



15 DE MAIO  
DIA EUROPEU DO MELANOMA  
VEJA EM [SABERVIVER.PT](http://SABERVIVER.PT)

SABER VIVER



# Especial

ONCOLOGIA  
& DERMOCOSMÉTICA

COMO DISFARÇAR  
E ATENUAR OS EFEITOS  
DO TRATAMENTO  
DE CANCRO NA PELE

COMO PROTEGER  
A PELE DO SOL

EAU THERMALE

Avène

suavizante por natureza

Água Termal D'Avène

Pureza e suavidade  
para a pele  
sensível

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène  
PARIS



# EDITORIAL

O tratamento do cancro evoluiu consideravelmente nos últimos anos: paralelamente à cirurgia, à radioterapia e às quimioterapias “convencionais”, os oncologistas têm agora disponíveis terapêuticas novas e eficazes, que proporcionam uma ação direta na multiplicação das células cancerígenas, na vascularização dos tumores e na imunidade antitumoral. Estas inovações terapêuticas têm um impacto significativo no curso da doença e na qualidade de vida a que os doentes podem aspirar.

No entanto, este avanço em termos de eficácia não consegue ultrapassar um determinado número de efeitos secundários associados ao mecanismo de ação destas moléculas. Os efeitos secundários podem variar desde um ligeiro desconforto até situações extremamente incapacitantes, podendo até impedir o doente de prosseguir o próprio tratamento do cancro. Muitas vezes, estes efeitos secundários afetam a pele: secura intensa, inflamação e dor nas zonas de contacto, gretas, fissuras e erupções acneiformes estão entre as reações observadas mais frequentemente.

Há soluções para ajudar a aliviar os desagradáveis efeitos secundários ao nível da pele causados pelos medicamentos contra o cancro e, em alguns casos, pela radioterapia. Estes cuidados de proteção fáceis de utilizar têm por base a dermocosmética que cumpre os mais rigorosos padrões de qualidade. Utilizados em conjunto com as recomendações para o melhor cuidado da pele, tornaram-se um complemento essencial que permite que o doente prossiga o tratamento do cancro, pois alivia o desconforto da pele e preserva a qualidade de vida.

Dr. Didier GUERRERO  
Consultor Dermatologista  
Laboratórios Dermatológicos Avène



# ÍNDICE

*Preciso de mudar a minha **rotina diária** de cuidado da pele?*

**pág. 6**

*Disseram-me que devo **proteger a pele do sol**. Porquê?*

**pág. 8**

*Com o tratamento, a **minha pele está cada vez mais seca**. O que devo fazer? **pág.10***

*Tenho **as mãos e os pés em mau estado**... O que posso fazer? **pág.12***

*Como posso **aliviar o desconforto** causado pela radioterapia? **pág.14***

*Tenho **manchas que não desaparecem**... É normal? Às vezes, sinto mesmo **muita comichão** na pele, o que posso fazer? **pág.16***

*Como posso **revitalizar o rosto** ou parecer menos cansado/a? **pág. 18***

*Como é que a **Água Termal d'Avène** me pode ajudar? **pág. 20***

# Preciso de mudar a minha rotina diária de cuidado da pele?

Durante o tratamento do cancro, a pele fica particularmente sensível. Deverá certificar-se de que está a utilizar produtos para o cuidado da pele que sejam suaves e adequados, para evitar a exacerbação dos efeitos secundários na pele.

## SABIA QUE?

- O sabão - tanto na forma líquida como na sólida - seca a pele e causa irritação.
- Quaisquer luvas, esponjas e *puffs* de banho podem irritar a pele sensível, assim como os discos de algodão utilizados para remoção da maquilhagem.
- A água excessivamente quente seca a pele e reativa os problemas da pele.

