



Cuidar da sua saúde emocional

para pessoas com cancro colorretal metastático

Programa MyMood

Bem-vindo(a) ao MyMood

O MyMood faz parte do programa *Support Harmonized Advances for better Patient Experiences* (SHAPE), que disponibiliza apoio de melhoria do estilo de vida de pessoas com cancro colorretal metastático (CCRm). Esta brochura foi desenvolvida em colaboração com pessoas com cancro e especialistas em saúde emocional e em cancro.

Viver com cancro é muitas vezes uma longa jornada e pode afetar a sua saúde emocional, tal como afeta a sua saúde física.

Pode sentir muitas emoções diferentes durante a sua jornada com cancro: quando recebe um diagnóstico, enquanto aprende a viver com cancro e os seus sintomas, ao receber tratamentos diferentes e sentir efeitos indesejáveis, e à medida que o cancro se torna potencialmente mais avançado.¹

É importante lembrar que estes sentimentos são normais, compreensíveis e que muitas pessoas também se sentem da mesma forma.

A sua resposta imediata ao diagnóstico ou ao saber que o seu o cancro avançou, pode ser de choque, medo, culpa ou incerteza sobre o futuro.² Em

certos dias, pode sentir-se positivo(a) e pronto(a) para enfrentar diretamente o seu cancro, mas, noutros momentos, pode não saber o que fazer a seguir. Na verdade, pode sentir uma grande variedade de emoções e variações no seu estado de espírito no mesmo dia ou na mesma semana. Algumas pessoas podem sentir dificuldades mais graves, como depressão e ansiedade.³

Esta brochura irá ajudá-lo(a) a compreender os diferentes sentimentos que pode sentir, com dicas práticas para o(a) ajudar a gerir estas emoções no dia a dia e conselhos, caso precise de procurar ajuda de um profissional, como um psicólogo ou psiquiatra.

Desenvolvido com a colaboração especial de:

- Sarah Dauchy, *psico-oncologista, (psiquiatra com especialidade em Oncologia), França*
- Claire Taylor, *enfermeira de Oncologia, Reino Unido*
- Zorana Maravic, *líder de defesa dos doentes, Sérvia*
- Carlos Hué, *representante de doentes, Espanha*

Cuidar da sua saúde emocional enquanto vive com um diagnóstico de cancro

A jornada do cancro de cada pessoa é diferente e cada pessoa reagirá de forma diferente às notícias difíceis de um diagnóstico de cancro. Não há uma reação certa ou errada.

Embora as reações emocionais sejam naturais, não devem afetar a sua vida quotidiana de forma significativa ou duradoura. É importante verificar regularmente como se sente. Há coisas que pode fazer que podem ter um impacto positivo na sua saúde emocional e qualidade de vida. Pode precisar de ajuda adicional de um profissional para gerir as suas emoções; lembre-se de que não há problema em pedir ajuda.



Faça o que puder para se ajudar a si próprio(a)

Pergunte: Como me sinto hoje?

Em seguida, pergunte: O que posso fazer quanto a isto hoje?

Experimente algumas das técnicas e ferramentas nas páginas seguintes desta brochura.

Peça ajuda a outras pessoas

Fale com a sua família, amigos e outros doentes. Fale com um profissional de saúde.

Diga-lhes como se sente e peça a ajuda de que realmente precisa.

Pergunte: Tenho de falar com um profissional de saúde mental?

Pergunte: como me sinto hoje?

Pode ser útil verificar como se sente todos os dias. Isto pode ajudá-lo(a) a falar com outras pessoas sobre as suas emoções. Por vezes, pode ter dificuldade em identificar as suas emoções ou em aceitar como se sente. Não faz mal!

