

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**CUIDAR DA
MINHA PELE**
NA LUTA CONTRA
O CANCRO
GUIA ONCOLÓGICO

CANCER
SUPPORT
BY LA ROCHE-POSAY





Association Francophone des
Soins Oncologiques de Support

Enfrente a sua doença com coragem e graciosidade. Mantenha-se confiante e verdadeira. Todas estas virtudes contribuem para cimentar a força e energia que necessita nesta fase da sua vida. É por este motivo que a La Roche-Posay continua empenhada em manter-se ao seu lado, em todos os passos desta caminhada.

Através deste Guia Oncológico, optámos por reunir conselhos de especialistas de modo a ajudá-la a encontrar as respostas às muitas questões relacionadas com o cuidado da pele, antes, durante e depois dos tratamentos. Como cuidar da sua pele, unhas, cabelo e cicatrizes, porque é que a proteção solar é tão necessária, como usar a maquilhagem... são apenas alguns exemplos dos muitos temas que iremos abordar neste guia.

Em cada página, terá a oportunidade de descobrir uma quantidade considerável de informação, assim como conselhos de especialistas de cuidados de saúde.



Desde 2008, a La Roche-Posay tem estado particularmente envolvida na pesquisa dos efeitos dos tratamentos de cancro na pele. Em 2012, a marca iniciou um grupo de trabalho europeu - o European SKIn Management in Oncology (ESKIMO) - composto por dermatologistas e um oncologista especializado em cuidado oncológico e nos temas dermatológicos associados. Após rever os dados científicos atualizados, o grupo recorreu aos seus conhecimentos médicos para desenvolver recomendações sobre como tratar as toxicidades cutâneas com soluções dermocosméticas adequadas e, assim, melhorar a qualidade de vida dos doentes durante os seus tratamentos de cancro (quimioterapia, radioterapia e terapêuticas especializadas). Estas mesmas recomendações foram publicadas em reconhecidas publicações científicas revistas por pares.

Desde 2018, a La Roche-Posay também estabeleceu uma parceria com a associação francófona de cuidados de apoio ao cancro (AFSOS). Oferecidos em conjunto com tratamentos de cancro específicos, os cuidados de apoio – uma parte integral do cuidado de doentes com cancro - destinam-se a melhorar a sua qualidade de vida ao nível físico, psicológico e social ao longo da sua caminhada: desde o início do seu tratamento do cancro (e do enquadramento do anúncio do diagnóstico pela organização de cuidados primários), ao longo e depois do final dos tratamentos.

**CONFRONTADO COM O CANCRO
COMO LIDAR MELHOR COM A NOTÍCIA? 6**

**O TRATAMENTO ESTÁ QUASE A COMEÇAR
COMO PREVENIR
OS EFEITOS SECUNDÁRIOS NA MINHA PELE? 8**

- A minha pele vai mudar? 10
- Como posso hidratar e proteger a minha pele? 12
- Porque é necessária a proteção solar? 14

**ESTOU EM TRATAMENTO
O QUE FAZER EM CASO
DE REAÇÕES CUTÂNEAS? 16**

- Como cuidar da minha pele se estiver seca e com comichão? 18
- Como lidar com uma foliculite (inflamação do folículo capilar)? 20
- Como prevenir os riscos da síndrome mão-pé? 22
- O que devo fazer antes e depois da sessão de radioterapia? 24
 - Como proteger as minhas unhas? 26
 - Como cuidar das minhas cicatrizes? 28
 - Como cuidar do meu cabelo? 30
 - Conselhos de maquilhagem 32
 - Maquilhagem para homens 38
 - Antes/Depois da Maquilhagem 40

**O TRATAMENTO TERMINOU
COMO POSSO CONTINUAR
A CUIDAR DA MINHA PELE? 42**

- Um tratamento com água de nascente termal para aliviar e rejuvenescer 44
- Quando o cabelo volta a crescer 46

**CUIDADOS DE APOIO
INDISPENSÁVEIS 48**

- Os benefícios da atividade física adaptada 50
- Recuperar o meu corpo através de exercícios de Pilates 52
- Esquecer e recuperar a vitalidade através da sofrologia 54

**ESPECIALIZADA E ADEQUADA,
UMA ROTINA DE CUIDADOS CUTÂNEOS
COM LA ROCHE-POSAY 56**

- Para limpar a pele e o cabelo 58
- Para hidratar/apaziguar a pele 60
- Para proteger a pele dos raios UV 62
- Para proteger e embelezar as unhas 63
- Para corrigir/embelezar a tez 64
- Para corrigir/embelezar os olhos e lábios 66



CONFRONTADO COM O CANCRO

COMO LIDAR MELHOR COM A NOTÍCIA?

"Desde o primeiro momento do acompanhamento de doentes com cancro que é de importância vital explicar-lhes o propósito e os principais efeitos secundários dos tratamentos, proporcionando-lhes um plano de cuidados personalizado. Não devemos esperar pelo surgimento de certos efeitos secundários, como a fadiga ou as náuseas, a pele seca ou a queda de cabelo, para lhes oferecer soluções como, por exemplo, o exercício físico ou uma dieta ajustada, como parte integral do cuidado de apoio."

Dr. Didier Mayeur, Oncologista e Secretário-Geral da AFSOS
(Associação francófona de cuidados de apoio no cancro).



Acabou de receber um diagnóstico de cancro. A notícia é um choque absoluto. Tem início a primeira vaga de questões. Como vou lidar com os tratamentos? Como vou contar aos meus entes queridos?

Devo consultar um psicólogo?

Vou continuar a conseguir trabalhar?

Nunca se esqueça de que nunca terá de passar por esta dificuldade sozinho/a. Terá sempre consigo uma equipa de médicos, enfermeiros, farmacêuticos, esteticistas de cuidados de saúde e cabeleireiros, para além de outros especialistas para o/a acompanhar.





**O MEU
TRATAMENTO
ESTA QUASE A
COMEÇAR**
COMO PREVENIR
OS EFEITOS
SECUNDARIOS
NA MINHA PELE?



"Os cosméticos diários são essenciais à proteção da pele contra a agressão dos tratamentos de cancro. Estes contribuem para uma melhor qualidade de vida durante o tratamento."

Prof. Brigitte Dréno, Chefe do Departamento de Dermato-Oncologia do Hospital Universitário de Nantes.

O seu tratamento já começou ou está quase a começar. Após uma reunião multidisciplinar, a sua equipa de cuidados de saúde apresentou-lhe o protocolo de tratamento, que pode incluir cirurgia, quimioterapia, radioterapia, terapêuticas especializadas ou imunoterapia. Ao longo dos últimos anos, os tratamentos têm transformado o prognóstico dos doentes com cancro. No entanto, mais de 80% das pessoas que sofrem de cancro desenvolvem efeitos secundários cutâneos relacionados com os diferentes tratamentos e pelo menos 50% são confrontados, em diferentes graus, com reações cutâneas graves causadas pela radioterapia^{1,2}. No entanto, estas consequências podem ser prevenidas e aliviadas graças a gestos simples de limpeza, hidratação e proteção da pele recomendados por especialistas.

1. Charles C, et al. Impact of cutaneous toxicity associated with targeted therapies on quality of life. Results of a longitudinal exploratory study. *Bulletin du Cancer*, March 2013;100(3):213-22.
2. Berger A, et al. Interest of supportive and barrier protective skin care products in the daily prevention and treatment of cutaneous toxicity during radiotherapy for breast cancer. *Breast Cancer: Basic and Clinical Research*, 2017;12:1-7.



A MINHA PELE VAI MUDAR?

Com o impacto dos tratamentos, a pele pode sofrer efeitos secundários, como a pele seca, a radiodermatite (reações cutâneas desencadeadas pela radioterapia), a síndrome mão-pé, a foliculite (inflamação do folículo capilar), etc.

Nestas circunstâncias, pode começar por sentir insegurança, encontrar dificuldades em aceitar o modo como as pessoas, família, amigos ou colegas de trabalho, olham para si ou, simplesmente, não conseguir lidar com a percepção de si mesmo/a.

Graças a uma combinação de dermocosméticos adequados, existem várias soluções para reduzir e apaziguar estes efeitos: produtos desmaquilhantes e de limpeza que respeitam o pH da sua pele, cremes apaziguantes e hidratantes e bálsamos, fotoproteção e maquilhagem...

Você pode tomar medidas logo desde o início do tratamento, mesmo antes de surgirem os primeiros sintomas.

Em caso de dúvidas, não hesite em consultar o seu farmacêutico, a sua equipa de cuidados de saúde ou um dermatologista.

A minha rotina diária

Para limpar a sua pele, opte por óleos de limpeza (sem óleos essenciais) ou produtos de limpeza da pele sem sabão (Syndet) que respeitem o pH da sua pele, que se deve aproximar de 5,5.

