Guia de apoio
à PACIENTE com
CÂNCER DE MAMA
BRASIL
susan G. komen

Este manual foi desenvolvido para complementar as atividades realizadas de 2016 a 2018 para o projeto **Abordagem Integrada de Melhoria da Atenção Oncológica em Aracaju,** viabilizado por meio de uma bolsa concedida a Susan G. Komen (Komen), da Fundação Pfizer. A Komen, em parceria com o Ministério da Saúde de Sergipe, a Secretaria Municipal de Aracaju e os parceiros locais de implementação (Hospital de Câncer de Barretos, Hospital Pérola Byington e Instituto Oncoguia), lideraram esforços estratégicos para capacitar profissionais da saúde, capacitando-os para melhorar a qualidade dos serviços de saúde da mama, e mobilizaram assistentes sociais e a comunidade de Aracaju para informar às pacientes de câncer de mama sobre seus direitos e benefícios legais.

Um agradecimento especial às Mulheres de Peito, um grupo de mulheres e sobreviventes de câncer dedicadas a melhorar o tratamento do câncer em Sergipe, por suas contribuições e participação ativa em reuniões, treinamentos e avaliação da saúde da mama.

Nós, a equipe de Estratégia e Programas Globais da Susan G. Komen, dedicamos este manual a todas as mulheres que triunfaram, caíram e aquelas que continuam a luta contra o câncer de mama.

Anna Cabanes, PhD, MPH

Tauane Araújo Cruz, MBA

Katherine Moose Hunt, MPA

Nchotou Ndimuangu

Jahera M. Otieno, MPH

Vivien Solomon, MD

ÍNDICE

Sobre Susan G. Komen 3
Introdução 4
Linha de cuidados no câncer de mama 8
Cuidadores 10
Entendendo suas mamas 15
Sobre o câncer de mama 16

A história de Angela 23
Entendendo seu diagnóstico 24
Lidando com seu diagnóstico 27
Conversa com os entes queridos 30
Construindo um sistema de apoio 32

A história de Maitê 38
Lidando com o câncer de mama como paciente 40
Dicas para viver com câncer de mama 44
Tomando decisões de tratamento 49
Tipos de tratamento 55
Tratamento para câncer de mama metastático 66

A história de Fernanda 77
Efeitos tardios do tratamento do câncer de mama 78
Qualidade de vida após o tratamento 82

A história de Raquel 88
Recidiva do câncer de mama 89
Lidando com a recidiva do câncer de mama 91

Glossário 94

Susan G. Komen (Komen) é a ÚNICA organização que aborda o câncer de mama em várias frentes, como pesquisa, saúde comunitária, alcance global e iniciativas de políticas públicas, a fim de causar o maior impacto contra essa doença. Nós vislumbramos um mundo sem câncer de mama, e nos esforçamos para salvar vidas atendendo às necessidades mais críticas de nossas comunidades e investindo em pesquisas inovadoras para prevenir e curar o câncer de mama.

SOBRE SUSAN G. KOMEN

Em 1980, Nancy G. Brinker prometeu a sua irmã Susan, que estava morrendo, que faria tudo ao seu alcance para acabar com o câncer de mama para sempre.

Em 1982, essa promessa tornou-se a organização Susan G. Komen® e o início de um movimento global. O que começou com US$ 200 e uma caixa de sapatos cheia de nomes de potenciais doadores agora se tornou a maior fonte de financiamento sem fins lucrativos do mundo para a luta contra o câncer de mama.

A Komen faz parcerias com organizações governamentais e não governamentais locais em comunidades em todo o mundo para implementar programas inovadores que visam aumentar a conscientização, educação, triagem e acesso a cuidados de qualidade.

Até o momento, investimos mais de US$ 2,9 bilhões em pesquisas inovadoras, divulgação de programas de saúde comunitária, defesa de direitos e programas em mais de 60 países. Nossos esforços ajudaram a reduzir as mortes por câncer de mama em 39% entre 1989 e 2015, e não vamos parar até que nossa promessa seja cumprida.

1 INTRODUÇÃO

Não existem duas pessoas iguais. Algumas seções deste Manual podem se aplicar a você, enquanto outras não. Ou algumas podem ser mais úteis mais tarde, em um estágio diferente de sua jornada.

Nosso objetivo é ajudar você a manter o máximo de controle possível e fornecer informações que podem ajudá-la a levar uma vida plena e satisfatória. Você ainda pode ter esperança e alegria em sua vida, mesmo quando enfrenta o câncer de mama.

Durante a leitura deste Manual, você saberá mais sobre as experiências de Angela, Maitê, Fernanda e Raquel, quatro mulheres em diferentes estágios da jornada do câncer de mama.

quatro mulheres, uma jornada!

Olá! Eu sou Angela, fui diagnosticada, e agora?

Nesta seção, você encontrará informações importantes sobre o diagnóstico de câncer de mama e como lidar com o fato de saber que agora você é uma das milhares de pessoas diagnosticadas com essa doença a cada ano.

Oi, sou Maitê, estou em tratamento, e agora?

Esta seção oferece informações e recursos para ajudá-la a entender suas opções de tratamento e tomar uma decisão sobre o que é melhor para você.

Alô! Eu sou Fernanda, acabei meu tratamento, e agora?

Nesta seção, você verá algumas dicas sobre o que pode fazer para restabelecer uma sensação de conforto com quem você é, com seu corpo e mente depois de superar os desafios do seu tratamento.

Olá! Sou Raquel, meu câncer voltou, e agora?

Esta seção ajudará você a entender o que significa ter uma recidiva e a lidar com as emoções que isso traz quando você inicia outra fase de tratamento.

momento de reflexão

você é amada

Não se esqueça de que há pessoas, amigos, familiares e entes queridos que podem querer participar desta jornada com você.

Convide-os a ler este manual com você.

Na seção “Cuidadores”, compartilharemos algumas dicas sobre como as pessoas que se importam com você podem ajudar a lidar com os efeitos emocionais e físicos da doença e tomar decisões importantes sobre sua saúde mamária.

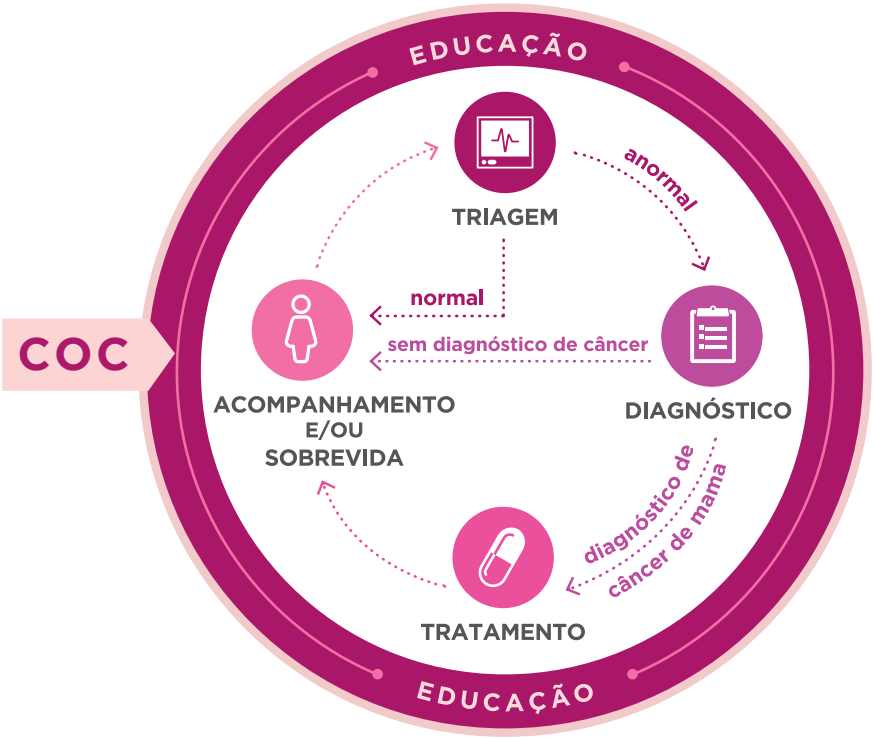
Acima de tudo, tente lembrar que você ainda é responsável por sua vida e por como você responde aos desafios enfrentados em sua jornada diária.

Você pode ter dificuldade em lidar com seus sentimentos de vez em quando e aceitar que as coisas podem ter sido diferentes do que você esperava. Isso é normal.

Antes de você ansiosamente pular para a seção que é mais relevante para você, dedique um momento para aprender algumas informações importantes sobre o câncer de mama, a linha de cuidados do câncer de mama e cuidadores que podem ter um papel importante em ajudá-la a superar desafios psicológicos e emocionais em sua jornada.

LINHA DE CUIDADOS NO CÂNCER DE MAMA

A linha de cuidados no câncer de mama (COC) é um modelo que mostra como uma pessoa normalmente se move através do sistema de saúde para o cuidado da mama. É possível que você entre na COC na triagem, diagnóstico, tratamento ou acompanhamento e/ou sobrevida, que são importantes marcos no tratamento do câncer.



TRIAGEM

é um termo usado para descrever exames que são usados para detectar câncer de mama antes que ele cause quaisquer sinais ou sintomas de alerta. Exames de triagem podem detectar câncer de mama em estágio inicial, quando as chances de sobrevida são maiores.

Tipos de exames de triagem incluem Exame Clínico das Mamas (ECM), mamografia ou ultrassom. A frequência e os métodos de exames devem ser discutidos com o médico.

DIAGNÓSTICO

geralmente acontece após a triagem. Se algo não parece certo durante a triagem, seu médico provavelmente encaminhará você a um procedimento de diagnóstico que tentará descobrir se existe algum problema e qual pode ser.

Muitas vezes, há suspeita de câncer de mama quando um nódulo ou alteração é encontrado na mama ou quando uma área anormal é vista em uma mamografia. Na maioria das vezes, esses achados não são câncer de mama. No entanto, a única maneira de saber com certeza é através de exames de acompanhamento.

TRATAMENTO

pode incluir cirurgia, quimioterapia, radioterapia, terapia hormonal e terapia direcionada. Depois do diagnóstico de câncer de mama, o plano de tratamento recomendado por seu médico será baseado na sua situação específica.

ACOMPANHAMENTO E/OU SOBREVIDA

envolve cuidar de si mesma, fazer exames regulares e outros cuidados médicos, gerenciar os efeitos da doença e, se necessário, gerenciar os cuidados de fim da vida.

Definições mais detalhadas estão disponíveis no Glossário na página 94

C CUIDADORES

Cuidadores são pessoas em sua vida que se preocupam com você e podem querer ajudá-la ao longo de sua jornada. Alguns exemplos são cônjuges, parceiros, familiares ou amigos próximos. Muitas pessoas nunca foram cuidadoras antes, por isso é importante que elas recebam o apoio e orientação adequados para ajudá-la a fazer a transição através da linha de cuidados.

Existem inúmeros recursos disponíveis para os cuidadores, incluindo grupos, programas e serviços de apoio, que ajudarão seus cuidadores a serem o mais eficientes possível na coleta de informações para ajudá-la a conversar com seu médico, levá-la a consultas médicas, ajudar a cuidar das crianças, cozinhar e limpar a casa, entre muitos outros.

O cuidador está lá para animá-la e ajudá-la. Ele não deve assumir o controle ou fazer com que você se sinta pressionada a tomar decisões. Nós criamos a Promessa do Cuidador, um conjunto de páginas que você pode destacar e compartilhar com seu cuidador. Você também encontrará informações sobre o papel do cuidador ao longo deste manual.

a promessa do cuidador

- ☑ Tenho o compromisso de apoiar as necessidades do meu ente querido e, ao fazê-lo, não esquecerei meus outros papéis, como: indivíduo, cônjuge, pai/mãe, amigo(a) e funcionário(a).
- ☑ Eu serei informado sobre a condição da pessoa querida para me ajudar a me preparar para os desafios futuros.
- ☑ Eu respeito a capacidade da pessoa querida de tomar decisões e farei todo o possível para não ultrapassar limites.
- ☑ Eu aceito as limitações da pessoa de quem estou cuidando.
- ☑ Para cuidar da pessoa querida, devo primeiro cuidar de mim - fisicamente, emocionalmente e espiritualmente.
- ☑ Não me sentirei culpado por tirar férias, me divertir com meus amigos, praticar hobbies ou atender às minhas necessidades financeiras por meio do trabalho.
- ☑ Vou celebrar marcos e pedir ajuda quando precisar.
- ☑ Eu cometo erros, e tudo bem!

