

EU TENHO CÂNCER,
e agora

ABRA-SE **&** ABRACE
ESTA CAUSA

 eurofarma

INFORMAÇÕES
ÚTEIS SOBRE
O CÂNCER
DE MAMA.

TODOS JUNTOS EM APOIO À PREVENÇÃO.
TODOS JUNTOS EM APOIO À VIDA.

Índice

Eu tenho câncer, e agora?

- 1.** O que fazer ao receber o diagnóstico?
- 2.** Qual é o impacto em minha vida?
- 3.** Quais são os meus direitos?
- 4.** Como se dá o tratamento via SUS?

Diagnóstico

- 5.** Qual tipo de câncer eu tenho?
- 6.** Qual é o estágio do câncer?
- 7.** Quais exames tenho que realizar?

Tratamento

- 8.** Quais são os efeitos colaterais do tratamento?
- 9.** Devo mudar minha dieta ou estilo de vida?
- 10.** Quais são as chances de recaída após o tratamento?

Cura ou sobrevida

- 11.** O que está atrelado a hábitos saudáveis e fatores de risco para o câncer de mama?
- 12.** Onde posso encontrar apoio emocional e psicológico?
- 13.** Como o câncer afetará minha vida e a da minha família?
- 14.** Posso continuar trabalhando?

1.

O que fazer ao receber o diagnóstico?



Descobri um câncer e agora, o que fazer? Receber o diagnóstico de câncer de mama pode ser um momento avassalador, mas é importante saber que existem medidas práticas e emocionais que você pode tomar para lidar com a situação. A seguir, estão os principais passos a serem seguidos após o diagnóstico:

Peça explicação detalhada ao seu médico:

Entenda o seu tipo de câncer (por exemplo, se é hormonal, HER2 positivo ou triplo negativo), o estágio e o grau de agressividade do tumor. Pergunte sobre as opções de tratamento e quais exames adicionais podem ser necessários;

Pergunte sobre o prognóstico:

Ter uma ideia clara do que esperar pode ajudar a reduzir a ansiedade. Saiba quais são as chances de cura ou o controle da doença e quais fatores podem influenciar no resultado do tratamento;

Discuta as opções de tratamento:

As opções mais comuns incluem cirurgia, quimioterapia, radioterapia, hormonioterapia e terapias-alvo. Cada tratamento tem as suas

indicações e o plano pode variar de acordo com o estágio e o tipo de câncer;

Escolha um centro de tratamento adequado:

Se você está sendo atendida pelo SUS, será encaminhada para um centro de oncologia (UNACON ou CACON). Se tem plano de saúde, escolha uma equipe de confiança especializada em câncer de mama;

Procure apoio psicológico:

Um diagnóstico de câncer pode desencadear medo, tristeza e ansiedade. Buscar um psicólogo especializado pode ajudar a processar esses sentimentos e fornecer ferramentas para enfrentar essa fase com mais equilíbrio emocional;

1.

O que fazer ao receber o diagnóstico?



Alimente-se bem:

Uma dieta saudável e equilibrada pode ajudar o seu corpo a lidar melhor com o tratamento. Consulte um nutricionista especializado em oncologia, se possível, para orientações personalizadas;

Ajuste a sua rotina:

O tratamento pode exigir idas frequentes ao hospital e causar cansaço ou outros efeitos colaterais. Organize-se para ter suporte, como ajuda nas tarefas diárias e transporte para consultas e sessões de tratamento;

Siga orientações médicas:

É importante seguir as indicações do médico quanto ao tratamento e consultas de acompanhamento. Manter a regularidade nos exames e nas consultas aumenta as chances de controle e recuperação da doença.

Seguir esses passos, ajudará você a lidar com o diagnóstico e a planejar os próximos estágios do tratamento de maneira mais organizada e consciente.



2.

Qual é o impacto em minha vida?



O câncer de mama acarreta impactos profundos na vida dos pacientes, podendo afetar tanto a saúde física, quanto o bem-estar emocional e social. Principais impactos:



Físicos

Cirurgia e tratamento

Muitos pacientes passam por cirurgias, como mastectomia [(retirada total da mama), quadrantectomia (retirada do quadrante da mama), o que pode causar dor, limitações de movimentos e/ou alterações na imagem corporal.

Efeitos colaterais do tratamento

A quimioterapia, a radioterapia, e a terapia hormonal podem causar fadiga, náuseas, perda de cabelo, menopausa precoce, infertilidade, ganho de peso e outras alterações físicas significativas.

2. Qual é o impacto em minha vida?



Psicológicos

Ansiedade e depressão

O diagnóstico de câncer de mama pode desencadear ansiedade, depressão e outras dificuldades emocionais.

O medo do desconhecido, de uma recidiva (retorno do câncer) são bem comuns.

Imagem corporal e autoestima

A perda de uma mama, ou as alterações físicas resultantes do tratamento, pode afetar a autoestima e a percepção do corpo, levando a problemas com a identidade pessoal e a sexualidade.

Estresse

O enfrentamento do tratamento, as consultas médicas frequentes e a incerteza sobre o futuro são fontes contínuas de estresse.

2. Qual é o impacto em minha vida?



Sociais

Impacto nas relações pessoais

O câncer de mama pode afetar relacionamentos familiares e sociais. Os pacientes podem sentir-se isolados ou incompreendidos, e as dinâmicas familiares podem mudar devido às necessidades de cuidado e suporte.

Trabalho e finanças

Muitos pacientes enfrentam dificuldades para manter o emprego ou são forçados a tirar longos períodos de licença médica, o que pode impactar na situação financeira. Custos relacionados ao tratamento também podem ser um fardo.

2. Qual é o impacto em minha vida?



Qualidade de vida

Função diária

A dor, a fadiga e outros sintomas podem dificultar atividades diárias e a manutenção de uma rotina normal.

Necessidade de adaptação

Pacientes precisam aprender a viver com as limitações (muitas vezes, temporárias) impostas pelo câncer e os seus tratamentos, adaptando-se a uma nova realidade.

Quais são os meus direitos?



No Brasil, os pacientes com câncer de mama possuem uma série de direitos garantidos por lei, que tem por objetivo apoio tanto no tratamento quanto nos aspectos financeiro e social. Listamos os principais direitos:

- **Tratamento pelo SUS:** oferece tratamento gratuito para o câncer de mama, incluindo: consultas médicas, exames (mamografia, biopsias, exames de laboratórios e imagem), cirurgias (mastectomia, reconstrução mamária), quimioterapia, radioterapia e outros tratamentos necessários. A Lei nº 12.732/2012, conhecida como a **Lei dos 60 dias**, garante que o início do tratamento deve ocorrer em até 60 dias após o diagnóstico no SUS;
- **Reconstrução mamária:** a Lei nº 9.797/1999 garante que todo paciente tem direito a reconstrução da mama e ela deve ser oferecida pelo SUS no momento da remoção do tumor ou em momento posterior, dependendo da condição clínica da paciente;
- **Auxílio-doença:** se a paciente estiver incapacitada temporariamente de trabalhar, ela tem direito ao auxílio-doença, pago pelo INSS. Esse benefício é concedido mediante atestado médico, comprovando a incapacidade para o trabalho;
- **Aposentadoria por invalidez:** se a paciente for considerada permanentemente incapaz de trabalhar e não puder ser reabilitada para outra função, ela pode ter direito à aposentadoria por invalidez. Esse benefício também é pago pelo INSS, após perícia médica;
- **Isenção de Imposto de Renda:** pacientes com câncer têm direito à isenção do Imposto de Renda sobre rendimentos de aposentadoria, pensão ou reforma, garantidos pela Lei nº 7.713/1988;

Quais são os meus direitos?



- **Isenção de IPI, IOF, IPVA e ICMS na compra de veículos:** pacientes com câncer podem ter direito à isenção de alguns impostos na compra de veículos adaptados. Esses benefícios são oferecidos mediante apresentação de laudo médico que comprove as limitações físicas decorrentes da doença ou do tratamento;
- **Medicamentos de alto custo:** o SUS oferece gratuitamente muitos medicamentos de alto custo necessários para o tratamento do câncer de mama. Caso o medicamento específico não seja disponibilizado na rede pública, o paciente pode recorrer à justiça para garantir o fornecimento, por meio de ações judiciais;
- **Saque do FGTS e PIS/PASEP:** a Lei nº 8.036/1990 prevê que pacientes com câncer de mama podem realizar o saque do FGTS (Fundo de Garantia por Tempo de Serviço) e do PIS/PASEP. O saque pode ser realizado em caso de diagnóstico de câncer pelo próprio trabalhador ou seus dependentes;
- **Direito ao afastamento para acompanhante:** a Lei nº 13.767/2018 prevê que o trabalhador pode solicitar afastamento temporário do trabalho para acompanhar o cônjuge ou o familiar de primeiro grau que esteja em tratamento de saúde grave, como câncer, sem prejuízo do emprego.

É importante que os pacientes ou familiares busquem orientação jurídica e médica para garantir o pleno acesso a esses direitos, pois o mesmo visa oferecer suporte integral ao paciente e garantir que ele tenha acesso aos tratamentos necessários, além de diminuir o impacto financeiro da doença.

Como se dá o tratamento via SUS?



A Regulação de pacientes com câncer de mama pelo Sistema Único de Saúde (SUS) segue protocolos que visam garantir o diagnóstico precoce e o tratamento adequado. O processo envolve várias etapas, desde a suspeita inicial até o encaminhamento para o tratamento. A seguir, alguns passos de como ocorre a regulação:

Acesso ao exame clínico e à mamografia:

Mulheres a partir dos 40 anos devem realizar exames clínicos periódicos e, a partir dos 50, têm direito a uma mamografia de rastreamento a cada dois anos, conforme o protocolo do SUS. Se houver histórico familiar de câncer de mama, o rastreamento pode começar antes;

Suspeita de câncer:

Se uma anormalidade é detectada, a paciente é encaminhada para exames complementares e biópsia, para confirmar a presença de câncer;

Encaminhamento para serviços especializados:

Uma vez confirmada a suspeita de câncer de

mama, a paciente é encaminhada, via sistema de regulação (SISREC), para a unidade de referência em oncologia (UNACON ou CACON), em que o tratamento especializado é realizado;

Priorização de casos graves:

O SUS tem como prioridade reduzir o tempo de espera para diagnóstico e início do tratamento. Casos mais graves, com alta suspeita de malignidade, são regulados com maior urgência;

Lei dos 60 dias:

Segundo a Lei nº 12.732/2012, conhecida como “Lei dos 60 dias”, a paciente com câncer tem o direito de iniciar o tratamento (cirurgia, quimioterapia ou radioterapia) no SUS no prazo máximo de 60 dias após o diagnóstico;

Como se dá o tratamento via SUS?



Tratamento multidisciplinar:

O tratamento inclui cirurgia, quimioterapia, radioterapia, hormonioterapia ou terapias-alvos, dependendo do tipo e do estágio do câncer. O tratamento é coordenado por uma equipe multidisciplinar, que inclui oncologista, cirurgiões, radioterapeutas, enfermeiros, psicólogos e outros profissionais;

Disponibilização de medicamentos:

O SUS oferece medicamentos essenciais para o tratamento, como tamoxifeno, anastrozol e outros, além de terapias mais avançadas em centros especializados;

Acompanhamento:

Após o tratamento, as pacientes continuam em acompanhamento periódico, com exames regulares para monitorar a resposta ao tratamento e verificar possíveis recidivas;

Reabilitação:

Em casos de mastectomia, o SUS oferece a reconstrução mamária, além de suporte psicológico e fisioterapia para reabilitação da paciente;

Fluxo de regulação:

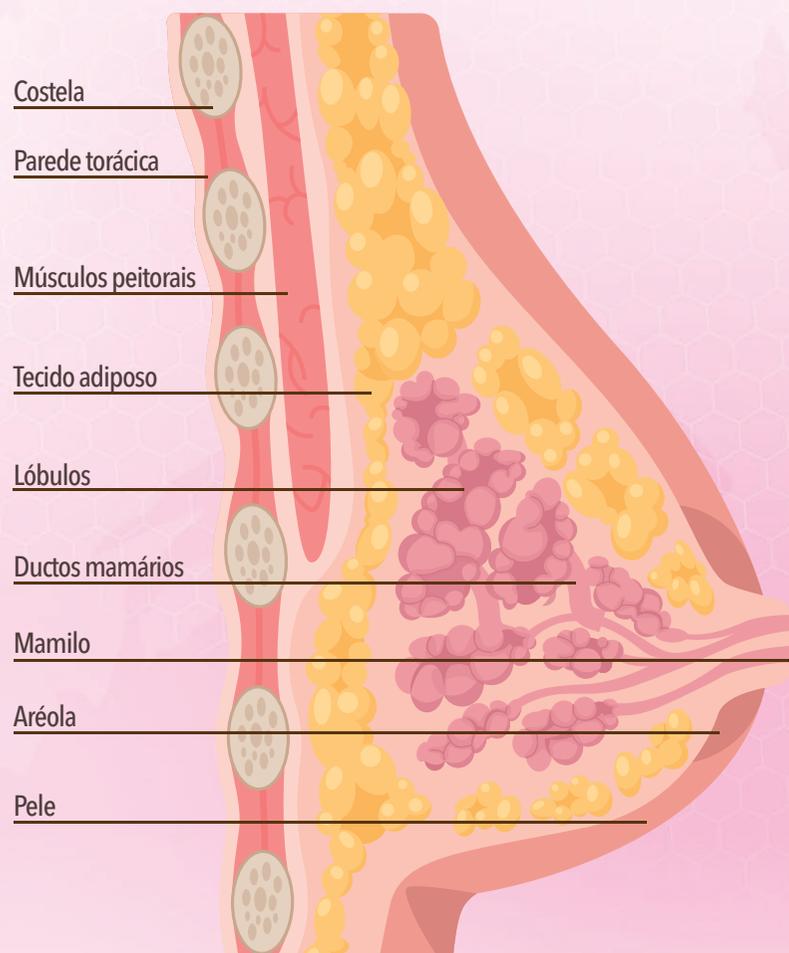
Esse fluxo é essencial para assegurar que as pacientes com câncer de mama no SUS tenham acesso rápido e eficiente ao diagnóstico, ao tratamento e aos cuidados continuados.



Qual tipo de câncer eu tenho?



Como saber qual tipo de câncer eu tenho? O câncer de mama é classificado de diversas formas, baseadas em características como tipo histológico, grau de agressividade e a presença de receptores hormonais. Somente com a classificação é que se pode determinar o tratamento mais adequado e, conseqüentemente, o comportamento da doença. Listamos os tipos mais comuns:



Tipo Histológico:

- **Carcinoma ductal in situ (CDIS):**
câncer localizado nos **ductos mamários**, sem invasão de outros tecidos. Ele é considerado o mais precoce dos tipos de câncer de mama;
- **Carcinoma ductal invasivo (CDI):**
é o tipo mais comum de câncer de mama, sendo responsável por cerca de 80% dos casos, segundo o INCA. Começa nos **ductos mamários** e invade o **tecido mamário circundante**;
- **Carcinoma lobular in situ (CLIS):**
não é considerado um câncer verdadeiro, mas sim um marcador de risco aumentado. Ocorre nos **lobos das glândulas mamárias**;
- **Carcinoma lobular invasivo (CLI):**
começa nos **lobos mamários** e pode espalhar para outras partes da mama e do corpo. Representa cerca de 10% dos casos;
- **Câncer de mama inflamatório:**
um tipo raro e agressivo de câncer, causando **inchaço e vermelhidão na mama**, devido ao **bloqueio linfático**.



Classificação molecular

É baseada na expressão de receptores hormonais e genes específicos, havendo quatro subtipos principais:

- **Lumial A:** receptor de estrogênio (RE) positivo e receptor de progesterona (RP) positivo, mas o HER2 negativo. Esse tipo tende a crescer lentamente e tem o melhor prognóstico;
- **Lumial B:** RE positivo, RP variável, HER2 positivo ou negativo. Tende a ser mais agressivo que o Lumial A;
- **HER2 Enriquecido:** HER2 positivo, sendo o RE e RP negativos. Geralmente são mais agressivos, mas em compensação respondem muito bem às terapias direcionadas ao HER2;
- **Triplo negativo:** RE, RP e HER2 negativos. É o tipo mais agressivo e difícil com relação ao tratamento, mas também responde bem à quimioterapia.

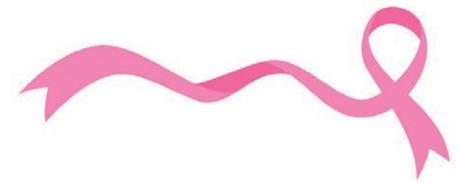
Grau do tumor

Identifica o quão diferente as células cancerosas são das células normais:

- **Grau 1 (baixo grau):** as células cancerosas se assemelham às células normais, e tendem a crescer mais lentamente;
- **Grau 2 (intermediário):** tem um comportamento e uma aparência intermediária, ou seja, meio termo;
- **Grau 3 (alto grau):** são aquelas células muito diferentes das células normais, tendo um crescimento rápido e, conseqüentemente, são mais agressivas.

Por meio dessas classificações, a equipe médica consegue determinar o melhor tratamento e o prognóstico para o paciente com câncer de mama.

Qual Estágio? Como classificar por estágio:



Os estágios do câncer de mama são baseados no tamanho do tumor, na disseminação para os linfonodos próximos e na presença de metástases (disseminação para outros órgãos). A classificação segue a graduação TNM, que avalia o tamanho do tumor (T), o envolvimento de linfonodos (N) e a presença de metástase (M). Os estágios do câncer de mama podem ser:

- **Estágio 0:** fase muito precoce, em que as células cancerígenas ainda não invadiram tecidos vizinhos;
- **Estágio I:** tumor pequeno, de até 2 cm, limitado à mama, que não atingiu os linfonodos e sem presença de metástase;
- **Estágio II:** tumor maior ou com disseminação limitada para os linfonodos, podendo ter disseminação para linfonodos axilares, mas com ausência de metástase;
- **IIA:** tumor entre 2 e 5 cm ou envolvimento de pequenos linfonodos, mas sem tumor na mama;
- **IIB:** tumor maior que 5 cm ou tumor entre 2 e 5 cm, com envolvimento limitado de linfonodos;
- **Estágio III:** tumor maior e com maior envolvimento dos linfonodos, possivelmente com invasão de parede torácica ou pele, maior que 5 cm, pode envolver múltiplos linfonodos ou linfonodos próximos à clavícula, mas com ausência de metástase;
- **IIIA:** tumor menor que 5 cm, com disseminação significativa para linfonodos próximos;
- **IIIB:** tumor invadido na pele ou na parede torácica, sem metástase;
- **IIIC:** envolvimento extenso dos linfonodos, mas ainda sem metástase distante;
- **Estágio IV:** câncer metastático, se espalhou para outras partes do corpo além da mama e dos linfonodos próximos, com tamanho variável, podendo ou não envolver linfonodos, com presença de metástase geralmente em ossos, pulmões, fígado ou cérebro.

Saber o estágio é fundamental na orientação do tratamento. O tratamento normalmente é mais agressivo em estágios avançados (III e IV), enquanto em estágios iniciais (0, I e II) pode ser mais local e menos invasivo.

Quais exames tenho que realizar?



Quais exames são necessários para o diagnóstico? O diagnóstico de câncer de mama envolve exames de imagem, laboratoriais e biópsias para confirmar a presença do câncer, determinar a sua extensão e características moleculares. Os exames mais utilizados são:

Exames de imagem: Mamografia, Ultrassonografia (USC) Mamária, Ressonância Magnética (RM), Tomografia Computadorizada (TC) ou Tomografia por Emissão de Pósitrons (PET - CT).

Biópsia: Biópsia por Agulha Fina (PAAF), Biópsia por Agulha Grossa (Core Biopsy), Biópsia Cirúrgica (Excisional).

Exames Laboratoriais: Imuno-histoquímica (IHC), Teste de Ki-67, Testes Genéticos (Para pacientes com alto risco familiar, podem ser realizados BRCA1 e BRCA2, usados para identificar mutações genéticas associadas ao câncer de mama hereditário).

Exames de Estadiamento (em casos avançados ou suspeita de metástase): Cintilografia Óssea, TC, PET-CT.

Esses exames são utilizados em conjunto para conformar o diagnóstico de câncer de mama, determinar o estágio da doença e direcionar o tratamento mais adequado para cada paciente.



Quais são os efeitos colaterais do tratamento?



O tratamento do câncer de mama pode variar de acordo com tipo, estágio e características moleculares do tumor, além da saúde geral do paciente. Os principais tratamentos incluem cirurgia, radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal e terapia-alvo. Cada uma pode apresentar efeitos colaterais específicos.

CIRURGIA

Tipo:

- **Mastectomia:** remoção total da mama;
- **Mastectomia parcial ou Lumpectomia:** remoção apenas do tumor e uma pequena margem de tecido ao redor;
- **Dissecção axilar ou biópsia de linfonodo sentinela:** remoção de linfonodos para verificar a disseminação do câncer.

Efeitos colaterais:

- Dor, inchaço e sensibilidade no local da cirurgia;
- Rigidez no braço ou no ombro;
- Linfedema (acúmulo de líquido) em casos de remoção de linfonodos;
- Alterações estéticas da mama, com necessidade de reconstrução mamária em alguns casos.

RADIOTERAPIA

Usa radiação de alta energia para destruir células cancerígenas. Pode ser usada após a cirurgia para eliminar células remanescentes.

Efeitos colaterais:

A curto prazo:

- Fadiga;
- Vermelhidão, irritação ou queimação na pele (parecido com uma queimadura de sol).

A longo prazo:

- Endurecimento da pele ou do tecido cicatricial;
- Dano a estruturas próximas, como pulmões ou coração, especialmente se a radiação for aplicada no lado esquerdo.

Quais são os efeitos colaterais do tratamento?



QUIMIOTERAPIA

Uso de medicamentos para destruir células cancerígenas ou impedir a sua proliferação. Pode ser administrada antes (neoadjuvante) ou após (adjuvante) à cirurgia, ou em casos de câncer metastático.

Efeitos colaterais:

A curto prazo:

- Náuseas e vômitos;
- Queda de cabelo;
- Fadiga;
- Mucosite (feridas na boca);
- Diarreia ou constipação;
- Alterações no apetite.

A longo prazo:

- Neuropatia (dano aos nervos, causando dormência ou dor nas extremidades);
- Risco aumentado de infecções, devido à supressão do sistema imunológico;
- Em casos raros, risco de infertilidade ou efeitos no coração.

TERAPIA HORMONAL (ENDÓCRINA)

Indicada para tumores que expressam receptores de estrogênio e/ou progesterona (RE+/RP+). Medicamentos como tamoxifeno ou inibidores aromatase são usados para bloquear os hormônios que alimentam o tumor.

Efeitos colaterais:

Tamoxifeno:

- Ondas de calor;
- Risco aumentado de trombose ou derrame;
- Secura vaginal;
- Pequeno risco aumentado de câncer de endométrio.

Inibidores de Aromatase

(exemplo: Anastrozol, Letrozol):

- Dores Articulares;
- Osteoporose e fraturas;
- Ondas de calor;
- Fadiga.

8.

Quais são os efeitos colaterais do tratamento?

TERAPIA-ALVO

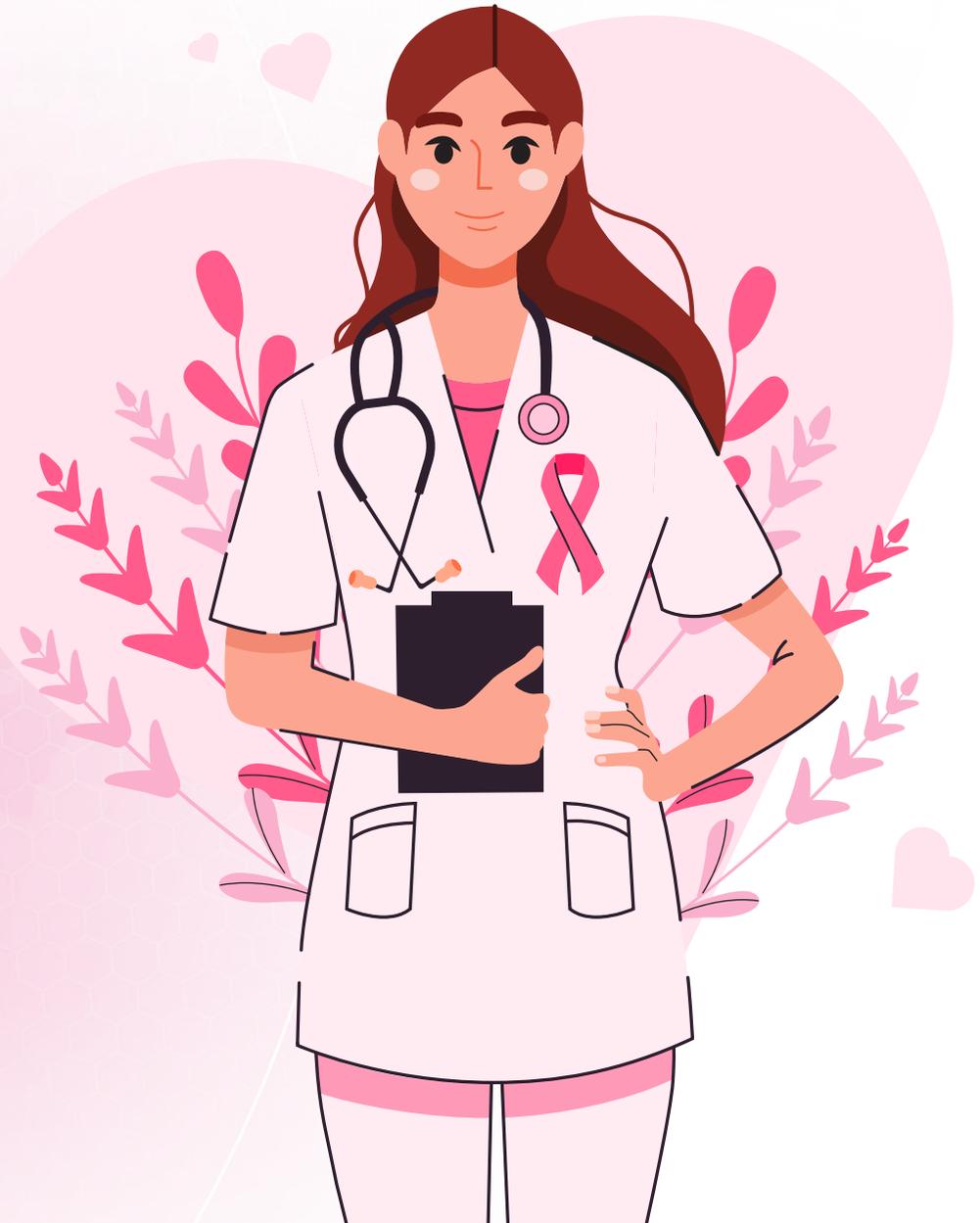
Tratamentos que agem sobre moléculas específicas das células cancerígenas. Exemplo: incluem terapias para o receptor HER2, como trastuzumabe e pertuzumabe.

Efeitos colaterais:

- Febre, calafrios e reações alérgicas;
- Possível efeito no coração (risco de insuficiência cardíaca);
- Fadiga e náuseas;
- Baixa contagem de glóbulos brancos (neutropenia) no caso do Palbociclíbe.

Efeitos colaterais gerais do tratamento:

- **Emocionais:** ansiedade, depressão e mudanças na imagem corporal;
- **Sexualidade e fertilidade:** algumas terapias podem afetar a libido ou causar infertilidade. Em casos de mulheres jovens, a preservação de óvulos pode ser considerada.



Devo mudar minha dieta ou estilo de vida?



Dieta e estilo de vida durante o tratamento oncológico: no tratamento do câncer de mama, tanto a dieta quanto um estilo de vida saudáveis desempenham papéis importantes na manutenção da saúde e no bem-estar geral. Seguem algumas orientações gerais:

DIETA:

- **Nutrição balanceada:** consuma uma variedade de alimentos que possa garantir a ingestão adequada de vitaminas, minerais e nutrientes. Por isso, você deve incluir no seu cardápio: frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras;
- **Proteínas:** aumentar a ingestão de proteínas ajudará na recuperação e na manutenção muscular. Incluir boas fontes, como peixes, frango, leguminosas e laticínios;
- **Hidratação:** beba bastante água, mantendo-se hidratado, isso vai ser essencial para a saúde geral e para lidar com os efeitos colaterais dos tratamentos;
- **Controle de gorduras:** reduza a ingestão de gorduras saturadas e trans, pois elas sobrecarregam o fígado, e a maioria dos medicamentos passam por metabolização hepática. Opte por gorduras saudáveis, como as encontradas em abacates, nozes e azeite de oliva;
- **Evite açúcares refinados:** alimentos com alto teor de açúcar refinado, podem contribuir para ganho de peso e inflamação;
- **Dieta específica:** pode ser necessário ajustar a dieta conforme os efeitos colaterais dos tratamentos, como náuseas ou alterações no apetite.



Devo mudar minha dieta ou estilo de vida?



ESTILO DE VIDA:

- **Exercício regular:** uma atividade física moderada pode ajudar a manter a força, reduzir a fadiga e, conseqüentemente, melhorar o humor, mas o seu médico deverá ser consultado sobre o tipo de atividade e a intensidade;
- **Sono adequado:** priorizar uma boa qualidade de sono ajudará na recuperação e no bem-estar geral;
- **Cerenciamento do estresse:** técnicas como meditação, yoga ou terapia podem ser úteis para lidar com o estresse emocional do tratamento;
- **Apoio social:** manter conexões sociais e buscar apoio emocional pode ser benéfico para enfrentar os desafios do tratamento;
- **Monitoramento médico:** faça acompanhamento regular com o seu oncologista e siga as recomendações específicas para o seu tratamento.



Quais são as chances de recaída após o tratamento?



Quais são as chances de uma recidiva, após o tratamento oncológico? As chances de uma recidiva após o tratamento oncológico podem variar significativamente, dependendo de vários fatores, incluindo:

| Tipo e estágio do câncer | Tratamento recebido | Saúde geral do paciente | Adesão ao tratamento e acompanhamento |
|--|--|--|--|
| Alguns tipos de câncer têm uma maior probabilidade de recidiva do que outros. Estágios mais avançados geralmente estão associados a um maior risco de recaída; | A eficácia do tratamento inicial e a resposta do paciente a ele são fundamentais. Pacientes que respondem bem ao tratamento alcançam uma remissão completa com tendência a um risco menor de recidiva; | A saúde geral e a presença de outras condições clínicas podem impactar nas chances de recidiva e na capacidade do corpo de se recuperar; | Seguir rigorosamente as recomendações médicas e participar das consultas de acompanhamento são fatores importantes na detecção de novas recidivas de forma precoce e, conseqüentemente, iniciar qualquer tratamento rapidamente. |

O Oncologista tem um papel importante em fornecer uma estimativa mais precisa com base no perfil específico do câncer e nas características individuais do paciente. Por isso, é fundamental continuar o acompanhamento médico e relatar qualquer sintoma novo ou mudanças, pois isso garantirá o melhor cuidado possível.

O que está atrelado a hábitos saudáveis e fatores de risco para o câncer de mama?



Manter um estilo de vida equilibrado, realizar exames de rastreamento regularmente e estar atento aos fatores que podem aumentar o risco são medidas essenciais para reduzir as chances de desenvolvimento da doença. A seguir, apresentamos algumas estratégias que podem contribuir para um estilo de vida mais saudável.



Alimentação saudável

Uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis, como as encontradas no azeite de oliva e nos peixes, pode ajudar a reduzir o risco. Evitar alimentos ultraprocessados e ricos em gorduras saturadas também é benéfico;



Manter um peso saudável

O excesso de peso, especialmente após a menopausa, aumenta o risco de câncer de mama. Controlar o peso corporal com dieta e exercício é de suma importância;



Atividade física

A prática de exercícios físicos reduz o risco de câncer de mama, pois ajuda a manter um peso saudável, além de regular os níveis hormonais;



Evitar o consumo excessivo de álcool

Beber álcool em excesso está associado a um risco aumentado de câncer de mama. A recomendação é limitar o consumo a, no máximo, uma bebida alcoólica por dia;



Não fumar

Fumar está relacionado a diversos tipos de câncer, incluindo o de mama, especialmente em mulheres jovens.

Onde posso encontrar apoio emocional e psicológico?



Onde encontrar apoio emocional e psicológico durante o tratamento oncológico? Pacientes com diagnóstico de câncer de mama podem encontrar apoio emocional e psicológico em várias fontes, tanto em nível individual quanto em grupos. Seguem algumas opções:

- **Hospitais e Centros de Tratamento:**

Muitos hospitais e centros de tratamento oncológico oferecem serviços de psicologia, que envolvem o suporte emocional especializado para pacientes em tratamento de câncer. Há também os grupos de apoio, proporcionando um espaço seguro para compartilhar experiências e trocar conselhos práticos;

- **Organizações e ONGs:**

Organizações como a FEMAMA (Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à saúde da Mama), oferecem informações, suporte e defesa dos direitos de pacientes com câncer de mama no Brasil. Temos também o Instituto Oncoguia, que oferece apoio emocional, orientação e suporte psicológico,

além de informações claras sobre o tratamento e os direitos dos pacientes. Já a ABRALE (Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia), apesar de focada em tipos específicos de câncer, também oferece suporte a pacientes e familiares em níveis emocional e psicológico;

- **Serviços de psicologia:**

Muitos psicólogos se especializam em lidar com pacientes oncológicos e as suas famílias. Consultas podem ser realizadas de forma presencial ou on-line. Tem também a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que pode ser útil para ajudar pacientes a lidar com o estresse emocional, a ansiedade e a depressão que podem surgir durante e após o tratamento;

Onde posso encontrar apoio emocional e psicológico?



- **Apoio on-line:**

Existem várias plataformas digitais que oferecem suporte psicológico on-line. Há também grupos no Facebook ou fóruns especializados, como o do Instituto Oncoguia, que pode oferecer uma rede de apoio para pacientes compartilharem as suas histórias e receberem encorajamento;

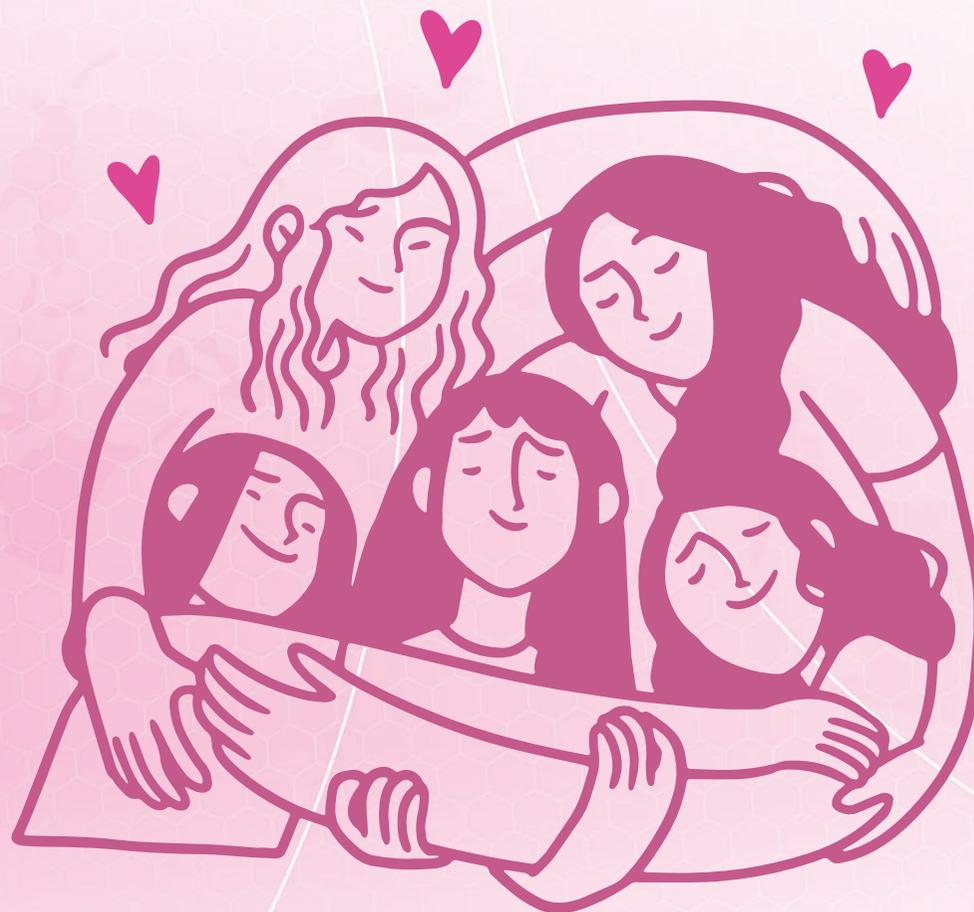
- **Apoio espiritual:**

Para muitos pacientes, buscar apoio em sua fé ou em grupos espirituais pode ser uma forma de lidar com os desafios emocionais do câncer de mama;

- **Amigos e familiares:**

O suporte da família e dos amigos é fundamental. Conversar abertamente com pessoas próximas sobre os sentimentos e as preocupações pode ajudar a aliviar o estresse emocional e criar uma rede de apoio sólida.

Você, paciente, converse com a equipe de saúde, para poder identificar quais recursos estão disponíveis localmente e escolher o melhor apoio para as suas necessidades.



Como o câncer afetará minha vida e a da minha família?



Como o diagnóstico de câncer de mama afeta as vidas pessoal e familiar? O câncer de mama afeta profundamente não apenas a vida do paciente, mas também a sua família e as relações pessoais. Esses impactos podem ser emocionais, físicos, financeiros e, até mesmo, relacionais. Seguem alguns desses exemplos:



Impacto financeiro

A descoberta do câncer pode gerar sentimentos de medo, ansiedade, tristeza e até depressão. A paciente pode sentir incertezas quanto ao futuro, mudanças na autoestima e desafios com a aceitação da nova realidade. No caso dos familiares, especialmente os parceiros, filhos e cuidadores, podem sentir uma grande carga emocional, incluindo o medo pela vida da paciente, estresse e a sensação de impotência. Eles, muitas vezes, precisam lidar com a sua própria ansiedade enquanto apoiam a paciente;



Impacto emocional

O tratamento do câncer de mama pode ser caro e, mesmo com o seguro saúde, podem surgir despesas adicionais, como medicamentos, consultas, transportes e possíveis adaptações no estilo de vida. A paciente pode precisar se afastar do trabalho, o que afeta a renda familiar. Se outros membros da família precisarem reduzir a jornada de trabalho para prestar cuidados, a situação financeira pode ser comprometida ainda mais;

Como o câncer afetará minha vida e a da minha família?



Impacto físico

A cirurgia de mastectomia, a perda de cabelo devido à quimioterapia e outros efeitos colaterais podem impactar a imagem corporal da paciente e a sua autoestima. Essas mudanças podem influenciar a sua vida íntima e a dinâmica conjugal. Além disso, a fadiga, um dos efeitos colaterais mais comuns do tratamento, pode afetar a capacidade da paciente de realizar atividades diárias, impactando a qualidade de vida e a sua interação com a família;



Apoio mútuo

Apesar dos desafios, muitas famílias vivenciam um fortalecimento das relações durante esse período. O suporte mútuo, a comunicação aberta e o compromisso em enfrentar a situação juntos podem fortalecer os laços e criar um ambiente de resiliência. Buscar ajuda profissional, como aconselhamento psicológico ou grupos de apoio, pode ajudar tanto a paciente quanto os seus familiares a lidar com os desafios emocionais e práticos que o câncer de mama traz.

Posso continuar trabalhando?



Quem tem câncer de mama pode continuar trabalhando? Sim, muitas pessoas com câncer de mama podem continuar trabalhando durante o tratamento, mas isso depende de vários fatores, como estágio da doença, o tipo de tratamento, os efeitos colaterais, a natureza do trabalho e a saúde geral do paciente. Alguns pontos importantes merecem consideração:

- **Natureza do tratamento:** após uma cirurgia, a pessoa pode precisar de um tempo de recuperação antes dos retornos ao trabalho, que pode variar de algumas semanas a meses, dependendo da extensão da cirurgia e do tipo de atividade realizada no emprego. Com relação aos tratamentos com quimioterapia e radioterapia, esses podem causar efeitos colaterais, como fadiga, náuseas e enfraquecimento do sistema imunológico. Algumas pessoas podem preferir reduzir as horas de trabalho ou adotar um horário flexível durante o tratamento, enquanto outras podem optar por pausas curtas para se recuperarem;
- **Efeitos colaterais:** a fadiga é um dos efeitos mais comuns do tratamento de câncer de mama e pode dificultar a capacidade de manter uma rotina regular de trabalho. Lembrando também que alguns medicamentos quimioterápicos podem causar náuseas e vômitos, o que pode dificultar o trabalho em um ambiente em que não seja possível fazer pausas frequentes. E não podemos nos esquecer do “nevoeiro cerebral” (ou “chemo brain”), um efeito colateral da quimioterapia que afeta a concentração e a memória de curto prazo, impactando a performance em tarefas que exigem atenção constante;

Posso continuar trabalhando?



- **Natureza do trabalho:** se o trabalho envolver esforço físico, pode ser necessário tirar um tempo para a recuperação, especialmente após cirurgias ou tratamentos que causam fadiga. Para quem tem um trabalho mais flexível ou que pode ser realizado remotamente, pode ser mais fácil continuar trabalhando, talvez com algumas adaptações no ritmo ou nas horas de trabalho;
- **Benefícios emocionais de trabalhar:** para muitos, continuar trabalhando durante o tratamento pode ser uma forma de manter uma sensação de normalidade, distraindo-se dos desafios emocionais do câncer. O ambiente de trabalho também pode fornecer uma rede de apoio importante, com colegas e supervisores oferecendo encorajamento e assistência;
- **Quando considerar pausar o trabalho:** em casos de efeitos colaterais muito debilitantes, pode ser necessário se afastar temporariamente do trabalho para se concentrar na recuperação. Em alguns casos, como quando o sistema imunológico está comprometido devido à quimioterapia, trabalhar em ambientes públicos ou em contato com muitas pessoas, pode aumentar o risco de infecções.

No geral, continuar trabalhando durante o tratamento do câncer de mama é possível para muitos, desde que existam adaptações e comunicação aberta com empregadores. Cada caso é único e as decisões devem ser tomadas em conjunto com o seu médico, levando em consideração as circunstâncias individuais e a resposta ao tratamento.

ABRA-SE & ABRACE
ESTA CAUSA



TODOS JUNTOS EM APOIO À PREVENÇÃO.
TODOS JUNTOS EM APOIO À VIDA.

