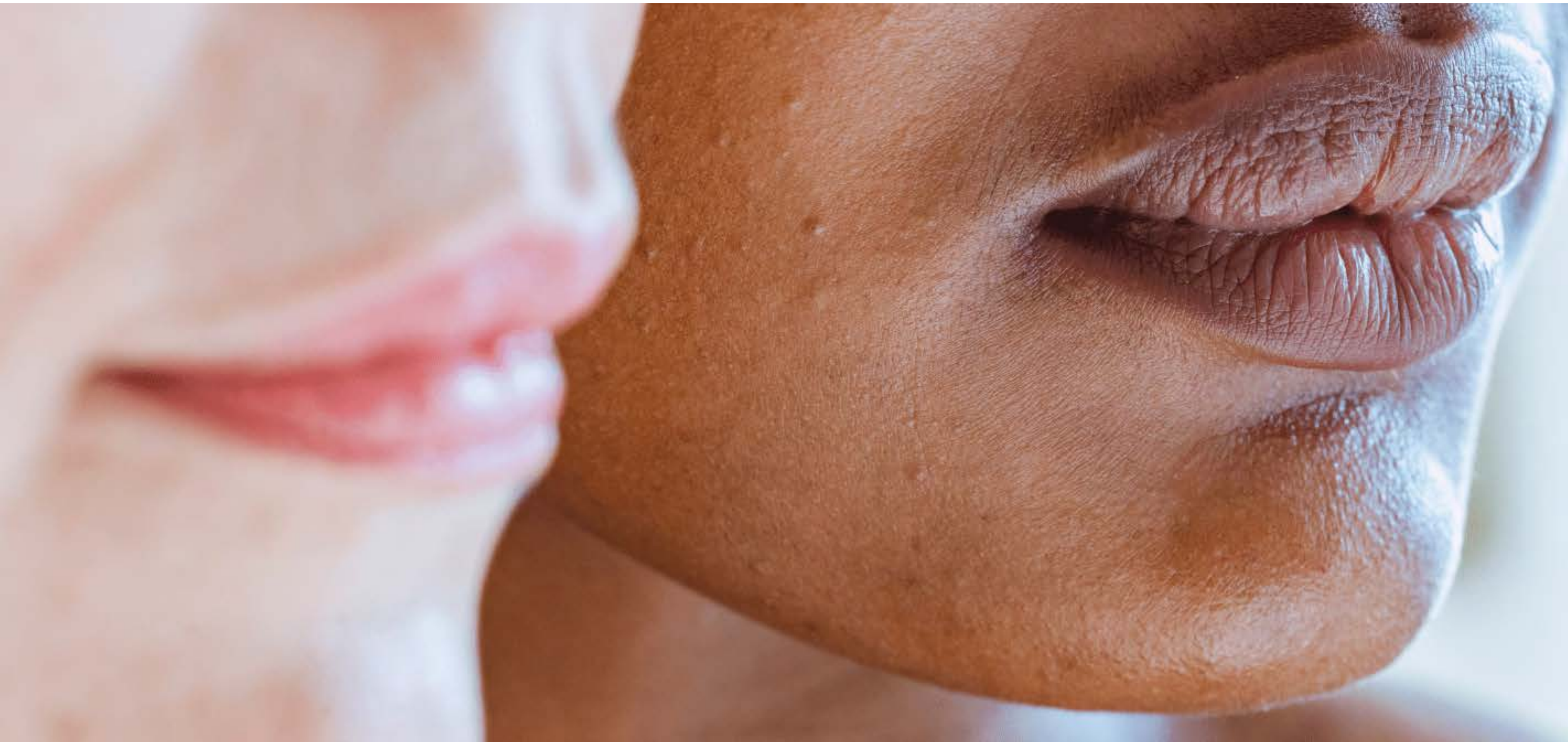
O apoio emocional é muito valioso nas diferentes etapas desta travessia, desde o momento do diagnóstico até à conclusão do tratamento. **Enfrentar a incerteza e as mudanças que o tratamento do câncer acarreta pode representar um grande desafio**. Inclusive se considerar que as suas emoções não são demasiadamente graves, não subestime a importância de procurar apoio.

O processo de viver com um diagnóstico de câncer ou de cuidar de alguém com esta doença é um desafio que afeta todas as pessoas de maneira singular. Inclusive **algumas sessões de apoio psicológico podem gerar uma grande diferença** no seu bem-estar emocional.

Este apoio pode ser de **profissionais** como psicólogos ou psiquiatras, de **grupos de apoio** formados por pessoas que compartilhem experiências semelhantes **ou de organizações de pacientes** oncológicos. Não devemos subestimar a importância de cuidar da saúde mental paralelamente à saúde física, pois a mente desempenha um papel fundamental em todo o processo. **Ser positivo não cura a doença, mas sem dúvida ajuda a levar melhor a situação** e de uma maneira mais saudável.

