



APENAS
€1,90

ACTIVA

ACTIVA.pt

Andreia Rodrigues
AMOR DE MÃE

EDUCAÇÃO
Sabe qual é o TIPO DE INTELIGÊNCIA do seu filho?

Mulheres de força

SANDRA ROQUE

A vida depois do cancro

PATRÍCIA GASPAR

A comandante que nos protege

Entrevistámos
O INCRÍVEL DR. OZ
PERDER PESO
(a sério) e ser saudável

ESPECIAL

Saúde & Beleza

- CORPO DE VERÃO • SEIOS PERFEITOS
- CABELOS CURTOS

TAMBÉM EM
VERSÃO DIGITAL





Gabardina Pinko;
calças Twinset;
brincos Mango;
relógio Swarovski;
anel For You

Sandra Roque

A VIDA **DEPOIS** **DO CANCRO**

Há três anos ouvir a palavra cancro associada ao seu nome tirou-lhe o chão, mas o medo de morrer não a venceu. O caminho seria longo e difícil, mas o foco esteve sempre na cura.

Texto **Natalina de Almeida** Fotos **Paulo Miguel Martins** Styling **Gabriela Pinheiro**

O cancro não só nos trai, como nos invade. Mas invade de dentro. Muda tudo. Divide o tempo em dois dando ao doente duas vidas, a vida antes do cancro e a vida depois do cancro.

Sandra Roque tinha 38 anos quando o choque do diagnóstico a fez querer saltar da marquesa onde acabara de se deitar para fazer a biópsia e correr para os braços do marido. Cancro da mama HER2+ foi o resultado. Um cancro que afeta 20-30% das mulheres com cancro da mama e esteve durante anos associado a um pior prognóstico e a uma possível diminuição na resposta à quimioterapia e à terapêutica hormonal. Entre março de 2015 e junho de 2016, Sandra entregou o corpo à ciência. Fez quimioterapia, radioterapia, anticorpos, foi operada e aceitou participar no ensaio clínico de um medicamento que visa impedir que o cancro se espalhe e reduz o risco de uma recidiva. Confiou nos médicos, mas acredita que a ciência teve, no seu caso, um aliado muito forte, o amor. O amor do marido, Rui Roque, e dos filhos Beatriz e Duarte, de 17 e 12 anos respetivamente. Sandra aprendeu, durante a doença, que cancro é sinónimo de luta. Hoje está tratada, mas sabe que nunca mais parará de lutar. No cancro a cura não existe, por isso Sandra será para sempre uma guerreira. É essa guerreira que se senta à minha frente numa sala meio escondida, que descobrimos juntas, num dos mais bonitos palacetes de Lisboa. Sabíamos que a entrevista ia ser muito difícil, pelo meio de recordações, confidências, silêncios, abraços, lágrimas... Uma conversa entre duas mulheres sobre doença, dor, medo, mas sobretudo sobre esperança e amor. Só com muito amor é possível acreditar. Sandra acredita.

Ainda que se acredite que se vai vencer e viver não há quem não tema a morte ao ouvir a palavra cancro associada ao seu nome...

É um choque. Existiram momentos difíceis em todo o meu tratamento, mas o que recorro como pior foi o dia da biópsia. Ainda estava deitada e as lágrimas corriam-me no rosto, por causa da dor que sentia, quando o médico me agarrou na mão e disse: "A Sandra vai ter que ser forte, é uma mulher jovem e ainda vai viver muitos anos, mas os próximos tempos não vão ser fáceis. Pela experiência que eu tenho, tudo indica que o seu tumor seja maligno..." Deixei de ouvir, só queria sair daquela sala e abraçar o meu marido. Nesse dia senti que a minha vida ia mudar e nem precisava de esperar pelo resultado da biópsia.

Sentiu medo de morrer?

O cancro tirou-me o chão de repente, mas nunca tive medo de morrer. Pensei apenas que estava doente e a única solução era a cura, foquei-me sempre na cura.

Como se vive depois desse choque?

Deixei de lado a pergunta do "porquê eu" e rapidamente passei ao "porque não eu". Antes eu do que uma pessoa que eu ame, quando é connosco temos uma força diferente. Ainda bem que fui eu. Entrei na fase da aceitação e foi aí que senti o amor imenso que tinha à minha volta, com tanta gente a dar-me força e a fazer-me acreditar que ia dar tudo certo. E depois fui parar às mãos de um excelente médico, o Professor Luís Costa, que desde o início me deu a tranquilidade e segurança que eu precisava. >

Como se manifestaram os primeiros sinais da doença?

Estava a tomar banho e senti um nódulo estranho. Nós conhecemos o nosso corpo e senti logo que algo não estava bem, fui-me deitar e a minha mão constantemente passava no alinho que detetara. Falei com o meu marido, ele passou a mão na minha maminha e sentiu o nódulo. Nessa noite decidimos que no dia seguinte iríamos ao médico ver o que se passava.

Depois de alguns exames de diagnóstico seguiu-se a biópsia e o resultado...

Confirmou as suspeitas do médico: cancro da mama HER2+. Já tinha passado pelo choque aquando da biópsia, por isso no momento do resultado já estava completamente focada no tratamento. No dia 4 de março de 2015 iniciei os tratamentos, 16 sessões de quimioterapia. A 3 de setembro fui operada para remoção do tumor e em novembro desse ano já estava a iniciar a segunda fase de tratamentos (quimioterapia e anticorpos) em conjunto com 32 sessões de radioterapia. A 8 de junho de 2016 fiz o último tratamento.

Os tratamentos que fez não foram apenas os convencionais...

Na segunda consulta o meu médico propôs-me integrar um estudo clínico que apresentava benefícios para o meu tipo de cancro. Em Portugal fui a primeira doente a participar nesse estudo de investigação, o estudo Berenice, também designado por ensaio clínico do medicamento experimental Pertuzumab. Para o meu tipo de cancro este medicamento reduziria bastante o risco de recidiva e tornaria o tratamento mais eficaz.

Sei que foi uma decisão difícil...

Muito. O médico disponibilizou-me toda a informação necessária para tomar uma decisão consciente. Em casa, li e reli as muitas páginas do estudo. Assustavam-me muito os possíveis efeitos secundários. Na noite anterior a ter que dar a resposta definitiva ao médico, disse ao meu marido que iria recusar por medo das sequelas. Ele não se conformou com a minha resposta e tentou dar-me segurança para aceitar. A decisão apenas a tomei no dia seguinte, já no consultório do meu médico, depois de falar com ele olhos nos olhos. Perguntei-lhe o que ele me aconselharia se eu fosse sua filha e imediatamente obtive a segurança que precisava. Aceitei,

assinei os documentos necessários e confiei em quem sabia cuidar de mim, em quem queria cuidar de mim.

Nessa fase antes da cirurgia, depois de aceitar integrar o tal estudo, que tipo de tratamentos fez?

Oito sessões de quimioterapia agressiva, seguidas de oito sessões de quimioterapia com anticorpos.

Partilhou com os seus filhos o que estava a viver?

Eu e o meu marido tentámos sempre adiar o momento de lhes contarmos, até porque existiam muitas incertezas sobre o que se iria passar e queríamos transmitir-lhes calma e segurança. Porém, com tantos exames e consultas, as minhas ausências (Sandra trabalha em casa como criadora de jóias) tornaram-se cada vez mais frequentes. Eles estranharam, mas eu não estava ainda preparada para contar. Ninguém está preparado para ter um cancro, muito menos preparado para contar aos filhos. Mas chegou o dia em que me sentei com eles e lhes disse que estava doente, que tinha cancro, mas que já estava a ser acompanhada por um excelente médico e que tudo iria dar certo porque hoje em dia já existem imensos tratamentos que ajudam a superar a doença. Transmiti-lhes segurança porque eu própria a sentia e acreditava que ia dar certo. Pedi-lhes que confiassem em mim e eles confiaram.

"A maior força foi buscá-la sempre aos que mais amo: os meus filhos, o meu marido, os meus pais. Não queria nem podia desiludir aqueles que acreditavam e precisavam de mim."

Vejo que não caiu em eufemismos, mesmo com os seus filhos, e a palavra usada foi "cancro"...


Sim. Sei que a palavra tem um peso e simbologia grandes, mas desde o início que sentia necessidade de ser verdadeira, sobretudo para mim, e a palavra "cancro" foi sempre a usada.

O choque do diagnóstico, as limitações associadas aos tratamentos e a incerteza quanto ao futuro contribuem para um sentimento de tristeza, solidão e angústia.

Quando os meus filhos saíam para a escola, e o meu marido para o trabalho, eu ficava sozinha em casa. Era nesses momentos, no meu canto, que chorava e tentava perceber o que me estava a acontecer. Sentia que a minha vida estava a mudar e que eu não tinha controlo nenhum sobre ela, era caminhar no desconhecido...

Nesse caminho o cabelo começou a cair-lhe...

Quando estava na sala de espera do hospital para o segundo tratamento de quimioterapia, sentada ao lado do meu marido, levei a mão à cabeça e veio uma >

A woman with long, wavy brown hair is smiling and looking to her left. She is wearing a tan, double-breasted trench coat with a black belt. She is standing on a balcony with a black metal railing. In the background, there is a cityscape with buildings and trees under a clear sky.

Veja o vídeo do
making of em
ativa.pt

A DOENÇA CONVIDA AO EXAME DA VIDA

"É uma questão de validar o que é importante quando há o risco de o perder. Só percebemos o não abençoadas que somos quando não temos condições para destruir a vida. Eu tornei-me uma pessoa mais grata pela saúde, pela família, pelas amizades. Acho que há uma vida antes e depois do cancro. Essencialmente aprendi a ver o amor, o amor verdadeiro. O amor do meu marido, dos meus filhos, dos meus pais, dos amigos."



Sandra: Calças palazzo Intropia; sweatshirt Pepe Jeans; sandálias Zilian; colar e anel For You

Beatriz: Camisa e calças Zara; tênis Fred Perry

AMOR DE FILHA

Tirei a peruca... A minha filha olhou para mim, com um olhar de amor imenso, e disse: 'Mãe, foi só cabelo, tu és linda!' E o meu mundo caiu. Abraçámo-nos e chorámos juntas. Depois, a Beatriz olhou-me nos olhos e disse para eu confiar que tudo iria correr bem. Fiquei mais feliz.

quantidade enorme de cabelo. Eu tinha o cabelo muito comprido e informada de que cairia com os tratamentos fui antecipadamente cortá-lo pelos ombros. Todos me diziam que me ficava bem e que estava muito bonita, mas poucos sabiam que eu estava doente... Mas mesmo curto o cabelo ficou muito fraco, logo com a primeira sessão de quimioterapia, e caía imenso. De cada vez que caía um tufo de cabelo o meu corpo tremia todo, é uma sensação horrível. Nesse dia, mesmo antes de iniciar o tratamento, disse ao meu marido que já não ia regressar a casa com cabelo.

E assim foi.

Sim. Fui ao cabeleireiro com o meu marido e uma amiga e rapei. Chorei muito, custou-me, marcou-me muito. Perder o cabelo não foi fácil. Todos dizem que o importante é viver, que o cabelo é o de menos. Não é bem assim. Claro que, ao descobrir que tinha cancro, o que me importava era viver. Sofri muito por perder o cabelo. Mas habituamo-nos e superamos.

Reconhecia-se na Sandra careca?

Não. Nunca. Lembro-me que não me sentia bonita. Nesse dia fui para casa já de peruca.

Em casa tinha a Beatriz e o Duarte à sua espera...

Entre em casa, já de peruca, mas nem consegui entrar na sala para ver os meus filhos. Fui diretamente para o quarto e fechei-me na casa de banho. Não me sentia eu e não queria que me vissem. Um minuto depois tinha a minha filha a bater-me à porta, a implorar para me ver. Abri-lhe a porta e deixei-a entrar, olhou para mim, com aqueles olhos de amor, e pediu-me para tirar a peruca. Tive medo e perguntei-lhe se tinha a certeza de estar preparada para me ver careca. Disse que sim. Tirei, a Beatriz olhou para mim, de novo com aquele olhar de amor imenso, e disse: "Mãe, tu és linda, tu não tens a noção de quanto és linda." E o meu mundo caiu. Abraçamo-nos e chorámos juntas. Já recompostas, a Beatriz olhou-me nos olhos e disse para eu confiar em que iria correr tudo bem. "Mãe, foi só cabelo. Tu és linda, estás linda", voltou a dizer. E eu fiquei mais feliz.

E o Duarte?

Não saiu da sala nem nunca quis ver.

Mesmo em casa andava de peruca?

Andava. Custou-me muito adaptar-me a uma peruca.

Sentia-me mascarada e sem vontade de sair de casa. Felizmente tenho um marido incrível que cedo o percebeu e fez de tudo para encontrar uma peruca com que me sentisse bem. Nunca aconteceu. A maneira que eu encontrei de me sentir melhor foi passar a usar um turbante por cima da peruca, dava-me um ar mais fashion, e as pessoas pensavam que eu tinha mudado de estilo... Poucas pessoas sabiam do cancro, inicialmente só contei a um núcleo restrito.

O seu marido foi a sua grande força...

Acho que qualquer mulher que passa pelo cancro merecia ter um marido como o meu. Mudou a vida dele toda para me acompanhar sempre. Nunca falhou a uma consulta, a um tratamento. Chorámos muitas vezes juntos. O Rui nunca me mimou muito, mas amou-me muito.

O cancro mudou a vossa relação?

Comecei a namorar com o Rui com 15 anos, estamos casados há 18, ele é o amor da minha vida. Temos os nossos altos e baixos como qualquer casal, mas somos muito cúmplices, não somos iguais mas completamo-nos imenso. Sei que o Rui me ama e ele demonstra-o todos os dias. As nossas viagens para casa, quando regressávamos do tratamento, eram quase sempre feitas em silêncio e por vezes ele rompia-o para me dizer: "Tu és a mulher mais bonita do mundo." O cancro uniu-nos ainda mais.

"É muito difícil uma mãe contar aos filhos que tem cancro. Apesar de tudo, acho que lhes transmiti sempre segurança porque eu própria a sentia e acreditava que ia dar certo."

Depois dos tratamentos conseguia fazer a sua vida normal?

Tentava. Fui conseguindo sempre. Tinha muitas dores musculares, estava mais cansada, mas ia criando as minhas joias na tranquilidade da minha casa.

Trabalhar ajudou-o?

Foi a trabalhar e a criar para as minhas clientes, as clientes da For You, que vende acessórios online, que me senti útil, ocupada e feliz. Era uma forma de me sentir um pouco mais especial e receber carinho das minhas clientes fazia-me bem. Recebi muito amor e força de pessoas que eu nem conhecia. Trabalhar foi a minha terapia.

Sentia-se uma guerreira?

Todas as mulheres que lutam contra o cancro com vontade de vencer são guerreiras com toda a certeza. Hoje não tenho dúvidas de que aquilo que me fez sofrer tornou-me muito mais forte. ➤

Mas sofria muito?

Os tratamentos foram muito longos. Eram precisos muitos exames, muitas consultas... E claro que existiam dores e limitações. Depois dos tratamentos tinha sempre uma enfermeira especial que cuidava de mim, da minha alimentação. Era uma enfermeira que me dava muito amor, a minha mãe.

Sentiu o medo no olhar dos seus pais?

Também senti. Mas foram incríveis. Deram-me sempre muita coragem e mimo. Fizeram-me sentir numa bolha de amor e isso foi muito importante para o bom resultado dos tratamentos.

Havia dias em que se esquecia que estava doente?

O amor de que vivia rodeada, a minha família, os meus amigos, todos me faziam sentir que tudo ia dar certo, por isso havia muitos dias que só de manhã quando acordava e me via no espelho, careca, é que me lembrava do cancro. Sentir-mo-nos mal após os tratamentos custa muito, mas olhamo-nos ao espelho e não nos reconhecemos na imagem que vemos refletida é assustador. Mas depois maquilhava-me, vestia algo bonito, punha a peruca, e custava menos. Acabei, muito com o impulso do meu marido, por conseguir fazer uma vida quase normal.

Ele não me deixava ficar fechada em casa, levava-me a passear, jantar fora e ao cinema. O Rui sempre me deu o equilíbrio que eu precisava e equilibrou os nossos próprios filhos para viverem a doença da mãe sem deixarem de ser eles próprios e isso deixava-me tranquila e muito feliz. É o tal amor de que sempre falo e que ajudou muito no meu tratamento.

Depois dos tratamentos iniciais de quimioterapia veio a cirurgia e o medo de perder a mama?

Felizmente, com todos os tratamentos e a combinação da quimioterapia vermelha com o novo medicamento, quando fiz os exames que antecederam a cirurgia, o meu tumor, que inicialmente era de três centímetros, tinha desaparecido. Foi-me dado a escolher e, aconselhada, optei por uma cirurgia parcial em que apenas foi retirada a zona em redor do local onde antes existia o tumor. Na mesma cirurgia operaram também a outra maminha de modo a não ficar com desequilíbrios. Ficaram apenas as cicatrizes.

Depois teve que regressar aos tratamentos.

Quimioterapia, radioterapia...

Foram muitos tratamentos. Foi muito longo. Um período em que tivemos que mudar a nossa vida, a rotina das crianças, cancelar férias. Foi difícil para todos, mas estávamos unidos e focados na minha cura.

Foi esse sentimento de segurança que lhe deu coragem para tirar a peruca e assumir a sua careca?

Antes de ser operada, já tinha uns pelinhos a crescer e decidi tirar definitivamente a peruca. Senti uma liberdade enorme. Era eu novamente, já não estava mascarada. Usar a peruca foi importante, sobretudo numa fase de maior fragilidade também emocional em que não conseguiria lidar com os olhares de pena, mas a verdade é que nunca me senti eu.

Finalmente, passado um ano e meio, chegou o último tratamento...

Senti-me tão bem. O meu marido de cada vez que saímos de um tratamento dizia sempre "menos um, agora já só faltam x tratamentos". Finalmente, naquele dia, não faltava mais nenhum.

O que pensou?

Que o cancro foi só uma fase, que tenho a vida toda. O cancro foi uma aprendizagem, aprendi a ser mais corajosa, a não pensar muito no amanhã. Eu dantes tinha medo de tudo, hoje sinto-me mais forte. 🍀

Macacão
COS; brincos
For You


TOREL PALACE™

A ACTIVA AGRADECE AO TOREL PALACE
AS FACILIDADES CONCEDIDAS.

A FORÇA DO AMOR

"O meu marido nunca me mimou muito, mas amou-me muito. O Rui fez de mim uma mulher mais forte, ajudou a transformar-me numa guerreira."



HERANÇA QUE ASSUSTA

"Sinto uma responsabilidade em relação à Beatriz, tenho medo de lhe ter deixado uma herança pesada."

O diário de **SANDRA ROQUE**



CELEBRAR A VIDA

"Quando fiz 40 anos, ainda estava em tratamentos, convidei todos os meus amigos. Foi uma noite muito especial."



FAMÍLIA UNIDA

"No verão de 2016, quando voltámos a fazer férias todos juntos depois da doença."



O AMOR DOS FILHOS

"No dia em que fiz 39 anos, rodeada pelos meus filhos, já a usar penca e turbante. Quando o Duarte terminou o 4º ano disse-me que fosse à festa dele e que só lhe importava a minha presença, poderia até ir careca..."

FOTOS DE