Opte por tomar um duche rápido em vez de um banho demasiado quente e longo, que pode irritar a sua pele ou criar comichão.

Seque a sua pele suavemente com uma toalha, particularmente nas áreas sensíveis, antes de aplicar um creme ou bálsamo.

Para o toque final, hidrate os lábios com um bálsamo reparador.

O nosso conselho

Para lavar a sua roupa, use um detergente de roupa hipoalergénico sem fragrância.

Evite barbear-se/depilar-se durante algum tempo, utilizar desodorizantes, perfumes e loções com álcool e expor a sua pele a água com cloro.

COMO POSSO HIDRATAR E PROTEGER A MINHA PELE?

A hidratação diária é um dos gestos mais essenciais a adotar durante os seus tratamentos, uma vez que estes têm uma grande probabilidade de fragilizar a sua pele. A hidratação permite reparar a função de "barreira" da sua pele, restaurar a flexibilidade da sua camada mais superficial - conhecida como epiderme - e aliviar o desconforto, a comichão e a pele gretada nas mãos e pés.

As texturas mais adequadas são os bálsamos e os cremes. Em termos da sua formulação, devem conter ingredientes com uma estrutura inspirada pelos lípidos naturais da camada córnea (manteiga de karité, ceramidas...). Também é melhor optar pelo uso de produtos sem fragrância.

Em caso de dúvidas, não hesite em consultar o seu farmacêutico, a sua equipa de cuidados de saúde ou um dermatologista.

Christelle Guillet, professora de educação especial e responsável pelo workshop de aplicação de unguentos do Centro Termal La Roche-Posay, partilha os seus conselhos sobre como aplicar unguentos na sua pele de forma ideal:

Devido aos tratamentos, a pele fica muito mais sensível e tende, gradualmente, a ficar mais fina do que antes. Este é o momento para mimar a sua pele e adotar a seguinte rotina diária.

As regras de ouro da aplicação de unguentos

Selecione o melhor momento para cuidar de si: após um duche, pois é o período ideal para ter em conta todas as áreas do seu corpo. (De notar que os unguentos apenas podem ser aplicados até 6 horas antes da sua sessão de radioterapia).

Antes de iniciar a sua sessão de aplicação de unguentos, coloque o creme ou bálsamo numa zona fresca, uma vez que o frio irá ajudar a aliviar a comichão. Depois de lavar as mãos, comece por espalhar um pouco de creme na palma da sua mão.

Um bom ritmo

Uma vez por dia. Pode renovar a aplicação, se necessário.

Da cabeça até aos pés!

Aplique o seu creme com gestos suaves e ligeiros, do centro do rosto para fora*, começando na testa e descendo até ao queixo. Continue a aplicação espalhando o creme descendo a partir do topo do corpo, iniciando na parte de trás do pescoço, no peito, nos lados do torso, ao longo dos braços, nas nádegas, nas pernas e nos pés. Não se esqueça da área por trás das orelhas, das pálpebras, do pescoço, da planta dos pés e da cabeça, caso o cabelo tenha caído.

Dica extra

Hidrate os pés à noite, antes de se deitar, para evitar a maceração da pele que pode ocorrer durante a utilização dos sapatos. Logo após a aplicação do creme, não lave as mãos. Limpe-as com um toalhete para remover o excesso. Se tiver de sair de casa, não se esqueça de aplicar a fotoproteção adequada, com um fator de proteção solar de 50+ contra os raios UVA e UVB.

Ter em mente

Se o cabelo tiver caído, hidrate o couro cabeludo com um creme ou bálsamo. Aproveite esta oportunidade para massajar a base das suas unhas das mãos e pés para estimular o seu crescimento.

*Como a pele do rosto e do pescoço é mais fina do que a do corpo, opte por uma textura mais fina, específica para essa zona.

PORQUE É NECESSÁRIA A PROTEÇÃO SOLAR?

Durante os tratamentos de cancro e até quase um ano após os mesmos, a sua pele fica particularmente sensível aos raios UVA e UVB do sol. Por este motivo, é essencial protegê-la ao optar por cuidados solares adequados, com um fator de proteção solar 50+, contra os raios UVB e UVA. O protetor solar deve ser aplicado após o seu creme hidratante, não esquecendo as zonas sensíveis do contorno dos olhos, dos lábios, das mãos, dos pés, da parte de trás do pescoço e da cabeça.

No caso da radioterapia, a área exposta ficará muito vulnerável a queimaduras solares e deverá ser protegida ao longo de toda a sua vida.

Relativamente às cicatrizes cirúrgicas, estas são particularmente sensíveis ao sol e correm o risco de serem facilmente sujeitas a hiperpigmentação (escurecimento da pele). Mantenha as cicatrizes bem cobertas e proteja-as com muito cuidado.

Evite a exposição solar entre o meio-dia e as 16 horas e renove a aplicação do seu protetor solar a cada duas horas.

Lembre-se que os raios UVA podem penetrar o vidro ou as nuvens, o que explica porque é que é necessária uma fotoproteção diária, mesmo que fique atrás da janela ou que o sol não esteja a brilhar.

Não se esqueça que a primeira e melhor proteção contra o sol é a sua roupa. Para garantir uma proteção mais eficaz, use óculos de sol, um chapéu de abas largas ou um boné.

O nosso conselho

Opte por produtos dermocosméticos que respeitem uma formulação minimalista, de modo a não agravar a irritação da sua pele.

Consulte o seu farmacêutico, a sua equipa de cuidados de saúde ou um dermatologista.



A proteção UVA é representada pelo símbolo 

LEMBRE-SE

Os danos causados pelo excesso de exposição solar podem causar cancro da pele.

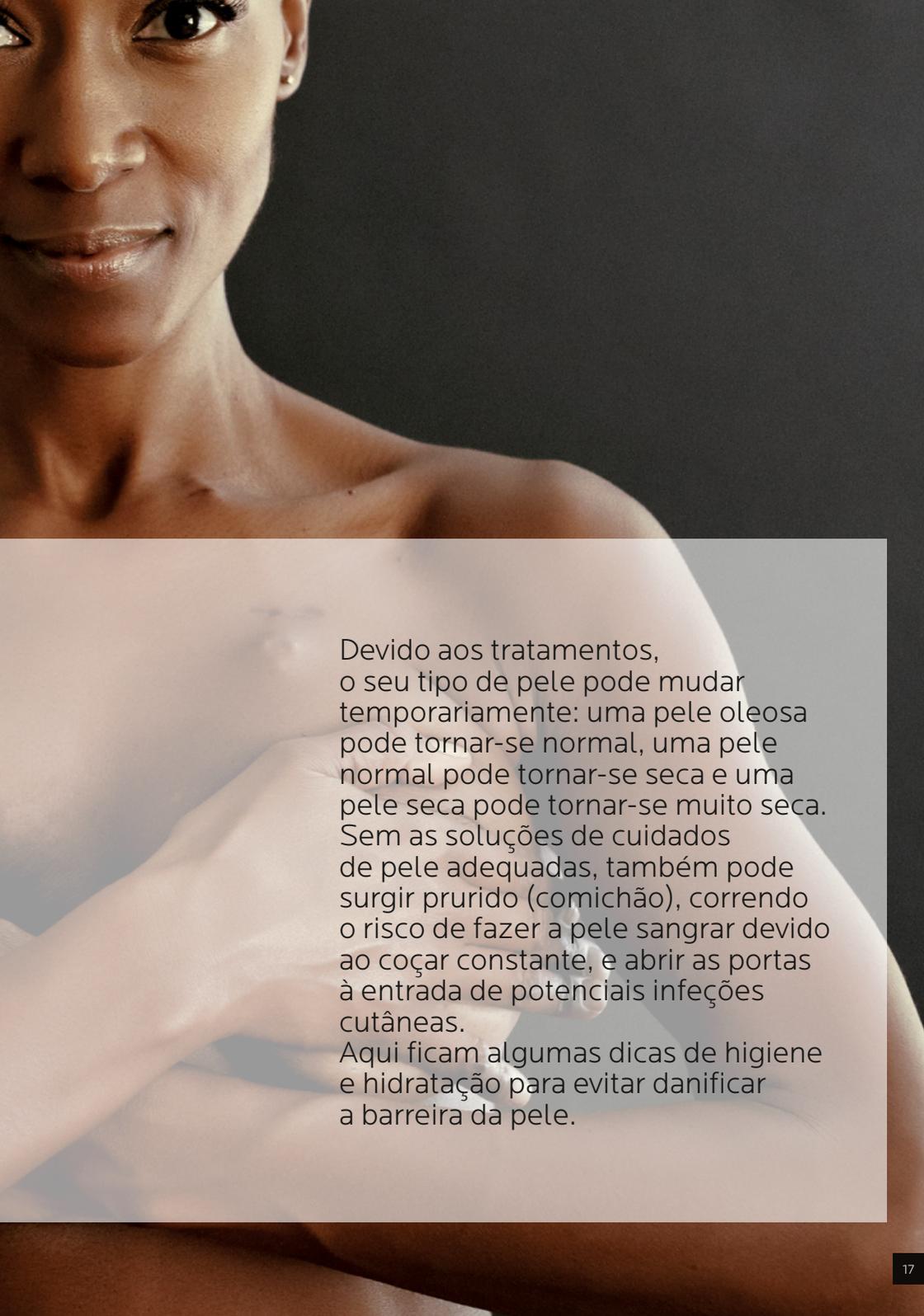
As palavras de quem vive com a doença

"Se começar por cuidar bem de si, o resto acontece..."

