



AO SEU LADO EM TODAS AS ETAPAS DA VIDA

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



As estatísticas¹ sobre o cancro de mama são impactantes:

- *O cancro de mama é um dos cancros mais diagnosticados a nível mundial.*
- *1 em cada 8 mulheres terá que enfrentar o cancro de mama durante a sua vida.*
- *Até 1 em cada 3 cancros detectados em mulheres são de mama.*
- *Cada ano, no mundo, serão diagnosticados 2,3 milhões de novos casos de cancro de mama².*

Estes números paralisam, mas é importante lembrar que o cancro de mama tem uma elevada taxa de sobrevivência quando detetado a tempo, entre 70% e 85%¹.

Apesar de esta doença ocorrer maioritariamente em mulheres, não nos devemos esquecer que 1% dos cancros de mama diagnosticados ocorrem nos homens³.

Este guia tem como objetivo acompanhá-la na sua jornada de recuperação, ajudando a tornar essa jornada um pouco mais leve. Cuidar de si e do seu corpo vai ajudá-la a sentir-se 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.

Introdução	03	Para além da pele	25	Guia Prático	34
O cancro de mama e o seu impacto na nossa pele	04	<ul style="list-style-type: none">• Atividade física• Alimentação• Apoio emocional• Conselhos de beleza		Bibliografia	41
Tratamentos e efeitos secundários: compreendendo os seus desafios	06	E o que é que acontece depois do cancro?	32		

INTRODUÇÃO

Um dia vai à sua consulta anual de revisão, essa marcação tão importante e necessária; e de repente dizem-lhe que tem cancro de mama. E é precisamente aí quando começa uma avalanche de testes, medos, dúvidas e decisões cruciais a tomar. Encontra-se com médicos de diferentes especialidades: oncologistas, radioncologistas, cirurgiões... Não tem tempo para pensar. A sua vida dá uma volta de 180 graus. Já não sabe estão 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 cancro começou há 7 anos. Como sempre digo, entrei no “Clube Privé do cancro de Mama”. Sempre pensa que isto não lhe vai acontecer a si, 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, voltou-me a acontecer.

Hoje estou neste projeto maravilhoso, concebido e pensado especialmente para nós.

A ISDIN, marca em que sempre confiei, convidou-me a colaborar elaborando este guia e não pensei duas vezes. Oxalá tivesse tido acesso a algo parecido com isto quando me enfrentei aos meus dois cancros de mama, oxalá alguém me tivesse explicado o que ia acontecer ao meu corpo e à minha pele.

Quando recebi o meu diagnóstico não pensei nestes dois aspetos, tanto por falta de conhecimento como pelo stress 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 poderia experimentar durante e depois dos diferentes tratamentos. Por isso, desejo agradecer à ISDIN pelo seu compromisso com as pessoas que estão a enfrentar a um cancro de mama, não só por querer informar, como também por proporcionar soluções para os efeitos secundários, que podem ser muito variados.

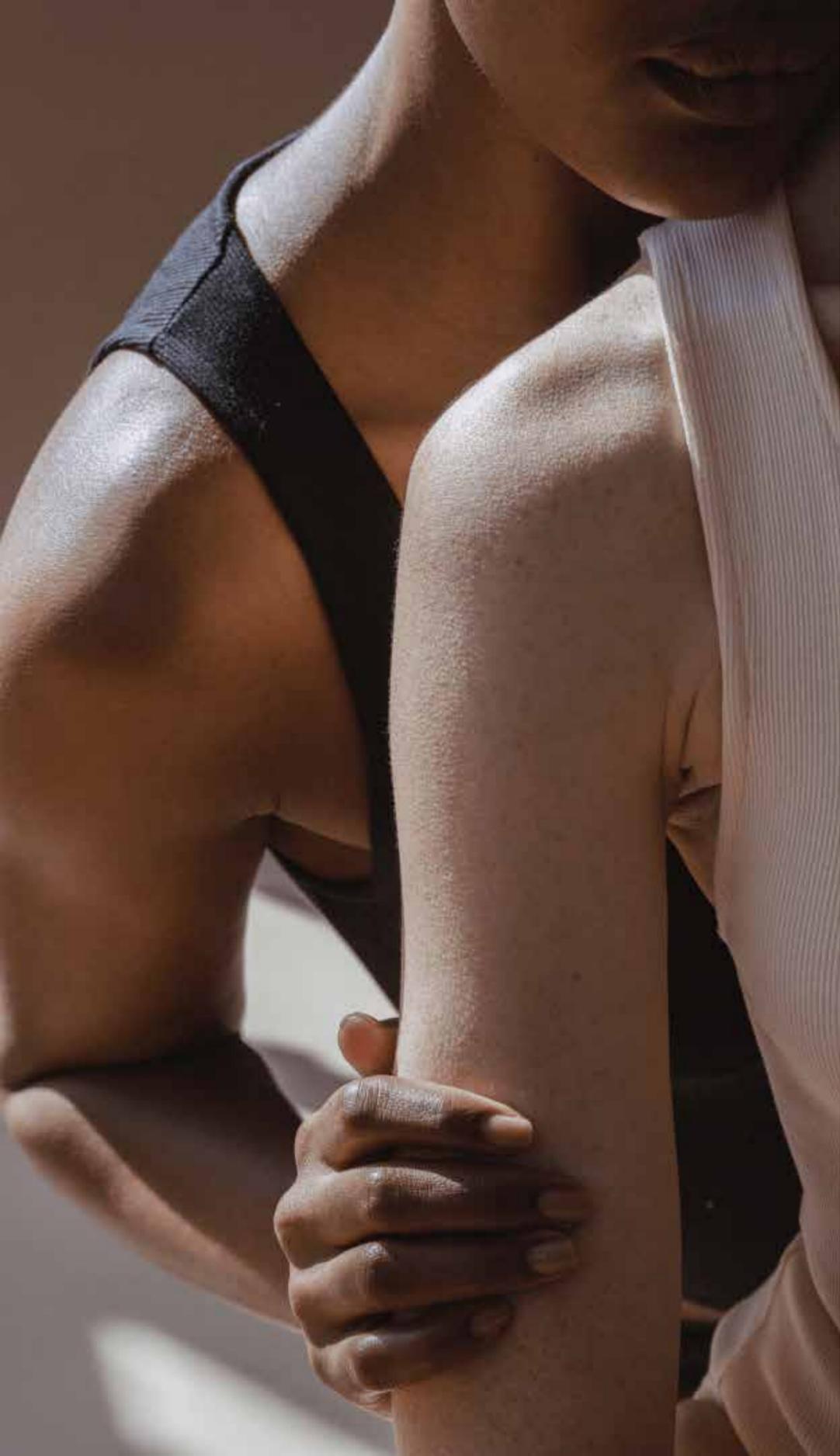
Com este guia esclarecedor que aborda todos os aspetos do cuidado da pele, do cabelo, das mucosas e das unhas, vai poder entender melhor a importância e a necessidade de cuidarmos de nós mesmas de maneira holística enquanto atravessamos este processo tão delicado.

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

Queremos acompanhá-la, ânimo.

Força, companheira.





O CANCRO DE MAMA E O SEU IMPACTO NA NOSSA PELE

Nesta travessia do cancro, muitas vezes esquecemo-nos 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 vital importância de manter uma pele saudável e compreender a relação entre o cancro 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 inclusivamente para a produção de vitamina D3.**