*Como a minha pele está mais sensível, deixei definitivamente de usar a luva de banho. Lavo sempre a pele com as mãos e não me esqueço de a hidratar depois do duche. Sempre que posso, uso Água Termal para lavar o rosto e acalmar os afrontamentos.*

*Marc*

## LIMPEZA SUAVE

### O NOSSO CONSELHO

- Opte por produtos em gel, óleos ou sabonetes dermatológicos sem sabão:
  - valor do pH em sintonia com a pele,
  - forte poder lavante.
- A água que utiliza para tomar banho deverá estar a uma temperatura entre **32°C e 34°C**.
- Lave-se cuidadosamente, certificando-se de que tem as **mãos** limpas.
- Seque a pele com **pequenos toques suaves**, especialmente nas **áreas sensíveis**, para prevenir qualquer reação.

*Dicas simples para uma limpeza e desmaquiagem mais eficazes*

### 1 APLICAR

o meu produto para o cuidado da pele com as pontas dos dedos, em movimentos suaves e circulares



### Tolérance EXTRÊME

#### LEITE DE LIMPEZA

ROSTO - OLHOS - LÁBIOS

Limpa e remove a maquiagem, acalma



### XeraCalm A.D ÓLEO DE LIMPEZA RELIPIDANTE

ROSTO - CORPO

Limpa delicadamente e alivia a sensação de desconforto nas membranas mucosas\*

### 2 ENXAGUAR

com água termal.



### Água termal d'Avène

Acalma e suaviza



### Peles intolerantes

#### PAIN EXTREMAMENTE DELICADO

ROSTO - CORPO

Limpa delicadamente

### 3 SECAR

a pele com pequenos toques suaves

\*causado pela secura da pele

# Disseram-me que devo proteger a pele do sol. Porquê?

Alguns tratamentos aumentam a sensibilidade da pele à luz solar. Portanto, ficará mais suscetível a queimaduras solares e sensações de ardor. Mesmo uma ligeira exposição ao sol pode originar manchas escuras inestéticas que persistem ao longo do tempo.

## SABIA QUE?

- Os raios UV causam queimaduras solares e originam danos precoces nas diversas camadas da pele.
- O efeito dos raios UV sobre determinadas moléculas da pele pode provocar fotossensibilização.
- As superfícies de vidro, como as janelas dos automóveis, não bloqueiam completamente os raios UV.

*Para evitar o sol, comecei a sair de manhã bem cedo, com um chapéu e uma écharpe para o caso de serem precisos, e uso protetor solar. Tenho cuidado até quando estou no carro. Sem pestanas, os meus olhos ficaram mais sensíveis, por isso uso permanentemente óculos de sol.*

*Françoise*

## PREVENÇÃO ABRANGENTE

- Sempre que possível, evite a exposição da pele ao sol, mesmo à luz solar fraca.
- Certifique-se de que usa sempre **vestuário de manga comprida e calças**, assim como **chapéu e óculos de sol**.
- Aplique protetor solar com um **fator de proteção solar elevado** e que seja **resistente à água** e à transpiração, **hipoalergénico e sem perfume**.

## Protetores Solares para todos os tipos de pele

### Sun Care



**PELE SENSÍVEL**  
**CREME SPF 50+**  
sem perfume

### SunsiMed

MEDICAL DEVICE

### PELE HIPERSENSÍVEL AO SOL<sup>1,2,3</sup>



SunsiMed foi especificamente desenvolvido para a pele hipersensível ao sol, garantindo uma proteção muito elevada para prevenir o desenvolvimento de queratose actínica, cancro de pele (exceto melanoma) e fotoenvelhecimento. Dispositivo médico de Classe I. Leia com atenção as instruções apresentadas na parte inferior da página\* e no rótulo.

Dispositivo Médico Pierre Fabre.

