

# O MEU NOVO DIA-A-DIA

O que muda quando se tem  
cancro





# **O MEU NOVO DIA-A-DIA**

**O que muda quando se tem  
cancro**

Uma brochura elaborada por Anouk Mévillot

Ilustração : benohit

## A vida com o meu cancro

A equipa médica explicou-te que tens uma doença chamada cancro. Aqui tens o que provavelmente mudará para ti durante o tratamento.

## A tua vida diária

Passarás um tempo no hospital para receberes tratamento. Por vezes, precisarás de ficar vários dias e dormir no hospital. Um adulto de confiança poderá acompanhar-te e te dar apoio. Podes também levar o teu objeto de conforto (amiguinho de peluche ou outro) para dormir contigo.

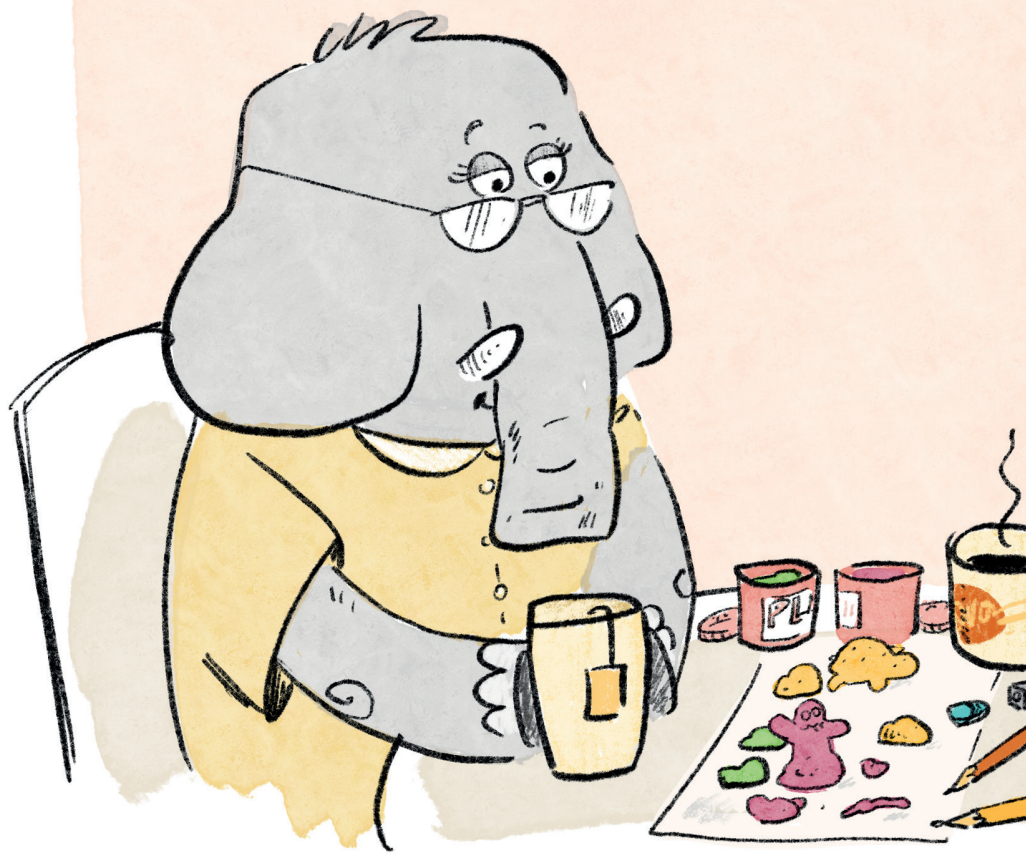
Além disso, irás ao hospital para fazeres exames ou para receber medicamentos, em seguida, poderás voltar para casa. Se tiveres febre e que o teu corpo não conseguir se proteger contra microbios, também precisarás de ir ao hospital, mesmo que não estivesse previsto.