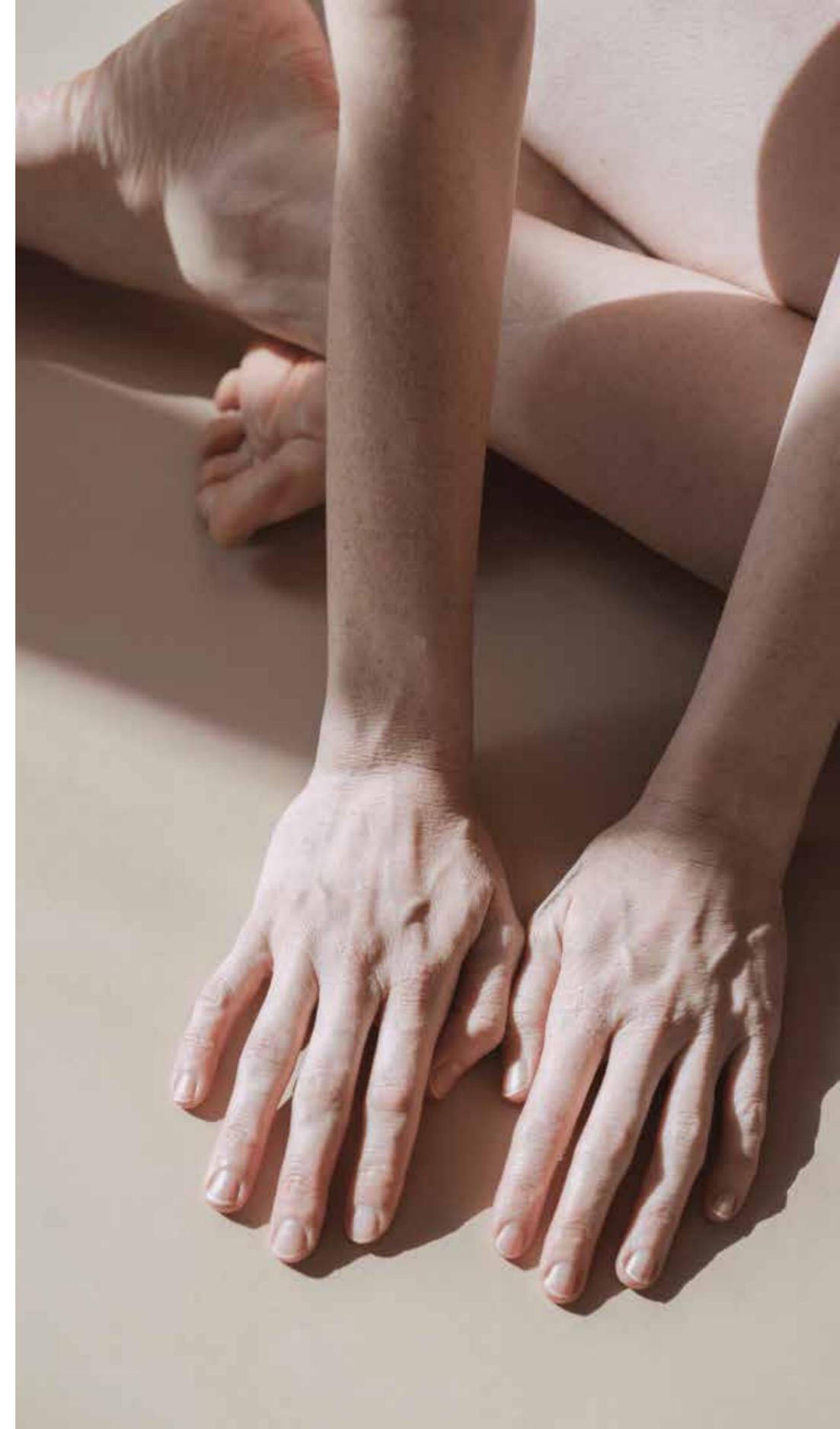
E isso não é tudo, também **é uma ponte de comunicação entre diferentes sistemas dentro do nosso organismo.** Portanto, se a pele tiver sido afetada, os problemas podem surgir não só na superfície, como também podem impactar noutros lugares do nosso corpo.

Quando me diagnosticaram cancro, 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 se começaram a manifestar** na minha pele, cabelo, unhas, etc., **foi quando realmente compreendi a sua importância.**

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

O propósito deste manual é trazer-lhe conselhos e sugestões para estabelecer uma rotina de cuidado da pele, do cabelo, das unhas e mucosas que seja simples e segura. Isto vai ser benéfico tanto se estiver a meio do tratamento como quando já o tiver superado. Não obstante, tenha em conta que estas recomendações não devem interferir com o seu tratamento médico.

Advertência: como cada paciente é único, é fundamental que a sua equipa médica participe na tomada de decisões para adaptar estas sugestões às suas necessidades individuais. A pele é um órgão extremamente importante e cuidá-la pode marcar a diferença na sua qualidade de vida durante e depois da sua luta contra o cancro.





2. TRATAMENTOS E EFEITOS SECUNDÁRIOS: COMPREENDER OS SEUS DESAFIOS

Nestes últimos anos, **foram feitos alguns avanços significativos na forma em como se deteta e trata o cancro.** Foram desenvolvidos medicamentos específicos, conhecidos como tratamentos dirigidos, juntamente com procedimentos como a fototerapia, o banho de eletrões e a radioterapia. Todos estes avanços mudaram radicalmente a luta contra o cancro, **permitindo controlá-lo melhor e dar aos pacientes uma esperança de vida maior, ao atrasar ou inclusivamente 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 sintomas como 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 não tem que sofrer todos os efeitos secundários de que vamos falar a seguir. Não a queremos assustar, nem impressionar, simplesmente queremos que esteja devidamente informada e preparada no caso de aparecer algum destes sintomas.

A seguir, temos três dos tratamentos mais frequentes contra o cancro 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 e que é dirigido para a zona do tumor. O procedimento costuma ser realizado em ambulatório, costuma durar entre duas e oito semanas, dependendo das doses administradas e do número de sessões, sendo que cada sessão dura apenas alguns minutos.

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

Como já comentei, no meu caso particular, **até ter notado os primeiros efeitos na minha pele não estava consciente da importância de a cuidar**. Esta foi uma das razões que me levou a começar a fazê-lo, pois quando comecei o tratamento com radioterapia, **a pele da zona impactada pela radiação sofreu várias mudanças**: tornou-se mais seca, escamava bastante, sentia comichão, estava avermelhada, chegando inclusivamente 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 húmidas ou suscetíveis a sofrer 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, isto manifestou-se com vermelhidão e comichão, e posteriormente evoluiu para a formação de ampolas. Esta fase acabou por ser a mais dolorosa do tratamento de radioterapia e além das 21 sessões também requereu 10 dias de curas diárias. Durante este período, a pele no meu peito e nas axilas estava num estado crítico, parecia que estava em carne viva. Um aspeto importante a destacar é que os efeitos da radioterapia podem persistir durante aproximadamente duas semanas depois de acabar o tratamento, como se ainda estivesse a receber radiação. Por isso, é tão importante continuar a aplicar cremes e cuidados na pele, inclusivamente depois de acabar as sessões de radioterapia. Eu, pessoalmente, não preparei a minha pele adequadamente para este tratamento, o que poderia ter contribuído para que não 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 cancro 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 **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 incómodos**. Experimentei secura, comichão, vermelhidão, escurecimento e descamação na minha 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 **infeções, náuseas e vômitos** que ainda complicaram 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 nalguns dias 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 formiguelo nos meus músculos e nervos**.

Apesar de ter sentido alguns efeitos secundários durante o meu tratamento de quimioterapia, tive a sorte de me poder cuidar adequadamente, incluindo a alimentação, o exercício físico e a utilização de medicinas alternativas. Como resultado, a intensidade dos meus efeitos secundários não foi demasiado 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 e ao cabo, a quimioterapia é um tratamento que afeta cada pessoa de uma maneira única. **Nem todos sentimos os mesmos efeitos secundários, nem os sentimos com a mesma intensidade**. Estes são apenas alguns dos desafios que tive de enfrentar: **sensação de frio, perda de audição, parestesia e alterações na pele, nas unhas e mucosas**. As alterações peso e a, diminuição do desejo sexual também são comuns e inclusivamente, 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 acúfenos (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 de alguns câncros de mama para reduzir os níveis ou bloquear a atividade das hormonas sexuais femininas, como os estrogénios e a progesterona, no corpo. É importante saber que a terapia hormonal para o tratamento do cancro não é a mesma que a terapia hormonal para a menopausa (THM) ou a terapia de reposição hormonal (TRH). Estes últimos são utilizados para lidar com os sintomas da menopausa.

Quero falar-lhe de uma coisa que é importante quando se trata de um cancro de mama hormonal, especialmente se está a passar pelo momento do seu tratamento. Sabia que cerca de 80% dos câncros de mama são hormonais ou hormonodependentes? Isso significa que muitas vezes, **a terapia hormonal se torna uma parte imprescindível do tratamento.**

No entanto, aqui vem o "mas". Os anti-estrogénios que são uma parte fundamental da terapia hormonal, podem trazer alguns efeitos secundários notórios. Um deles, que talvez já esteja a notar, é que **a sua pele se pode tornar mais seca e vulnerável ao sol e outros fatores ambientais.**

Além disso, vai notar o **aparecimento precoce de rugas**, devido à perda de densidade da derme. 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.** Algumas pacientes podem sentir mudanças na vagina e no ciclo menstrual, como secura vaginal, secreção, comichão ou irritação, assim como outros sintomas como afrontamentos e sudção 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 os vai sentir ou que os tem de 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 lhe 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 **secura da pele**, também conhecida como xerose cutânea. Este costuma aparecer bastante rápido e porque a sua 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 infeções.