1. Williams G, Neale R, Frost C et al. A randomized controlled trial to assess sunscreen application and beta carotene supplementation in the prevention of solar keratoses. *Darlington S, Arch Dermatol.* 2003 Apr; 139(4):451-5. 2. Van der Pols JC, Williams GM, Pandeya N et al. Prolonged prevention of squamous cell carcinoma of the skin by regular sunscreen use. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2006 Dec; 15(12):2546-8. 3. Hughes MC, Williams GM, Baker P et al. Sunscreen and prevention of skin aging: a randomized trial. *Ann Intern Med.* 2013 Jun 4; 158(11):781-90.

\*Instruções de utilização: aplique uniformemente, todas as manhãs, no rosto e nas áreas do corpo que ficarão expostas ao sol ao longo do dia. Evite a exposição solar direta, usando vestuário de manga comprida e calças.

Precauções de utilização: Não utilize se tem hipersensibilidade (alergia) a qualquer dos ingredientes. Evite o contacto direto com os olhos para prevenir irritações. Em caso de contacto com os olhos, lave imediatamente com água. Em caso de irritação ocular prolongada, consulte o seu médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Não aplicar nas membranas mucosas ou na pele lesionada. Fale com o seu médico se estiver a tomar qualquer outro medicamento ao mesmo tempo. Não é recomendada a aplicação de outro produto na área protegida, de forma a evitar a perda de eficácia do tratamento preventivo. Se tiver quaisquer efeitos secundários ou uma reação alérgica durante a utilização do produto, e tendo em conta que não existem dados disponíveis sobre a sua utilização em mulheres grávidas ou a amamentar, consulte o seu médico.

## Com o tratamento, a minha pele está cada vez mais seca. O que devo fazer?

A secura cutânea é um dos efeitos secundários associados ao tratamento do cancro. A melhor forma de manter o conforto da pele é hidratá-la o mais frequentemente possível.

### SABIA QUE?

- Os produtos de limpeza convencionais (sabão em forma líquida e sólida) são muitas vezes agressivos e podem secar ainda mais a pele.
- Todos os tipos de pele, mais finas ou mais espessas, sensíveis ou não, podem, por vezes, secar em determinadas partes do corpo.
- À medida que se envelhece, a pele tende a tornar-se mais seca: isto observa-se sobretudo na pele das mulheres. Esta tendência para secar agrava muitas vezes depois da menopausa e durante o tratamento hormonal contra o cancro.

*Um dos principais efeitos do tratamento na minha pele foi a secura extrema. Tinha de a hidratar 4 ou 5 vezes por dia! Mas, no final, vi que valeu a pena o tempo que gastei a aplicar os meus cremes.*

*Nadine*

## O NOSSO CONSELHO

### ROSTO

- Aplique o creme hidratante nas **maçãs do rosto**, na **testa** e no **pescoço**.
- Aplique o creme sobre a pele **com as pontas dos dedos**, espalhando-o do centro para as extremidades do rosto.
- Aplique uma máscara hidratante **uma a três vezes por semana**. Aplique uma camada espessa e deixe atuar durante 5-10 minutos antes de retirar o excesso.

### CONTORNO DE OLHOS

- Aplique um creme suavizante contorno dos olhos **todos os dias**.
- Aplique com pequenos toques, usando as **pontas dos dedos**.
- Termine **espalhando-o** suavemente.

### LÁBIOS

- Aplique um bálsamo labial **duas ou três vezes por dia**, inclusive antes de aplicar o batom.

### CORPO

- Aplique um creme emoliente **uma ou duas vezes por dia**.
- Espalhe por todo o corpo, **suavemente**, com **pequenos movimentos** das mãos.
- Utilize toda a **superfície da palma** da mão para garantir que é completamente absorvido pela pele.