Muriel, 38 anos.



**ESTOU
EM TRATAMENTO**
O QUE FAZER
EM CASO DE
REAÇÕES
CUTÂNEAS?



Devido aos tratamentos, o seu tipo de pele pode mudar temporariamente: uma pele oleosa pode tornar-se normal, uma pele normal pode tornar-se seca e uma pele seca pode tornar-se muito seca. Sem as soluções de cuidados de pele adequadas, também pode surgir prurido (comichão), correndo o risco de fazer a pele sangrar devido ao coçar constante, e abrir as portas à entrada de potenciais infeções cutâneas. Aqui ficam algumas dicas de higiene e hidratação para evitar danificar a barreira da pele.



COMO LIDAR COM A MINHA PELE SE ESTIVER SECA E COM COMICHÃO?

Opte sempre por produtos de higiene e cuidado de pele suaves e nutritivos com uma aplicação agradável na pele, como um creme, um bálsamo ou um óleo de limpeza.

A sua ação pode ser reforçada com a aplicação de um bálsamo reparador nas zonas muito secas da pele.

Com uma utilização diária, esta combinação de produtos irá rapidamente apaziguar a sua pele e ter um impacto essencial sobre a restauração da barreira da pele, assim como sobre a comichão.



Um spray de água de nascente termal pode ser utilizado ao longo do dia nas áreas sensíveis da pele para um efeito apaziguante. Passe um lenço levemente na sua pele para remover o excesso de água.

Evite coçar a sua pele

Apenas irá agravar a sua condição e aumentar o risco de infeção, para além de eternizar um ciclo de comichão e coçar. Preventivamente, mantenha as unhas curtas.

Igualmente, evite tudo o que puder ser agressivo à pele, como tecidos ásperos e irritantes, e opte, acima de tudo, por roupa de algodão. De qualquer forma, é melhor evitar vestir roupa justa.

O nosso conselho

Em caso de dúvida, não hesite em consultar o seu farmacêutico, a sua equipa de cuidados de saúde ou um dermatologista.



COMO LIDAR COM
UMA FOLICULITE?
(INFLAMAÇÃO DO FOLÍCULO CAPILAR) ?

Embora tenham aspetos similares, esta reação cutânea não deve ser confundida com acne e, como tal, não deve ser tratada do mesmo modo.

Aqui ficam os passos a seguir:

Limpar a sua pele com um produto de limpeza sem sabão e enxaguar com água tépida.

Todas as noites, aplique localmente um produto de cuidado de pele apaziguante e reparador nas borbulhas, após a aplicação do seu creme hidratante não-comedogénico.

Não utilize produtos para acne não adequados a este tipo de erupção ou produtos com óleos essenciais, perfume, argila, ácidos de frutos, álcool ou after-shave. Evite esfoliantes, peelings e tratamentos de dermoabrasão.

Aplicar rigorosamente, durante todo o ano, uma fotoproteção UVB (FPS 50+) e UVA em todas as áreas da sua pele expostas à luz do dia e não cobertas por roupa, ao longo de todo o tratamento e durante pelo menos um ano após o tratamento ter terminado.

Não se esqueça que a roupa é a primeira e melhor proteção contra o sol.

Dica útil

"O sol pode causar o desenvolvimento de manchas de hiperpigmentação e pode agravar a foliculite. É altamente recomendado não se expor aos raios UV dos solários."

Conselho do Dr. Deshayes, dermatologista.

Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico, a sua equipa de cuidados de saúde ou um dermatologista.

COMO PREVENIR OS RISCOS DE SÍNDROME DE MÃO-PÉ?

Quem posso consultar relativamente à minha pele?

Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico, a sua equipa de cuidados de saúde ou um dermatologista.



Alguns tratamentos podem deixar a pele extremamente seca, para além de provocar vermelhidão e, por vezes, inflamação dolorosa da palma das mãos e das plantas dos pés. Este fenómeno é conhecido como síndrome de mão-pé. Para evitar a manifestação de descamação da pele, pele gretada ou dor:

Antes do início do tratamento, pergunte a um enfermeiro se o serviço hospitalar lhe pode facultar luvas congeladas³.

O frio cria vasoconstrição, que reduz o diâmetro dos vasos e limita os efeitos secundários da quimioterapia nessas áreas do corpo.

Antes de iniciar o tratamento, recorra a um podologista e, de novo, um mês após o seu tratamento terminar.

Desde o início do tratamento, hidrate as mãos e pés várias vezes ao dia com cremes e bálsamos emolientes ou com um bálsamo reparador em caso de secura grave.

Mantenha as unhas curtas e use luvas durante atividades manuais intensas (como lavar louça, jardinagem, trabalhos manuais).

Evite tomar banhos e duchas muito quentes e expor-se ao sol, manter-se de pé durante muito tempo ou fazer longas caminhadas.

Opte por usar sapatos largos e confortáveis, de preferência de cabedal. Evite usar sapatos apertados de plástico/sintéticos ou saltos altos de modo a não sujeitar as suas extremidades a qualquer trauma adicional.

Se a sua reação cutânea ao nível das mãos e dos pés for hipercheratótica (com uma camada córnea particularmente espessa), a sua equipa de cuidados de saúde ou farmacêutico poderá recomendar-lhe um creme ou bálsamo com 10% de ureia.

A nossa dica

Aplique o produto hidratante numa camada espessa, por baixo de luvas, meias ou película aderente, para reforçar o efeito reparador.

Sabia que?

A pele das suas mãos e pés contém menos substâncias gordurosas protetoras. Logo, esta tem tendência a secar mais rapidamente, sobretudo sob a influência de fatores prejudiciais externos (como o frio, água demasiado quente, a abrasão dos sapatos...).

A pele pode ficar mais espessa, vermelha (eritema), gretada e, rapidamente, dolorosa.

"Antes de iniciar os tratamentos, recorri a um podologista para evitar a reação cutânea de mãos e pés e garantir que os meus pés ficavam suficientemente fortes para lidar com os tratamentos."

Cécile, 52 anos.

"O meu médico aconselhou-me acupuntura⁴ para a síndrome de mão-pé. Já não conseguia segurar objetos, fugiam-me das mãos sem reparar. Após seis sessões, senti um enorme alívio, menos formigueiro e menos sensações de queimadura na ponta dos dedos."

Martine, 72 anos.

"O respeito pela orientação preventiva e a aplicação de produtos de cuidado dermatológico adequados permitem limitar a intensidade dos efeitos secundários e assegurar uma melhor eficácia do tratamento."

Dr. Emmanuel Rio, Radioterapeuta.



O QUE DEVO FAZER ANTES E DEPOIS DA SESSÃO DE RADIOTERAPIA?

A radioterapia, ao contrariar a multiplicação de células cancerígenas e levar à sua destruição, pode criar efeitos secundários (vermelhidão, descamação, queimaduras...).

Aqui ficam algumas formas de alívio:

Antes da sessão

A pele deve estar limpa e seca durante a sessão. Logo, é fortemente recomendado não aplicar nada na área irradiada pelo menos 6 horas antes da sessão, de modo a evitar o risco de efeito de bólus (aumento artificial da dose de radiação).

Depois da sessão

Vaporizar uma solução com água de nascente termal apaziguante e anti-irritante sobre a pele.

À noite, pode cobrir a zona irradiada com uma camada espessa de um bálsamo reparador adequado (pelo menos 3 horas após a sessão).

Para reforçar o seu efeito apaziguante, pode guardar estes produtos no frigorífico.

O nosso conselho

Se possível, evite estar em contacto com água salgada ou com cloro. Opte por duches com água tépida e utilize um produto de limpeza sem sabão.

Evite, tanto quanto possível, aplicar desodorizante, perfume ou loções com álcool, o que pode ser prejudicial à pele.

Evite a exposição solar.

A nossa dica

Sente algum nervosismo antes da sessão?

Considere recorrer à sofrologia.

(Como referido na segunda parte do guia).

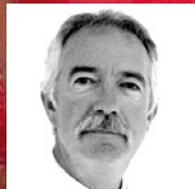
Quem me pode dar conselhos sobre a minha pele?