_____

Assinatura do Cuidador

Quando uma pessoa que você ama tem câncer de mama, ela pode enfrentar batalhas físicas e emocionais. Você vai querer fazer todo o possível para apoiá-la.

Dicas de comunicação

- Passem um tempo juntos - pessoalmente ou por telefone.
- Diga à pessoa querida como você se sente ou escreva uma carta.
- Ouça a pessoa querida e permita que ela complete seus pensamentos antes de responder.
- Não tenha medo de dizer a palavra "câncer".
- Não tenha medo do silêncio ou de emoções fortes como raiva, medo ou lágrimas.
- Dê um abraço ou segure a mão da pessoa querida. Isso pode dizer muito mais que palavras.

O que mais você pode fazer?

Eu vou ajudar...

Uma maneira pela qual você e sua família podem ajudar é fornecendo ajuda prática. Aqui estão algumas formas de ajudar.

Se vocês vivem na mesma casa...

- Ajude com as tarefas diárias - ir às compras, cozinhar, lavar roupas, etc.
- Ofereça-se para levar a pessoa ao médico e tomar notas.
- Esteja ao lado dela quando ela precisar de um abraço ou precisar chorar.
- Reúna informações para ela quando ela estiver muito cansada.
- Ofereça-se para fazer ligações e filtrar telefonemas ou visitas.

O que mais você pode fazer?

Se você mora perto...

- Convide a pessoa para jantar mais vezes ou leve o jantar para ela.
- Ligue para ver se ela precisa que você compre alguma coisa.
- Ofereça-se para ir a consultas médicas ou reuniões de grupos de apoio.
- Tire-a de casa, levando-a para o cinema.
- Ofereça-se para limpar a casa e lavar a roupa.
- Ofereça-se para levar as crianças para a escola ou outras atividades.

O que mais você pode fazer?

Se você mora em outra cidade...

- Envie uma cópia do seu livro ou vídeo favorito.
- Ajude a celebrar ocasiões festivas enviando flores ou decorações.
- Escreva cartas, cartões, poemas ou palavras de inspiração.

O que mais você pode fazer?

Eu não vou me esquecer de...

Você pode estar tão ocupado(a) cuidando das necessidades da pessoa querida que negligencia suas próprias emoções. Não há um jeito certo ou errado de se sentir, mas é importante que você cuide das suas necessidades durante esse período difícil.

- Determine com quem você pode compartilhar seus pensamentos e sentimentos.
- Entre em contato com outras pessoas para obter apoio e ajuda.
- Peça ajuda.

Use este espaço para listar os nomes e números de telefone das **pessoas a quem você pode recorrer:**

	NOME	TELEFONE
Conselheiro		
Amigo		
Assistente social		
Líder espiritual		
Grupo de apoio		
Outro		
Outro		

Você pode não conseguir fazer tudo. Mas o simples fato de se importar o suficiente para ler estas informações já faz a diferença.

RECURSOS PARA CUIDADORES:

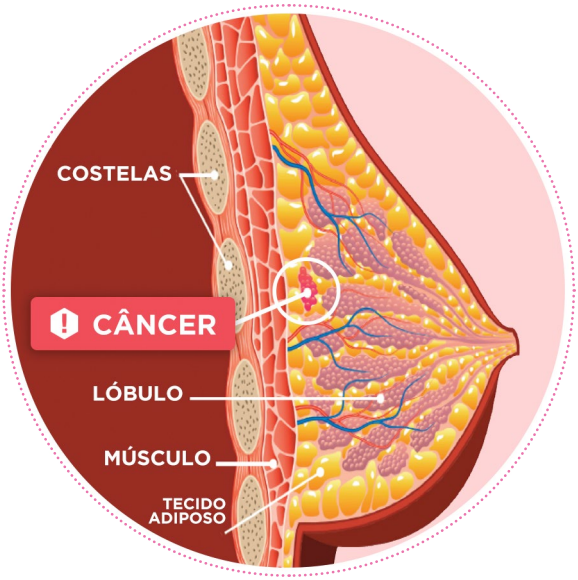
- *Câncer e Família:* http://cancerefamilia.com.br/
- *Instituto Nacional do Câncer (INCA): Direitos Sociais da Pessoa com Câncer:* http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/orientacoes/site/home/direitos_sociais_cancer
- *Instituto Oncoguia:* http://www.oncoguia.org.br/de-familiar-para-familiar/

ENTENDENDO SUAS MAMAS

As mamas são compostas por gordura e tecido mamário, além de nervos, artérias, veias e tecido conjuntivo que ajuda a manter tudo no lugar. O principal músculo localizado entre a mama e as costelas na parede torácica é chamado músculo peitoral.

As mamas são uma rede complexa de tecidos, gordura e células.

A aparência e a textura das mamas podem diferir de mulher para mulher.



Todos os dias, as células do nosso corpo se dividem, crescem e morrem. Na maioria das vezes, as células se dividem e crescem de maneira ordenada. Contudo, às vezes as células crescem fora de controle. O câncer de mama ocorre quando as células mamárias se dividem e crescem anormalmente e formam tumores malignos (cancerosos)..

> **Suas mamas são um ingrediente da receita maior que é você.**
>
> Tauane Araújo Cruz, Advogada

SOBRE O CÂNCER DE MAMA

OS FATOS

Todas as mulheres têm **risco** de desenvolver câncer de mama.

Exames de triagem podem detectar o câncer em **fase inicial**.

Nunca é tarde demais para fazer escolhas **saudáveis** de estilo de vida.

A maioria das mulheres com câncer de mama **não tem histórico familiar** da doença.

O câncer **não é contagioso**. Uma pessoa não pode "pegar" câncer de alguém que tenha.

Nem todos os cânceres de mama formam **nódulos**.

Terapias complementares, como oração, podem melhorar a qualidade de vida, no entanto, essas terapias **não curam ou tratam** o câncer de mama, e **não devem substituir** o tratamento médico.

O câncer de mama é **tratável**, mas as pessoas ainda podem morrer em consequência dele..

O câncer de mama em **homens** é raro, mas acontece.

Mulheres jovens também podem ter câncer de mama.

Pesquisas chamadas **ensaios clínicos** testam a segurança e os benefícios de novos tratamentos, métodos de diagnóstico e exames de triagem.

Sinais de alerta comuns no câncer de mama:

Embora os sinais de alerta de câncer de mama não sejam os mesmos para todas as mulheres, estes são alguns sinais comuns aos quais você deve estar alerta.

Você pode ou não ter percebido alguns desses sinais ou alterações antes do diagnóstico. No entanto, agora que você foi diagnosticada, é importante conversar com sua família sobre seu diagnóstico e sobre qualquer histórico que sua família possa ter com a doença.

Lembre-se de que o câncer de mama pode afetar qualquer pessoa. Embora o câncer de mama afete quase somente mulheres, homens também podem ter câncer de mama.

Ninguém sabe a causa do câncer de mama. Ninguém sabe como preveni-lo. O que sabemos é que a probabilidade de recuperação é maior se o câncer de mama for detectado precocemente.

Para uma versão imprimível do cartão de autoconhecimento das mamas da Komen, visite:
https://ww5.komen.org/uploadedFiles/_Komen/Content/About_Breast_Cancer/Tools_and_Resources/Translated_Materials/Breast%20Self-Awareness%20Messages%20in%20Portuguese%20FINAL%203-15.pdf

MITOS E IDEIAS EQUIVOCADAS

Muitos fatores foram estudados para ver se aumentam ou não o risco de câncer de mama. Alguns provaram não estar relacionados ao câncer de mama e não aumentam (ou, em alguns casos, diminuem) o risco.

Com base em evidências científicas, os itens a seguir NÃO estão ligados ao câncer de mama ou risco de câncer de mama:

- Fazer um aborto
- Usar sutiãs com aro (ou qualquer tipo de sutiã)
- Ter implantes mamários de silicone ou soro fisiológico
- Beber café ou chá
- Usar celulares
- Usar desodorantes ou antitranspirantes
- Trauma ou lesão nas mamas

O câncer de mama é uma doença em que as células mamárias crescem e se dividem sem os controles normais.

TIPOS DE CÂNCER DE MAMA

Mais comum

1. O **carcinoma ductal in situ (CDIS)** é um câncer de mama dentro dos dutos do leite (os canais na mama que transportam leite para o mamilo durante a amamentação). No CDIS, células anormais crescem dentro dos dutos de leite, mas não se espalharam para o tecido adjacente. O CDIS é um câncer de mama não invasivo, mas, em alguns casos, pode se tornar invasivo e se espalhar para outros tecidos.

2. O **câncer de mama invasivo** ocorre quando as células de câncer se espalham dos dutos de leite (ductal) ou lóbulos (lobular) para o tecido adjacente ou para outras partes do corpo.

   O câncer de mama invasivo que se espalha para outras partes do corpo é chamado de câncer de mama metastático. O câncer de mama metastático não é um tipo específico de câncer de mama, mas sim o estágio mais avançado do câncer de mama. Também chamado de câncer de mama estágio 4 ou câncer de mama avançado.

Menos comum

3. O **câncer de mama inflamatório** é uma forma rara e agressiva de câncer de mama, com sinais de alerta como inchaço (inflamação) e vermelhidão na mama.

4. A d**oença de Paget do mamilo ou da mama** é um câncer raro na pele do mamilo ou ao redor do mamilo. Geralmente é encontrada com um câncer de mama subjacente..

5. O **câncer de mama metaplásico** é um câncer de mama extremamente raro, com tumores maiores e com células de aparência diferente da de outras células cancerosas.

Para mais informações, acesse:
http://www.oncoguia.org.br/conteudo/tipos-de-cancer-de-mama/1382/34/

CARACTERÍSTICAS DOS TUMORES

Um tumor é uma massa de tecido anormal. Pessoas diagnosticadas com câncer de mama têm tumores malignos, que são cancerosos e podem invadir e danificar o tecido adjacente. A biópsia é um exame usado para determinar a presença de células cancerosas. O tecido retirado da mama durante uma biópsia é examinado por um médico patologista. Se a biópsia resultar em um achado benigno, nenhuma ação adicional pode ser necessária. Se o resultado da biópsia for maligno, são necessárias ações adicionais. Os médicos também podem obter mais informações sobre seu tumor examinando o tecido da biópsia para detectar a presença de hormônios e monitorando seu crescimento.

Status do receptor hormonal (HR+ ou HR-)

Algumas células do câncer de mama precisam de hormônios para crescer. Essas células cancerosas têm proteínas especiais em seu interior, chamadas receptores hormonais. Outra maneira de explicar é que a receptividade hormonal (positiva (+) ou negativa (-)) refere-se a como as células cancerosas respondem ao estrogênio ou à progesterona (hormônios). Se seu tumor tem receptores hormonais (HR +), existem medicamentos que podem ajudar a tratá-lo. Tumores negativos para receptores hormonais (HR-) têm diferentes opções de tratamento, já que a terapia hormonal não funciona. Quimioterapia, radioterapia e cirurgia têm apresentado resultados positivos com tumores HR-. Conhecer o status do receptor hormonal é importante para decidir as opções de tratamento.

Status HER2

O patologista também pode testar o receptor 2 do fator de crescimento epidérmico humano (HER2), que é uma proteína que aparece na superfície de algumas células de câncer de mama. Entender isso também ajuda a orientar as opções de tratamento.

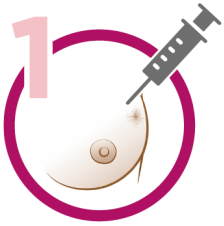
Taxa de proliferação

Saber a velocidade em que seu tumor cresce (também chamada de taxa de proliferação) pode ajudar a mostrar o quão agressivo é o tumor e a probabilidade de disseminação.

O LAUDO PATOLÓGICO

O laudo patológico contém informações importantes que ajudarão a orientar sua equipe médica para determinar as opções de tratamento certas para você.