Hidratação adaptada  
a todas as zonas do corpo



### Tolérance EXTRÊME

#### CREME

Hidrata em harmonia  
com a pele sensível  
Disponível em emulsão  
e máscara



### CREME SUAVIZANTE CONTORNO DOS OLHOS

Descongela e suaviza



### Cicalfate

#### BÁLSAMO REPARADOR LABIAL

Nutre e repara



### Akérat 10

#### CREME CORPORAL

Devolve a  
elasticidade a  
determinadas  
zonas da pele  
muito áspera  
(*não aplique  
na pele lesionada*)



### XeraCalm A.D.

#### BÁLSAMO RELIPIDANTE

Nutre e alivia  
a sensação de  
comichão\*

\*causada pela secura da pele

## Tenho as mãos e os pés em mau estado... O que posso fazer?

A quimioterapia e as terapêuticas dirigidas podem causar efeitos secundários significativos nas mãos e nos pés: vermelhidão (que pode ser intensa), espessamento da pele, dor em torno das zonas de contacto, gretas, fissuras e secura, etc. (Isto é, por vezes, designado como síndrome de mão-pé).

O desconforto e a dor consequentes podem ser extremamente incapacitantes e, em alguns casos, podem até obrigar o doente a abandonar o tratamento que provoca os efeitos secundários.



*Comecei a sentir imensa dor nas plantas dos pés. Pensei que era causada pelos meus sapatos novos, mas não: afinal era um efeito secundário do tratamento do cancro. Agora cuidar realmente das mãos e dos pés, é muito importante.*

*Alice*

## O NOSSO CONSELHO

- Evite andar a pé durante longos períodos de tempo, certifique-se de que os seus **sapatos não estão demasiado apertados** e use **meias de algodão**.
- Use **luvas de algodão** para realizar as tarefas diárias e luvas de látex para o trabalho doméstico.
- Utilize **produtos adequados para o cuidado diário da pele** (consulte as páginas 6 e 7 para mais informações).
- Aplique produtos **emolientes e regeneradores**.
- Utilize **ligaduras oclusivas**, assim como pensos hidrocoloides, se necessário.
- Consulte um **quiropodologista ou podologista** caso seja necessário.

### Reparar a pele



#### Cicalfate CREME REPARADOR

Favorece a  
reparação  
das irritações  
superficiais



#### Cicalfate MÃOS CREME REPARADOR

### Hidratar diariamente



#### XeraCalm A.D BÁLSAMO RELIPIDANTE

Nutre  
e alivia a sensação  
de comichão\*



#### Akérat 10 CREME CORPORAL

Devolve a elasticidade  
ao eliminar a pele áspera  
(não aplique na pele lesionada)

### Se necessário



#### Akérat 30 CREME PARA ZONAS LOCALIZADAS

Devolve a elasticidade  
da pele ao eliminar  
as espessas placas  
escamosas  
(não aplique na pele  
lesionada)

\*causada pela secura da pele

## Como posso aliviar o desconforto causado pela radioterapia?

Os raios da radioterapia podem causar lesões cutâneas conhecidas como radiodermite. Os sintomas vão desde a simples vermelhidão até às queimaduras graves com ulcerações.

### SABIA QUE?

- A pele submetida à radioterapia fica mais frágil e mais propensa à ocorrência de contusão, tornando-se também mais sensível, mesmo depois de ter terminado o tratamento de radioterapia.
- Quando a radioterapia é associada a determinados tratamentos de quimioterapia, o desenvolvimento de radiodermite é mais frequente.

*A radioterapia queimou-me mesmo a pele por baixo da mama. Estava quase a interromper o tratamento, mas aconselharam-me a experimentar aplicar creme após as sessões de radioterapia. Foi um conselho precioso.*

*Isabelle*

- Proteja a pele da zona tratada da luz solar. Em caso de exposição da pele ao sol, aplique **SunsiMed Dispositivo Médico** (consulte as páginas 8 e 9 para mais informações).
- Utilize **produtos** adequados para o **cuidado diário da pele** (consulte as páginas 6 e 7 para mais informações).
- Aplique um **creme emoliente** após a sessão de radioterapia, **nunca antes** da mesma.
- Não aplique quaisquer substâncias gordurosas durante 4 horas após o tratamento de radiação.
- Aplique um creme emoliente assim que iniciar a radioterapia, antes de começar a sofrer de radiodermite.