Pode aconselhar-se junto do seu médico, enfermeiro especialista, dermatologista, farmacêutico ou esteticista de cuidados de saúde sobre os produtos de limpeza, hidratantes, reparadores e solares que deve utilizar nas zonas irradiadas da sua pele.

Em caso de dúvidas, consulte o seu farmacêutico, a sua equipa de cuidados de saúde ou um dermatologista.

"Embelezar as suas mãos com cor é uma forma de aumentar a sua autoestima, preservar a sua feminilidade e momentaneamente esquecer a sua doença, ao mesmo tempo que protege as suas unhas dos efeitos secundários da quimioterapia."

Dr. Philippe Deshayes, dermatologista.



COMO PROTEGER AS MINHAS UNHAS?

Frequentemente, os tratamentos de cancro podem sujeitar as suas unhas⁵ a alterações (unhas quebradiças e secas, desenvolvimento de sulcos, linhas brancas ou escuras sobre as unhas...).

É por isso que é necessário ter um cuidado particular para as unhas durante os tratamentos.

"A minha doença fez-me perceber que tinha de pensar em mim. Nunca me tinha preocupado em cuidar das minhas unhas antes de adoecer e de ser sujeita a quimioterapia. Agora, que cuidei delas durante e depois dos tratamentos, posso dizer com toda a certeza que nunca estiveram tão bonitas!"

Mélanie, 42 anos.

Em caso de dúvidas, consulte o seu farmacêutico, a sua equipa de cuidados de saúde ou um dermatologista.

Os gestos protetores

Antes de iniciar o seu tratamento, e como medida de prevenção, marque uma consulta com um podologista.

De modo a prevenir qualquer risco de infeção, é melhor limar as unhas das mãos e pés em vez de as cortar com tesoura.

Massaje as unhas e cutículas com um bálsamo reparador.

Não puxe as peles soltas, não corte as cutículas e evite morder as unhas.

Se fizer atividades domésticas ou jardinagem, certifique-se que usa luvas de algodão por baixo das luvas de plástico.

Proteja as suas mãos e pés do calor e do frio.

Use um produto de limpeza sem sabão (Syndet) adequado ao pH da sua pele e seque as mãos e pés sem os esfregar.

A evitar

Vernizes de unhas com formalina, tolueno, rosina, unhas falsas, vernizes semipermanentes, manicures abrasivas, detergentes, pesticidas, inseticidas, dissolventes de verniz com acetona, contacto prolongado com água ou exposição solar.

O melhor método para proteger as suas unhas

1 Para fortalecer a unha, aplicar uma camada de base com Silício e um filtro UV (existem bases mate invisíveis, ideais para homens), seguida de duas camadas de verniz de cor escura (não peroléscente) para esconder as alterações de cor das suas unhas.

2 Renovar a aplicação assim que o verniz desvanecer (cerca de uma vez por semana), após ter limpado as unhas com um dissolvente de verniz sem acetona. Continuar a aplicação durante um período de três meses após os tratamentos.

Quem posso consultar relativamente às minhas unhas?

O seu médico, enfermeiro especialista ou esteticista de cuidados de saúde. Se os sintomas persistirem, consulte um dermatologista.

O nosso conselho

Para os homens que preferem unhas mais fortes e protegidas com um verniz invisível, selecione uma cor base mate ou bege.

"É muito importante cuidar da sua cicatriz através de automassagem e de fisioterapia, de modo a impedir qualquer evolução anormal e a melhorar o seu movimento corporal, conforto e aparência física".

Jean-Marc Oviève, Fisioterapeuta,
presidente do Colégio Francês de Fisioterapia.



COMO CUIDAR DAS MINHAS CICATRIZES?

Muitos dos procedimentos invasivos podem causar cicatrizes. Estas devem ser cuidadas logo desde o seu início. Antes de qualquer manipulação, consulte um profissional de cuidados de saúde.

Para além de uma higiene adequada, consistindo de limpeza regular da zona com cicatriz com um produto sem sabão, os cirurgiões e fisioterapeutas recomendam massajar a ferida duas vezes ao dia, logo que esteja seca, limpa e bem fechada, assim que se retire os pontos ou agrafos.

Testemunhos

"Para proteger a minha cicatriz, um enfermeiro aconselhou-me a colocar compressas diretamente no meu sutiã."

Caroline, 49 anos.

"Após a mastectomia, a minha fisioterapeuta mostrou-me como massajar a cicatriz em casa com um bálsamo reparador. Para reproduzir bem os movimentos, filmei-a durante o processo e vi o vídeo vezes sem conta."

Céline, 50 anos.

Dica útil

A evolução de uma cicatriz sucede ao longo de um período de doze a dezoito meses⁶.

Importante

Devido ao facto de existirem diferentes tipos de cicatriz, é essencial consultar um profissional de cuidados de saúde antes de proceder à massagem, de modo a não agravar o estado da cicatriz existente.

A nossa dica

Se efetuou uma cirurgia ao peito, experimente levantar o braço suavemente para mobilizar os tecidos ou coloque os ombros para trás e aproxime as omoplatas: terá o mesmo efeito de uma automassagem!

Um bom conselho

É fortemente recomendado hidratar a zona com cicatriz com um bálsamo reparador, seguindo os movimentos adequados que o seu médico ou fisioterapeuta lhe aconselhar.

Se, inicialmente, tiver dificuldade em tocar na sua cicatriz, existem duas soluções: pode pedir ao seu médico para lhe prescrever uma sessão com um fisioterapeuta, que lhe irá mostrar o que deve fazer, ou usar uma compressa para aplicar o bálsamo, aplicando suavemente sobre a pele.

Algumas precauções essenciais a tomar

É altamente recomendado não consumir bebidas alcoólicas em excesso. O mesmo para o tabaco (reconhecido por abrandar o processo de cicatrização). Evitar a fricção (ex: peças de roupa como sutiãs, no caso de cancro da mama).

A aplicação de produtos antissépticos⁷ em feridas e cicatrizes não é sempre aconselhada. Em caso de dúvidas, consulte um profissional de cuidados de saúde.

Para prevenir a hiperpigmentação, não se esqueça de proteger as suas cicatrizes do sol. Utilize um produto de cuidado solar com proteção elevada contra raios UVB (FPS 50+) e UVA*. É muito importante renovar a aplicação a cada duas horas. Consoante a área da cicatriz, poderá protegê-la com uma ligadura ou cobri-la com uma peça de roupa.

Quem posso consultar sobre as minhas cicatrizes?

O seu médico, um enfermeiro especialista, um fisioterapeuta ou um dermatologista podem mostrar-lhe as técnicas de automassagem corretas a seguir.

6. Fonte: www.college-mk.org/wp-content/uploads/2018/07/recommandations-CMK-automassage-2018-07.pdf

7. Segundo as recomendações da Alta Autoridade de Saúde francesa (HAS)

* Identificada pelo logo (UVA)



COMO CUIDAR DO MEU CABELO?

De modo a minimizar o impacto psicológico relativo à queda de cabelo, pode optar por consultar um fabricante de próteses capilares ou cabeleireiros especializados nesta área específica.

Estes podem proporcionar-lhe o penteado mais adequado antes do início do seu tratamento e toda uma gama de soluções disponíveis, como próteses sintéticas ou naturais, turbantes de algodão ou franjas...

Ou pode preferir utilizar chapéus, bonés, boinas, gorros, cachecóis ou, simplesmente, nada.

Ao longo dos tratamentos e até o cabelo voltar a crescer

lave o seu cabelo com um champô muito suave na véspera das suas sessões e aguarde pelo menos 4 a 5 dias antes de o lavar novamente. Se o cabelo for muito seco, opte por um champô restaurador de lípidos (ou um champô revitalizador para cabelo muito seco).

Para o secar, passe suavemente com uma toalha.

Evite tudo o que possa enfraquecer o seu cabelo ou couro cabeludo (como secadores, esticadores, ferros de encaracolar, rolos aquecidos, permanentes, colorações, tranças ou coques), mesmo até vários meses após o final dos tratamentos.

Em caso de queda de cabelo

Para limpar o couro cabeludo, recorra ao mesmo produto de limpeza que usa para o corpo, similar a Syndet ou a um óleo de limpeza. Em caso de pele seca, use o seu bálsamo ou creme de corpo hidratante habitual para hidratar o seu couro cabeludo.

Uma massagem apaziguante

Se o seu cabelo tiver caído, pode sentir comichão ou a sensação de "cabelo dorido". Neste caso, massage delicadamente o couro cabeludo todos os dias com um produto de cuidado de pele nutritivo ou um emoliente anti-comichão. Esta massagem é particularmente ideal para estimular a vascularização e o fazer sentir-se relaxado.

A nossa dica

A sua prótese causa comichão? Françoise Goubron, antiga paciente, desenvolveu uma solução ao criar Clim'Hair, uma touca patenteada inovadora e prática (climhair.com).