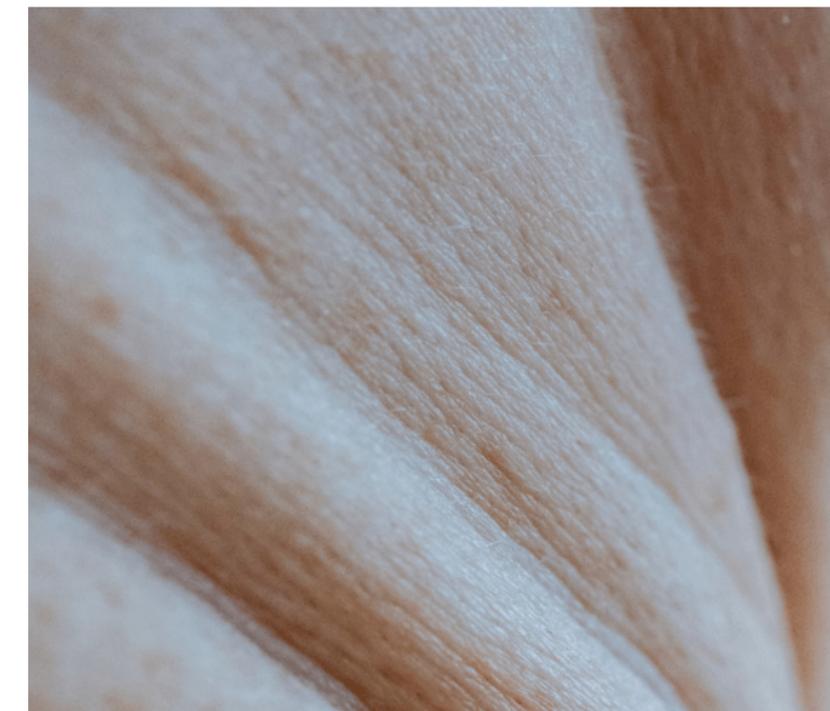
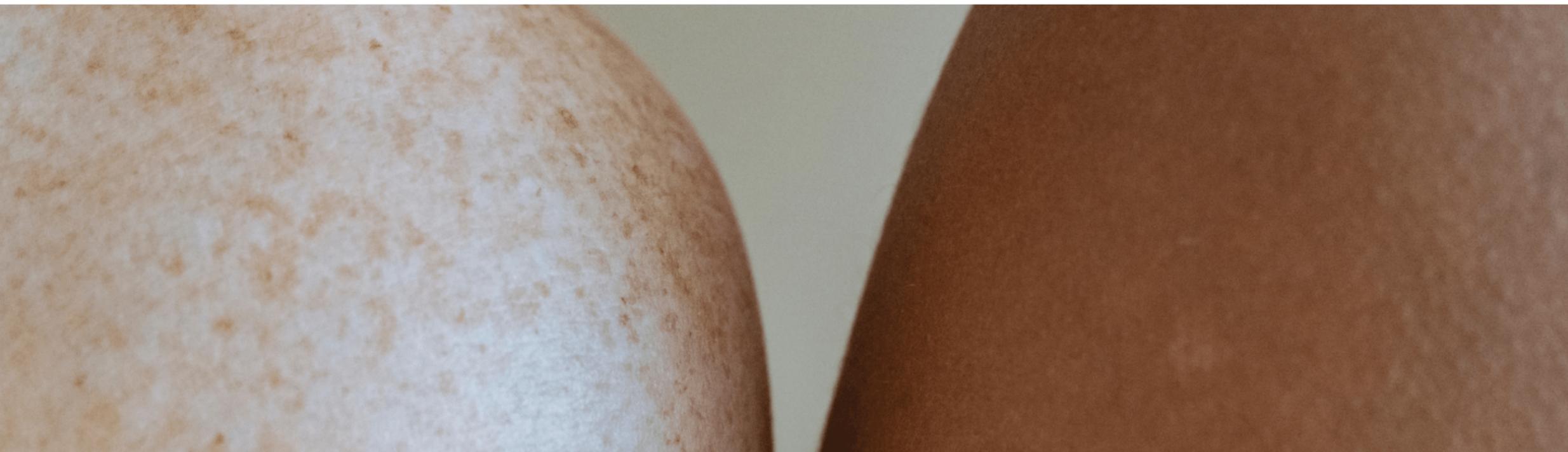
Falo desta experiência porque isto foi o que me aconteceu. Notei que **a minha pele se tornou mais seca, mais fina e menos elástica**, o que me levou a aplicar mais creme hidratante do que o costume. É importante cuidar e manter a nossa pele em bom estado, pois **estes efeitos secundários podem variar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

Recomendações de higiene

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

Recomendações de hidratação

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



LINFEDEMA

A cirurgia para tratar o cancro 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 se pode 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 todas as pacientes sofram deste problema. O linfedema **pode aparecer imediatamente depois da cirurgia ou inclusivamente passados alguns meses ou anos**.

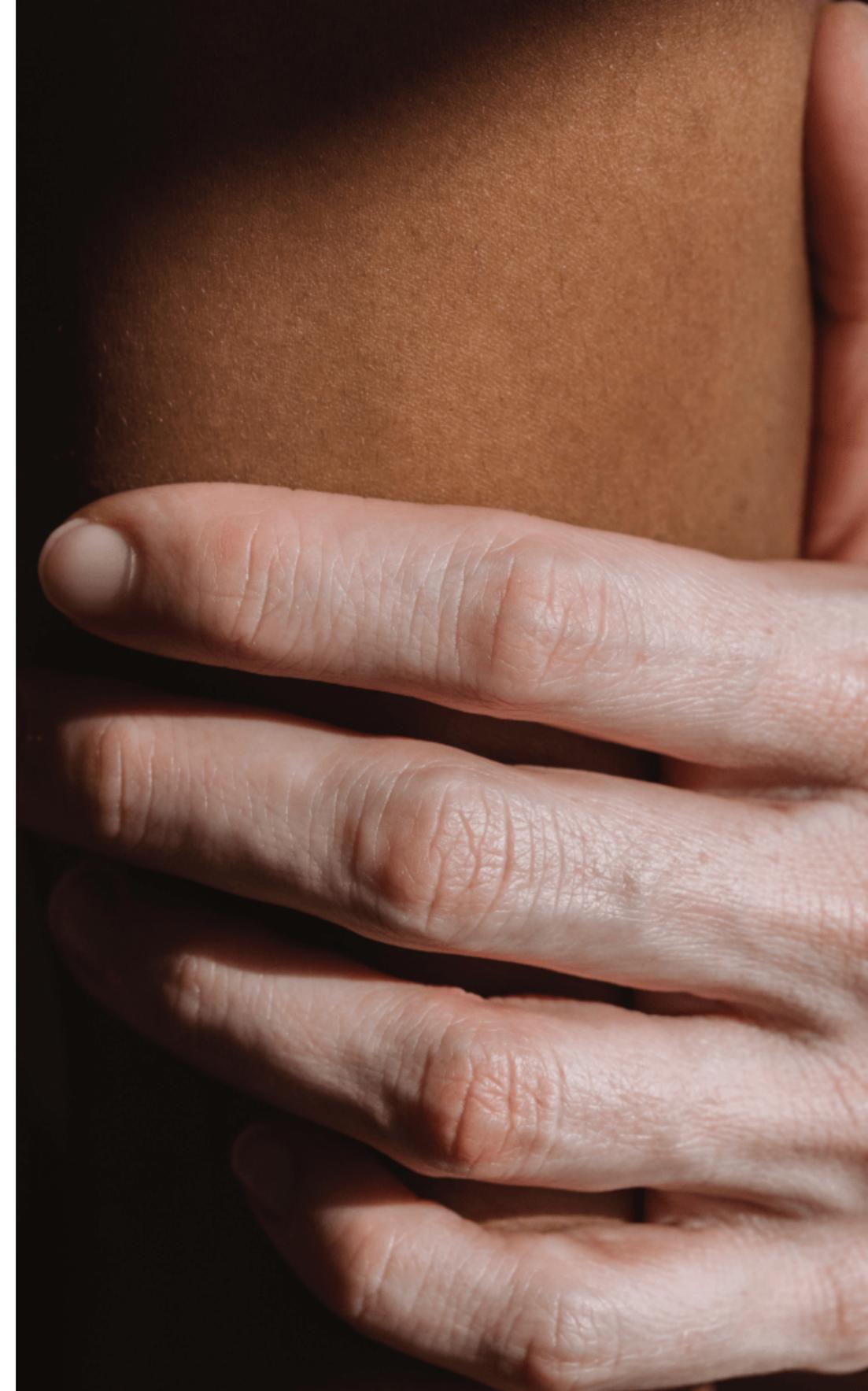
Por sorte, eu, pessoalmente, não me deparei com este efeito secundário, apesar de me terem retirados vários gânglios linfáticos em cada axila. No entanto, algumas amigas que sofreram este problema, compartilharam comigo as suas vivências. Contaram-me que é muito importante cuidar bem do braço afetado. **Usar uma manga de compressão e fazer exercícios específicos pode 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 infeção, o que pode fazer com que seja hospitalizada e precisar de tomar 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 higiénico-sanitárias 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. Vigiar as 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 humidade 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, comichão e inclusivamente descamação** e dores na zona.

Recomendação

A nível nasal externo utilizar hidratantes e a nível nasal interno utilizar pomadas intranasais, humidificadores ambientais em casa e realizar lavagens nasais com soro fisiológico.

*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 do nariz e formam-se crostas no interior.*

Lola

51 anos | Professora de biologia



SECURA OCULAR

A secura ocular ou xeroftalmia é uma patologia dos olhos que implica que **as lágrimas que produzem sejam insuficientes ou de má qualidade.**

Consequentemente isto implica que os olhos não estejam corretamente lubrificados, o que gera **sensação de ardor e incómodos nos pacientes quando há muita luz.** Resumindo, produz-se uma secura excessiva na conjuntiva e na córnea.