## Acalmar a pele



### Água termal d'Avène

Acalma e suaviza

## Hidratação Diária



### XeraCalm A.D.

**BÁLSAMO  
RELIPIDANTE**

Nutre e alivia a  
sensação de comichão\*

## Reparar a pele



### Cicalfate

**CREME REPARADOR OU LOÇÃO  
SECANTE REPARADORA**

Favorece a reparação das irritações superficiais. Utilize a loção secante reparadora se sofre de irritações cutâneas com tendência para a maceração (zonas húmidas, pregas cutâneas, etc.)

\*causado pela secura da pele

## Tenho manchas que teimam em não desaparecer... É normal? Às vezes, sinto mesmo muita comichão na pele, o que posso fazer?

Durante a terapêutica dirigida surge frequentemente uma erupção cutânea na forma de manchas ou vermelhidão. Estas lesões são geralmente observadas localmente, à volta do nariz, no couro cabeludo, no meio das costas e no peito. Podem ser acompanhadas por comichão ou sensação dolorosa de ardor, ou infetar.

### SABIA QUE?

- A esfoliação corporal não é aconselhada quando a pele está muito irritada.
- Durante a terapêutica, os doentes devem evitar a exposição à luz solar, pois pode exacerbar as lesões.
- Se mexer nas lesões, aumentará o risco de formação de cicatrizes.

*Eu tinha imensas manchinhas no rosto e à volta da boca, parecia mesmo um adolescente. A pele estava seca, picava, e eu sentia uma vontade de coçar constante. Ao aplicar alguns cremes específicos, a pele tornou-se menos sensível e comecei a sentir-me aliviado.*

*Antoine*

## O NOSSO CONSELHO

- Proteja a pele da luz solar com um creme **SPF 50+** (consulte as páginas 8 e 9 para mais informações).
- Aplique um **creme hidratante adequado**, uma ou duas vezes por dia. Experimente utilizar produtos sem perfume.
- Reduza a proliferação bacteriana utilizando um **creme ou uma loção secante** à base de cobre/zinco.
- Utilize **produtos adequados para o cuidado diário da pele** (consulte as páginas 6 e 7 para mais informações).
- Disfarce as imperfeições (consulte as páginas 18 e 19).

### Reparar a pele

#### Cicalfate

##### CREME REPARADOR OU LOÇÃO SECANTE REPARADORA

Favorece a reparação das irritações superficiais. Utilize a loção secante reparadora se sofre de irritações cutâneas com tendência para a maceração (zonas húmidas, pregas cutâneas, etc.)



### Alcumar a pele



#### Água termal d'Avène

Alcalma e suaviza

### Hidratar diariamente



#### Tolérance

EXTREME

##### CREME ROSTO

Hidrata em harmonia com a pele sensível  
Disponível em "emulsão" e máscara



#### XeraCalm A.D

##### BÁLSAMO RELIPIDANTE ROSTO - CORPO

Nutre e alivia a sensação de comichão\*

\*causado pela secura da pele

## Como posso revitalizar o rosto ou parecer menos cansado/a?

Durante o tratamento do cancro, a tez altera-se, a pele perde o seu brilho. Pode aplicar-se maquilhagem específica para obter um efeito de “tom saudável”, assim como para disfarçar a vermelhidão, as cicatrizes e as olheiras, ou para definir as sobrancelhas.

### SABIA QUE?

- A maquilhagem não é exclusiva das mulheres. Os homens também podem beneficiar das suas propriedades corretoras, especialmente para camuflar erupções acneiformes. Um pouco de base fluida corretora, aplicada localmente com pequenos toques com a ajuda de uma esponja, e as lesões ficarão camufladas.
- Utilize pó cor-de-rosa para reduzir os sinais de fadiga.
- Como medida preventiva, recomendamos que redesenhe a forma das sobrancelhas antes de uma eventual queda de cabelo: dessa forma lembrar-se-á como são.
- A maquilhagem pode ser aplicada tanto no rosto como no corpo para disfarçar quaisquer imperfeições.