Também pode optar por usar franjas falsas.

"Há cinco anos, fui afetada por um cancro muito agressivo que me forçou a 18 meses de quimioterapia, durante os quais fiquei completamente calva. Experimentei usar uma peruca, mas não me identificava com isso. Então, comecei a usar turbantes na cabeça pois ajudavam-me a reviver a sensação de pentear o cabelo. Mas não ter pestanas nem sobrancelhas foi demasiado estigmatizante. Uma coisa levou à outra e acabei por ter a ideia de uma franja falsa que se prende à cabeça graças a um sistema patenteado sobre o qual se pode usar um boné ou um turbante. Graças a esta invenção, senti a vontade de partilhar com outras pessoas através da criação de Franjynes. Também me ajudou a recuperar a minha identidade e a minha autoestima. Não havia escolhido esta doença, mas a partir daquele momento, eu tinha a opção de encontrar outra forma de lidar com estes visíveis e difíceis estigmas."

Julie Meunier, fundadora de Franjynes - lesfranjynes.com

"Há sempre algo bonito no seu rosto. A maquiagem existe para a ajudar a revelá-lo. Esta ferramenta preciosa abre caminho a um equilíbrio perfeito entre realidade e aparência, para além de restaurar a autoestima individual."

Carine Larchet, Maquilhadora Profissional, especialista em dermocosméticos e maquiagem corretora da La Roche-Posay e Responsável pelo workshop de maquiagem corretora Aqualibre do Centro Termal La Roche-Posay.



CONSELHOS DE MAQUILHAGEM

Apesar de poder sentir alterações na sua pele durante os tratamentos, isso não deve impedir que continue a usar maquiagem.

Homogeneizar, iluminar, esconder, abrilhantar... Com a maquiagem certa, é possível ocultar pequenas manchas, especialmente foliculite (inflamação de um ou mais folículos capilares que causa um surto de pequenas borbulhas), ou determinadas cicatrizes ao usar soluções adequadas para mulheres e para homens.

O NOSSO CONSELHO DE BELEZA EM 6 PASSOS

1 PARA UMA PELE MAIS TONIFICADA



Massajar a pele duas vezes ao dia com um creme hidratante.



Para refrescar a pele e prepará-la antes da aplicação de maquiagem, pode vaporizar com uma névoa de água de nascente termal de La Roche-Posay.

2 REVELE O SEU BRILHO

Opte por uma base fluida corretora que lhe proporcione um brilho saudável rapidamente. Para seleccionar o tom que mais corresponde à sua pele, efetue um teste nos contornos do rosto.

Formas e meios



Aplicar como um creme, distribuindo desde o centro do rosto para fora e começando de baixo para cima.

Descendo novamente no rosto, distribua suavemente pelo pescoço e, se necessário, pelo topo do peito.

Matificar com um pó mineral.

Para retocar durante o dia, opte por uma base compacta ligeiramente pulverenta ou um pó bronzeador.

3 INTENSIFIQUE A SUA TEZ



Com um pincel largo, passe um pouco de blush ao longo da curva das maçãs do rosto, aplicando ligeiramente para cima, em direção às têmporas.

Quanto à cor, opte por um blush rosa mais intenso ou um alperce ligeiro em caso de ter pele clara, um tom mais rosado para peles intermédias e um rosa escuro para peles escuras. Evite usar o blush rosa, se a sua pele tiver tendência para a vermelhidão, ou o bronzer, que pode afundar as maçãs do rosto e criar um look cansado.

4 REDUZIR OS SINAIS DE FADIGA

Em caso de manchas de pele, olheiras escuras, sinais de fadiga (pregas nasolabiais, rugas nos cantos dos lábios), opte por um corretor de tom de pele ou um corretor ligeiramente mais claro do que o seu tom de pele para desvanecer essas zonas marcadas. Em caso de pequenos altos, use um corretor similar à sua tez, uma vez que com um tom mais claro correria o risco de os tornar mais volumosos.

Para uma correção mais eficiente do contorno dos olhos e para abrir o seu olhar, use um corretor ligeiramente mais claro do que o seu tom de pele de modo a iluminar o vazio sob os olhos e as pálpebras.

De seguida, use o dedo ou o pincel pequeno do corretor para aplicar o corretor com um gesto cruzado na prega da sua pálpebra superior e no vazio sob o olho.

Suavizar com cuidado para fora do olho e ao longo da pálpebra, para um acabamento natural da maquilhagem.

Importante

Não sobrecarregar o contorno dos olhos pois o excesso de textura pode pesar na pele fina e causar rugas.

Códigos de cor



Olheiras amarelas-alaranjadas

Corretor bege rosado



Olheiras cinza escuro, castanhas e pretas

Corretor bege rosado / alperce ou alaranjado consoante o fotótipo



Olheiras roxas ou azuis

Corretor amarelo



Vermelhidão

Corretor verde

5 INTENSIFICAR O SEU OLHAR

1. Modelar a sua linha das sobrancelhas

Se as suas sobrancelhas caíram ou estão escassas, você pode, ao esperar pelo crescimento, recriar artificialmente a sua linha.



Selecione dois lápis de sobrancelhas, semelhantes à cor do seu cabelo. Um de cor mais escura, para a base (perto do nariz) e um de cor mais clara para a cauda.



Mimetize a direção natural do crescimento, aplique o lápis com pequenos gestos ascendentes para evitar criar uma linha única espessa que endureça o seu olhar.



Lembre-se de selar a textura do lápis com um pó.

Também pode recorrer a formas de sobrancelhas com tons específicos. Em lojas especializadas, existem muitas formas diferentes para a ajudar a encontrar a que se adequa na perfeição à sua morfologia. Não hesite em consultar um especialista.

O nosso conselho

Evite sobrancelhas escuras, espessas ou demasiado estruturadas. Quanto mais endurecer a forma, mais óbvia será a sua ausência.

2. Intensificar as suas pestanas



Se as suas pestanas tiverem caído e precisar de dar profundidade ao seu olhar, opte por um delineador de olhos ou um lápis de olhos (preto, carvão ou castanho escuro).

Começando no canto exterior do olho, aplique em pequenos pontos até cerca de um terço ao longo da linha de pestanas superior e inferior.

Ligue os pontos usando um pincel delineador fino ou angulado, na direção do canto interior do olho.

Se os olhos parecerem cansados, ilumine o canto interior do olho com um pequeno toque de sombra bege peroléscente, champagne ou rosada.

Se os olhos tenderem a lacrimejar, use lápis à prova de água.

O nosso conselho

Caso a forma ou comprimento das pestanas se alterar, e se tenderem a inclinar para baixo, recomendamos que as apare numa esteticista para evitar um potencial desconforto ocular. Não aplique pestanas falsas. Consulte o seu médico.



6 UMA BOCA BONITA

Antes de aplicar algo, considere hidratar os lábios em profundidade com um bálsamo.

Para os revigorar com um acabamento natural, opte por um batom com tom rosado e pressione com as pontas dos dedos para criar um efeito de lábios mordidos.

Evite batons mate ou tintas pois tendem a secar a pele em demasia.

Para saber mais sobre os gestos a adotar, não hesite em marcar uma consulta com uma esteticista.

Contacte a sua equipa de cuidados de saúde para marcar uma consulta.



MAQUILHAGEM PARA HOMENS

Foliculite (inflamação dos folículos pilosebáceos), manchas ou vermelhidão inesperadas podem surgir na sua pele. As cicatrizes também podem estar visíveis após um melanoma ou um carcinoma.

Para minimizar estas reações cutâneas, siga os conselhos de Carine Larchet, Maquilhadora Profissional, especialista em dermocosméticos e maquilhagem corretora da La Roche-Posay e Responsável pelo workshop de maquilhagem corretora Aqualibre no Centro Termal La Roche-Posay.

Passo-a-passo

- 1** Hidratar e apaziguar a pele com um creme hidratante leve, hipoalergénico e sem fragrância.
- 2** Para uma correção natural, selecione uma base fluida corretora que corresponda à cor da sua pele e pressione com as pontas dos dedos nas áreas com vermelhidão e cicatrizes significativas. Depois, use um pincel tipo kabuki ou um pincel da barba para pressionar o corretor, sem o suavizar, em toda a superfície do rosto.

O resultado

A condição da sua pele fica visivelmente melhorada, a pele parece mais saudável, a vermelhidão e as manchas ficam cobertas. Se os problemas persistirem, não hesite em mencionar este tema ao seu médico ou enfermeiro especialista e marque uma consulta com uma esteticista.

ANTES/ DEPOIS DA MAQUILHAGEM

IMAGENS NÃO RETOCADAS

As nossas dicas

Sabia que apenas demora uns minutos a redesenhar uma sobrancelha?
Ou a corrigir a tez ou a esconder a vermelhidão?





