

07. Viver entre tratamentos: os altos e baixos da Quimioterapia

written by Vitor Lima | 30 de Novembro, 2025



O tratamento oncológico é uma jornada de contrastes. Entre as sessões de quimioterapia no hospital e os dias de recuperação em casa, existe também espaço para a vida continuar – e é precisamente nesses momentos que encontramos a força para seguir em frente.

Esta semana quis partilhar convosco uma realidade que nem sempre é falada: a quimioterapia não é apenas drama e sofrimento. Sim, há dias difíceis, em que o corpo está debilitado e cada gesto custa. Mas há também dias bons, dias em que podemos sair, respirar ar fresco e viver com alguma normalidade.

A realidade clínica e a vida que continua

Na primeira fotografia deste artigo, estou no IPO a fazer

tratamento. É a realidade clínica, inevitável, parte do processo. Mas nas imagens seguintes, podem ver-me no Parque da Cidade e na Foz, a dar uma volta, a apreciar a natureza e a cidade que tanto amo. Estes passeios não são apenas momentos de lazer – são conquistas, pequenas vitórias que me lembram que a vida continua.



Foto: VÍTOR LIMA | O Cidadão



Foto: VÍTOR LIMA | O Cidadão

Aprender a dar valor

É precisamente nestes altos e baixos que aprendemos a dar valor ao que realmente importa. Começamos a apreciar as coisas de outra maneira, com outra visão. Uma simples caminhada junto ao mar torna-se especial. O sol na cara ganha outro significado. Os momentos com quem amamos adquirem uma intensidade diferente.

E é esta parte – a capacidade de continuar, de viver, de encontrar alegria nos pequenos momentos – que também tem que ser avaliada e valorizada. É isto que nos dá força. É isto que nos faz decidir que realmente vale a pena lutar.



Foto: VÍTOR LIMA | O Cidadão



Foto: VÍTOR LIMA | O Cidadão

A mensagem de esperança

Por isso, a mensagem que quero deixar é esta: mesmo nos momentos mais difíceis, há espaço para a esperança e para a vida. Não desistam. Aproveitem os dias bons, guardem força nos dias maus, e sigam sempre em frente.

Vamos em frente. Juntos.



Foto: VÍTOR LIMA | O Cidadão