No meu caso, descobri que **escrever sobre a minha experiência foi uma fonte significativa de apoio** psicológico. Sem nenhum tipo de pretensões ou planeamento, surgiu o meu livro "Mi Vida con el Bicho" (A minha vida com o bicho). Escrever representou um alívio importante a nível emocional. Além disso, **encontrei um apoio valioso nas redes sociais**, especialmente no Instagram **e em grupos de WhatsApp**, onde conheci muitas mulheres que estavam passando por experiências parecidas. Apesar de contar com um sólido apoio por parte dos meus familiares e amigos, descobri que estas

novas ligações virtuais realmente compreendiam o que eu sentia por dentro. Nunca imaginei que as redes sociais me dariam tanto apoio. **Agora, tenho amigas para toda a vida** em diferentes regiões de Espanha, graças a comunidades como "Mamagramas," "#NoMeLlamesValiente," e "#NiUnaEstrellaMás." Através do projeto da ISDIN, pedi ajuda para conseguir obter opiniões sobre os diversos efeitos secundários e a resposta foi impressionantemente rápida. Muito obrigado a todas do fundo do coração. Adoro-vos.



## VEJA-SE BEM, SINTA-SE MELHOR

Durante o seu tratamento oncológico, há algumas coisinhas geniais que podem fazer com que você **se sinta mais confortável consigo mesma e recupere a sua confiança**. Aqui tem alguns conselhos que podem ajudar:

01

### CUIDADOS COM O CABELO

A perda de cabelo é bastante comum durante o tratamento. Mas não se preocupe, há opções como perucas, lenços e gorros que podem ajudar a conservar o seu estilo e fazer você se sentir bem.

02

### CÍLIOS E SOBRANCELHAS

há lápis que ajudam a simular e desenhar as sobrancelhas.

03

### UNHAS

Gosta de unhas pintadas? Você pode encontrar esmaltes de unhas especiais, disponíveis em várias cores com as quais você poderá se expressar e sentir-se linda.

04

### LÁBIOS

Conservar os seus lábios cuidados é uma maneira simples mas muito eficaz para se sentir melhor. Uma pitada de cor nos lábios pode alegrar o seu dia.

05

### ROUPAS ÍNTIMAS E BIQUÍNIS

Estes artigos podem ser essenciais para a sua comodidade e confiança, por isso assegure-se de tê-los sempre à mão.

06

### PRÓTESES

Isto é muito subjetivo, mas pode ajudá-la a sentir-se mais segura e confiante.

Personalmente fui de las mujeres que decidió no ponerse una peluca. Iba sin nada cuando hacía calor y con un gorrito con una estrella cuando empezó a hacer frío. En cuanto a las cejas esperé a que vieran y entonces me puse productos para fortalecerlas. Donde yo busqué mucho fue en el tema de la ropa interior, bañadores y prótesis. Hasta que no me hicieron la reconstrucción mis pechos no eran simétricos. Yo no soy muy presumida pero esta parte sí que fue la que más me afectó. Busqué mucho hasta encontrar la solución ideal para sentirme bien conmigo misma, segura, guapa y equilibrada.

Eu, pessoalmente, decidi não usar peruca. Andava sem nada quando fazia calor e com um gorro com uma estrela quando começava a fazer frio. No que diz respeito às sobrancelhas esperei que voltassem a crescer e depois usei produtos para as fortalecer. Pesquisei mais sobre o assunto da roupa íntima, trajes de banho e próteses. Os meus seios não eram simétricos até eu ter feito a reconstrução. Eu não sou muito vaidosa, mas esta foi a parte que mais me afetou. Pesquisei e procurei muito até encontrar a solução ideal que me fez sentir bem comigo mesma, segura, bonita e equilibrada.

Steffi

52 anos | Marketing



Lembre-se que, apesar da beleza exterior não ser tudo, se cuidar e sentir-se bem pode ter um grande impacto na sua autoestima quando se atravessa um processo tão delicado. **Nunca subestime o ver e sentir-se bem consigo mesma durante esta fase.** Amar a si mesma é uma parte crucial do seu bem-estar emocional!





## E O QUE É QUE ACONTECE DEPOIS DO CÂNCER?

Experimentei alterações na minha aparência física que talvez não foram evidentes a simples vista, mas que eu sabia que estavam lá. Sem dúvida, **a alteração mais significativa foi na minha pele, que sofreu as consequências da radioterapia.** Apesar de ainda persistirem algumas sequelas, estão diminuindo gradualmente, mas não sei se vão chegar a desaparecer completamente.

Durante a quimioterapia e as terapias destinadas a HER2, senti irritações e apareceram umas manchas vermelhas que desapareceram quando acabei o tratamento. No entanto, **a minha pele já não é a mesma; envelheceu prematuramente, perdeu elasticidade e firmeza.** O meu cabelo, os meus cílios, sobrancelhas e pêlos faciais voltaram mais ou menos a crescer ao seu estado original.

Posso dizer que agora tenho mais cabelos brancos, mas não sei se isso é devido à idade ou às preocupações e à medicação. Também é certo que algumas mulheres não chegam a recuperar o cabelo ou que o fazem de maneira mais irregular.