Recomendação

Utilizar lágrimas artificiais ou gel oftalmológico oftálmico 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. Punha colírio frequentemente e passada meia hora os olhos começavam outra vez a arder. Era uma sensação estranha... Era como se tivesse areia nos olhos. Também lacrimejavam muito quando fazia frio ou quando entravam em contacto 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 sentir-se uma **sensação de formiguelo 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 de caminhar ou usar as suas mãos com comodidade.

Nos casos mais graves, **esta afeção pode provocar gretas ou fissuras na pele, feridas ou úlceras**, o que dará origem a mais incómodos 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 equipa médica pode proporcionar-lhe estratégias para aliviar a dor** e melhorar a sua qualidade de vida enquanto estiver a atravessar este desafio. 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 muito 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 untaarme 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 passou-se na zona dos tornozelos e na parte do calcanhar. Não podia usar sapatos sem primeiro aplicar muito creme na zona. A roçadura era impossível de aguentar. Nas mãos, a zona dos nós estava dura e avermelhada. Ardia bastante! A única coisa que me relaxava era o creme. Ia com ele para todo o lado para me poder hidratar frequentemente. 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 de este tratamento costumam aparecer mais tardiamente. Infelizmente, não preparei adequadamente a minha pele para enfrentar estes efeitos e **devido a ter uma pele sensível e hidratação insuficiente, estas queimaduras foram muito dolorosas.**

Recomendação de hidratação

Usar de preferência produtos hidratantes, de textura fluida, para facilitar a sua aplicação e absorção, que contenham ingredientes ativos muito hidratantes, anti-inflamatórios, que acalmem o ardor ou a comichão, cicatrizantes 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 incómodo ou sensação de formigueiro, 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** comparativamente a anos anteriores.

RASH ACNEIFORME

No segundo dia da quimioterapia, que me era realizada todas a terças-feiras de cada semana, **durante doze semanas, ficava com zonas da cara avermelhadas**. No entanto, tive sorte, pois passado um dia desapareciam, até à semana a seguir.

Este tipo de erupção cutânea, semelhante à acne, e 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 cara e a região superior do tronco**, que inclui a parte superior das costas e o peito.

Recomendação

Manter a pele o mais limpa possível, sendo persistente na higiene facial e 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 o mais limpa possível**, sendo persistente na higiene facial e utilizando **produtos suaves e adequados** para peles sensíveis.



ARDOR (OU COMICHÃO)

É o sintoma principal em muitas doenças dermatológicas e sistêmicas. A terapia básica e essencial para o manuseamento do prurido deve sempre **incluir cremes emolientes hipoalergénicos, 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 consegui-lo, podemos cobri-la com roupa, aplicar protetor solar tópico de SPF 50 e/ou usar lâminas ou adesivos cicatrizantes, alguns dos quais também já dispõem de proteção solar específica.



CABELO

Perdi o meu cabelo devido ao tratamento contra o cancro. 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, pestanas, braços, pernas, axilas e área púbica**. A queda do cabelo é medicamente conhecida como alopecia e é um efeito secundário comum deste tipo de tratamentos. Curiosamente, a perda de cabelo não se manifesta da mesma maneira em todas as pessoas, varia de pessoa para pessoa. Pode cair lentamente ao longo do tempo, tornar-se mais fino, não cair ou cair por zonas.

Perdi todos os pêlos corporais, exceto os das sobrancelhas e das pestanas, que apesar de estarem mais finas, alguns ficaram 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 duche, a falta de pêlos nos ouvidos provocava pequenos charcos incómodos que tinha de secar com cuidado.

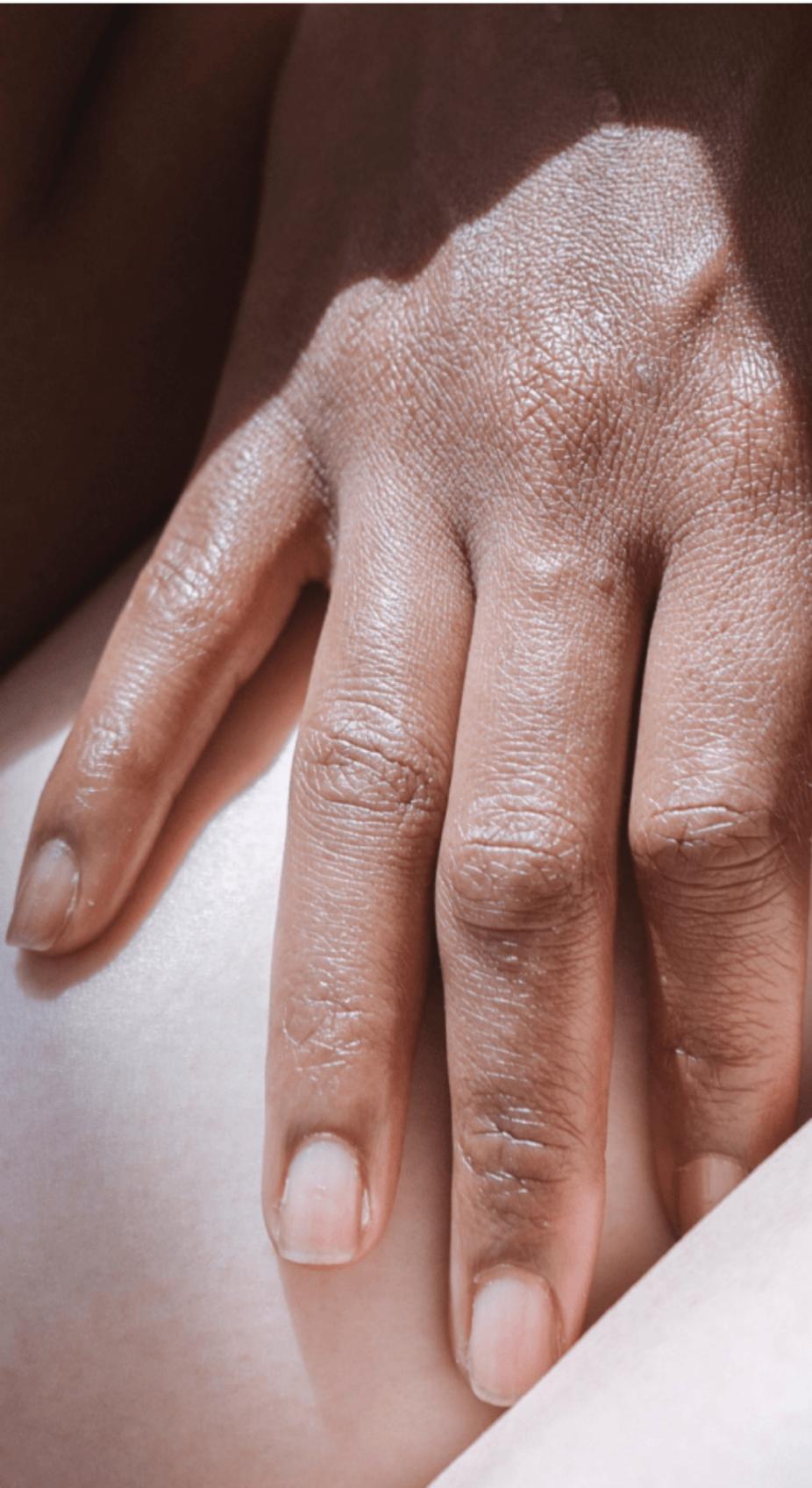
No inverno, a falta de cabelo na cabeça fazia-me sentir muitíssimo frio, por isso **tinha de usar um gorro durante a noite para me poder manter quente**. No entanto, curiosamente, os pêlos das axilas e das pernas foram os únicos cuja função não notei durante este processo.

Depois de acabar o meu tratamento oncológico, **tive de ter paciência enquanto o meu cabelo voltava a crescer**. No princípio, este novo cabelo era muito frágil e quebradiço, pelo que tinha de o cuidar com champôs suaves. Além disso, aconselharam-me evitar fazer permanentes e produtos para pintar o cabelo durante os primeiros meses.

Recomendação

Recentemente começou a utilizar-se o capacete hipotérmico (ou capacete arrefecido), que ao arrefecer o couro cabeludo vai diminuir o fluxo sanguíneo e evitar que o tratamento chegue aos folículos pilosos, prevenindo assim a queda de cabelo.