	<i>Aliviado(a)</i>	<i>Preparado(a)</i>	<i>Ansioso(a)</i>	
	<i>Feliz</i>	<i>Tranquilo(a)</i>	<i>Confuso(a)</i>	<i>Assustado(a)</i>
<i>Determinado(a)</i>				<i>Sozinho(a)</i>
<i>Positivo(a)</i>				<i>Deprimido(a)</i>
<i>Perdido(a)</i>				<i>Com tendências suicidas*</i>
<i>Não tenho a certeza</i>				<i>Desesperado(a)</i>
<i>Cansado(a)</i>		<i>Triste</i>	<i>Sobrecarregado(a)</i>	<i>Zangado(a)</i>
<i>Irritado(a)</i>				

DICA PRINCIPAL

Quando se sente melhor emocionalmente, vai achar mais fácil viver com o seu diagnóstico de cancro e tratamento, por isso não tenha medo de pedir ajuda.

* Se estiver a ter pensamentos suicidas, em primeiro lugar, encontre alguém com quem possa falar. Se não puder contactar um membro da sua família ou amigo, ligue para a ajuda de um grupo de apoio local ou instituição de caridade. Um profissional de saúde, como um psicólogo ou psiquiatra, poderá fornecer tratamento e cuidados adequados.

Pergunte: que impacto têm estes sentimentos na minha vida?

Como sei se é algo mais grave?

É normal sentir qualquer um ou mais destes sentimentos no seu dia a dia. Mas é importante saber a diferença entre alguns “dias em baixo” e sinais de algo mais grave, como uma depressão.

A depressão pode variar de ligeira, em que pode ter algum impacto na sua vida, a grave, em que pode dificultar bastante o passar dos seus dias.⁴

Se sentir sentimentos negativos, como tristeza, perda de prazer e irritabilidade ou insónia, e estes forem excessivos, interferirem com a vida quotidiana e continuarem durante mais de algumas semanas, então pode estar a sentir alguma forma de depressão.⁵

Deve partilhar estes sentimentos com o seu profissional de saúde. Poderá encaminhá-lo(a) para a pessoa adequada que pode ajudá-lo(a).

Ainda consigo apreciar a minha vida quotidiana?

Estou a sentir estas emoções
há mais de alguns dias ou semanas?

Preciso de pedir ajuda?

Testemunhos de doentes e prestadores de cuidados

“ Barbara, a minha esposa, foi diagnosticada com cancro do cólon em estadio IV e recebeu um prognóstico de 3 meses. Foi um choque absoluto e era difícil de compreender, uma vez que o tratamento só podia ser paliativo. Após alguns dias, a Barbara ficou extremamente calma. Consegui organizar os meus pensamentos, pensando no trabalho, na parte financeira, nos nossos filhos e em partir tão subitamente. Anotou as suas despedidas e expressou as suas emoções mais interiores. Com tão pouco tempo, ela não queria que nada ficasse por fazer.

Eu não estava assim tão sereno. Tive de informar a família e os colegas de trabalho acerca desta terrível notícia. Os meus sentimentos de perdê-la de forma tão súbita foram avassaladores e difíceis de gerir, mas tive de encontrar a força interior para lidar com isso.

Após uma semana, foram realizados mais exames e isso ajudou-me a sentir-me melhor. Ter um plano de tratamentos deu-nos uma sensação de esperança. Conseguimos começar a organizar os nossos assuntos juntos. A Barbara manteve-se bastante calma e isso ajudou imenso.

Quando iniciou o tratamento, precisava de muito apoio para lidar com os efeitos indesejáveis. Senti-me muito impotente ao vê-la passar por um desconforto assim. A ajuda que eu poderia dar parecia mínima em relação à condição dela. A equipa do hospital foi muito útil, aconselhando quais as precauções a tomar.

A Barbara foi à unidade de cuidados paliativos local para obter apoio, o que foi muito útil. A equipa tinha experiência em lidar com as nossas emoções. Sabíamos que nunca sentiríamos o mesmo após o seu diagnóstico. Ao trabalharmos juntos, ao termos acesso ao apoio certo e através de uma boa comunicação, conseguimos fazer o nosso melhor. ”

Mark Moss, prestador de cuidados

Apesar de ter sido devastador no momento do diagnóstico e de lhe ter sido dito que poderia ter apenas alguns meses para viver, a Barbara está agora em remissão há mais de 12 anos. A Barbara e o Mark envolveram-se na tomada de decisões durante a jornada contra o cancro. São agora ambos defensores ativos dos doentes em vários grupos de cancro, onde Mark pretende destacar o papel importante que o prestador de cuidados desempenha no apoio aos doentes.