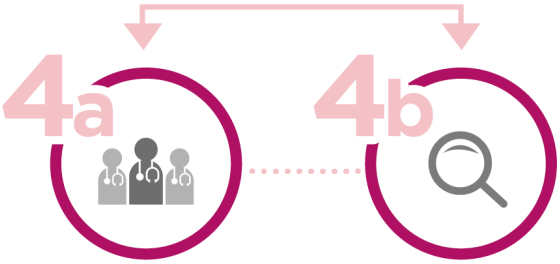
O laudo patológico contém as informações que descrevem seu diagnóstico. Tente não se concentrar em um item específico do laudo, pois a soma de todas as informações é mais importante para seu prognóstico e tratamento. Seu médico analisará os principais achados do laudo com você e responderá a quaisquer perguntas que você possa ter. Se você ainda não se familiarizou com o laudo patológico que foi preparado para você, faça isso. Se você não recebeu o laudo do seu médico ou patologista, peça-o.



Tecido mamário é removido durante uma biópsia.

O patologista examina o tecido ao microscópio e determina se ele contém câncer.

O patologista prepara um laudo com os achados (incluindo o diagnóstico) e o envia ao médico que o solicitou (um cirurgião ou oncologista).



O ideal é que sua equipe médica (oncologista, radiologista, cirurgião e patologista) trabalhe junta para planejar

O patologista faz outros exames, se necessário, e fornece laudos adicionais.

Na próxima seção, você terá a oportunidade de documentar informações detalhadas sobre seu câncer de mama, incluindo dados do laudo patológico, para que essas informações estejam sempre disponíveis e de fácil acesso para você.

Para mais informações sobre o exame patológico, visite:
http://www.breastcancer.org/Images/Pathology_Report_Bro_FINAL_2%20portuguese_tcm8-334610.pdf

momento de reflexão

você está entre muitas

O câncer de mama é o câncer mais comum entre as mulheres em todo o mundo. Nesta seção, você aprenderá que não importa quem você é ou onde você vive, o câncer de mama pode afetar sua vida.

"Eu tenho um propósito."

Camille Costa, sobrevivente

A HISTÓRIA DE ANGELA

Sou Angela, e acabei de ser diagnosticada.

sobre mim

Meu nome é Angela e tenho 37 anos. Um dia, deitada no sofá, senti um caroço no meu seio direito. Eu não havia notado esse caroço antes, então decidi consultar meu médico. O médico me disse que provavelmente era benigno, mas que eu precisava de uma biópsia para ter certeza.

Eu uso o SUS. Demorou um mês e meio para eu fazer a consulta depois de ter que ir ao núcleo de regulação e faltar ao trabalho para ficar na fila. Finalmente consegui a consulta e agora, três meses depois, tenho os resultados da minha biópsia.

o que eu pensei...

Quando o médico me disse que eu tenho câncer de mama, eu não sabia o que pensar. Eu nem sabia o que perguntar ao médico, já que eu não sabia muito sobre essa doença.

como eu me senti...

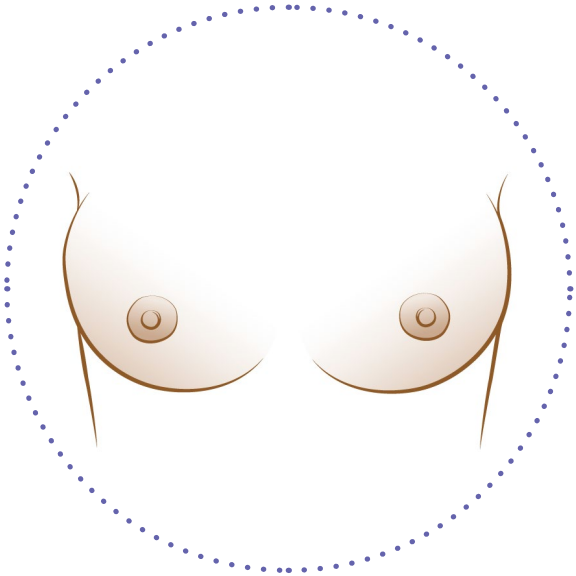
Eu sou jovem demais para ter isso, por que eu? Como pode ser?

Eu chorei e pensei muito na minha família. Eu tenho tantas perguntas e realmente preciso de alguém para conversar, que possa me ajudar com isso e me ouvir. É frustrante entender. Estou apavorada. E agora?

E ENTENDENDO SEU DIAGNÓSTICO

O que você sabe sobre seu diagnóstico? Peça a seu médico para ajudá-la a documentar e entender os detalhes do seu diagnóstico usando este guia gráfico.

Marque a localização de seu(s) tumor(es) no desenho.



Tipo de câncer de mama:

- ◯ Carcinoma ductal in situ
- ◯ Carcinoma lobular in situ
- ◯ Carcinoma ductal invasivo
- ◯ Carcinoma lobular invasivo
- ◯ Outro _____

Estágio do câncer de mama (0, I, II, III, IV): _____

Predisposição genética: ◯ Sim ◯ Não ◯ Não sei

Tamanho do tumor: _____ cm/mm

Status do receptor hormonal: _____ (HR+/-)

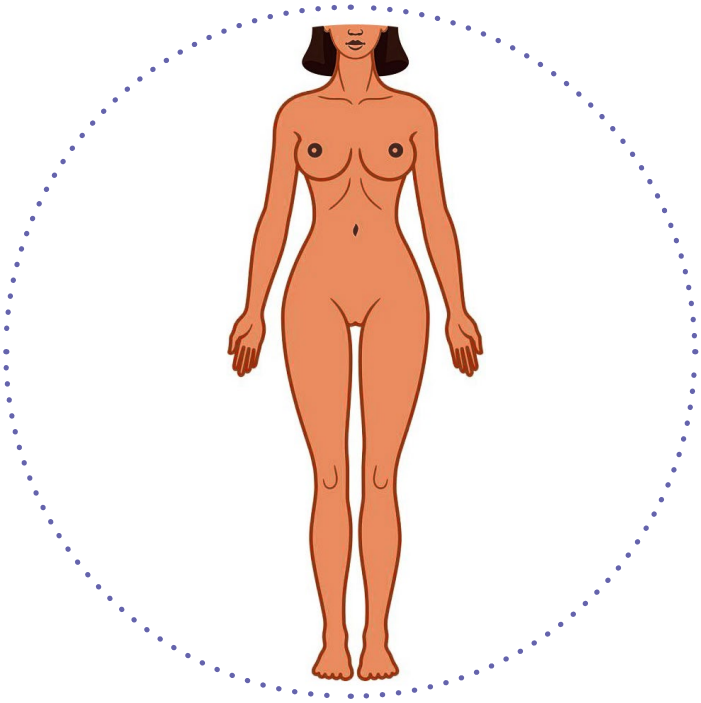
Se HR+ (status de estrogênio): _____ (ER+/-)

Se HR+ (status de progesterona): _____ (PR+/-)

Status HER2: _____ (HER2+/-)

Grau do tumor (veja abaixo): _____

No caso de metástase ou do câncer se espalhando para outras partes do corpo, indique a(s) localização(ões) onde há suspeita de células de câncer de mama.



Perguntas adicionais sobre seu diagnóstico
para fazer ao médico:

1. Como o status do receptor hormonal do meu tumor afeta minhas opções de tratamento?

.....

.....

2. Que tipo de médicos devo consultar e quando?

.....

.....

3. Como posso obter uma cópia do meu laudo patológico?

.....

.....

4. Meus linfonodos (localizados sob o braço) serão removidos? Por quê?

.....

.....

5. Que exames terei que fazer antes da cirurgia para ver se o câncer se espalhou para outros órgãos (fígado, pulmões, ossos)? Quando os exames serão feitos?

.....

.....

6. Quais são as chances do meu câncer voltar - ou de que eu desenvolva outro tipo de câncer?

.....

.....

7. Onde posso encontrar um grupo de apoio?

.....

.....

LIDANDO COM SEU DIAGNÓSTICO

Um diagnóstico de câncer de mama pode trazer uma ampla gama de emoções, incluindo choque, medo, tristeza e raiva. Você não precisa enfrentar o câncer de mama sozinha. O apoio da família, amigos e outras pessoas pode ser útil à medida que você passa pelo diagnóstico, tratamento e outras etapas.

Sente como se estivesse perdendo o control?

Quando você recebe a notícia de que tem câncer de mama, pode sentir que perdeu o controle de sua vida. Você pode se sentir sobrecarregada pelas decisões que tem que tomar. Esses sentimentos são normais. Não deixe que eles a impeçam de agir.

Primeiro, aprenda sobre o câncer de mama no seu próprio ritmo. Obtenha informações sobre opções de tratamento, efeitos colaterais e ensaios clínicos. Lembre-se, os médicos podem discutir opções, mas as decisões finais devem ser tomadas entre você e seu médico.

Saber o que esperar é outra maneira de se sentir no controle. Também pode ajudar a manter sua rotina o mais normal possível. Seja paciente. Lidar com o câncer de mama requer tempo, aceitação, espírito de luta e apoio. Muitas pessoas também encontram força em sua espiritualidade e fé.

momento de reflexão

seus sentimentos importam

Não é fácil lidar com as muitas emoções que acompanham o diagnóstico de câncer de mama. Você deve se esforçar para estar emocionalmente consciente e entender o que está sentindo.

> "É bom ter sua família e amigos para ajudá-la e sempre colocar Deus em primeiro lugar."
>
> Lucinda Leaks, sobrevivente

uma promessa a mim mesma

- ☑ Prometo procurar ajuda de outras pessoas quando precisar e não ter medo de pedir as coisas específicas de que preciso.
- ☑ Prometo compartilhar meus sentimentos com as pessoas que amo e que se importam comigo.
- ☑ Prometo tentar me sentir confortável com as mudanças pelas quais vou passar, tanto fisicamente quanto emocionalmente, a cada dia.
- ☑ Prometo compartilhar meus sentimentos abertamente com meu parceiro ou cônjuge, falar sobre meus pensamentos, preocupações e sentimentos.
- ☑ Prometo lembrar que mereço me sentir amada, cuidada e dar oportunidades para que meu parceiro ou cônjuge continue próximo.
- ☑ Prometo compartilhar com meu médico todas as preocupações que possa ter sobre intimidade física e obter ajuda.
- ☑ Prometo não ter medo de enfrentar minhas vulnerabilidades.
- ☑ Prometo sempre reconhecer que não é culpa minha que eu tenha câncer.
- ☑ Prometo ser aberta e sincera com minha família e entes queridos e permitir que eles compartilhem minha jornada.

C CONVERSA COM OS ENTES QUERIDOS

É normal temer o desconhecido, pensar sobre o que dizer à sua família, especialmente seus filhos, e pensar na chance de não vê-los crescer.

Quando algo ameaça nossa vida, nosso primeiro instinto é proteger nossa família. Não há regras quando se trata de falar sobre sua doença, você decide o que dizer e como dizê-lo. É melhor ser o mais aberta e sincera possível. Por mais difícil que seja, é importante ser receptiva a perguntas e dar respostas sinceras e reais.

Para mais informações sobre como conversar com seu cônjuge e filhos, acesse nosso site:

- *Conversando com seu parceiro:*
  https://ww5.komen.org/uploadedFiles/Content_Binaries/translate/Talking%20Wiith%20Your%20Partner-portuguese.pdf

- *Conversando com seus filhos:*
  https://ww5.komen.org/uploadedFiles/Content_Binaries/translate/Talking%20With%20Your%20Children-portuguese.pdf

Preparando-se para compartilhar informações:

Aqui estão algumas dicas para ajudá-la a se preparar para conversar com familiares e amigos sobre sua doença.

1. **Pense nas pessoas**
   com quem você quer conversar pessoalmente.

2. **Compartilhe apenas**
   a quantidade de informações que você está confortável em compartilhar.

3. **Encontre lugares confortáveis**
   onde você possa falar abertamente.

4 **Defina expectativas**
para os entes queridos para que eles saibam se podem compartilhar as informações que você contou ou não.

5 **Peça a alguém**
para acompanhá-la.

6 **Seja direta**
e diga às pessoas exatamente como elas podem ajudar.

Pode ser difícil, e às vezes cansativo, contar aos outros sobre sua condição. Se eles realmente quiserem saber mais, veja uma lista de recursos para mais informações:

RECURSOS PARA FAMILIARES E AMIGOS:

- *Fundação Laço Rosa:*
  http://www.fundacaolacorosa.com/pagina.php?pagina=como-ajudar

- *Instituto Oncoguia:*
  http://www.oncoguia.org.br/conteudo/
  como-ser-um-bom-amigo-de-alguem-recem-diagnosticado/9402/183/

C CONSTRUINDO UM SISTEMA DE APOIO

Não importa se você foi diagnosticada recentemente, está enfrentando recidiva do câncer de mama ou tem doença metastática, é importante identificar o apoio certo para você. Existem quatro tipos principais de apoio: informativo, emocional, prático e social. Você pode precisar de diferentes tipos de apoio em momentos diferentes. Sua equipe médica, família e amigos (co-sobreviventes) podem ajudar de várias maneiras. Seja clara sobre o que você precisa.