## As tuas emoções

Desde que te explicaram que tens uma doença, provavelmente que sentes muitas emoções. Medo. Raiva. Tristeza. Talvez uma mistura de todas elas. Isso é normal. Nem sempre é fácil adaptarmo-nos a todas estas mudanças. É importante partilhar o que estás a sentir. Podes fazê-lo, por exemplo, com os teus pais, outros familiares, um adulto de confiança ou talvez uma criança que esteja a passar pela mesma situação que tu. A equipa médica também te pode apoiar. Existem especialistas que ajudam as crianças no que diz respeito às tuas preocupações: são chamados psicólogos ou psiquiatras.





benohit

## O teu corpo

Os tratamentos podem provocar pequenas alterações no teu corpo. Se fores submetido a uma cirurgia, ficarão marcas na tua pele, chamadas cicatrizes. Alguns medicamentos podem causar queda de cabelo e por vezes, também de pestanas e sobrancelhas. Voltarão a crescer após o fim do tratamento. Outros medicamentos podem aumentar o apetite ou te cortar a fome. Os médicos explicam sempre o que pode acontecer quando se toma um novo medicamento. Não hesites em fazer as tuas perguntas.



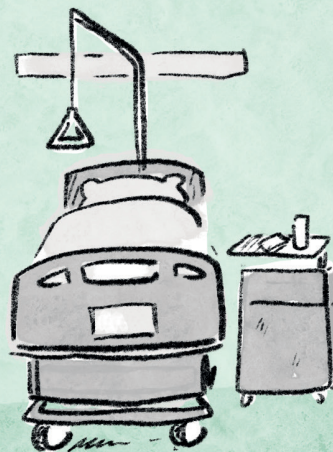


## A escola

Vais passar muito tempo no hospital a receber tratamento. Enquanto lá estiveres, não poderás ir à escola. Por vezes estarás em casa, mas sentirás demasiado cansaço para ir às aulas. Isso é normal.

Se precisares de ficar no hospital por um longo período, existe lá uma escola com professores que te podem ajudar. Existem também opções para assistir às aulas à distancia, a partir de casa, por exemplo, com robôs especiais, que as organizações te podem emprestar.

Podes sentir falta dos teus colegas. Podes enviar-lhes cartas ou desenhos. Com certeza, terão todo o gosto em responder-te.



benohit



## A tua família

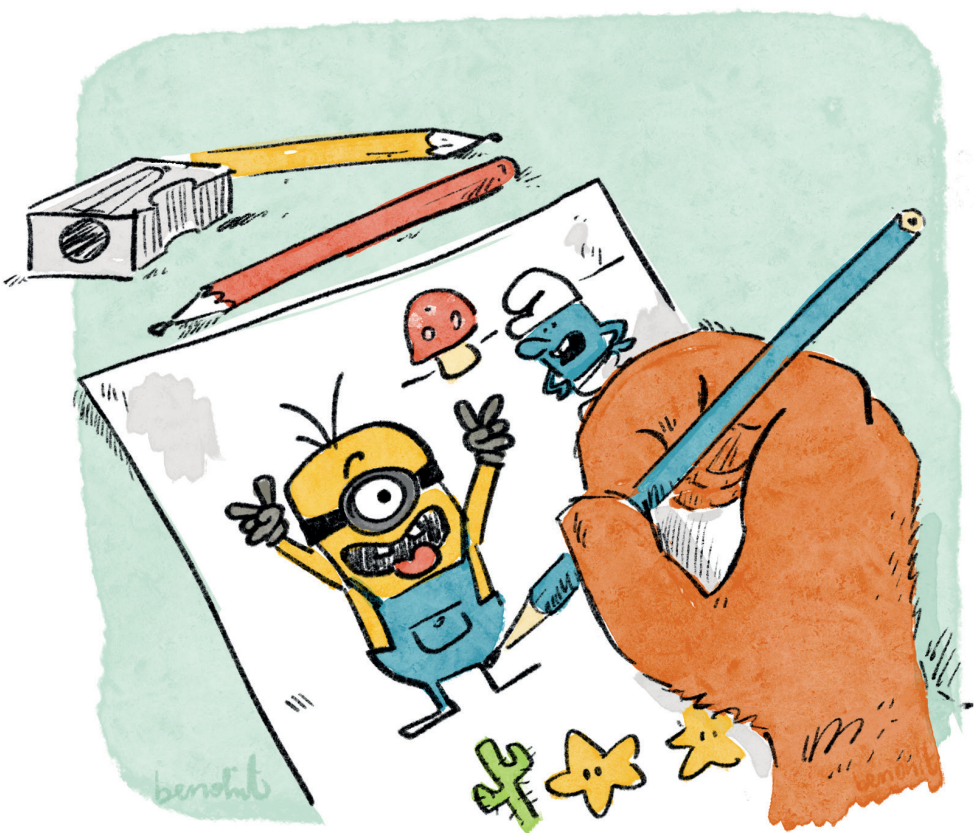
Enquanto estiveres no hospital, os teus familiares e amigos poderão visitar-te, caso se encontrem em boa saúde. Se estiverem com gripe ou constipação, terão de esperar até recuperarem para te visitar. Podes ligar para eles, se desejares. Se tiveres animais de estimação, geralmente poderás continuar a passar tempo com eles, e a cuidar deles quando estiveres em casa.