“ Tinha 53 anos e era um homem extremamente saudável; não fumador, não consumia bebidas alcoólicas e praticava desporto. O meu diagnóstico foi absolutamente inesperado. Tinha diarreia frequentemente, mas não tinha sintomas graves. A notícia foi dada por um oncologista, que me disse que tinha um tumor e precisava de uma cirurgia urgente.

A minha primeira reação foi ficar paralisado; de repente, deixei de pensar. O meu primeiro pensamento foi que morreria dentro de três meses. Este foi o meu primeiro contacto com a doença. Mas como eu era um psicólogo especializado em inteligência emocional (e naquele momento dava palestras sobre resiliência), decidi que, se houvesse sobreviventes, eu seria um deles.

Antes de fazer a cirurgia, decidi manter-me otimista. Então, continuei com a minha rotina diária, para continuar a vida como de costume.

Passei três semanas no hospital para fazer a cirurgia e recuperar. A minha atitude foi sempre positiva. Lembro-me de quando os meus amigos vieram visitar-me: rimo-nos de como é estranho fazer uma colonoscopia, porque precisam de chegar à “parte de trás” e isso pode parecer uma perda de dignidade.

Com o passar do tempo, recebi muito amor da minha família e dos meus amigos, o que foi uma grande fonte de conforto para mim, na minha cama no hospital. Nas minhas palestras, explico que, se estivermos vivos, não precisamos de mais nada para nos sentirmos bem.

Sou psicólogo e também recebi apoio emocional suficiente do meu ambiente, por isso não precisei de encontrar apoio adicional. No entanto, reconheço que pode ser necessário apoio profissional, dependendo da situação psicológica de cada pessoa. ”

Carlos Hué, Doente

Atualmente, o Carlos está bem e continua a trabalhar como psicólogo, com um foco na melhoria do bem-estar emocional das pessoas. Está em remissão há 17 anos desde o diagnóstico.

Pedir ajuda

Saiba que não há problema em partilhar como se sente e em pedir o que precisa.

É importante que não tente fazer tudo sozinho(a). Descubra que tipo de ajuda precisa e partilhe claramente isso com a sua família, prestadores de cuidados e amigos.

Somos todos diferentes: algumas pessoas querem falar sobre o seu cancro, outras não; algumas gostam de receber visitas, outras não... e assim por diante! Não há problema em informar os seus amigos e familiares sobre o que espera, para que saibam como o(a) ajudar.

As pessoas podem não lhe perguntar, por isso diga-lhes que tipo de ajuda precisa. Poderá precisar apenas de alguém com quem falar, ou poderá precisar de uma ajuda mais prática, ou seja, relacionada com a escola, compras, transporte para consultas, etc. Pedir a ajuda de que necessita pode reduzir a sua "carga mental".

Para além da sua família, prestadores de cuidados e amigos, os grupos de doentes são outro excelente local para procurar apoio e orientação e para criar ligações com outras pessoas que vivem com CCRm. As pessoas que pertencem a grupos de doentes partilharam experiências e preocupações, por isso estão bem posicionadas para prestar apoio emocional e moral umas às outras.

Falar é realmente importante e pode ajudar na luta contra o cancro.





**DICA
PRINCIPAL**

Se o seu ente querido estivesse numa situação semelhante, provavelmente gostaria de o apoiar. Deixe-os ajudá-lo(a) e ajude-os a dar-lhe o apoio de que precisa, pedindo claramente o que espera.

Pergunte: há alguma coisa que eu possa fazer para me ajudar?

Existem muitas coisas práticas que pode fazer e que podem ter um impacto positivo na forma como se sente no dia a dia.

Pode concentrar-se em tentar:

- Manter-se ligado – às pessoas com quem gosta de passar tempo e às coisas que gosta de fazer
- Ser amável com o seu corpo – tanto quanto conseguir
- Encontre formas de gerir e reduzir os seus níveis de stress.