UNHAS

Lembro-me que durante o tratamento experimentei alterações notáveis nas minhas unhas. **Tinham um aspeto estranho e perdi a sensibilidade nas gemas 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, inclusivamente dois anos após o tratamento, ainda não conseguiram recuperar completamente a sua saúde. **É crucial não descuidar o cuidado das unhas.**

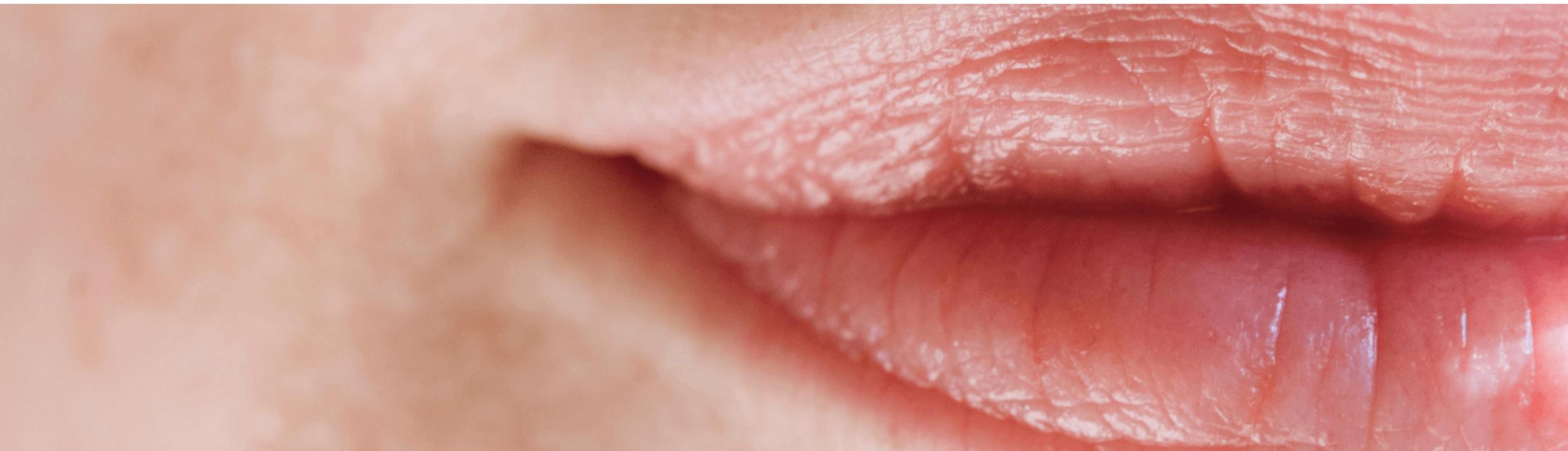
O tratamento contra o cancro pode afetar as unhas de várias maneiras. Pode fazer com que **se tornem mais frágeis, escurecê-las ou provocar despigmentação.** Às vezes, aparecem estrias, tanto verticais como horizontais.

Além disso, **a zona onde a unha adere pode experimentar alterações**, assim como a pele circundante. Em alguns casos, **as unhas podem ficar de tal maneira desidratadas e secas** que se chegam a 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 de realizar tarefas em que se possam partir, evitar manicures permanentes, unhas postiças e de gel. Também não é recomendável utilizar verniz nem acetona. Limitar o contacto prolongado com a água e o sol, evitar os detergentes agressivos e irritantes e usar um fortalecedor e/ou reparador

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



ORAIS

Um dos desafios que também tive de 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 incómodos que enfrentei**, dificultando a alimentação e a higiene oral. 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 oral e programar visitas regulares ao dentista**. A sua equipa 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 oral e dentária adequada, beber água frequentemente durante todo o dia, hidratar os lábios, visitar o seu dentista e usar, algumas vezes, 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 vigilar mucho el tema caries. También tuve llagas unas cuantas 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 dentição, por isso optei desde o princípio por consultar um dentista. É verdade que tive que vigiar muito o tema da cárie. Algumas vezes também tive chagas, não duraram muito tempo. Mas, é verdade que me aconteceu uma coisa que nunca ouvi ninguém contar, tinha excesso de salivação. Foi muito incómodo. Quando ia no carro tinha de levar comigo um copo.

Steffi

52 anos | Marketing

GINECOLÓGICO

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

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

Os efeitos secundários ginecológicos do tratamento oncológico podem variar dependendo do tipo de tratamento, que pode incluir radioterapia, quimioterapia, hormonoterapia, 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 inclusivamente dores e adormecimento nos órgãos genitais, além da possibilidade de sofrer cistite por radiação**. No entanto, é importante realçar que estes efeitos secundários não são únicos e podem ser tratados e falados com os profissionais médicos.

Recomendação

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





Hidratantes vaginais: são produtos sem hormonas 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 graves, e sempre com indicações do ginecologista, podem ser utilizados medicamentos específicos.

EXPOSIÇÃO SOLAR

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

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

Quando nos tratam com radioterapia ou quimioterapia, a pele na zona que está a ser tratada sofre algumas alterações. No princípio, **é possível que note vermelhidão** durante as primeiras semanas. Depois, passado algum tempo, **a pele pode tornar-se mais fina e apresentar algumas alterações na pigmentação**, como manchas.

Recomendação

A primeira linha de proteção solar consiste em evitar a exposição direta ao sol e, se tiver que o fazer, recomendamos-lhe usar roupa, chapéus de aba larga e óculos de sol “envolventes” com proteção para a radiação ultravioleta e/ou filtros físicos (minerais). A utilização de protetores solares tópicos é considerada como a segunda linha de proteção solar.

Os protetores solares tópicos contêm compostos químicos ou físicos que atuam de maneira a bloquear a radiação ultravioleta, por isso recomendamos-lhe escolher um filtro que proteja contra os raios UVE e UVB. Uma aplicação correta do filtro solar tópico é fundamental para sua eficácia. Deve-se aplicar uma película uniforme e generosa de protetor solar, 20-30 minutos antes da exposição ao sol e voltar a aplicar cada duas horas. Além disso, recomendamos-lhe evitar ao máximo a exposição direta ao sol, evitar o sol durante as horas centrais do dia e ir para a sombra quando o índice ultravioleta for superior a 3 (geralmente entre 11 da manhã e as 4 da tarde). Além disso, recomendamos-lhe não usar cabines de solário para bronzeado artificial.

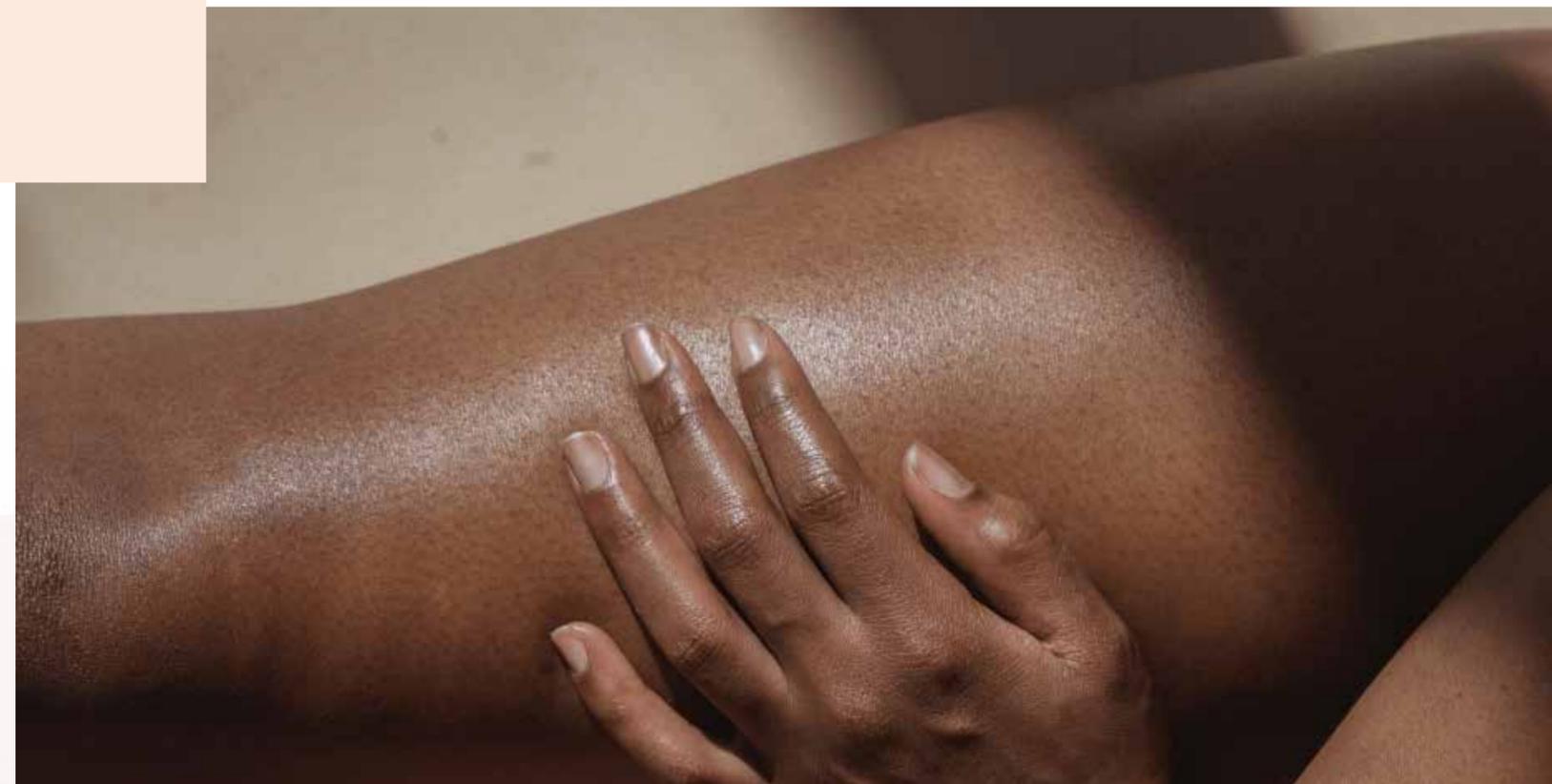
Desde el 2016, cuando superó mi historia con el cáncer, me pongo crema solar +50 antes de salir de casa y cuando estoy en la playa, siempre debajo de una sombrilla. También intenté comprar me bañadores / bikini que taparan lo máximo toda la zona irradiada del pecho y la axila, que es mucho más sensible.