*Era um esforço olhar-me ao espelho e não queria que os meus filhos me vissem assim. Decidi usar uma peruca e desenhar as sobrancelhas. Durante a minha cura termal em Avène, o atelier de maquilhagem foi muito útil para mim.*

*Muriel*

# O NOSSO CONSELHO



## 1 DISFARÇAR

os efeitos do tratamento através da correção pela cor

### STICK CORRETOR



VERDE para vermelhidão ou cicatrizes\*



AMARELO para alheiras pronunciadas



CORAL para hiperpigmentação e sinas castanhos

## 2 CORRIGIR E UNIFORMIZAR

a tez



CREME COMPACTO CORRETOR  
Cicatrizes\*, hiperpigmentação...

Disponível em vários tons

- Parcelana
- Natural
- Bege
- Areia
- Mel
- Bronzeado

### BASE FLUIDA CORRETORA

Tez baça, erupções acneiformes, etc.

Disponível em vários tons



- Parcelana
- Natural
- Bege
- Areia
- Mel
- Bronzeado

### PINCEL CORRETOR BEGE

Atenua as imperfeições e ilumina a tez.



## 3 REALÇAR o rosto e SUBLIMAR as feições



PÓ MOSAICO, TRANSLÚCIDO OU LUMINOSIDADE  
Fixa a maquilhagem



PÓ MOSAICO, NATURAL OU BRONZEADO  
Define e realça a luminosidade



blond brown

LÁPIS CORRETOR SOBRANCELHAS  
Para que os olhos sobressaiam



MÁSCARA PESTANAS ALTA TOLERÂNCIA  
Sublima a expressão

\*cicatrizes que permanecem após epidermização

# Como é que a Água Termal d'Avène me pode ajudar?

Depois de uma intervenção cirúrgica, quimioterapia ou radioterapia, o corpo, e especialmente a pele, precisam de alívio para recuperar o conforto e a sensação de bem-estar.

## Da fonte para a pele

A Água Termal d'Avène entra em contacto com o ambiente apenas no momento em que é vaporizada sobre a pele!

ÁGUA ATIVA E PODEROSA  
CALMANTE POR NATUREZA

Utilizo o spray de Água Termal para complementar os meus restantes produtos para o cuidado da pele. Uso tanto pelas suas propriedades calmantes, como pelo efeito refrescante em caso de afrontamentos... Ou seja, anda sempre comigo!

Beatrice

# SPRAY DE ÁGUA TERMAL D'AVÈNE

Beneficie das propriedades calmantes da Água Termal d'Avène dia após dia, graças à apresentação em spray. O aliado de confiança para a pele sensível.

## REDUÇÃO DA SENSIBILIDADE CUTÂNEA\*

**-30%**

após 5 minutos

**-64%**

durante a 1.ª semana

## RESPEITA A PELE SENSÍVEL

**95%**

dos indivíduos satisfeitos  
ou muito satisfeitos

### Antes da radioterapia

Vaporize diretamente sobre a pele e deixe atuar durante **2 a 3 minutos**, em seguida seque com pequenos toques suaves.

### Se tem irritações cutâneas

Vaporize diretamente sobre as áreas irritadas, deixe atuar durante **5 a 10 minutos**, em seguida seque com pequenos toques suaves antes de aplicar o seu produto para o cuidado da pele.



### Se sofre de irritações da mucosa oral

Vaporize sobre a zona afetada com a frequência necessária.

### Em casos mais graves\*\*

Aplique compressas embebidas em Água Termal d'Avène durante **10 a 15 minutos** sobre as áreas a acalmar.