1 Apoio informativo

Apoio informativo inclui encontrar fatos sobre seu tipo de câncer de mama, opções de tratamento, direitos dos pacientes ou aprender com outras pessoas que enfrentaram um câncer de mama. Por exemplo, a linha de apoio "Ligue Câncer" (0800-773-1666), do Instituto Oncoguia, oferece apoio e orientação para pessoas diagnosticadas recentemente com câncer.

Um assistente social ou conselheiro também pode ajudar com uma ampla gama de questões, incluindo ajudá-la a detectar possíveis barreiras sociais que possam interferir em seu tratamento, oferecer apoio para acessar seus direitos como paciente com câncer, bem como outros recursos comunitários.

Também é importante que você se sinta à vontade para falar abertamente com seu médico e fazer perguntas.

2 Apoio emocional

Você pode receber **apoio emocional** quando as pessoas ouvem você, lhe dão um abraço ou estão ao seu lado quando você precisa. O aconselhamento com um terapeuta qualificado, individualmente ou em grupo, pode ajudá-la a melhorar seu bem-estar mental e qualidade de vida.

3 Apoio prático

Também há o **apoio prático**, quando alguém leva você para sua consulta e cozinha ou limpa a casa para você.

RECURSOS PARA APOIO EMOCIONAL E PRÁTICO

Mulheres de Peito:
Rua Geru, 464 – Centro, Aracaju, Brazil
79-99988-7481
http://www.mulheresdepeito.org.br/

Associação dos Voluntários a Serviço da Oncologia de Sergipe (Avosos):
79-3212-4702 / 79-3212-4717
http://www.avosos.org.br/

Aprender e compartilhar com outras pessoas afetadas pelo câncer de mama pode ajudar você e sua família.

4 Apoio Social

Muitas pessoas, quando diagnosticadas com câncer de mama, acham útil conhecer outras pessoas em situações semelhantes na vida e compartilhar suas preocupações e experiências. Pesquisas mostram que participar de grupos de apoio, em que você tanto dá quanto recebe ajuda, é uma forma eficaz de reduzir o estresse e a ansiedade que podem surgir com um diagnóstico de câncer de mama.

Embora os grupos de apoio possam ser uma fonte poderosa de cura, eles não são para todos. Enquanto algumas pessoas se sentem naturalmente confortáveis em expressar seus sentimentos e medos abertamente em um ambiente de grupo, outras preferem manter seus sentimentos para si mesmas ou compartilhar apenas com familiares e amigos próximos.

TIPOS DE GRUPOS DE APOIO

Grupos de apoio podem ser uma saída para compartilhar seus sentimentos ou um lugar de conforto onde você pode compartilhar experiências, pensamentos e sentimentos com os outros e receber o mesmo.

Existem muitas variações de grupos de apoio, e você pode decidir o que funciona melhor para você. Alguns exemplos:

- Conversas informais em grupo, em um hospital, escola, casa, centro religioso ou comunitário.
- Grupos de associação abertos ou fechados (somente por convite) onlinha.
- Grupos de apoio psicossocial liderados por profissionais médicos que podem incluir terapias complementares, como meditação.
- Grupos de apoio formais formados por pacientes com câncer de mama ou sobreviventes, incluindo grupos para pacientes com doença avançada ou cânceres de mama raros. Às vezes, se você enfrenta esses tipos de câncer, isso ajuda a interagir com outras pessoas que têm experiências e preocupações semelhantes.

BENEFÍCIOS DOS GRUPOS DE APOIO

- Oferecem a você um lugar para se **conectar com outras pessoas** durante uma experiência que às vezes pode parecer isolante.
- À medida que você avança em sua jornada, você pode usar seu conhecimento para **ajudar os outros.**
- Se você é emocionalmente capaz de ouvir experiências positivas e negativas, enquanto compartilha suas próprias experiências, o grupo de apoio pode oferecer orientação e às vezes fazer com que você se sinta **melhor e mais esperançosa.**
- Quando você inicia seu tratamento, é também um espaço no qual você pode discutir os desafios do tratamento e no qual as pessoas podem se ajudar mutuamente a lidar com o **estresse emocional** da superação da doença.
- Fornecem um espaço no qual você pode **trocar ideias** com outras pessoas sobre como lidar com problemas práticos, como problemas no trabalho ou na escola, benefícios garantidos do governo como paciente com câncer de mama e outros recursos de apoio.

> Achamos que ir ao **grupo de apoio** em nosso hospital nos ajuda a enfrentar esse **desafio juntos.**
> **Nós somos um time.**
>
> Marido, co-sobrevivente

DIREITOS DA PACIENTE

Você sabia que, como paciente com câncer de mama, você tem direitos garantidos por lei? Infelizmente, a maioria das pessoas não sabe desses direitos ou o que fazer para se beneficiar deles.

GARANTIAS LEGAIS PARA PACIENTES

Independentemente de qualquer tipo de contribuição, todos os cidadãos devem ter acesso ao Sistema Único de Saúde (SUS), que é universal e gratuito.

1
Toda mulher, a partir dos 40 anos, tem direito a uma mamografia. (Federal Law 11.664 /2008).

2
A paciente tem o direito de acessar seu prontuário e solicitar uma cópia completa do mesmo.

3
A paciente tem o direito de solicitar uma segunda opinião médica, mudar de médico, hospital ou instituição de saúde.

4
Crianças e idosos têm o direito de acompanhar a paciente durante todo o período de hospitalização.

5
O SUS tem a obrigação de cuidar da paciente de forma integral, fornecendo todos os exames e tratamentos disponíveis.

6
Por meio do SUS, todos têm o direito a medicamentos gratuitos prescritos por ordem médica, incluindo de alto custo e quimioterapia oral.

Como paciente com câncer, existem algumas garantias específicas que podem estar disponíveis para você, incluindo:

- ✔ Isenção do imposto de renda sobre valores recebidos, como receita de benefícios de licença médica.
- ✔ Assistência farmacêutica para acesso a medicamentos já inclusos nos Protocolos Clínicos e Diretrizes Terapêuticas do SUS, gratuitamente.
- ✔ Saques antecipados de previdência e fundos de aposentadoria (FGTS, PIS/Pasep).
- ✔ Benefício por licença médica (INSS/Previdência Social).
- ✔ Aposentadoria antecipada por invalidez.
- ✔ Isenção de imposto de renda sobre aposentadoria ou fundos de pensão.
- ✔ Cirurgia reconstrutiva das mamas.
- ✔ Desconto ou isenção de impostos para a compra de um novo veículo adaptado (IPI, IPVA, ICMS).
- ✔ Transporte público gratuito.

Para mais detalhes e informações sobre outros benefícios, converse com seu assistente social ou visite a página sobre ***Garantias Sociais para Pacientes com Câncer*** *no site do Instituto Nacional do Câncer (INCA):*
http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/orientacoes/site/home/direitos_sociais_cancer

Não importa que tipo de apoio você receba, seja informal, de familiares e amigos, ou mais formal, de um grupo de apoio ou terapia individual, o apoio social pode melhorar sua qualidade de vida.

RECURSOS DE APOIO SOCIAL:

Secretaria Municipal de Saúde (Aracaju):
http://www.aracaju.se.gov.br/assistencia_social/unidades_de_atendimento_da_assistencia_social

Associação dos Amigos da Oncologia (AMO):
Rua Permínio de Souza, 270 – Cirurgia Aracaju- SE, 49055-530
79-2107-0077
http://www.amigosdaoncologia.org.br
amigosdaoncologia@gmail.com

momento de reflexão

você é forte

"Você pode encontrar muitas derrotas, mas você não deve ser derrotada. Na verdade, pode ser necessário encontrar as derrotas para que você possa saber quem você é, do que você é capaz de se reerguer, de como você ainda pode sair disso."

Maya Angelou

A HISTÓRIA DE MAITÊ

sobre mim

Dois meses atrás, eu fui diagnosticada com câncer de mama estágio 4 ER/PR positivo, também conhecido como câncer de mama metastático. Lembro como se fosse ontem. Quando o médico me disse, senti como se estivesse em um terremoto. Todos estes pensamentos passaram pela minha cabeça...

> *É culpa minha que eu não senti algo ou notei algo diferente? Eu provavelmente não deveria ter perdido meu check-up há 6 meses. Mas se eu não tenho histórico familiar, não deveria ter câncer.*

Naquele dia, o médico mandou para minha casa um pacote de informações sobre o câncer de mama e falou sobre minhas opções de tratamento. Felizmente, a equipe médica foi atenciosa e respondeu a todas as minhas perguntas, ajudando-me a entender como cada tratamento me afetaria. Eles também deixaram muito claro que nada é garantido, especialmente com uma doença em estágio avançado como a minha. Eles me pediram para preparar minha família para o melhor e para o pior. Isso foi muito difícil de ouvir e fazer.

o que eu pensei...

Como meu câncer era positivo para receptor hormonal, consegui receber terapia hormonal. O médico receitou tamoxifeno. Meu plano de saúde cobriu 90%, e tive que pagar os 10% restantes. Tudo o que eu conseguia pensar quando comecei o tratamento era como eu teria que usar todas as minhas economias para completar os 5 anos de terapia que o médico receitou. Como fiquei estressada com as despesas, minha assistente social, Denise, falou sobre alguns benefícios do governo que me ajudariam a compensar alguns custos.

como eu me senti...

Embora isso tenha feito eu me sentir um pouco melhor, logo depois que o tratamento começou eu me sentia mal o tempo todo. Eu tive que tirar uma licença médica do trabalho e pedir a uma das minhas primas, que mora em outro estado, para ficar comigo por um tempo e me ajudar nas tarefas diárias e cuidar dos meus filhos até eu me sentir mais forte.

O tamoxifeno acabou não funcionando para mim, e eu precisaria passar por outro tipo de tratamento. Depois de muitas lágrimas e crises nervosas, e sentindo que eu não conseguia funcionar, estou perto de completar minha segunda rodada de terapia.

Eu não estou e não vou me curar, e temo o dia em que terei que passar por tudo isso novamente, mas por enquanto, sou **grata por estar viva.** Espero que as dicas desta seção ajudem você a encontrar **direção, força e esperança.**

LIDANDO COM O CÂNCER DE MAMA COMO PACIENTE

Quando você recebe o diagnóstico de câncer de mama, pode sentir pânico, incerteza, desamparo ou falta de controle. São todos sentimentos normais.

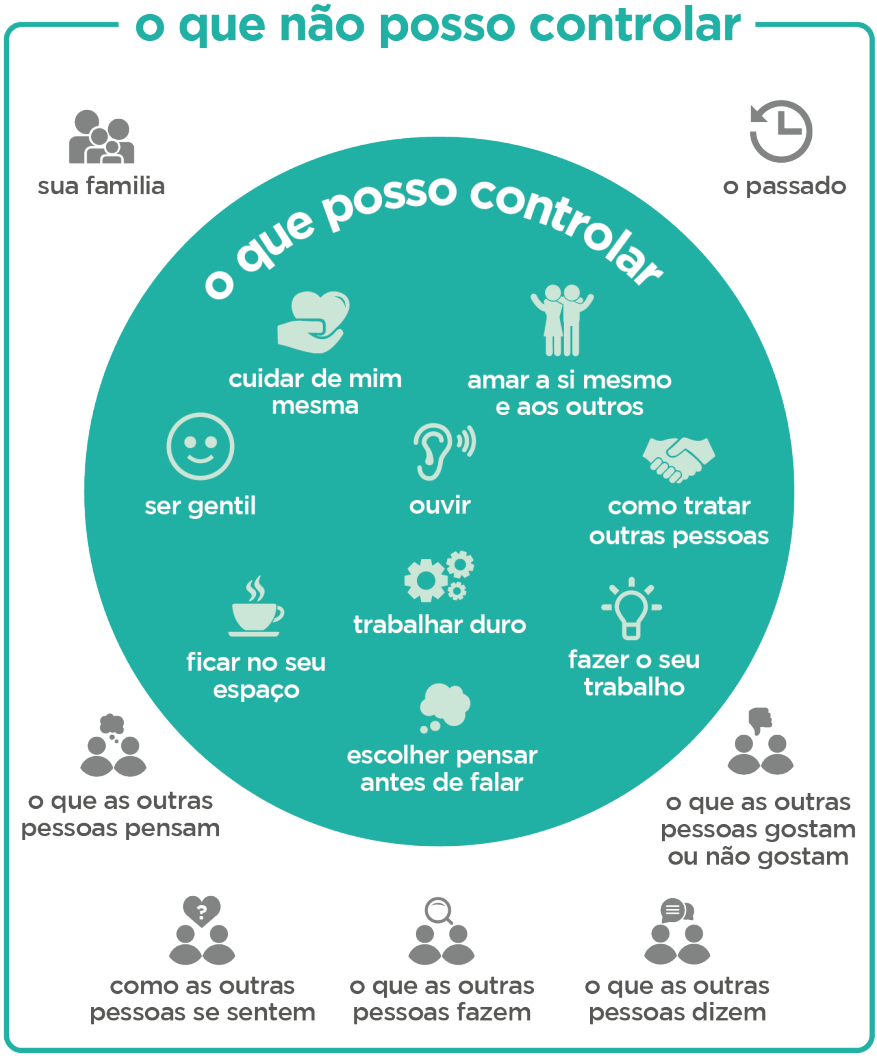
O choque é intenso para a maioria das pessoas, mas a orientação e o apoio corretos podem dar a você a força que você precisa para começar a se ajustar à realidade do seu diagnóstico. Depois que o choque passa e você começa a considerar o que pode e o que não pode controlar, você será mais capaz de começar a processar suas emoções de maneira positiva.