O TRATAMENTO TERMINOU COMO POSSO CONTINUAR A CUIDAR DA MINHA PELE?

Finalmente, os seus tratamentos terminaram. Para recuperar a sua energia física e mental, deve continuar a cuidar de si. Aqui ficam todos os nossos conselhos para ajudar à sua caminhada para a recuperação e para o seu novo bem-estar.



UM TRATAMENTO COM ÁGUA DE NASCENTE TERMAL PARA ALIVIAR E REJUVENESCER

Os tratamentos com água de nascente termal em Termas são ideais para quem precisa de um recomeço e de um período durante o qual pode recuperar após os intensos tratamentos de cancro. De facto, as cirurgias e tratamentos podem resultar em cicatrizes dolorosas, pele seca persistente, membranas mucosas irritadas, fadiga geral e, por vezes, edema linfático.



Para além de acelerar a recuperação física, estes tratamentos também são uma forma de rejuvenescer a nível psicológico, no meio de um cenário paradisíaco escondido no meio da natureza, de um espírito de grupo, de conferências e workshops sobre maquilhagem, de atividades físicas adaptadas, Pilates e sofrologia... Tudo foi concebido, para além dos tratamentos com água termal, para ajudar a relaxar e abraçar a vida após superar esta doença.

Antes de considerar a opção de um tratamento com água de nascente termal, deverá aguardar pelo consentimento do seu médico. Consoante os sintomas, ele irá prescrever o tratamento com água termal mais adequado às suas necessidades.

Consoante o programa escolhido, os tratamentos "clássicos" podem ser acompanhados por atividades de bem-estar destinados a fortalecer a sua mente e o seu corpo.

Testemunhos

"Após a mastectomia, optei por realizar um tratamento com água termal pós-cancro e estou muito contente com os resultados: a cicatriz está mais flexível, as dores praticamente desapareceram e o meu braço está mais leve e mais móvel. Para além dos tratamentos, é uma experiência humana bonita graças à equipa talentosa que trata de nós com muito cuidado. O Posto de Turismo também nos ofereceu muitas atividades, como caminhadas, visitas históricas e conferências. Uma das conferências ajudou-me a ter mais consciência da minha dieta."

Valérie, 52 anos.

"Após o tratamento do meu cancro da glândula salivar em 2011, fiz um tratamento com água termal por recomendação do meu estomatologista. Graças a um competente dermatologista e a uma equipa de tratamento simpática, a minha cicatriz recuperou bem e os músculos do queixo, que tinham sido danificados pela cirurgia e pela radioterapia, ficaram mais flexíveis. E aquelas três semanas neste pacífico centro termal deram-me a oportunidade ideal para relaxar."

Gilbert, 65 anos.

QUANDO O CABELO VOLTA A CRESCER

Na maioria dos casos, o seu cabelo volta a crescer no final dos tratamentos. Normalmente, ressurge 4 a 6 semanas após a última sessão de quimioterapia e, por vezes, até antes, consoante o momento em que o corpo elimine por completo os medicamentos mais agressivos usados no tratamento. O cabelo irá continuar a crescer a um ritmo médio de um centímetro por mês.

Não será surpreendente se, no início, o cabelo já não tenha a mesma cor ou textura. Pode surgir mais espesso ou frisado e, por vezes, grisalho. Embora o mesmo não suceda com a cor, o cabelo irá recuperar a sua textura original após alguns meses. Como o cabelo tende a estar frágil durante o período de recrescimento, é importante tratar o cabelo, ou a fina penugem que surge primeiro, com o melhor cuidado possível.

O nosso conselho

Se tiver oportunidade para tal, não hesite em consultar um cabeleireiro, que saberá como cuidar do seu novo cabelo.

Dica extra

Os produtos de cuidado capilar com ceramida ou arginina (que são componentes essenciais do cabelo) irão proteger o seu cabelo e permitir que recuperem uma textura suave e brilhante.

Dica útil

Cortar o cabelo muito curto ou rapar não irá acelerar o seu recrescimento.

Testemunho

"Fiquei tão feliz quando o meu cabeleireiro conseguiu cortar o meu cabelo e dar-lhe mais forma pela primeira vez em três meses! Como era inverno e estava frio, continuei a usar um boné, mas, assim que chegava a casa, dedicava-me a tocar na cabeça para sentir o cabelo fino e aproveitava esse momento para o massajar."

Laura, 28 anos.

Truques úteis

- Para estimular o couro cabeludo, comece por massajá-lo suavemente com um creme ou bálsamo hidratantes. Faça isto todos os dias e as vezes que desejar, com movimentos circulares suaves, desde a parte de trás do pescoço até ao topo da cabeça, durante 2 a 3 minutos.
- Usar um champô fisiológico suave para couro cabeludo sensível e cabelo danificado. Nutrir o cabelo com máscaras capilares ou champôs para cabelo quebradiço e danificado.
- Durante o crescimento do cabelo, pode continuar a usar a sua peruca, pois isso permite que o couro cabeludo respire e não irá abrandar o processo. O mesmo se passa com os turbantes ou lenços. Pode parar de os usar quando entender que se sente confortável com o novo comprimento do seu cabelo.
- Devido à sua fragilidade, espere alguns meses para o cabelo recuperar a vitalidade e poder usar gel ou cera capilar. Nesse período de tempo, evite fazer colorações, permanentes, esticar o cabelo ou um brushing. Normalmente, os cabeleireiros oferecem-se para o/a acompanhar durante todo o processo, desde ajustar a prótese capilar até ao momento em que o seu cabelo cresce, e ajudar a ultrapassar as dificuldades relacionadas com a textura capilar e com a alteração da cor.
- Se pretender colorir o seu cabelo, contacte o seu cabeleireiro.



CUIDADOS DE APOIO INDISPENSÁVEIS

O tratamento do cancro não é apenas o tratamento da doença. Como complemento aos tratamentos de cancro específicos, podem ser oferecidos cuidados de apoio de modo a melhorar a sua qualidade de vida. Explicações fornecidas pelo Prof. Ivan Krakowski, presidente da AFSOS.

Em que consistem os cuidados de apoio?

Os cuidados de apoio são todos os cuidados e medidas de apoio necessários destinados aos doentes, paralelamente aos tratamentos específicos que lhes são administrados – sempre que existam – ao longo do período das suas doenças graves^{8,9}. Quer exijam soluções médicas ou não, o propósito dos cuidados de apoio é melhorar a qualidade de vida dos doentes durante e após o seu tratamento de cancro. Desde a melhoria da auto-estima graças a esteticistas e a soluções dermocosméticas que visam limitar as toxicidades cutâneas até ao tratamento da dor, aconselhamento nutricional ou atividades físicas adaptadas... Os cuidados de apoio ao cancro abrangem cuidados convencionais ou práticas terapêuticas complementares.

8. Krakowski I, et al. Pour une coordination des soins de support pour les personnes atteintes de maladies graves : proposition d'organisation dans les établissements de soins publics et privés. *Médecine palliative*. June 2004;3:134-143. 9. Colombat P, et al. A propos de la mise en place des soins de support en cancérologie : pistes de réflexions et propositions. *Médecine & Hygiène "InfoKara"*. 2009;14 (2):61-7. 10. Institut Curie Vivavoice Cancer barometer 2014.



"80%

dos doentes consideram os cuidados de apoio tão importantes como os tratamentos."

Prof. Ivan Krakowski, Presidente da associação francófona de cuidados de apoio no cancro (AFSOS).

Quando é que intervêm?

Devem ser oferecidos desde o momento do diagnóstico, em paralelo com os tratamentos destinados a tratar o cancro (ou seja, os tratamentos "específicos" como a cirurgia, radioterapia, quimioterapia,...) e no alívio dos potenciais efeitos secundários e sequelas da doença, mesmo após terminar os tratamentos.

Como ter acesso?

Conversando sobre eles com o seu especialista e com os membros da equipa de cuidados de saúde a cada novo passo do tratamento. Eles terão os melhores conselhos e orientações para si.

Qual o benefício para os doentes?

Atualmente, os estudos científicos são categóricos: não só os cuidados de apoio ajudam a melhorar a qualidade de vida dos doentes, como também limitam os riscos de recidiva e/ou a sua gravidade. Os próprios doentes são muito favoráveis a esta abordagem global, como comprova o estudo conduzido pelo Instituto Curie em 2014: 72% das pessoas inquiridas consideram como significativa a abordagem multidisciplinar e global dos doentes¹⁰, que abrange os cuidados curativos e de apoio.

Sabia que?