**DICA
PRINCIPAL**

Tente proteger o que é importante para si – coisas que foram fontes de prazer antes do seu diagnóstico. Se for difícil continuar a ter prazer nestas coisas, como reunir-se com os seus entes queridos, fale com um profissional de saúde. Isto pode ser o início da depressão.

Mantenha-se ligado(a) a outras pessoas e ao que gosta de fazer



Comunique com as pessoas

- Tente passar tempo com os seus amigos e familiares. Também pode querer criar ligações com outras pessoas com cancro. Por exemplo, pode entrar em contacto com um grupo de doentes local.
- As aulas e atividades em grupo são outra excelente forma de se ligar às pessoas; pode ser criativo(a) numa aula de artesanato ou experimentar uma aula de exercício que faça o seu corpo mover-se.



Faça coisas de que gosta todos os dias

Pense nas coisas que mais gosta de fazer e, tanto quanto possível, certifique-se de que essas coisas fazem parte da sua vida quotidiana. Isto pode incluir:

- sair para uma caminhada
- tomar um café com um amigo
- desfrutar ou preparar a sua refeição favorita
- exercer o seu passatempo favorito.



Gaste bem a sua energia

Tente dar prioridade às coisas que são mais importantes para si, para que gaste bem a sua energia. Tente não se preocupar com as coisas menos importantes. Isto pode incluir:

- a roupa pode esperar
- pedir a alguém que o(a) ajude a cozinhar refeições.

Seja amável com o seu corpo



Coma o que puder, quando puder

Às vezes, as pessoas com cancro colorretal podem ter dificuldade em comer o suficiente ou em fazer uma dieta equilibrada. Não seja demasiado duro(a) consigo se estiver a ter dificuldades em alimentar-se. Tente comer pequenas porções de coisas de que gosta e fale com o seu médico ou nutricionista para obter aconselhamento.



Mantenha o seu corpo em movimento

Manter-se ativo(a) pode ter um efeito positivo na sua saúde emocional e pode ajudá-lo(a) a sentir-se mais confiante e independente.⁷⁻⁹

- Alguns dias pode querer caminhar, nadar ou tratar do jardim.
- Noutros dias, pode querer concentrar a sua energia em tarefas em casa.



Concentre-se num sono de qualidade

O stress físico e emocional relacionado com o cancro pode dificultar o sono.

- Tente respeitar o seu próprio ciclo sono-vigília.
- Não hesite em fazer uma sesta durante o dia, se necessário.
- Tente “descontrair” enquanto se prepara para dormir: pode tomar um banho quente, ler um livro ou anotar os seus pensamentos.
- Elimine as distrações e evite olhar para os ecrãs antes de se deitar.¹⁰

Reduza os seus níveis de stress



Pensamentos positivos

Desafiar pensamentos negativos e tentar substituí-los por pensamentos honestos e encorajadores sobre si pode ser uma ferramenta útil para melhorar o seu estado de espírito.

Pergunte-se: “Isto é verdade?” Pode tentar escrever pensamentos mais positivos e encorajadores.

Pode utilizar o diário MyMood no verso desta brochura.



Pratique exercícios de *mindfulness*

Os exercícios de *mindfulness* podem ajudá-lo(a) a compreender-se melhor e a encontrar satisfação nas nossas vidas, tomando consciência dos seus pensamentos e, sentimentos e do mundo à sua volta.^{11,12}

Os exemplos de exercícios de *mindfulness* que pode experimentar são disponibilizados ao longo da próxima página.



Faça anotações

Pode ser útil anotar os seus pensamentos e sentimentos – pode manter um diário para escrever antes de tentar ir dormir. Isto pode ajudá-lo(a) a compreender as suas emoções de forma mais clara. Também pode querer anotar perguntas para fazer ao seu profissional de saúde ou informações sobre o seu tratamento ou a doença.

Pode tentar utilizar o diário MyMood no verso desta brochura como ponto de partida.