Dependendo do seu diagnóstico e do plano de tratamento prescrito, você pode ter que modificar seu estilo de vida e atividades, pois os sintomas e os efeitos colaterais do tratamento podem afetar seu corpo físico e suas emoções.

Você provavelmente terá muitas perguntas para o médico e sua equipe de saúde, incluindo um assistente social. À medida que sua família e amigos tentam descobrir como ser úteis para você durante esse tempo, eles também terão muitas perguntas, o que pode fazer você se sentir sobrecarregada. Lembre-se de que você não precisa compartilhar tudo com todos e não precisa ter todas as respostas. Este é um momento para você se sentir confiante sobre o processo de tratamento e encontrar fontes de força.

> Este é um evento que muda a vida da maioria das pessoas, portanto, priorize viver dia a dia e cuidar de si mesma.

Nesta página, você verá um exemplo de um "Círculo de Controle". Essa é uma técnica usada no aconselhamento para ajudar as pessoas a lidar com sua situação e estabelecer alguns limites para priorizar e concentrar seus esforços naquilo que são capazes de controlar. Dê uma olhada no exemplo e, em seguida, no círculo em branco, tente desenvolver o seu próprio círculo.



Agora é sua vez. O que você incluirá no seu Círculo de Controle? Lembre-se de colocar dentro do círculo as coisas que você sente que pode controlar e, fora do círculo, as coisas que você não pode controlar.

o que não posso controlar

CHECKLIST DE ENFRENTAMENTO PARA PACIENTES COM CÂNCER DE MAMA

Todo mundo tem uma maneira diferente de lidar com as emoções que vêm com um diagnóstico de câncer de mama. A lista abaixo descreve alguns sentimentos que outras pessoas diagnosticadas com câncer de mama expressaram abertamente como saudáveis e úteis.

- Eu converso com outras pessoas e **compartilho minhas preocupações** quando enfrento um problema.
- Eu tento **me iluminar** e ver o humor em uma situação difícil.
- Alguns dias, eu apenas tento **não pensar** na minha doença.
- Tento me **manter ocupada** para me distrair da doença.
- Se informações confiáveis mostram que preciso de uma **mudança no tratamento**, faço isso sem demora.
- O câncer me fez reavaliar minha vida, mas ainda existem **pessoas e atividades** de que eu gosto.
- Procuro **mais informações** quando surgem problemas ou recebo más notícias.

D DICAS PARA VIVER COM CÂNCER DE MAMA

Encontrar forças

Encontrar forças para lidar com as circunstâncias da sua doença é importante.

Encontrar forças

Identifique
as pessoas e atividades que fazem você se sentir melhor e mais saudável.

- Desfrute da companhia de pessoas que gostam de você
- Mantenha um estilo de vida saudável e ativo, dentro de suas limitações
- Use exercícios, técnicas de relaxamento, diários, música ou meditação para reduzir o estresse
- Apoie-se em sua fé e espiritualidade

Encontre maneiras
de se sentir mais no controle (saiba mais sobre sua doença).

- Aprenda o máximo que puder com seu médico, sites confiáveis como komen.org, livros, artigos e grupos de apoio
- Aprenda a levar seu tratamento
- Ajude seu parceiro/família a aprender sobre sua doença
- Mantenha um registro dos seus sintomas e tratamentos

Assuma o controle
do que puder (participe ativamente do seu plano de tratamento e faça perguntas a seu(s) médico(s)).

- Não falte às consultas, a menos que seja necessário
- Siga o tratamento conforme prescrito
- Participe de grupos de apoio

Construa uma rede de apoio
(comunique-se com outras pessoas em quem você confia, amigos e/ou um grupo de apoio).

- Compartilhe suas experiências e aprenda com os outros
- Pessoas com o mesmo problema geralmente entendem melhor o que você está passando

Peça ajuda
(não tenha medo de procurar ajuda).

- Esclareça todas as suas dúvidas
- Faça uma lista de perguntas e leve-a a suas consultas médicas
- Busque apoio psicossocial

Dia a dia

Há coisas simples que você pode fazer para se ajudar com as dificuldades do seu tratamento. .

Dia a Dia

Dicas práticas

- Identifique onde ficam os banheiros onde quer que você vá
- Tenha um rolo de papel higiênico no carro ou leve guardanapos na bolsa para usar quando necessário
- Tenha uma lista de sintomas e medicamentos que você está tomando facilmente acessível

Roupas

- Tenha pelo menos uma troca de roupa com você
- Camisetas leves e tops com fechamento frontal são fáceis de vestir e podem ser úteis após a cirurgia
- Um xale ou jaqueta leve pode ajudar a mantê-la aquecida e confortável
- Um sutiã pós-cirúrgico de alta qualidade também pode ser útil

Saúde e Dieta

- Exercícios podem melhorar seu humor. Experimente exercícios como caminhar, nadar, praticar aeróbica e/ou ioga
- Converse com seu médico sobre a saúde dos ossos e como manter seus ossos fortes
- Alguns dias tudo pode ser gostoso e, em outros dias, apenas algumas coisas podem ter um gosto bom. Um plano alimentar saudável pode ajudá-la a manter sua força e se curar.

Comendo bem
durante o tratamento

Quando você passa por tratamento de câncer de mama, comer bem pode ajudar seu corpo a:

Comendo bem durante o tratamento

- Manter-se forte
- Reconstruir tecidos danificados pelo tratamento
- Lidar com os efeitos colaterais do tratamento
- Combater infecções

Certifique-se de comer uma variedade de alimentos: pães e grãos, frutas, legumes e laticínios. Você pode precisar comer mais alimentos ricos em proteínas, como frango, peixe ou feijão, durante o tratamento. Alimentos ricos em proteínas e com muitas calorias darão energia ao seu corpo para continuar o tratamento.

RECURSOS DE SAÚDE E NUTRIÇÃO:

- *Susan G. Komen: Levando uma vida saudável:* https://ww5.komen.org/uploadedFiles/Content_Binaries/translate/Healthy%20Living_Portuguese.pdf
- *Instituto Nacional do Câncer (INCA):* http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/cancer/site/prevencao-fatores-de-risco/alimentacao

> Estou convencido de que a vida é **10% que acontece comigo**
> **e 90% como eu reajo a isso.**
> O mesmo vale para você... nós estamos no comando
> **de nossas Atitudes.**
>
> Charles R. Swindoll

Conversando com sua equipe médica

Fazer perguntas pode ajudá-la a ficar mais bem informada sobre sua doença, esclarecer qualquer informação falsa ou mitos e ideias equivocadas, e ajudá-la a entender melhor suas opções de tratamento como paciente. Não confie apenas no seu médico para obter informações. Enfermeiros e assistentes sociais também podem responder algumas das suas perguntas.

Conversando com sua equipe médica

Obtenha o máximo de informações

- Dedique um tempo para aprender tudo o que puder sobre seu câncer de mama e suas opções de tratamento. Não deixe ninguém pressioná-la a tomar uma decisão antes de estar pronta.
- Converse com seu médico e faça um plano. E, se necessário, não tenha medo de pedir uma segunda opinião.

Obtenha mais informações

sobre suas opções de tratamento e os benefícios e riscos de cada uma.

Não tenha medo

de fazer perguntas relacionadas a sua intimidade sexual com seu parceiro ou higiene pessoal.

- Quanto mais respostas você receber, mais bem informada você estará.
- Mesmo que sua pergunta não faça sentido, faça-a.

Alguém como seu cuidador

ou uma pessoa em quem você confie pode ajudar ouvindo, fazendo anotações e fazendo perguntas também.

Anote as coisas.

Se você fizer anotações, poderá sempre consultá-las para obter esclarecimentos.

momento de reflexão

você tem VOZ

Às vezes pode ser sobrecarregante lidar com suas emoções e tomar decisões acertadas sobre seu plano de tratamento. Se precisar de mais informações, não tenha medo de perguntar a sua equipe médica. Você deve ter um diálogo aberto com as pessoas que cuidam de você. Sinta-se empoderada para fazer perguntas.

Trata-se do seu corpo, sua condição e seu plano de tratamento. Decida o que é melhor para você.

TOMANDO DECISÕES DE TRATAMENTO

Converse com seu médico

Falar abertamente com seu médico é uma das melhores maneiras de se sentir bem sobre suas decisões de tratamento do câncer de mama. Receber seu diagnóstico pode ser difícil, e você pode precisar de tempo para processar todas as informações recebidas.

Lembre-se de que você está no controle. Leve o tempo que precisar para lidar com suas emoções e obter mais informações. Exponha claramente suas preocupações e não tenha medo de fazer perguntas.

Os médicos são como qualquer outra pessoa; eles querem fazer bem o seu trabalho. Às vezes, os médicos podem estar com pressa ou podem não ser capazes de dar uma resposta detalhada a você, porque podem não estar cientes ou entender realmente o que você está passando. É importante que você compartilhe seus sentimentos e preocupações com seus médicos para que eles possam ajudar. Ao se encontrar com seus médicos, é uma boa ideia trazer um amigo, um ente querido ou um cuidador que possa ajudar a fazer perguntas e discutir as respostas mais tarde. Ter mais uma pessoa para ouvir pode ajudar a lembrar e entender as informações que foram dadas. Pode ser útil gravar a conversa com seu celular ou um gravador pequeno e fazer anotações.

Veja algumas dicas para ajudar você a aproveitar ao máximo a consulta com seu médico:

1 **Esteja preparada.**
Reúna informações sobre suas preocupações de saúde. Quanto mais você souber, mais confortável estará para conversar com seu médico.

2 **Organize suas perguntas com antecedência.**
Anote suas preocupações e perguntas para ajudar a orientar sua conversa. Você deve poder falar abertamente e honestamente com seu médico para garantir que todas as suas perguntas sejam respondidas.

3 **Conte sua história.**
Quando seu médico chegar, pergunte se você pode levar alguns minutos para explicar brevemente sua situação e preocupações. Seja o mais específica possível. Em seguida, dê ao médico sua lista de perguntas e faça-as.

4 **Dê feedback.**
Se as respostas do médico foram úteis, diga isso. Esse tipo de feedback incentivará seu médico a conversar com você, ouvir você e continuar a ajudá-la.

Considere sua qualidade de vida

Não importa se você é recém-diagnosticada, uma sobrevivente de longo prazo ou ainda está em tratamento ativo, o câncer de mama pode afetar como você se sente por dentro e por fora. Ele pode ajudá-la a lidar com a tensão emocional do diagnóstico e os desafios do tratamento, bem como o estresse da vida cotidiana.

Embora seu diagnóstico possa ser semelhante ao de outra pessoa, a forma como o câncer de mama afeta sua vida é só sua.

"Qualidade de vida" descreve seu bem-estar geral, incluindo:

- Saúde mental e física
- Capacidade de executar tarefas diárias
- Função sexual
- Dor, fadiga e outros efeitos colaterais do tratamento ou sintomas do câncer de mama.

Questões não relacionadas à saúde (como questões financeiras) também fazem parte da qualidade de vida. Gerenciar os efeitos colaterais e outros problemas que têm um impacto negativo na sua qualidade de vida é uma parte importante do câncer de mama.

Para mais informações, converse com um assistente social.

Esclareça quaisquer dúvidas

Antes de tomar uma decisão final sobre seu plano de tratamento, faça a si mesma estas perguntas:

- **Terei que viajar para receber tratamento?**
  Dependendo de onde você vive, é possível que você precise viajar para outra cidade para receber tratamento. Se esse for o caso, você pode precisar considerar onde vai ficar durante o tratamento. O assistente social do hospital, sua família ou amigos podem ajudá-la.

- **Posso participar de um ensaio clínico?**
  Em um ensaio clínico, você tem a chance de ser uma das primeiras pessoas a tentar um novo tratamento para o câncer. Você contribui para pesquisas que um dia podem ajudar outras pessoas. Por outro lado, o estudo experimental pode não ser tão eficaz quanto as opções de tratamento padrão. Pergunte a seu médico sobre os prós e contras para você.

- **Que tipo de apoio social eu tenho?**
  Você tem alguém para levá-la e buscá-la de seu tratamento? Alguém pode ficar com você em casa enquanto você se recupera? Alguns tipos de tratamento podem exigir mais apoio do que outros.

Peça ajuda

Envolva sua rede de apoio em sua jornada

Pedir ajuda pode ser difícil, mas a maioria das pessoas está disposta a ajudar se elas apenas souberem o que fazer - como podem ajudar. Com os familiares, às vezes é bom se reunir com um conselheiro e trabalharem em conjunto para planejar como vocês se apoiarão mutuamente e resolverão quaisquer problemas que possam surgir ao combater essa doença.

Sentimentos como preocupação, raiva e medo geralmente se estendem a familiares e amigos próximos. Alguém pode precisar tirar uma licença do trabalho para ajudá-la com seu tratamento, pagar contas, cozinhar e resolver outros assuntos. Entenda e incentive os membros de sua família a procurar ajuda para processar suas emoções durante esse período difícil.

Compartilhar com seus filhos cmuitas vezes pode ser difícil quando você está tentando lidar com seus próprios sentimentos e emoções. Você pode pensar em proteger uma criança para evitar que ela se preocupe, mas seu filho saberá que algo não está certo quando começar a testemunhar efeitos colaterais como cansaço, alterações de peso, queda de cabelo ou vômitos.

A quantidade de informações que você compartilha depende de vários fatores, incluindo idade, personalidade e o quanto eles entendem. No entanto, é recomendável que você fale abertamente sobre seu tratamento para que a criança não imagine o pior.

A criança ainda deve ir à escola e participar de esportes e outras atividades divertidas. Pode ser útil para a criança buscar apoio de seus professores, familiares e líderes religiosos ou espirituais.

Preparar seu cônjuge/parceiro para compartilhar sua jornada pode ajudá-los a se manterem próximos enquanto você passa por este momento de fragilidade. Você pode se sentir menos atraente, ansiosa, e até deprimida. Sintomas como esses podem durar até 3 anos após o diagnóstico. Lembre-se de que seu cônjuge/parceiro também pode sentir as mesmas emoções e, em alguns casos, até culpa por não poder fazer mais por você. A melhor maneira de se manterem próximos é se comunicarem, conversando, escrevendo, ou através de um conselheiro, para que vocês possam trabalhar suas necessidades emocionais em conjunto.

Compartilhe a declaração na próxima página como um lembrete para você e seu cônjuge/parceiro sobre sua jornada compartilhada.

nossa promessa um para o outro

- ☑ Encontrar oportunidades para conversar sobre opções de tratamento e respeitar a necessidade de envolvimento de cada um no processo de tomada de decisão.
- ☑ Agradecer e valorizar as pequenas e grandes coisas que me fazem sentir amado(a) e cuidado(a).
- ☑ Falar abertamente sobre minhas necessidades e desejos, assim como o que gosto e o que não gosto, à medida que procuramos fortalecer um ao outro.
- ☑ Pensar juntos e encontrar soluções que melhor atendam às necessidades de nossa família e nosso estilo de vida.
- ☑ Encontrar tempo para nos cuidarmos espiritual e emocionalmente, juntos ou individualmente.
- ☑ Continuar a desfrutar das atividades especiais que nos aproximaram antes que o câncer de mama entrasse em nossas vidas.
- ☑ Apreciar os altos e enfrentar os baixos de passar pelo tratamento.
- ☑ Aceitar que não somos perfeitos e prometer fazer o melhor para permanecermos positivos e perdoarmos um ao outro.

Minha assinatura _____

Sua assinatura _____

momento de reflexão

você não está sozinha

Há muitas pessoas que estão na mesma situação que você hoje. Elas tiveram os mesmos medos e fizeram as mesmas escolhas difíceis. Essas pessoas passaram por tratamento. Elas podem conversar com você e responder perguntas.

Você pode encontrar apoio de outras pessoas diagnosticadas através de organizações sem fins lucrativos locais e também perguntando a seus médicos, enfermeiros ou assistentes sociais onde encontrar um grupo de apoio.

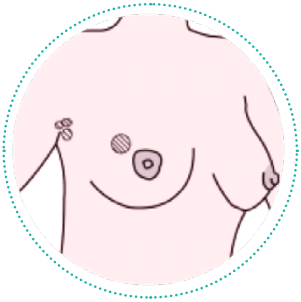
TIPOS DE TRATAMENTO

O tratamento para o câncer de mama inclui alguma combinação de cirurgia, radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal e/ou terapia direcionada. O objetivo do tratamento do câncer de mama é remover o câncer e impedi-lo de retornar. Converse com seu médico sobre suas opções.

Se você foi diagnosticada com câncer de mama em estágio inicial, aproveite o tempo para pensar em todas as suas opções para que você possa fazer a melhor escolha possível junto com seus médicos.

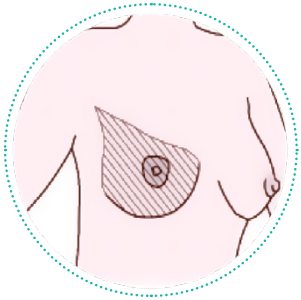
TIPOS DE CIRURGIA

A **cirurgia** pode ser uma lumpectomia (também chamada de cirurgia conservadora da mama) ou uma mastectomia. Em qualquer tipo de cirurgia de mama, alguns linfonodos na área axilar (linfonodos axilares) podem ser removidos e examinados para verificar se eles contêm câncer.



a. Lumpectomia

remove o tumor e alguns tecidos normais ao redor do tumor. A forma geral da mama e a área do mamilo são preservadas. Com a lumpectomia, é provável que você apresente falta de sensibilidade ao longo da incisão cirúrgica (cicatriz).



b. Mastectomia

remove toda a mama. A sobrevida global com lumpectomia mais radioterapia é a mesma que com mastectomia. A maioria dos procedimentos de mastectomia remove todo o tecido mamário, incluindo o mamilo e a aréola. Com a mastectomia, você terá falta de sensibilidade em todo o peito (da clavícula até a parte superior da caixa torácica). Essa falta de sensibilidade pode não passar. Pergunte a seu médico sobre a mastectomia preservadora de pele e a mastectomia preservadora de mamilo.

TIPOS DE CIRURGIA

EFEITOS COLATERAIS

Os efeitos colaterais dessas cirurgias podem incluir dor, falta de sensibilidade e linfedema se linfonodos da axila forem removidos. Saiba mais sobre linfedema na "Seção Pós-Tratamento".

ALERTA

Expor o câncer de mama ao ar, remover algum tecido tumoral com uma biópsia por agulha ou cortar o câncer durante a cirurgia não fazem com que ele se espalhe.

Decida a melhor opção de tratamento para você.

Você pode ter a opção de escolher entre uma lumpectomia ou uma mastectomia. Pesquisas mostram que, para mulheres que têm opção, a sobrevida com lumpectomia mais radioterapia é a mesma que com a mastectomia.

Quase todas as mulheres que fazem lumpectomia passarão por radioterapia na mama e, às vezes, na região das axilas, após a cirurgia. Algumas mulheres que fazem mastectomia também podem receber radioterapia na mama e/ou nas axilas.

A escolha da cirurgia não afeta se você precisará de quimioterapia, terapia hormonal e/ou terapia direcionada. Terapias medicamentosas são administradas com base nas características do tumor, e não no tipo de cirurgia que você fez.

Perguntas para fazer a seu médico ANTES da cirurgia:

1. Onde ficarão as cicatrizes cirúrgicas?

.....

.....

2. Terei que usar um dreno cirúrgico quando for para casa? Em caso afirmativo, que cuidados deverei ter com ele? Quando ele será removido?

.....

.....

3. Vou precisar de outros tratamentos? Em caso afirmativo, quais? Quanto tempo depois da cirurgia inicio o(s) outro(s) tratamento(s)?

.....

.....

.....

.....

4. Fale-me sobre a reconstrução da mama. Se eu decidir que quero a reconstrução, quando posso fazê-la (ao mesmo tempo em que a mastectomia ou em uma data posterior)? Quais são os riscos? A prótese é uma opção? Quem mais devo consultar para discutir e planejar a reconstrução ou o uso de uma prótese?

.....

.....

.....

5. O que preciso considerar antes do início do tratamento caso eu queira ter um filho depois do tratamento de câncer de mama?

.....

.....

Perguntas para fazer a seu médico
APÓS a cirurgia:

1. Vou precisar de outras cirurgias? Ou qualquer outro procedimento?

.....

.....

2. Quando poderei voltar à minha rotina normal? Quando posso voltar ao trabalho? (seja específica sobre seus deveres e atividades de trabalho)

.....

.....

3. Há alguma precaução que eu deva tomar? Alguma atividade que eu deva evitar?

.....

.....

.....

4. Quando posso começar a me exercitar novamente? Há exercícios que devo evitar? Preciso me consultar com um fisioterapeuta?

.....

.....

5. Quais problemas devo relatar a você imediatamente?

.....

.....

6. Onde posso encontrar um grupo de apoio?

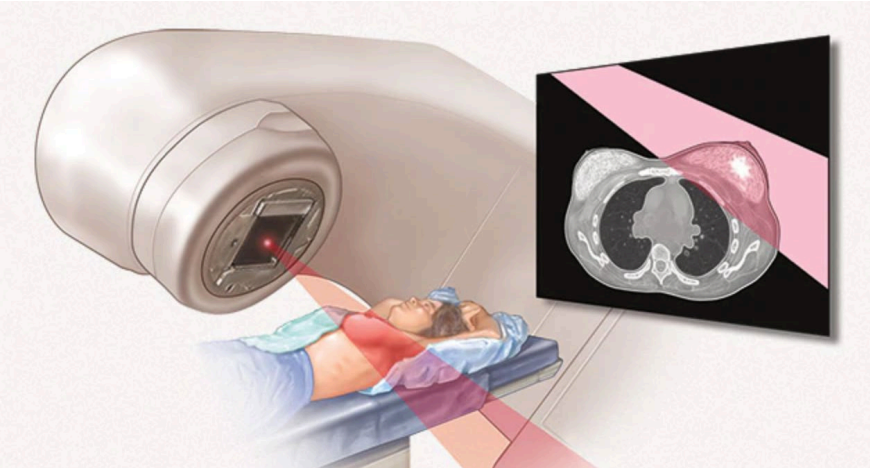
.....

.....

RADIOTERAPIA

A **radioterapia** usa raios X de alta energia para matar as células cancerosas que podem restar após a cirurgia. Isso reduz as chances de recidiva.

Durante cada sessão de radioterapia, você se deitará em uma maca especial. Você receberá uma pequena quantidade de radiação por dia durante um período de semanas, de modo a causar o menor dano possível às células normais. Isso permite que as células normais se recuperem mais rapidamente.



© Mayo Foundation for medical information and research.

A radiação pode vir de uma máquina fora do corpo (radioterapia por feixe externo) ou de material radioativo colocado no corpo perto das células cancerosas (radioterapia interna, conhecida como braquiterapia). A braquiterapia está disponível em alguns centros médicos e pode ser uma opção apropriada para algumas mulheres. No entanto, sua segurança e eficácia a longo prazo ainda estão em estudo.

O tipo de radioterapia prescrita por um rádio-oncologista depende de:

- Tipo de câncer
- Tamanho do tumor e sua localização na mama
- Saúde geral e histórico médico da paciente
- E vários outros fatores.

Durante e logo após o tratamento, a mama tratada pode ficar áspera ao toque, avermelhada (como uma queimadura solar) e inchada. Às vezes a pele pode descascar, como se estivesse queimada pelo sol. Seu rádio-oncologista pode sugerir cremes especiais para aliviar esse desconforto.

Tente tratar sua pele como você faria se tivesse queimaduras solares - use roupas largas e macias sobre a área tratada (por exemplo, um sutiã de algodão macio sem aro) e use água morna para tomar banho. Se notar sensibilidade na pele, informe seu médico ou enfermeiro para que possam ajudá-la a sentir-se melhor.

RADIOTERAPIA

EFEITOS COLATERAIS

como fadiga, podem começar dentro de algumas semanas após o início do tratamento, e desaparecerem após o término. Durante o tratamento, a mama tratada pode ficar áspera ao toque, vermelha (como uma queimadura solar), inchada e dolorida.

Perguntas para fazer a seu médico sobre a radioterapia:

1. Como a radioterapia afetará meu risco de recidiva local do câncer de mama, metástase ou um novo câncer de mama? Por favor, explique as diferenças.

.....

.....

2. Posso comparecer às sessões de tratamento sozinha, ou um amigo ou parente deve vir comigo?

.....

.....

3. Que tipo de roupa devo usar para as sessões de tratamento?

.....

.....

4. Posso usar sutiã durante o tratamento?

.....

5. Que loções, sabonetes ou outros produtos para a pele devo usar ou evitar?

.....

.....

6. Quem devo contatar se tiver problemas ou dúvidas sobre meu tratamento? E nos fins de semana ou feriados?

.....

.....

.....

QUIMIOTERAPIA

A **quimioterapia** usa medicamentos para matar ou desativar as células cancerosas por todo o corpo. Embora geralmente seja administrada após a cirurgia, a quimioterapia administrada antes da cirurgia de mama é chamada de quimioterapia neoadjuvante ou pré-operatória.

Na maioria dos casos, a quimioterapia é administrada após a cirurgia de mama (quimioterapia adjuvante), mas antes da radioterapia.

Muitas vezes, é administrada em ciclos ao longo de 3-6 meses, com dias ou semanas de folga entre os tratamentos. Isso dá ao corpo uma chance de se recuperar. O cronograma depende da combinação de medicamentos usados.

QUIMIOTERAPIA

EFEITOS COLATERAIS DE CURTO PRAZO:

- Perda de cabelo
- Náusea
- Vômitos
- Aftas
- Fadiga
- Redução na contagem de células sanguíneas
- Fraqueza nos dedos das mãos ou pés

EFEITOS COLATERAIS DE LONGO PRAZO:

- Menopausa precoce
- Ganho de peso
- Problemas de memória e concentração

Perguntas para fazer a seu médico sobre a quimioterapia:

1. Por que você recomenda a quimioterapia para mim?

.....

.....

2. Quais são minhas chances de uma recidiva do câncer de mama, metástase ou um novo câncer de mama com esses medicamentos quimioterápicos? Quais são minhas chances de sobrevivência? Por favor, explique as diferenças para mim. Como esses números se comparam aos de outras opções terapêuticas, incluindo um plano sem quimioterapia?

.....

.....

.....

.....

3. Foi encontrado câncer nos meus linfonodos? Quantos linfonodos tinham câncer? Como isso afeta meu plano de tratamento?

.....

.....

.....

4. De que forma e com que frequência a quimioterapia será administrada? Quantas sessões de tratamento terei?

.....

.....

.....

.....

Para mais informações, acesse:
www.inca.gov.br/cancer/PDF/perguntas_qt.pdf

TERAPIA HORMONAL

A **terapia hormonal** trata o câncer de mama impedindo que as células cancerosas recebam os hormônios de que precisam para crescer. Terapias hormonais são usadas apenas para tratar cânceres de mama positivos para receptores hormonais. Os medicamentos da terapia hormonal retardam ou impedem o crescimento de tumores com receptores hormonais positivos, impedindo que as células cancerosas recebam os hormônios de que necessitam para crescer.

Algumas terapias hormonais, como o tamoxifeno e/ou inibidores da aromatase, reduzem o risco de:

- Recidiva do câncer de mama
- Câncer de mama na outra mama
- Morte em decorrência do câncer de mama

TERAPIA HORMONAL

EFEITOS COLATERAIS

na maioria das vezes incluem sintomas de menopausa, como ondas de calor (e, com inibidores da aromatase, dores articulares e musculares).

NOTA

Terapia hormonal *não deve ser confundida com* ***terapia de reposição hormonal****, que é usada para aumentar os níveis hormonais no organismo para tratar os sintomas da menopausa.*

Para mais informações, acesse:
https://ww5.komen.org/uploadedFiles/Content_Binaries/translate/How%20Hormones%20Affect%20Breast%20Cancer_Portuguese.pdf

Perguntas para fazer a seu médico sobre a terapia hormonal:

1. Quando a terapia hormonal será iniciada? Por quanto tempo irei fazê-la?

2. Como ela deve ser feita? Com que frequência?

3. Quais são os possíveis efeitos colaterais da minha terapia hormonal? Quanto tempo eles irão durar? Quais devo informar para você?

4. Quais são os riscos se eu parar de fazer a terapia hormonal?

5. Se existe uma forma genérica deste tratamento hormonal, ela é tão eficaz quanto o medicamento de marca?

TERAPIA DIRECIONADA

Os medicamentos da **terapia direcionada** matam células cancerosas com certos marcadores ou proteínas. Um exemplo é o trastuzumabe (Herceptin), usado para tratar câncer de mama positivo para HER2.

TERAPIA DIRECIONADA

EFEITOS COLATERAIS

podem incluir problemas cardíacos, mas a maioria das pessoas que desenvolvem um problema cardíaco melhora após parar de usar o medicamento. Os efeitos diferem dependendo do tipo de medicamento.

TERAPIAS COMPLEMENTARES E INTEGRATIVAS

Muitas pessoas usam **terapias complementares** (como acupuntura e oração) durante ou após o tratamento do câncer de mama. Terapias complementares não são consideradas tratamentos médicos padrão (como cirurgia, radioterapia e quimioterapia), e não devem ser usadas para tratar o câncer de mama.

No entanto, elas podem ser usados para:

- ✔ Reduzir os efeitos colaterais do tratamento ou do próprio câncer (como dor, náusea e fadiga)
- ✔ Reduzir o estresse
- ✔ Melhorar a qualidade de vida

TRATAMENTO PARA CÂNCER DE MAMA METASTÁTICO

O câncer de mama metastático (também chamado de estágio 4 ou câncer de mama avançado) não é um tipo específico de câncer de mama, mas sim o estágio mais avançado do câncer de mama. O câncer de mama metastático é o câncer de mama que se espalhou para além dos linfonodos mamários e axilares, atingindo outras partes do corpo (na maioria das vezes ossos, pulmões, fígado ou cérebro).

Metástase é quando o câncer de mama se espalha para além da mama, atingindo outros órgãos do corpo (na maioria das vezes ossos, pulmões, fígado ou cérebro). Se você foi diagnosticada com câncer de mama em estágio inicial (estágio 1 ou estágio 2), provavelmente não precisará de exames adicionais para detectar metástases. No entanto, se você foi diagnosticada com câncer de mama localmente avançado, podem ser necessários mais exames para verificar se há metástase.

Pode ser difícil de ouvir, mas não há cura para o câncer de mama metastático. Ao contrário do câncer de mama que permanece na mama ou nos linfonodos próximos, não é possível se livrar de todo o câncer que se espalhou para outros órgãos.

Embora o câncer de mama metastático não possa ser curado, ele pode ser tratado. O tratamento do câncer de mama metastático se concentra na duração e qualidade de vida. À medida que as pesquisas continuam e os tratamentos melhoram, o mesmo acontece com a sobrevida.

O tratamento do câncer de mama metastático é altamente dependente da sua situação individual, das características do seu câncer e se você já fez tratamentos anteriores. Mais importante ainda, você e seu médico devem discutir suas opções e concordar sobre o melhor plano de tratamento para você.

Dicas para conversar com seu médico:

1 **Ouça atentamente seu médico,**
mas também certifique-se de que o médico escute você.

2 **Determine o que é importante para você**
qualidade de vida, controle da dor ou um tratamento agressivo que pode ter efeitos colaterais graves, e comunique-se claramente com seu médico.

3 **Peça ao médico**
para explicar em detalhes seu plano de tratamento.

4 **Se não se sentir confortável com seu médico,**
dependendo da sua situação, pode ser possível pedir para consultar outro médico e obter uma segunda opinião.

Para algumas pessoas com câncer de mama metastático, é importante avaliar os aspectos positivos e negativos do tratamento. Fazer a si mesma algumas destas perguntas à medida você obtém mais informações sobre suas opções de tratamento pode ajudar.

- ◯ Qual é seu estado atual de saúde? Você consegue tolerar um tratamento mais agressivo?
- ◯ Quão importante é para você manter seu estilo de vida, sentir-se confortável e poder aproveitar seu tempo com a família?
- ◯ O custo do tratamento é uma preocupação para você?
- ◯ Você estaria disposta a experimentar uma droga experimental?

Às vezes é bom escrever alguns dos seus pensamentos. Use esse espaço para escrever o que quiser - seus pensamentos, emoções, organizar seus sentimentos e/ou planejar como o tratamento afetará sua rotina diária.

pensamentos

Perguntas para fazer a seu médico sobre o câncer de mama metastático:

1. Onde mais no meu corpo foi encontrado câncer de mama?

.....

.....

2. Qual é meu prognóstico (chances de sobrevivência)?

.....

.....

3. Quais são minhas opções de tratamento? Quais Quais são os possíveis efeitos colaterais desse(s) tratamento(s)? Quanto tempo eles irão durar?

.....

.....

4. Quais são os possíveis efeitos colaterais desse(s) tratamento(s)? Quanto tempo eles irão durar?

.....

.....

.....

5. Que mudanças de estilo de vida terei que fazer?

.....

.....

6. Onde posso encontrar um grupo de apoio ao câncer de mama metastático? Que tipo de apoio está disponível para minha família?

.....

.....

.....

TIPOS DE TRATAMENTO PARA CÂNCER DE MAMA METASTÁTICO

1 Tratamento para câncer de mama positivo para receptores hormonais

Se o câncer for positivo para receptores hormonais, o primeiro tratamento é a **terapia hormonal**.

- Os medicamentos da terapia hormonal funcionam impedindo que as células cancerosas recebam o estrogênio de que precisam para crescer. Essa abordagem de bloqueio de estrogênio é também conhecida como terapia antiestrogênica.
- A terapia hormonal depende do status da menopausa e de qualquer tratamento hormonal passado para o câncer de mama em estágio inicial.
- Alguns medicamentos da terapia hormonal (como tamoxifeno e inibidores da aromatase) são administrados em forma de pílulas. Outros são administrados por injeção.

Assim como acontece com as terapias hormonais, se o primeiro medicamento (ou combinação de medicamentos) quimioterápico parar de funcionar e o câncer começar a crescer novamente, um segundo ou terceiro medicamento podem ser usados. Não é incomum que múltiplos medicamentos sejam prescritos durante o curso do tratamento para o câncer de mama metastático.

2 Terapias direcionadas para o tratamento do câncer de mama metastático:

Terapias direcionadas são medicamentos projetados para anexar um tipo particular de via ou agente molecular envolvido no desenvolvimento do câncer. Ao contrário dos medicamentos quimioterápicos, as terapias direcionadas matam as células cancerosas com pouco dano às células saudáveis. A terapia direcionada só funcionará em cânceres que tenham o marcador específico que ela foi projetada para atacar.

A Tratamento para câncer de mama HER2-positivo

Se o câncer for positivo para HER2, medicamentos terapêuticos direcionados anti-HER2, como trastuzumabe (Herceptin), são usados para tratar câncer de mama HER2 positivo e localmente avançado.

- Os cânceres de mama HER2-negativos possuem pouca ou nenhuma proteína HER2.
- Os cânceres de mama HER2-positivos têm muita proteína HER2.
- O trastuzumabe, administrado por via endovenosa, pode reduzir os tumores e retardar o crescimento de cânceres de mama metastáticos HER2-positivos, quando usado junto ou combinado à quimioterapia.