Cuidar do seu corpo, bem-estar e imagem está longe de ser algo superficial durante o curso de uma doença. Pelo contrário, as equipas de cuidados de saúde notaram que podem ter consequências fisiológicas benéficas, como, por exemplo, a diminuição da pressão arterial elevada e da tensão muscular, a redução do stresse global e das náuseas, uma melhor aceitação dos tratamentos e, acima de tudo, a capacidade de fazer as pessoas sorrirem de novo. Fonte: afsos.org. Se cuidar da sua pele é parte integrante dos cuidados de apoio, cuidar do corpo e da mente é igualmente importante.



OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA

Durante muito tempo, as pessoas pensaram que a necessidade de descansar fazia parte do tratamento corrente do cancro. No entanto, atualmente, está cientificamente provado que, desde o início do processo de cuidado do cancro, a atividade física adaptada é benéfica contra a fadiga, as recidivas e os efeitos secundários dos tratamentos, particularmente no que respeita à dor articular e muscular¹¹.

O objetivo de tudo isto é transformar num hábito estes métodos simples, que podem ser facilmente reproduzidos em qualquer momento e, sobretudo, no caso de manifestações desagradáveis (como a ansiedade, falta de ar...).

Um bom ritmo: 2 a 5 sessões semanais e progressivas de 10-20 a 40-60 minutos, para além do aquecimento e do alongamento, e descanso após o exercício físico. Este exercício físico deverá ser adequado à sua condição de saúde e ser supervisionado por um médico¹².

11. Ibrahim EM, Al-Homaidh A. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies. *Med Oncol.* 2011;28(3):753-65.
12. AFSOS (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support) Référentiels inter-régionaux en Soins Oncologiques de Support : activité physique et cancer 2018.



PARA
PODER
(RE)
COMEÇAR

5

"Os Pilates ajudam os doentes com cancro a recuperar suavemente graças a exercícios respeitadores da biomecânica intrínseca."

Jocelyne Rolland, fisioterapeuta,
criadora de Rose Pilates e educadora de Desporto Saudável.



RECUPERAR O MEU CORPO ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS DE PILATES

Os Pilates têm demonstrado a quantidade de benefícios físicos e psicológicos que pode trazer a doentes com cancro. Ajuda a melhorar o movimento corporal, a flexibilidade, a força muscular, a postura e a autoconfiança e foca-se, sobretudo, na qualidade do movimento e da respiração.

Sabia que?

Quando se senta numa sala de espera ou se deita durante a sessão de quimioterapia, pode praticar diferentes exercícios enquanto respira conscientemente.

Apenas são necessários alguns exercícios simples para ativar novamente as suas articulações e os seus músculos.

Precauções especiais

Muitas vezes, está a fazer exercício à sua responsabilidade. Em caso de dúvidas sobre um exercício, consulte o seu médico ou fisioterapeuta. Escute o seu corpo e nunca force o movimento. Aprenda a respirar enquanto pratica os movimentos e nunca sustenha a respiração. Quando sentir que um movimento exige mais esforço, expire pela boca ao mesmo tempo que encolhe a barriga.

Testemunho

"Em três a quatro meses, os Pilates ajudaram-me a recuperar a mobilidade do braço e ombros após uma cirurgia e ablação das minhas glândulas. Reaprendi a transportar pesos e a trabalhar o braço, sobretudo graças a um exercício muito simples: deitada de costas, cotovelos virados para fora ao nível dos ombros, braços dobrados a 90 graus virados para o chão, pernas fletidas e descaídas para um lado. Isto permitiu-me alongar o meu músculo peitoral, mas, acima de tudo, este método de fitness ajudou-me a conseguir respirar fundo novamente e a sentir-me viva e saudável."

Caroline, 49 anos.

Exercícios

1. Para uma postura real

Sentada numa cadeira, afaste os pés e coloque-os firmemente no chão. Incline a pélvis para trás, encolha a barriga e, depois, suavemente, arqueie as suas costas, inclinando a pélvis para a frente e esticando as costas. Pode colocar uma mão de cada lado da zona lombar durante o processo.

Repita o movimento várias vezes e certifique-se de que expira enquanto estica as costas.

O resultado? Este exercício ajuda a ultrapassar os efeitos desagradáveis de estar sentado durante muito tempo, o que pode, por exemplo, conduzir a uma má postura enquanto espera pela sua consulta.

2. Barriga lisa e alívio das dores nas costas

Sentada, com os pés afastados (mais do que a largura da pélvis) e firmes no chão. Coloque as mãos nos ombros e estique as costas, endireitando-as. Ao expirar, incline o tronco para a frente e pare quando sentir que as costas começam a arquear. Ao inclinar-se com as costas direitas e entre as coxas, os músculos das costas vão trabalhar para manter o tronco bem alinhado, apesar da inclinação.

Ao expirar, encolha a barriga.

O resultado? Um trabalho adequado de todos os músculos da zona abdominal e lombar.



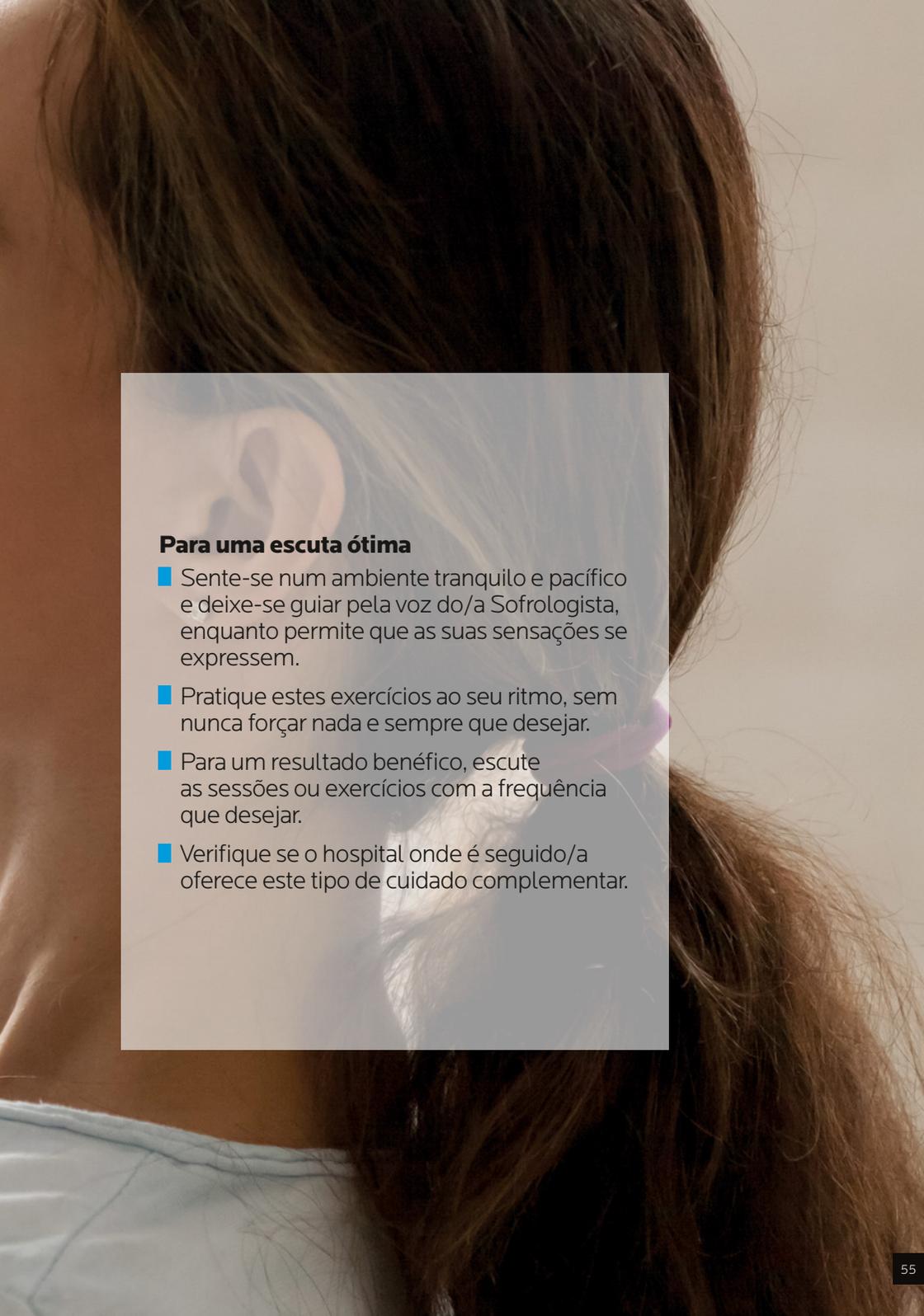
"Não podemos ultrapassar as dificuldades da vida sem estarmos plenamente conscientes da força ilimitada dos nossos recursos internos."

Marion Fossorier, sofrologista.