Mindfulness é um tipo de meditação baseado em concentrar-se em estar consciente do que está a sentir ou a perceber num determinado momento. ***Mindfulness*** tem tudo a ver com estar totalmente presente – ter a consciência de onde está e do que está a fazer.^{11,12}



Exercícios de *mindfulness*

Existem muitas formas simples de praticar *mindfulness* como parte da sua vida quotidiana.^{11,12}

- **Seja amável consigo** – tente ter consciência de quaisquer pensamentos negativos que esteja a ter. Pode começar por tratar-se como se fosse um amigo próximo! Pergunte: “Eu diria esta coisa negativa ao meu amigo?”
- **Preste atenção ao mundo à sua volta** – o mundo em que vivemos é acelerado, por isso pode ser difícil abrandar. Tente reparar e desfrutar das pequenas coisas da vida, por exemplo, observar a natureza à sua volta, como uma mudança nas estações do ano/tempo agradável, ler um bom livro ou ouvir a sua música favorita.
- **Concentre-se no que foi bom hoje** – pode ser útil anotar três coisas positivas do seu dia pelas quais está grato(a).
- **Experimente alguns exercícios de respiração** – sente-se, feche os olhos, respire fundo e concentre-se na sua respiração, movendo-se para dentro e para fora do seu corpo.
- **Experimente uma meditação de leitura do corpo** – deite-se de costas ou sente-se numa cadeira com os olhos fechados. Concentre a sua atenção em cada parte do corpo, começando pelos dedos dos pés e trabalhando até à cabeça – tente prestar atenção à forma como se sente enquanto se concentra em cada parte do corpo.

E se precisar de apoio adicional?

Se tiver sentimentos negativos que tenham um impacto significativo na sua vida quotidiana, deve partilhá-los com o seu profissional de saúde. Eles poderão encaminhá-lo(a) para o local apropriado para apoio adicional.

Muitas pessoas que têm problemas nas suas vidas procuram aconselhamento ou outras formas de terapia, incluindo terapêuticas individuais e de grupo. Estes tipos de apoio podem ajudar as pessoas a gerir determinadas experiências, pensamentos e sentimentos.

As pessoas podem querer discutir um acontecimento de vida difícil, aprender novas formas de gerir problemas numa relação ou no trabalho ou podem precisar de apoio para depressão ou ansiedade.¹³ As pessoas que vivem com cancro podem precisar de apoio pelos mesmos motivos, bem como para problemas relacionados com o seu cancro.¹⁴



Tenho de falar com um psicólogo ou psiquiatra?

Um **psicólogo** é um profissional de saúde que ajuda as pessoas a aprender a lidar de forma mais eficaz com problemas na vida ou com o sofrimento psicológico. Utilizam com mais frequência as terapias através de conversas. Os psicólogos ajudam uma grande variedade de pessoas com muitos problemas diferentes.¹⁵

Um **psiquiatra** é um médico formado, especializado em ajudar pessoas com distúrbios emocionais e problemas de saúde mental. Usam uma variedade de tratamentos, incluindo medicamentos outras terapias, dependendo das necessidades da pessoa.¹⁶

O que posso esperar se consultar um psicólogo ou psiquiatra?

Isso depende do tipo de aconselhamento que recebe e da pessoa que vê (ou seja, um psicólogo ou um psiquiatra). E, claro, depende das suas próprias experiências pessoais.

Pode esperar que a pessoa ouça as suas experiências e o(a) ajude a compreender mais sobre como está a pensar e a sentir-se e como pode ser capaz de ultrapassar estes pensamentos e sentimentos.¹⁷

A maioria dos profissionais especializados em ajudar com a saúde emocional verá os doentes uma vez por semana, durante cerca de 45-50 minutos. Alguns tipos de terapia ou aconselhamento durarão algumas sessões, enquanto outros tipos podem continuar durante meses ou mais.¹⁷

O diário semanal MyMood



SEGUNDA-FEIRA



TERÇA-FEIRA



QUINTA-FEIRA



SEXTA-FEIRA



Use este diário todos os dias para anotar os seus pensamentos e sentimentos.

QUARTA-FEIRA



Pergunte-se:

 **No início do dia**

- Como me sinto hoje?
- Há alguma coisa que eu possa fazer para me ajudar a sentir melhor?
- Posso definir objetivos para mim hoje?
- Há alguém com quem possa falar sobre como me sinto?

 **No final do dia**

- Quais foram os momentos mais agradáveis do dia?
- Posso transformar quaisquer pensamentos negativos em pensamentos honestos e encorajadores?

SÁBADO



DOMINGO



Referências

1. National Institutes of Health. Feelings and Cancer. Disponível em: <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings> (último acesso em outubro de 2019).
2. Macmillan Cancer Support. Cancer and your feelings. Disponível em: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/your-emotions/dealing-with-your-emotions/cancer-and-your-feelings.html> (último acesso em julho de 2019).
3. Mitchell A, Chan M, Bhatti H, et al. Prevalence of depression, anxiety and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative care settings: a meta-analysis of 94 interview-based studies. *Lancet Oncology*. 2011; 12(2):160-174.
4. National Health Service (NHS). Clinical depression. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/symptoms/> (último acesso em outubro de 2019).
5. Rethink Mental Illness. Depression. Disponível em: <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/> (último acesso em outubro de 2019).
6. Macmillan Cancer Support. Diet and cancer. (ver Disponível em: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/healthy-eating/healthy-diet-benefit.html> (último acesso em outubro de 2019).
7. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;8:CD007566.
8. Fong DY, Ho JW, Hui BP, et al. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2012;344:e70.
9. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, et al. Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012;21(1):3-19.
10. National Health Service (NHS). How to get to sleep. Sleep and tiredness. Disponível em: <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/> (último acesso em outubro de 2019).
11. National Health Service (NHS). Mindfulness. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/> (último acesso em outubro de 2019).
12. Mayo Clinic. Mindfulness exercises. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356> (último acesso em outubro de 2019).
13. National Health Service (NHS). Counselling. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/counselling/> (último acesso em outubro de 2019).
14. Cancer Research UK. Talking about cancer. Disponível em: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer> (último acesso em outubro de 2019).
15. American Psychological Association. What do practising psychologists do? Disponível em: <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-psychiatry>. (último acesso em outubro de 2019).
16. American Psychiatric Association. What is Psychiatry? Disponível em: <https://www.apa.org/helpcenter/about-psychologists> (último acesso em outubro de 2019).
17. Cancer Research UK. What counselling is. Disponível em: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer/counselling/what-counselling-is> (último acesso em outubro de 2019).



Para mais informações, pode querer utilizar algumas das ligações abaixo:



SCAN ME



Digestive Cancers Europe:

A página "*For Patients*" (Para doentes) da *Digestive Cancers Europe* fornece recursos, incluindo testemunhos de doentes, informações sobre os direitos dos doentes e um guia específico para os prestadores de cuidados. Para saber mais, visite a seguinte ligação:
<https://www.digestivecancers.eu/patient-voices/>



SCAN ME



Depressão:

https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/depression-pdq#_AboutThis_1



SCAN ME



Ansiedade e angústia:

<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/anxiety-distress-pdq>



SCAN ME



PSPT relacionado com o cancro:

<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/survivorship/new-normal/ptsd-pdq>

O Conselho Diretivo do SHAPE:

- **Presidente:** Professor Alberto Sobrero, oncologista, Itália
- Alexander Stein, oncologista, Alemanha
- Zorana Maravic, líder de defesa dos doentes, Sérvia
- Sarah Dauchy, psico-oncologista (psiquiatra com especialidade em Oncologia), França
- Claire Taylor, enfermeira de Oncologia, Reino Unido
- Klaus Meier, farmacêutico hospitalar de Oncologia, Alemanha

O Programa MyMood faz parte da iniciativa *Support Harmonized Advances for better Patient Experiences* (SHAPE), um programa de doentes sem marca financiado pela Servier.

Agradecemos ao nosso parceiro em perspetivas dos doentes e informações – *Digestive Cancers Europe* (Cancros Digestivos na Europa, DiCE) – e aos seus membros pela sua colaboração.

