

2014-09-22 16:34:04

<http://justnews.pt/noticias/associacao-laco-lanca-ebook-dicas-para-quem-vive-com-cancro>

## **Associação Laço lança e-book «Dicas para quem vive com cancro»**

Durante o mês de outubro é assinalado o mês de luta contra o cancro da mama e, nesse âmbito, a Associação Laço lança um e-book com dicas para quem vive com cancro, dirigido a todos os que direta ou indiretamente recebem o diagnóstico de cancro. Este guia prático aborda temas muito distintos ao longo de mais de 60 páginas, explicando, nomeadamente, o que fazer quando, no decorrer do processo, é necessário lidar com a ansiedade, anemia, perda de cabelo, falta de ar, alterações de sono, menopausa.

Uma vez que também os amigos e familiares necessitam de ajuda para saber lidar da melhor forma com estas situações, este guia inclui um capítulo que lhes é especificamente dirigido.

O e-book apresenta ainda uma lista de questões que podem ser colocadas à equipa que acompanha o doente durante todo o processo. Aborda também exercícios de relaxamento, um elemento fundamental que deve estar sempre bem presente.

A alimentação também não ficou esquecida, apesar da Associação Laço ter disponível um outro e-book sobre este tema, desenvolvido em parceria com a associação portuguesa dos nutricionistas. Ambos podem ser consultado através do site [www.laco.pt](http://www.laco.pt).