\* Estudo dermatológico realizado em 6368 indivíduos com pele sensível. Sensibilidade cutânea simples, não patológica, com dermatose inflamatória ou na sequência de um procedimento dermatológico superficial. Avaliação durante 7 dias, com aplicação duas vezes por dia. Aplicação do spray isolado ou em associação com tratamentos farmacológicos e/ou outros produtos cosméticos.

\*\* Secura ou irritações resultantes de radioterapia; vermelhidão, erupção cutânea, comichão devido à secura da pele.

## ESTAÇÃO TERMAL DE AVÈNE

Uma cura termal pode ser uma ótima forma de recuperar forças, tanto a nível físico como mental. Um estudo clínico demonstrou que a cura termal em Avène reduz significativamente os efeitos secundários causados na pele pelos tratamentos do cancro.

*Comencei a minha cura há duas semanas e sinto-me mesmo muito melhor. A minha pele está menos seca e a vermelhidão diminuiu. Todo o ambiente é calmante e os ateliers de relaxamento deixam-me com a sensação de estar a flutuar.*

*Monique*

### *A cura termal em Avène: eficácia clinicamente comprovada*

Um estudo clínico realizado na Estação Termal de Avène revelou que a qualidade de vida global dos doentes melhorou significativamente ao serem aliviadas as principais fontes de desconforto cutâneo associado ao cancro da mama (quimioterapia, cirurgia, radioterapia).<sup>1</sup>

**Secura**

**-100%**

**Prurido**

**-61%**

**Linfedema**

**-43%**

1. Dalenc F et al, Eur J Cancer Care 2017 aug 22.

## Cuidado da pele inovador e individualizado



### Cuidados termais dermatológicos

- Banhos com hidromassagem
- Duches e pulverizações
- Duches filiformes
- Duches capilares
- Pulverizações locais
- Compressas de Água Termal
- Massagens debaixo de água

### Cuidados dermatológicos hidratantes

- Envolvimentos corporais com creme emoliente
- Massagem corporal hidratante
- Cuidados do rosto com creme hidratante
- Cuidados completos do couro

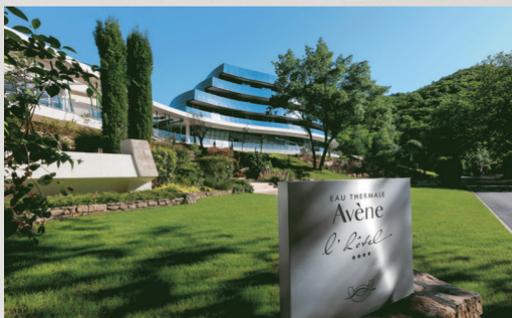
## Ateliers e aconselhamento

- As melhores dicas sobre **dermocosmética** e maquiagem corretiva com **esteticistas especializados** em cuidados pós-tratamento
- Relaxamento e introdução às técnicas da meditação com um **sofrólogo**

- Ginástica adaptada com um **fisioterapeuta**
- Aconselhamento nutricional com um farmacêutico especialista em **terapia de nutrição clínica**
- Arte-terapia, fotolingagem e sessões individuais com um **psicólogo**



## ANTES DE COMEÇAR A SUA CURA TERMAL EM AVÈNE



Nos últimos anos, a Estação Termal de Avène tem vindo a alargar a sua experiência na área de dermatologia aos efeitos secundários causados na pele pelos tratamentos do cancro. Ao longo dos anos, a Estação Termal procurou sempre oferecer aos seus doentes formas alternativas de apoio, num ambiente amigável e acolhedor. Os doentes são principalmente mulheres de todas as idades que procuram uma pausa para recuperarem forças, tanto a nível físico como mental... O caminho da recuperação é longo quando a energia do organismo é esgotada pelos tratamentos.

A cura termal é sinónimo de um período de descanso, um refúgio seguro em que doentes e cuidadores interagem num ambiente de aconchego e consideração mútua.

