



Portugal

Believing in better



Luísa Torres
Multiple myeloma

My name is Luísa, I'm married, I have two children. I'm the youngest of six siblings. Like all the kids, I had dreams, ambitions. I always tried to walk in the direction of my achievements.

But life is like a sandcastle, it takes time to build but it can crumble in an instant. That was how I felt when I entered into the hospital in early March 2014 with pneumococcal pneumonia. In fact, no one imagined that this would be the beginning of a long and arduous path that I and my family would have to travel. Three months later came the verdict: "You have multiple myeloma," the doctor told me. I had never heard anything about this disease. It was not easy to manage the vortex of emotions that I felt and my family was also in shock!

Once I understood the disease, I explained it to my family. I tried to reassure them, although I was still afraid myself. The pain worsened day after day. I even lost mobility. I was dependent upon my family for the most basic needs.

In July 2014, I started a chemotherapy regimen that was followed by five months of treatment. In December 2014, with the approach of Christmas, the gift that I truly expected was to be called by the hospital to initiate the first part of the stem cell transplant. The gift came on December 29th. I was hospitalised, I did more chemotherapy, and on January 11th 2015, they collected the cells. Another step had been taken!

Back home to recover, I was confronted with the loss of my hair; this was truly a "painful" moment.

The last phase was imminent; on February 24th 2015, after more chemotherapy, I did the auto transplant. The following 15 days were honestly the worst of all the treatments to date.

The recovery at home was easier. The positive attitude that I kept was crucial towards a more efficient recovery. My hair was growing, I recovered my weight, and the analysis showed significant improvements.

After hesitations and questions in May 2015, I decided to participate in a clinical trial. New medicine can only be developed with the cooperation of the public, and that was the motivating factor that led me to accept. Today the disease is controlled! I almost have a normal life.

This less positive period of my life resulted in a learning phase. I learned to prioritise and to relativise everyday situations. The support of my family and friends was crucial. I thank each one of them for the unconditional love that they gave to me, and still give.

I want to thank the healthcare professionals from both hospitals that carefully and lovingly treated me.

I leave a message of hope for all who fight against oncological diseases. I ask you to believe and to never give up this battle as I lost.

Because I believe. I joined the team of volunteers of the Portuguese Leukaemia and Lymphoma Association, whose mission is to help and guide patients according to their needs and to share with other patient experiences with them.

Believe that the victory will be yours; part of the cure depends on the positive energy. Keep a positive attitude and soon this less good time will be overcome! Believe is the magic word!

“The support of my family and friends was crucial. I thank each one of them for the unconditional love that they gave to me, and still give.”



O meu nome é Luísa, sou casada, tenho dois filhos. Sou a mais nova de seis irmãos. Como todas as crianças, tinha sonhos, ambições. Desde sempre procurei caminhar no sentido das minhas concretizações.

Mas, a vida é como um castelo de areia, leva tempo a construir mas pode desmoronar-se de um momento para o outro. Foi o que senti quando dei entrada no hospital, (início de março de 2014), com uma pneumonia pneumocócica. Na verdade, ninguém imaginava que aquele era apenas o início de um longo e difícil caminho que eu e a minha família teríamos de percorrer. Três meses depois chegou o veredito. “A senhora tem um Mieloma Múltiplo”, disse-me a médica. Nunca ouvira falar desta doença. Não foi fácil gerir o turbilhão de emoções que senti e, por outro lado, a minha família estava em choque!

Depois de compreender a doença, comuniquei à minha família. Ainda que assustada tentei tranquilizá-los. As dores agravavam dia após dia, cheguei a perder a mobilidade. Dependia da família para as necessidades mais básicas.

Em julho de 2014, iniciei a quimioterapia, seguiram-se cinco meses de tratamento. Em dezembro de 2014, com a aproximação do Natal, o presente que eu mais esperava era ser chamada pelo hospital para fazer a primeira parte do transplante (a mobilização das células). O presente chegou a 29 de dezembro de 2014, fui internada, fiz mais quimioterapia, a 11 de janeiro de 2015, recolham as células. Mais uma etapa ultrapassada!

De volta a casa para recuperar, fui confrontada com a queda do meu cabelo, este foi um momento verdadeiramente “doloroso”.

“ O apoio da minha família e amigos foi determinante, agradeço a cada um o carinho incondicional que me deram e dão. ”

A última fase estava eminente, dia 24 de fevereiro de 2015, depois de mais quimioterapia, fiz o auto transplante. Os 15 dias subsequentes foram francamente os piores de todos os tratamentos anteriores.

A recuperação em casa é mais fácil. A atitude positiva que mantive foi fundamental rumo a uma recuperação mais eficiente. O cabelo foi crescendo, o peso recuperado, as análises indicavam melhoras significativas.

Depois de hesitações e questões em maio de 2015, decidi participar num ensaio clínico. A medicação só pode evoluir se houver cooperação da sociedade, foi este o fator motivacional que me levou a aceitar.

Hoje a doença está controlada, faço uma vida praticamente normal.

Este período menos positivo da vida acabou por se traduzir numa fase de aprendizagem. Aprendi a priorizar e a relativizar as situações quotidianas. O apoio da minha família e amigos foi determinante, agradeço a cada um o carinho incondicional que me deram e dão.

Deixo um agradecimento aos profissionais de saúde dos dois hospitais que cuidadosa e carinhosamente me trataram.

Deixo uma mensagem de esperança a todos os que lutam contra uma doença oncológica. Peço-lhes que acreditem e que nunca deem esta batalha como perdida.

Precisamente porque acredito. Integrei a equipa de voluntários da Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas (APLL), cuja missão é ajudar, orientar os doentes segundo as suas necessidades e partilhar com eles a experiência de ex-doentes.

Acredite, o triunfo será seu, pois parte da cura depende das energias positivas que emanam de si. Mantenha uma atitude positiva e em breve este momento menos bom será superado! Acreditar é a palavra mágica!