ESQUECER E RECUPERAR A VITALIDADE ATRAVÉS DA SOFROLOGIA

Com os seus exercícios musculares de contração-relaxamento e técnicas respiratórias, a Sofrologia ajuda a libertar as tensões e a aliviar a dor e a ansiedade geradas pelos tratamentos. Quanto à fadiga frequentemente causada pela quimioterapia, esta disciplina também permite recuperar alguma vitalidade, sobretudo através de exercícios de visualização positiva que permitem ao doente imaginar-se a sentir-se forte e saudável.

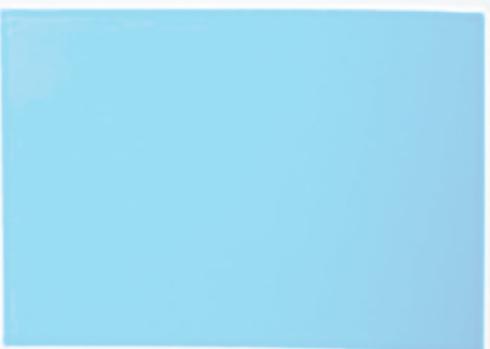




Para uma escuta ótima

- Sente-se num ambiente tranquilo e pacífico e deixe-se guiar pela voz do/a Sofrologista, enquanto permite que as suas sensações se expressem.
- Pratique estes exercícios ao seu ritmo, sem nunca forçar nada e sempre que desejar.
- Para um resultado benéfico, escute as sessões ou exercícios com a frequência que desejar.
- Verifique se o hospital onde é seguido/a oferece este tipo de cuidado complementar.

ESPECIALIZADA
E ADEQUADA,
**UMA ROTINA
DE CUIDADOS
CUTÂNEOS**
COM
LA ROCHE-POSAY



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PARA LIMPAR A PELE E O CABELO

O nosso conselho

Para preservar a sua pele, use produtos de limpeza suaves e sem sabão com um pH perto dos 5,5, o pH equilibrado da sua pele. Limpar sem esfregar, de modo a evitar o risco de irritação da sua pele.



CORPO **LIPIKAR** SYNDET AP+

Este produto de limpeza sem sabão, ao respeitar o pH da pele, permite uma higiene adequada à pele sensível.

Aplicar o produto na pele húmida.

Massajar suavemente e enxaguar, secando sem esfregar, para uma pele nutrida.



CORPO **LIPIKAR** ÓLEO LAVANTE AP+

Consoante o gosto, pode preferir a textura de um óleo de duche.

No duche, massajar suavemente a pele húmida. Enxaguar delicadamente e secar sem esfregar, para uma pele nutrida e confortada.

Após as ablações, aplicar um bálsamo nutritivo anti-prurido, como

LIPIKAR BAUME AP+m.

93%

dos doentes que usam produtos La Roche-Posay com regularidade durante os tratamentos de cancro afirmam que sentem uma pele mais confortada e uma melhoria do seu estado físico, social e psicológico¹⁴.



CABELO KERIUM SUAVIDADE EXTREMA

Aplicar o champô gel apaziguante anti-comichão em cabelo molhado e massajar o couro cabeludo.

Enxaguar bem com água tépida de modo a obter um cabelo flexível, brilhante e suave enquanto apazigua o seu couro cabeludo.



ROSTO TOLERIANE DERMO-NETTOYANT

Aplicar o fluido de limpeza e desmaquilhante com as pontas dos dedos no rosto e massajar em movimentos circulares.

Limpar a pele cuidadosamente com um algodão.

PARA HIDRATAR/ APAZIGUAR A PELE

O nosso conselho

Para uma pele apaziguada, usar abundantemente o creme no rosto e corpo de manhã e/ou à noite conforme a sua necessidade.

A adaptar em caso de radioterapia: recomenda-se fortemente não aplicar nada na área da pele irradiada durante pelo menos 6 horas antes da sessão.

Optar por cremes ou bálsamos sem fragrância.



CORPO LIPIKAR BAUME AP+M

Aplicar o bálsamo apaziguante e reparador da barreira cutânea uma vez por dia no corpo e/ou rosto (em caso de secura grave).

Renovar a aplicação se necessário.

LIPIKAR BAUME AP+M previne, abranda e reduz os efeitos secundários cutâneos causados pelos tratamentos de quimioterapia.

Ajuda a melhorar a qualidade de vida dos doentes em quimioterapia e, em particular, o seu conforto cutâneo e bem-estar psicológico¹⁵.



ROSTO TOLERIANE DERMALLERGO CREME

Para pele intolerante ou com tendência alérgica. Agora desenvolvido através da Ciência do Microbioma. Aplique no rosto, contorno dos olhos e pescoço limpos, de manhã e à noite.

EM CASO DE SENSÇÕES DE DESCONFORTO NO ROSTO E CORPO

ÁGUA TERMAL

Sabia que?

A combinação única de minerais e oligoelementos, incluindo Selênio, dotam a Água Termal La Roche-Posay de propriedades antioxidantes, apaziguantes e suavizantes únicas e cientificamente comprovadas.

Vaporizar a água termal diretamente na pele, deixar penetrar 2 ou 3 minutos antes de remover o excesso.



CICAPLAST BAUME B5

Aplicar o bálsamo reparador apaziguante duas vezes ao dia em áreas muito secas e irritadas do corpo, rosto e/ou lábios (limpar e secar a pele previamente). À noite, também pode aplicar em camadas espessas, para reparar e apaziguar a pele.

Pode ser usado para automassagem ou após automassagem em pele seca, consoante as recomendações da sua equipa de cuidados de saúde.



PARA PROTEGER A PELE DOS RAIOS UV

O nosso conselho

Optar por um creme com uma proteção UVB (FPS 50+) e UVA elevada.

Evitar a exposição solar entre as 12 e as 14 horas, quando o sol está no seu pico.

Não esquecer que a primeira e melhor proteção solar é a sua roupa.

Ter em mente

Quando falamos de tratamentos com fotossensibilização, os riscos solares são superiores, mesmo atrás de uma janela ou num dia nublado.

ANTHELIOS UVMUNE 400 FLUIDO INVISÍVEL SPF 50+

Proteção de largo espectro que protege contra as lesões do ADN induzidas pelo sol.
Sem Fragrância.

Aplicar no rosto e corpo e renovar a aplicação a cada 2 horas, especialmente após tomar banho.

Lembrete: Optar por usar roupa e acessórios protetores (mangas compridas, chapéu, óculos de sol...).



PARA PROTEGER E EMBELEZAR AS UNHAS



TOLERIANE VERNIZ SILICIUM

Protege e fortalece as unhas.

Enriquecido com Silício e Mexoryl XL (filtro UV).
Permite às unhas respirar.

Proteção UV,
hipoalergénico.

Aplicar uma camada de base e pelo menos duas camadas de cor em toda a unha, desde a base até à ponta.

Está disponível uma base transparente mate para um resultado discreto.

PARA CORRIGIR/ ILUMINAR A TEZ

Fórmula de tolerância elevada

Hipoalergénica

Sem fragrância

Seleção rigorosa de ingredientes

Formulada para pessoas intolerantes ao níquel



TOLERIANE TEINT MINERAL

Tez mais homogénea e luminosa.

Matifica sem obstruir os poros.

Não comedogénico.

Textura de pó mineral.

Espanja ultra macia.

4 tons.



TOLERIANE TEINT BLUSH

Efeito de brilho saudável.

O pincel proporciona uma aplicação extremamente suave e precisa.

Adequada à pele sensível.

Não comedogénico.

2 tons.



TOLERIANE TEINT FLUIDO CORRETOR

Textura leve e fina,
ultra expansível.

Corrige as manchas
para um resultado
de maquiagem natural.

Não comedogénico.

Homogeneiza a tez sem
um acabamento artificial.

Enriquecido com Água
Termal La Roche-Posay.

6 tons.



TOLERIANE CANETA CORRETORA

Esconde visivelmente
as manchas.

4 tons.

- Caneta corretora verde para neutralizar a vermelhidão (cicatrizes, rosácea...)
- Caneta amarela para esconder imperfeições azuladas (olheiras, vitiligo...)
- Canetas bege (claro ou escuro) para corrigir e homogeneizar as imperfeições da pele

PARA CORRIGIR/ ILUMINAR OS OLHOS E LÁBIOS

Fórmula de tolerância elevada

Hipoalergénica

Sem fragrância

Seleção rigorosa de ingredientes

Formulada para pessoas intolerantes ao níquel



TOLERIANE LÁPIS

Intensifica e destaca o olhar.

Sublinha o contorno dos olhos.

Lápis e linha cremosa, intensa e modulável.

Fixação anti-descamação.

2 tons.



TOLERIANE MASCARA MULTI-DIMENSIONS

Reforça e amplifica.
1 tom.



TOLERIANE NOVALIP DUO

O primeiro batom a adicionar uma dose de cuidado hidratante no centro de uma cor intensa.

Tolerância elevada.

Eficácia suavizante.

12 tons.





LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE