

# 19 . Respeitar os Limites para Continuar a Lutar

written by Vitor Lima | 22 de Fevereiro, 2026



Esta semana trago uma história que não é fácil de contar, mas faz parte do caminho que estou a percorrer.

Fui ao hospital para mais uma sessão de quimioterapia. O plano era cumprir o tratamento completo, como previsto. No entanto, o estado em que a minha pele e o meu corpo se encontram obrigou a equipa médica a tomar outra decisão. Depois de ser avaliado por uma médica antes do início da sessão, ficou claro que avançar com a quimioterapia total poderia trazer riscos sérios.

As feridas nos pés, especialmente junto às unhas, tornaram-se dolorosas ao ponto de dificultar o simples acto de andar. No peito, a pele está coberta de lesões inflamadas, tão sensíveis que até o contacto da t-shirt provoca dor intensa. O rosto também apresenta sinais visíveis do desgaste provocado pelo tratamento.

Perante este cenário, foi decidido fazer apenas metade da

quimioterapia prevista. Não foi um recuo, mas uma medida de proteção – uma forma de respeitar os limites do corpo para evitar complicações mais graves. A quimioterapia é um processo exigente e, por vezes, obriga a ajustes para que o tratamento possa continuar em segurança.

Aceitar estas pausas e adaptações faz parte da realidade de quem enfrenta este tipo de batalha. Nem sempre é possível seguir o plano à risca, mas cada decisão é tomada com o objetivo de preservar forças e garantir que o caminho pode prosseguir.

Esta semana fica marcada por essa aprendizagem: ouvir o corpo, confiar na equipa médica e compreender que, mesmo quando o ritmo abrandar, o percurso continua.