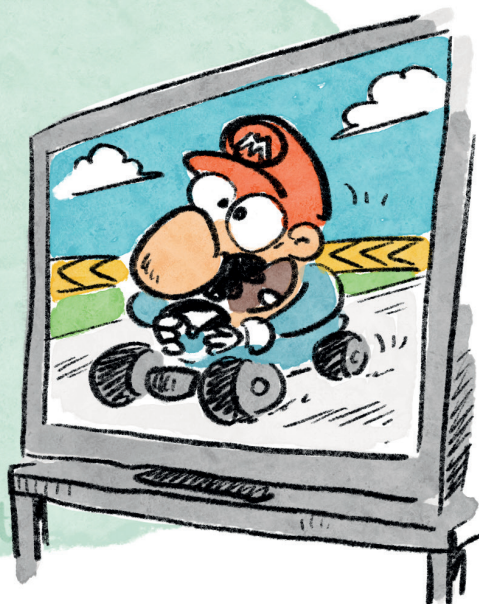




## Os teus hobbies

Se tens passatempos fora da escola, podes continuar a praticá-los quando estiveres melhor. Para alguns desportos, se correres o risco de cair ou de te magoar, terás de esperar um pouco. É importante fazeres o mais possível o que gostas. Isso irá ajudar-te a sentires-te bem e ver os teus amigos. No hospital, há também muitas atividades organizadas para crianças e um espaço educativo onde podes ir brincar quando quiseres.





## Estamos aqui para ti

Ao longo do teu tratamento, podes contar com ajuda e apoio da equipa médica, da tua família, dos teus amigos e também da ARFEC, uma associação de famílias com crianças que têm o mesmo tipo de doença que tu. Não hesites em partilhar os teus sentimentos e em tirar todas as tuas dúvidas.







## Obrigado

No âmbito de um projeto de investigação, tive a ideia de criar um folheto para crianças que tenham acabado de receber um diagnóstico de cancro. Pareceu-me importante que informações simples fossem dirigidas especificamente para elas, uma vez que são as mais directamente afetadas pela doença.

Várias crianças, também afetadas pelo cancro, ajudaram-me a escrever o texto. Graças aos seus comentários e sugestões, consegui compreender os temas que eram importantes para elas. Um enorme agradecimento ao Félix, à Eléa e à Élodie, pelos seus valiosos contributos e pelo tempo que dedicaram a este projeto. E agradeço também à minha filha, Noémie, que me inspirou e incentivou.

Este folheto foi produzido com o apoio financeiro e logístico da Association Romande des familles d'enfants malades d'un cancer (ARFEC) e da gráfica Groux. Obrigado também a Benoît Schmid, ilustrador.

A todos vós, pais e filhos que estão a iniciar o vosso percurso de tratamento oncológico, desejo muita força e coragem.

*Anouk Mévillot*

Notas legais: tiragem de 500 exemplares, outubro de 2026  
Impressão: Groux arts graphiques, 1052 Le Mont-sur-Lausanne

Perante o cancro, não estás sozinho(a): esta brochura vai ajudar-te a compreender as mudanças e a lidar com as tuas emoções.

Nela, vais conhecer a equipa que estará ao teu lado para te apoiar em cada etapa e encontrar respostas às perguntas que certamente tens.



© Todos os direitos reservados.



[www.cancer-pediatrique.ch](http://www.cancer-pediatrique.ch)

Para descarregar a brochura em francês  
ou noutro idioma.