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 cancro, que uso creme solar +50 antes de sair de casa e quando vou à praia, estou sempre debaixo de uma sombrinha. Também tentei comprar fatos-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

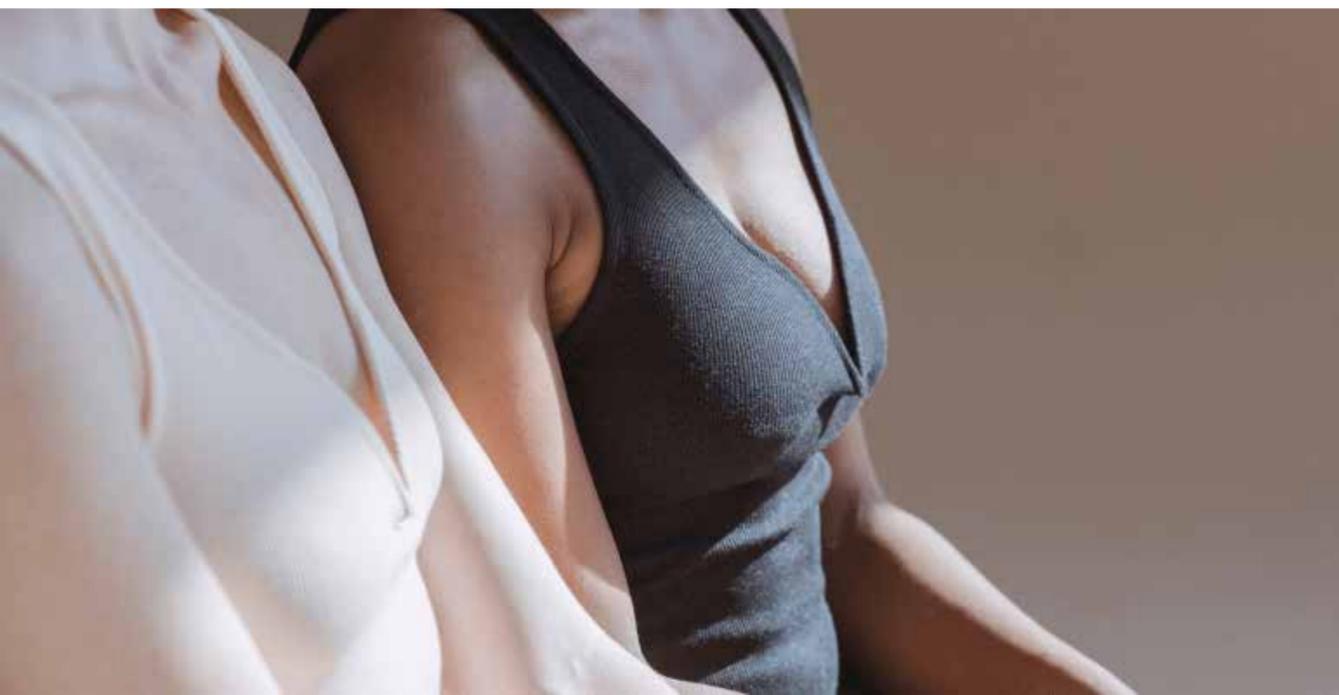
52 anos | Marketing



PARA ALÉM DA PELE

MANTENHA-SE ATIVA DENTRO DAS SUAS POSSIBILIDADES

Continuar ativas é fundamental para todas as mulheres, dentro das nossas possibilidades, especialmente quando estamos a lutar contra um cancro. Mas quando os efeitos secundários do cancro ou do seu tratamento “batem à porta”, **devemos ser especialmente cuidadosas 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 se você já era fisicamente ativo 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 em um dia, não há problema em ajustar a duração ou a intensidade do exercício. A flexibilidade é fundamental para não se esgotar ou se cansar.

04

COMER E BEBER

Não se esqueça de manter-se 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 para a sua situação.



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

No meu caso, optei por **caminhar perto do mar**, inclusivamente 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 loga**, onde aprendi a conhecer o meu corpo e a alongar zonas que nem sabia que existiam. Experimentei **fazer marcha nórdica** e participei uma vez num 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 aspetos deste processo. A minha experiência é um testemunho **da força de vontade e os benefícios extraordinários que podem derivar de continuar ativa durante e depois** do tratamento contra o cancro.

CUIDE O QUE COME E O QUE COME VAI CUIDAR DE SI

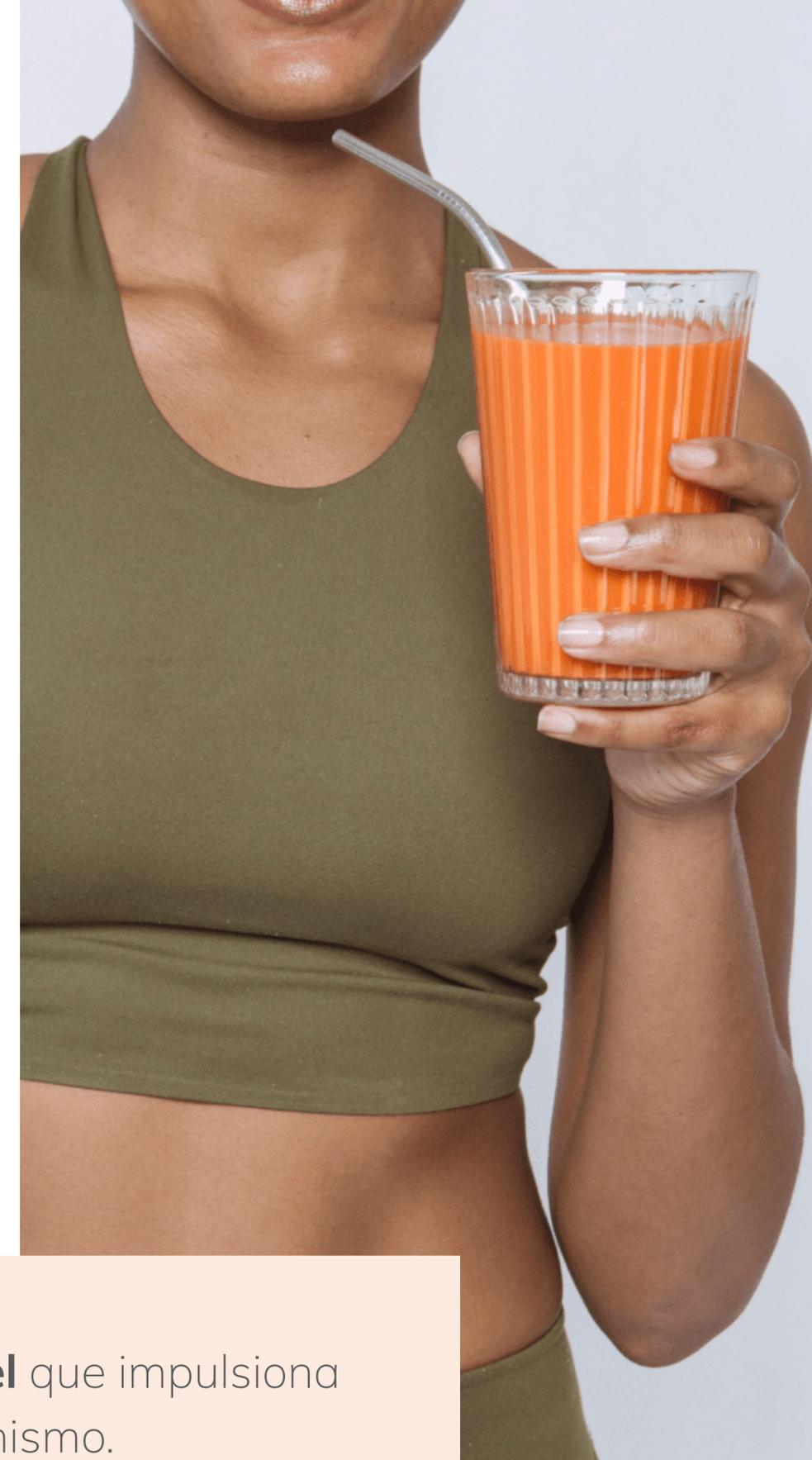
Quando lutamos contra o cancro, devemos assegurar-nos de **manter uma alimentação adequada e equilibrada, e obter a nutrição que o nosso corpo precisa pode representar um autêntico desafio**. Manter um peso saudável e consumir alimentos nutritivos é crucial, assim como estar bem hidratada com uma ingestão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

Os efeitos secundários associados ao cancro 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 uma **perda de peso**, enquanto outros podem provocar um **aumento de peso**. Apesar de as leves flutuações de peso geralmente não representarem um problema, as alterações importantes podem afetar a sua saúde durante o processo do cancro 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 muito recomendável que procure a orientação de um nutricionista ou dietista especializado em oncologia**, que irá conceber um plano de nutrição específico para a sua situação. Se for necessário, este profissional avaliará a necessidade de incluir suplementos dietéticos no seu regime alimentar.

A importância de uma alimentação equilibrada é e sempre será inquestionável. **A sua alimentação é o combustível que impulsiona o funcionamento ótimo do seu organismo**. Se, como no meu caso, tiver uma inclinação a consumir açúcares processados, é crucial limitar a sua ingestão. O regime alimentar mediterrâneo é a escolha ideal para muitas pessoas, apesar de atualmente existirem numerosos livros que aprofundam este assunto⁴.

A sua alimentação é o combustível que impulsiona o funcionamento ótimo do seu organismo.





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

O impacto emocional que implica o cancro é inegável, sendo crucial prestar apoio psicológico aos pacientes que o sofrem. É completamente normal **sentir uma vasta gama de emoções** tanto se estiver a lutar contra com o cancro pessoalmente como se alguém próximo a si o estiver a fazer. Algumas vezes, poderá sentir-se **sobrecarregada com o stress, com a ira ou com a 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 poder falar.

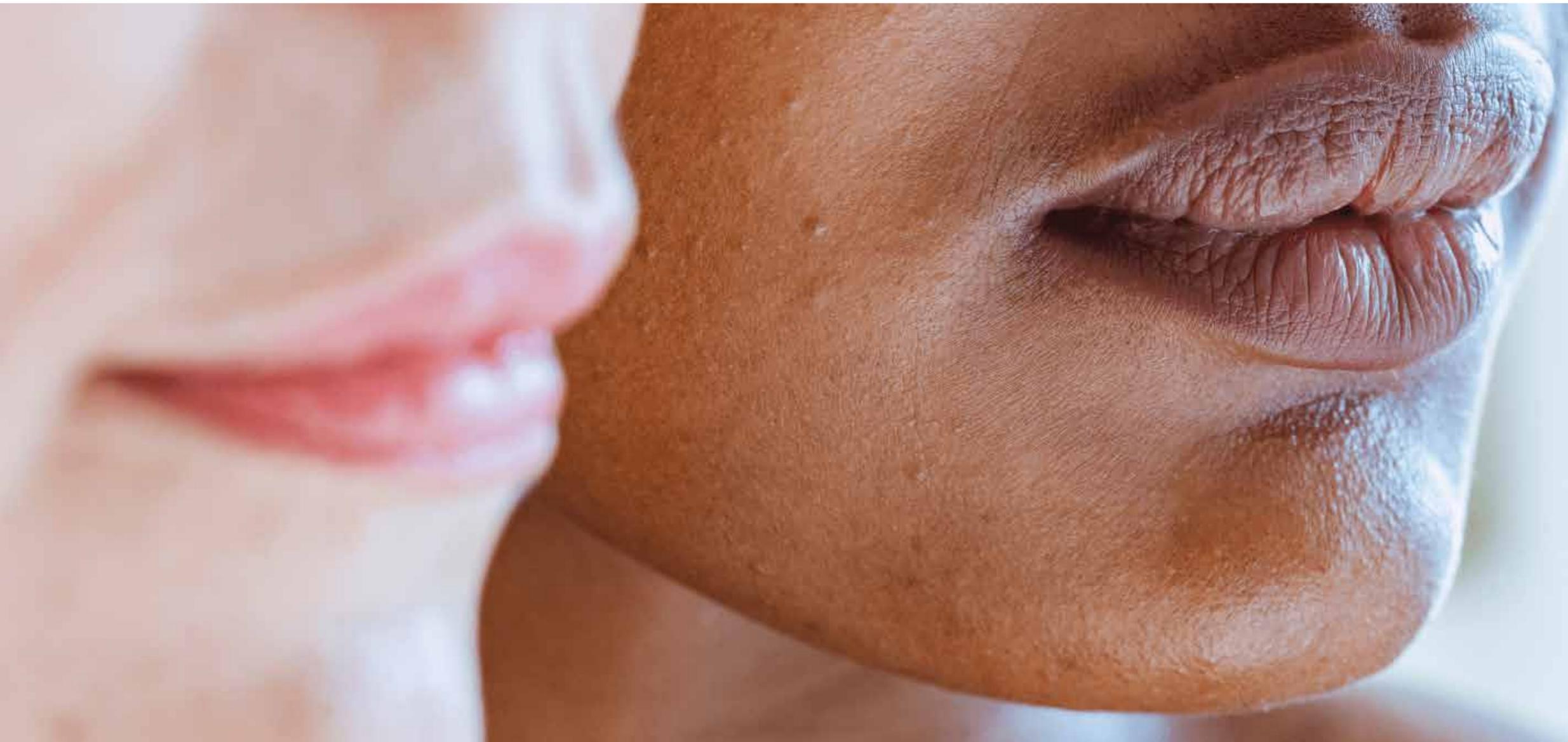
O apoio emocional é muito valioso nas diferentes etapas desta travessia, desde o momento do diagnóstico até à conclusão do tratamento. **Enfrentar a incerteza e as mudanças que o tratamento do cancro acarreta pode representar um grande desafio**. Inclusivamente se considerar que as suas emoções não são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

O processo de viver com um diagnóstico de cancro ou de cuidar alguém com esta doença é um desafio que afeta todas as pessoas de maneira singular. Inclusivamente **algumas sessões de apoio psicológico podem marcar 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 a 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 a passar 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 sua 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 **se sinta mais confortável consigo mesma e recuperar a sua confiança**. Aqui tem alguns conselhos que a podem ajudar:

01

CUIDADOS A TER 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 a podem ajudar a conservar o seu estilo e a sentir-se bem.

02

PESTANAS E SOBRANCELHAS

Há lápis que ajudam a simular e desenhar as sobrancelhas.

03

UNHAS

Gosta das unhas pintadas com cores ?
Pode encontrar vernizes de unhas especiais disponíveis em várias cores, com os quais se poderá expressar e sentir-se linda.

04

LÁBIOS

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

05

ROUPA INTERIOR E FATOS DE BANHO PARA PRÓTESES

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

06

PRÓTESES

isto é muito subjetivo, mas podem ajudá-la a sentir-se mais segura e equilibrada.

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. Ia sem nada quando fazia calor e com um gorro com uma estrela quando começou a fazer frio. No que diz respeito às sobrancelhas esperei a que voltassem a crescer e depois usei produtos para as fortalecer. Investiguei mais sobre o assunto da roupa interior, fatos de banho e próteses. Os meus seios não eram simétricos até me terem feito a reconstrução. Eu não sou muito vaidosa, mas esta foi a parte que mais me afetou. Investiguei 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, cuidar-se e sentir-se bem pode ter um grande impacto na sua autoestima quando se atravessa um processo tão delicado. **Nunca subestime o poder de se ver e sentir bem consigo mesma durante esta viagem.** Amar-se a si mesma é uma parte crucial do seu bem-estar emocional!



E O QUE É QUE ACONTECE DEPOIS DO CANCRO?

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 a diminuir gradualmente, mas não sei se vão chegar a desaparecer completamente.

Durante a quimioterapia e as terapias destinadas a HER2, senti irritações e apareceram-me 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, as minhas pestanas, sobrancelhas e pêlos faciais, voltaram mais ou menos a crescer até ao seu estado original.

Possa 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 cancro de mama hormonal. Neste tipo de cancro, 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 e óvulos vaginais 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 connosco mesmas, 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 vou a meio do tratamento e não o pude confirmar.

As pessoas já a vêm bem, o cabelo já cresceu, assim como as sobrancelhas e pestanas, já tem boa cara mas... você, sente-se realmente bem?

Deixamos de ser a mesma depois do cancro, pelo que temos de aceitar a nossa nova situação o melhor possível. Temos de tentar estar bem connosco mesmas. Porque se estivermos bem connosco mesmas, também vamos estar bem os outros. Uma regra bem simples, mas às vezes muito difícil de aplicar.



Então, e agora quê, Steffi?

Pois aqui estou eu, a descobrir como levar esta nova etapa na minha vida. Porque no final, ou solucionamos isto nós mesmas ou ninguém mais o poderá fazer.

Não a quero desanimar, pelo contrário, só lhe conto tudo isto para que esteja prevenida e preparada. Todos os químicos 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 a si mesma que... **VOCÊ PODE.**

GUÍA PRÁTICA

Estes são alguns dos produtos que podem ser usados para cuidar da pele, mucosas, unhas e cabelo. Em caso de dúvida, consulte o seu médico, que é quem melhor a pode aconselhar.

HIGIENE CORPORAL



Ureadin Bath Gel

Gel de banho hidratante para pele seca.



Ureadin Calm Oleogel

Óleo de duche nutritivo para pele seca e com prurido



Ureadin Lotion10

Loção corporal hidratante para pele seca.



Ureadin Ultra10

Loção corporal hidratante e reparadora para a pele muito seca e descamativa.



Ureadin Calm Crema Hidratante Antipicor

Crema para a pele seca com prurido.

HIDRATAÇÃO CORPORAL

Ureadin Hand Cream Repair

Crema de mãos que hidrata, suaviza e repara.

Ureadin Hand Cream Protect

Crema de mãos que hidrata, suaviza e protege.



HIDRATAÇÃO CORPORAL

Radioterapia



Ureadin RxRd

Loção protetora formulada com ingredientes específicos para cuidar, hidratar e proteger a pele submetida a Radioterapia.

Cuidado cicatricial



Cicapost

Creme para o cuidado dermatológico pós-cicatrizal.

Unhas



ISDIN SI-NAILS

Fortalecedor de unhas e hidratante de cutículas para unhas frágeis e quebradiças.

HIGIENE FACIAL



ISDIN Micellar Solution

Solução de limpeza facial para peles sensíveis.



Essential Cleansing

Óleo de limpeza facial suave e ligeiro de textura oil-to-milk.



Acniben Repair Limpiador facial suave

Emulsão que limpa e protege suavemente a pele fragilizada.

HIDRATAÇÃO FACIAL



Hyaluronic Concentrate
Sérum ligeiro ultra hidratante.



ISDIN Reparador Labial
Gama com ácido hialurónico que repara e hidrata os lábios.



Isdinceutics Hyaluronic Moisture Sensitive
Creme facial hidratante para pele sensível com ácido hialurónico e niacinamida.

FOTOPROTEÇÃO FACIAL



Fusion Water MAGIC SPF 50

Fotoprotetor facial de textura ultraligeira que hidrata a pele e protege contra o dano oxidativo. elevada proteção SPF 50.

Também disponível com cor em tons Light, Medium e Bronze.



ISDIN Fotoultra100 Spot Prevent

Protetor solar que ajuda a prevenir manchas solares no rosto. SPF 50+



ISDIN Fotoultra Age Repair

Protetor solar que ajuda a prevenir e atenuar o fotoenvelhecimento. elevada proteção SPF 50. Também disponível com cor.



ISDIN Fotoultra100 Solar Allergy

*Dispositivo médico*⁵



Eryfotona AK-NMSC

*Dispositivo médico*⁶



ISDIN Protector Labial SPF 30

Protetor labial com proteção elevada SPF 30 UVA e UVB.

FOTOPROTEÇÃO CORPORAL



ISDIN Fotoprotector Gel Cream

Protetor corporal com elevada proteção UV.

HIDRATAÇÃO



ISDIN Woman Hidratante Íntimo Vulvar

Creme que hidrata e ajuda a aliviar imediatamente os sinais de prurido, irritação e sensação de desconforto na zona vulvar.



ISDIN Woman Lubrificante

Dispositivo médico⁷



ISDIN Woman Hidratante vaginal

Dispositivo médico⁸

CUIDADO CAPILAR

Durante o tratamento



ISDIN Shampoo Daylisdin (uso diario)

Champô de fórmula ultra suave de uso diário. Adequado para cabelos frágeis e delicados.

Pós-tratamento



ISDIN Shampoo Lambdapil

Champô que ajuda a reduzir a queda excessiva de cabelo e a aumentar a densidade capilar.

BUCODENTÁRIO



Bexident Encías uso diario

Gama indicada para a higiene bucodentária diária em situações de risco de gengivite ou gengivas delicadas. Disponível em formato pasta dentífrica e colutório.



Bexident Fresh Breath uso diario

Gama indicada para proporcionar um hálito fresco e ajudar a melhorar a secura bucal. Disponível em formato colutório e spray.



Bexident Aftas

Gama para o alívio rápido e duradouro das aftas. Disponível em formato gel, spray e colutório.

BIBLIOGRAFIA

- 01 Sociedade Espanhola de Oncologia Médica. Números do cancro na Espanha em 2023.
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 cancro.
https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/soporteNutricional/pdf/cap_09.pdf.
- 05 Leia atentamente as instruções de utilização constantes da rotulagem e do folheto informativo. Indicações: Prevenção e alívio dos sintomas associados à alergia solar e a outros tipos de fotodermatoses, como, por exemplo, erupção polimorfa à luz e à utilização de fármacos fotossensibilizantes. Modo de utilização: Aplicar generosamente o produto duas vezes por dia sobre as zonas afetadas. Reaplicar cada 2 horas enquanto estiver exposto ao sol. Aplicar apenas sobre a pele limpa e intacta. Em doentes em tratamento com fármacos fotossensibilizantes recomenda-se utilizar FotoUltra ISDIN Solar Allergy enquanto durar o tratamento farmacológico. No caso de utilizar outros tratamentos farmacológicos na mesma zona, recomenda-se espaçar ambas as aplicações pelo menos 20 minutos. Precauções: não há dados relativos ao uso de FotoUltra ISDIN Solar Allergy em mulheres grávidas, a amamentar e em crianças. Evitar o contacto com os olhos e mucosas. Em caso de reacção adversa a algum dos ingredientes deve interromper o tratamento e consultar o médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Agitar antes de usar.
- 06 Leia atentamente as instruções de utilização constantes da rotulagem e do folheto informativo e aconselhe-se com o seu médico. Indicações: Eryfotona AK-NMSC está indicado para a prevenção e como tratamento protetor coadjuvante de queratosa actínica (AK) e outras formas de cancro cutâneo não melanoma (NMSC) em pessoas em risco de desenvolver AK e outras formas de NMSC como sejam: pessoas de fototipo I e II ou aquelas que estiveram ou estão em tratamento de AK ou outras formas de NMSC. Reduz e melhora o campo de carcinogénese subclínico cutâneo associado à queratose actínica (AK) e outras formas de cancro cutâneo não melanoma (NMSC).

Deixa uma película protetora de Repairsomes na pele, que contém fotoliase encapsulada em lipossomas e filtros UV (SPF 109, UVA in-vitro 39 no fluid e SPF 100, UVA in vitro 49 no creme), que absorve, reflecte e dispersa a radiação solar. Resistente à água. Agitar antes de utilizar. Modo de utilização: Aplicar 2 vezes por dia, de manhã e à tarde nas zonas afetadas. Em caso de exposição solar direta, reaplicar a cada 2 horas. Utilizar apenas em pele limpa e intacta. Aplicar pelo menos 20 minutos antes de outros produtos dermatológicos. Para doentes sujeitos a terapêutica farmacológica ou cirúrgica de AK ou outras formas de NMSC, o tratamento com Eryfotona AK-NMSC deverá ser iniciado mal as lesões estejam fechadas. O seu uso diário e contínuo é necessário para prevenir e tratar AK e NMSC concomitantemente. Precauções: a queratose actínica (AK) e outras formas de cancro cutâneo não melanoma (NMSC) são causadas pela exposição crónica à luz solar. Se teve AK ou outra forma de NMSC, deverá evitar a exposição solar direta. Não há dados relativos ao uso de Eryfotona AK-NMSC em crianças, mulheres grávidas ou a amamentar. Evitar o contacto com os olhos e mucosas. Em caso de reação adversa a qualquer dos ingredientes, interrompa o tratamento e consulte o seu médico. Manter fora do alcance e vista das crianças. Agitar antes de utilizar.

- 07 Leia atentamente as instruções de utilização constantes da rotulagem e do folheto informativo e aconselhe-se com o seu médico. Indicações: hidrogel transparente que favorece as relações sexuais quando existe secura, desconforto ou dor devidos a falta de lubrificação. Modo de utilização: aplicar a quantidade desejada usando a ponta dos dedos, massajando ligeiramente em volta da vagina. Pode aplicar-se em ambos os parceiros simultaneamente. Advertências: Não aplicar em feridas. Não ingerir. Não usar em caso de alergia a qualquer componente do Woman ISDIN Lubrificante. Se tiver quaisquer reacções adversas, interrompa a utilização e consulte o seu médico. Indicado para as mulheres da idade fértil à pós menopausa. Pode usar-se em conjunto com a terapêutica hormonal de substituição. Evitar o contacto com os olhos. Manter fora do alcance das crianças. Consulte o seu médico se estiver a aplicar outro tratamento na mucosa vaginal: a sua interação com outros tratamentos não foi testada.
- 08 Leia atentamente as instruções de utilização constantes da rotulagem e do folheto informativo e aconselhe-se com o seu médico. Indicações: Hidratante vaginal que alivia os sintomas da secura ou da atrofia vaginal, falta de lubrificação e dor durante as relações sexuais. Modo de utilização: Deve ser aplicado diretamente na vagina com o aplicador especificamente desenhado para esse efeito, o que permite a dispensa da quantidade correta. Advertências: Se após a aplicação de Woman ISDIN Hidratante Vaginal ocorrer irritação ou qualquer outro incómodo, suspenda a utilização e consulte o seu ginecologista. Não utilizar o produto se estiver grávida ou durante o pós-parto. Não utilizar em raparigas com menos de 15 anos de idade. Não utilizar se for alérgica a qualquer um dos seus ingredientes. Este produto não contém espermicidas e, portanto, não pode prevenir uma gravidez indesejada. Evitar o contacto com os olhos. Não ingerir. Pode usar-se em associação com terapêutica hormonal de substituição. Consulte o seu médico caso esteja ou necessite de fazer outros tratamento de aplicação na vagina.