No meu caso, **as minhas unhas** tanto das mãos como dos pés, **voltaram à normalidade**, mas sei de muitas companheiras que, depois de dois anos de tratamento, ainda não recuperaram as unhas dos pés. **As mucosas também são um tema relevante**, especialmente em pacientes com câncer de mama hormonal. Neste tipo de câncer, as pacientes são induzidas a uma menopausa química através da suspensão das hormonas, o que implica a secura vaginal. Por isso, os **produtos hidratantes como cremes, géis são essenciais.** O tratamento preventivo hormonal pode durar entre 5 e 10 anos e durante este processo, é difícil voltar a ser a pessoa que era.

**Porque se estivermos bem com nós mesmos, também vamos estar bem os outros.**

Gostaria de poder afirmar que todas estas alterações são reversíveis e que, depois de concluir o tratamento preventivo hormonal, voltará a ser a mesma pessoa que era, mas ainda estou no meio do tratamento e não posso afirmar.

**As pessoas já a veem bem, o cabelo já cresceu, assim como as sobrancelhas e cílios, já tem uma aparência melhor, mas... você, sente-se realmente bem?**

Deixamos de ser o mesmo depois do câncer, pelo que temos de aceitar a nossa nova situação da melhor forma possível. Temos que tentar estar bem com si próprio. Porque se estivermos bem com nós mesmos, também vamos estar bem os outros. Uma regra bem simples, mas às vezes muito difícil de aplicar.



**Então, e agora, Steffi?**

Pois aqui estou eu, descobrindo como levar esta nova etapa na minha vida. Porque no final, ou nós mesmos solucionamos isto, ou ninguém mais poderá fazer por nós.

Não quero te desanimar, pelo contrário, só estou te contando tudo isto para que você esteja prevenido e preparado. Todos os medicamentos que tomamos para nos curarmos provocam alterações no nosso corpo e na nossa mente.

Temos que tentar estar preparadas tanto fisicamente como mentalmente. Venha como vier, o mais importante é lembrar-se todos os dias que... **VOCÊ PODE.**

# GUIA PRÁTICO

Esses são alguns dos produtos que podem ser usados para cuidar da pele e das unhas. Se tiver dúvidas, consulte seu médico especialista, ele será a melhor pessoa para orientá-lo e aconselhá-lo

## LIMPEZA CORPORAL



**Ureadin Bath Gel**

Gel de banho hidratante para pele seca.



**Ureadin Calm Oleogel**

Óleo de banho nutritivo para pele muito seca e sensível.

## HIDRATAÇÃO CORPORAL

### Ureadin Manos

Creme hidratante para mãos secas e ásperas, ajuda a prevenir os sinais do envelhecimento cutâneo.



**Ureadin Loção 10**

Loção corporal hidratante para pele seca.



**Ureadin RX10**

Loção corporal hidratante para pele muito seca, descamativa e com prurido.

## UNHAS



### ISDIN SI-NAILS

Fortalecedor de unhas com acabamento invisível. Promove o crescimento e aumenta a resistência das unhas. Hidrata unhas e cutículas.

## LIMPEZA FACIAL



### ISDIN Micellar Solution

Água micellar, remove a maquiagem, limpa, tonifica e hidrata a pele.

## HIDRATAÇÃO FACIAL



### Hyaluronic concentrate

Sérum hidratante, reduz rugas, hidrata profundamente e promove o aumento de colágeno.

## FOTOPROTEÇÃO FACIAL



**Eryfotona AK-NMSC**  
Protetor solar facial FPS 99, ajuda a prevenir o dano ao DNA celular, causado pela exposição solar.



**Isdin Fotoultra Age Repair**  
Protetor solar facial FPS 50, tripla ação contra o fotoenvelhecimento.



**Isdin Fotoultra Spot Prevent**  
Protetor solar facial FPS 99 de textura fluída que ajuda a prevenir as hiperpigmentações provocadas pelo sol.



**Isdin Fotoprotector Fusion Water**  
Protetor solar facial FPS 60 de textura fluída, ultraleve para uso diário. Disponível em 3 cores.

## FOTOPROTECCIÓN CORPORAL



**Isdin Fotoprotector Gel Cream**  
Protetor solar corporal FPS 50+ que hidrata como um creme e refresca como um gel. Acabamento sedoso e sem brilho.

# BIBLIOGRAFIA

- 01 Sociedade Espanhola de Oncologia Médica. Números do câncer na Espanha em 2023. [https://seom.org/images/Las\\_cifras\\_del\\_Cancer\\_en\\_Espana\\_2023.pdf](https://seom.org/images/Las_cifras_del_Cancer_en_Espana_2023.pdf)
- 02 Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, Bray F. Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. CA Cancer J Clin. 2021 May;71(3):209-249.
- 03 Gucalp A, et al. Male breast cancer: a disease distinct from female breast cancer. Breast Cancer Res Treat. 2019 Jan;173(1):37-48.
- 04 Sociedade Espanhola de Oncologia Médica. Dieta e câncer. [https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/soporteNutricional/pdf/cap\\_09.pdf](https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/soporteNutricional/pdf/cap_09.pdf).