A Água Termal utilizada nos tratamentos diários de cuidado da pele tem um efeito calmante na pele dolorosa dos doentes. E os ateliers proporcionam-lhes uma preciosa oportunidade para partilharem as suas histórias e falarem sobre os períodos mais difíceis, enquanto desfrutam de alguns momentos mais leves. Neste ambiente seguro, descubrem ou redescobrem o prazer de massajar a própria pele e de lhe dar o cuidado hidratante de que precisa, de redefinirem as suas feições - onde os tratamentos acumulados deixaram marcas -, de se libertarem aprendendo preciosas técnicas de relaxamento e, finalmente, de reconstruírem as suas reservas de energia com a ajuda de Christian, o fisioterapeuta, que aconselha e recupera o movimento, tudo num ambiente de alegria e boa disposição.

Mas, não esqueçamos: é a Água Termal d'Avène, retirada diretamente da sua fonte natural, que nos proporciona, através das suas propriedades calmantes, anti-irritantes e suavizantes, estes sorrisos positivos, esta partilha de momentos de alegria e humanidade. Uma Água Termal com um poder que nos comove vezes sem conta... Não há prova mais emocionante do que os rostos radiantes que começam a emergir após algumas semanas de cura termal: a transformação que nos deslumbra há mais de dois séculos e meio.

Marie-Ange MARTINCIC – Diretora da Estação Termal de Avène



EAU THERMALE  
**Avène**  
*L'Hôtel*  
\*\*\*\*

34260 Avène-les-Bains – França  
Telefone: +33 (0)4 67 23 41 87 – Fax: +33 (0)4 67 23 44 71  
[www.avenecenter.com](http://www.avenecenter.com) - [www.eau-thermale-avene.com](http://www.eau-thermale-avene.com)

## COSMÉTICA ESTÉRIL

É possível aliviar e acalmar suavemente a pele sensível, graças a uma **solução dermocosmética única**.

Até à data, a **Cosmética Estéril** é a única solução a propor fórmulas puras, com **o mínimo de ingredientes, sem qualquer conservante adicionado** e produzidas num ambiente estéril para dar resposta às necessidades dos tipos de pele mais sensíveis. A garantia de uma fórmula **segura e eficaz** durante toda a utilização do produto.



### GARANTIA DE EFICÁCIA E SEGURANÇA

Somente os ingredientes necessários à pele

Fórmula esterilizada, sem conservantes

Embalagem com sistema de proteção exclusivo

RESPEITA A PELE E A FLORA CUTÂNEA

*Descubra os benefícios da Cosmética Estéril em  
3 gamas de produto para o cuidado da pele  
contendo Água Termal d'Avène*

Tolérance  
EXTRÊME

Peaux  
intolérantes

XeraCalm A.D



Através de um programa de formação, informação e acompanhamento, os Laboratórios Eau Thermale Avène comprometem-se a melhorar a qualidade de vida dos doentes oncológicos.

A verdadeira essência da filosofia da marca na promessa de acalmar a pele sensível.

[www.avenecenter.com](http://www.avenecenter.com)  
<https://www.eau-thermale-avene.pt>



EAU THERMALE

Avène

suavizante por natureza

Xeracalm A.D

Alívio eficaz da pele atópica com prurido

INOVAÇÃO



SEM CONSERVANTES

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES  
Avène  
PARIS



ZERO  
PRURIDO

A PARTIR DO 5º DIA



EAU THERMALE

Avène

Xeracalm A.D

Baume relipidant

Lipid-replenishing balm

Anti-irritant, apaise  
les sensations de démangeaisons\*

\*Non-irritant, softeaza  
simul, reduce  
suflet, reduce



Peaux très sèches & tendances atopiques  
ou sujettes aux démangeaisons  
For very dry skin prone  
to atopic dermatitis or to itching