Além do trastuzumabe, existem várias outras terapias disponíveis que podem ser usadas para tratar cânceres de mama HER2-positivos.

TRATAMENTO PARA CÂNCER DE MAMA HER2-POSITIVO

AVANÇOS IMPORTANTES

Se você depende do SUS, é importante saber que, em 2017, o SUS aprovou e iniciou o uso do trastuzumabe para tratamento, em vez de apenas prevenção, de metástases. Em dezembro de 2017, a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), responsável pela aprovação e fiscalização de produtos para a saúde, também aprovou o uso do Zedora® como medicamento muito similar ao trastuzumabe e com efeitos semelhantes para o tratamento de pacientes com câncer de mama HER2+, na esperança de que isso diminua os custos gerais de tratamento.

ABC **Pergunte a seu médico sobre novos medicamentos e terapias que podem ajudá-la.**

B Terapia hormonal para câncer de mama metastático

Algumas pessoas são diagnosticadas com câncer de mama metastático após terem recebido tratamento para câncer de mama em estágio inicial. Se esse for o seu caso, e se seu câncer usa os hormônios estrogênio e progesterona para crescer e se espalhar, a terapia hormonal pode ser um tratamento apropriado.

Também conhecida como terapia endócrina, o objetivo desse tratamento é diminuir o nível de estrogênio e progesterona no organismo ou impedir que esses hormônios cheguem às células cancerosas para que o câncer não possa usá-los para crescer. Algumas terapias direcionadas, exceto a quimioterapia, podem ser recomendadas juntamente com a terapia hormonal para o câncer de mama metastático. Exemplos incluem: lapatinibe e letrozol, e palbociclibe e fulvestranto. Terapias hormonais não são tão amplamente recomendadas para cânceres que estão piorando rapidamente e afetando o funcionamento dos órgãos do corpo.

Pergunte ao seu médico o que é certo para você.

3 Tumores de mama triplo-negativos

O **câncer de mama triplo-negativo** é uma forma agressiva de câncer. Tumores de mama triplo-negativos têm pouca ou nenhuma proteína HER2 e também não possuem receptores de estrogênio ou progesterona. Esse tipo de câncer é mais comum em mulheres mais jovens e em mulheres afro-americanas ou hispânicas/latinas. Como as células não têm receptores hormonais, a terapia hormonal não é útil.

Embora os tumores triplo-negativos sejam agressivos, eles podem ser tratados com sucesso. O tratamento para esse tipo de câncer inclui uma combinação de cirurgia, radioterapia e quimioterapia. Os cânceres de mama triplo-negativos parecem ter maior probabilidade de recidiva do que outros tipos de câncer de mama. Eles tendem a apresentar recidiva dentro de alguns anos, e cânceres de mama triplo-negativos têm pior prognóstico que outros tipos de câncer de mama.

Saiba mais sobre recidiva na próxima seção..

O câncer de mama não é uma única doença, como pensávamos antes, mas uma família de doenças - algumas agressivas, outras avançadas, outras mortais - todas exigindo nossos melhores esforços para tratar e curar.

CUSTO DO TRATAMENTO

O tratamento do câncer é caro. A doença pode afetar suas finanças, sua saúde, suas emoções, seus relacionamentos, seu tempo e seu estilo de vida.

Se você não tem plano de saúde ou está desempregada, há recursos disponíveis para ajudá-la.

Não falte às sessões de tratamento ou consultas médicas. Alguém no consultório do médico ou na clínica ou hospital pode fornecer uma lista de organizações que oferecem assistência financeira.

RECURSOS PARA ASSISTÊNCIA FINANCEIRA E DIREITOS DOS PACIENTES:

- *Instituto Nacional do Câncer (INCA):* http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/direitos_sociais_pessoa_cancer_3ed.pdf
- *Femama:* http://www.femama.org.br/novo/associadas.php

Aqui estão algumas dicas caso você ainda consiga exercer um trabalho remunerado durante o tratamento:

1. **Se você acha** que seus colegas de trabalho podem ser uma fonte de apoio, pode compartilhar sua situação com eles.
2. **Planeje tratamentos de quimioterapia** no final do dia ou antes do fim de semana para que haja tempo para se recuperar.

3 **Explore opções**
como trabalhar de casa em alguns dias. Isso pode ajudá-la a se sentir menos cansada e permitir que você se cuide mais facilmente se tiver algum problema.

4 **Conseguir ajuda em casa**
pode significar mais energia para o trabalho. Permita que as tarefas domésticas sejam divididas entre amigos e familiares que queiram ajudar.

5 **Mantenha seu supervisor**
atualizado sobre o quanto seu horário de trabalho ou outras mudanças estão funcionando para você e como ele pode ajudar.

6 **Faça uma lista detalhada**
de suas tarefas, para que você possa direcionar outras pessoas para cuidar das coisas quando você estiver fora do escritório.

COMPLETE SEU PLANO DE TRATAMENTO

O tratamento do câncer de mama é mais eficaz quando todas as partes do plano de tratamento são concluídas. Medicamentos, como a quimioterapia oral e a terapia hormonal (tamoxifeno e inibidores da aromatase), só funcionam se forem tomados conforme prescrito. E a radioterapia é mais eficaz quando você termina o tratamento inteiro.

As pessoas que concluem o plano de tratamento têm uma chance maior de sobrevivência do que aquelas que não o fazem. Por isso, é importante seguir o plano de tratamento em termos de medicamentos e outras terapias prescritas pelo seu médico.

Se tiver algum efeito colateral, informe seu médico imediatamente. Ele pode tratar seus sintomas ou mudar seu plano de tratamento para aliviar os sintomas.

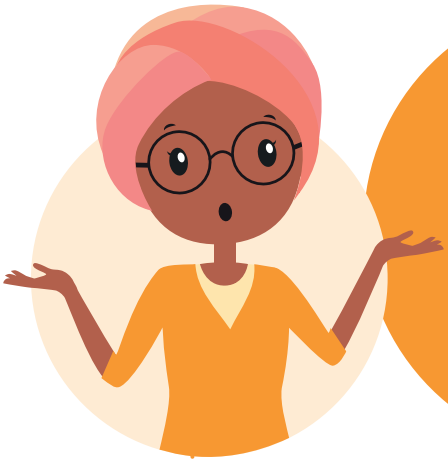
momento de reflexão

você é linda

"Beleza como essa não nasce. Ela é sofrida, ganha e moldada, até o dia em que finalmente se torna. Pois não há nada tão bonito quanto a honestidade de quebrar e a força da fragilidade."

Becca Lee

A HISTÓRIA DE FERNANDA



Meu nome é Fernanda e completei meu plano de tratamento.

sobre mim

O ano passado foi extremamente difícil. Meu mundo virou de cabeça para baixo quando fui diagnosticada com câncer de mama HER2, ER e PR positivo em estágio 3. O câncer foi encontrado na mama esquerda e em 4 linfonodos. Tive que contar com a minha filha e uma amiga de longa data que veio do Sul para ficar comigo enquanto eu estava em tratamento. Com as duas, eu sempre tinha alguém com quem conversar, refeições apropriadas de acordo com meu plano de tratamento, uma casa limpa e força para me recuperar dos muitos efeitos colaterais da quimioterapia.

como eu me senti...

Apesar de ter perdido todo o meu cabelo, sinto-me grata por estar viva e crente de que Deus tem grandes planos para o resto da minha vida aqui na terra. Na semana passada, comemorei meu aniversário de 45 anos, e meu marido e eu tomamos a difícil decisão de fertilizar um dos embriões que armazenamos antes de iniciar o tratamento.

Estamos otimistas, animados e ansiosos pela vida além do câncer de mama!

E EFEITOS TARDIOS DO TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA

Depois que o tratamento do câncer de mama termina, a maioria dos efeitos colaterais do tratamento desaparece. No entanto, você pode ter alguns efeitos colaterais no longo prazo e novos efeitos sobre a saúde que podem ocorrer meses ou até mesmo anos após o término do tratamento. Esses efeitos tardios do tratamento variam de pessoa para pessoa. Alguns efeitos comuns incluem dor, linfedema, fadiga, estresse emocional e problemas de intimidade que afetam a qualidade de vida da pessoa.

DOR

Para a maioria das pessoas, as dores do tratamento do câncer de mama são temporárias e desaparecem após o término do tratamento. Para algumas, a dor pode ser um efeito de longo prazo do tratamento do câncer de mama. Algumas apresentam dor no local da cirurgia, dor e sensibilidade nas articulações e/ou dores musculares.

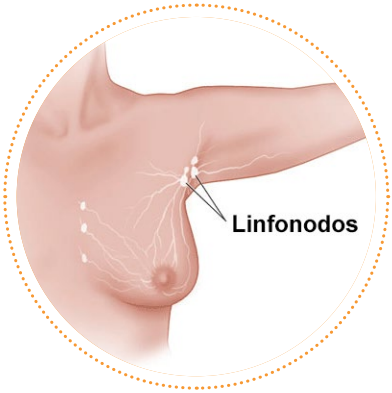
O controle da dor é importante. Informe seu médico o mais rapidamente possível se sentir alguma dor ou desconforto. Esperar até que a dor fique severa antes de buscar alívio pode dificultar o controle e exigir mais medicação.

LINFEDEMA

Quando os linfonodos são removidos (a chamada cirurgia axilar) ou são tratados com radioterapia, alguns dos vasos linfáticos podem ficar bloqueados. Isso pode impedir que o líquido linfático saia da área, resultando em acúmulo de líquido, que causa inchaço no braço, na mão ou em outras áreas.

O que é o linfedema?

O **linfedema** geralmente se desenvolve dentro de 3 anos após a cirurgia de mama e pode ocorrer imediatamente após a cirurgia ou muitos anos após o tratamento. Felizmente, a maioria das sobreviventes não desenvolve linfedema.



Fonte: Instituto Nacional do Câncer

Alguns linfonodos axilares podem ser removidos durante a cirurgia de câncer de mama. As cirurgias modernas removem menos linfonodos axilares do que no passado.

Como resultado:

- ✓ O linfedema é menos comum atualmente do que no passado.
- ✓ Os casos que ocorrem são menos severos em termos do impacto no movimento e na aparência do braço.

Imagens cortesia de Stanley G. Rockson, MD, Allan e Tina Neill, Professor de Pesquisa e Medicina Linfática, Stanford School of Medicine.

Quais são os sintomas de linfedema?

Se você notar sinais iniciais de linfedema, converse com seu médico. Alguns sintomas comuns podem incluir:

- Inchaço no braço ou na mão (você pode notar que anéis ou relógios ficam mais apertados)
- Sensação de rigidez, peso ou repleção no braço ou na mão
- Sensação de rigidez na pele ou espessamento da pele
- Dor ou vermelhidão no braço ou na mão

Dicas que podem reduzir o risco de lesão ou infecção no braço:

Não sabemos como prevenir o linfedema. Uma lesão ou infecção no braço pode desencadeá-lo. É recomendável tomar medidas para reduzir o risco de lesões ou infecções. As dicas abaixo não foram comprovadas em ensaios clínicos, mas podem funcionar para algumas pessoas.

1. **Trate as infecções** do braço e mão em risco imediatamente.
2. **Use luvas** ao fazer trabalhos domésticos ou de jardinagem.
3. **Mantenha a pele limpa** e bem hidratada.
4. **Use o braço oposto** para tirar sangue, tomar injeções ou aferir a pressão arterial.
5. **Evite queimaduras solares** e excesso de calor em saunas, banhos quentes, bronzeamento e outras fontes.
6. **Não tire** as cutículas das unhas da mão em risco.
7. **Use repelente de insetos** quando estiver ao ar livre.
8. **Evite lesões,** incluindo arranhões e contusões, no braço em risco.
9. **Descanse o braço em risco** em uma posição elevada (acima do coração ou ombro).

Como o linfedema é tratado?

A terapia descongestiva complexa pode ajudar a melhorar o movimento e reduzir a dor e o inchaço no braço afetado.

O objetivo dessa terapia é diminuir inchaços e infecções relacionados ao linfedema através de uma combinação de:

- Cuidados com a pele e unhas
- Bandagens ou mangas de compressão (que exercem pressão ao redor do braço e ajudam a empurrar o líquido linfático para fora do braço)
- Exercícios (fechar e abrir o punho, por exemplo)
- Drenagem linfática manual (tipo especial de massagem)
- Fisioterapia

Outros tratamentos incluem exercícios, perda de peso, cirurgia e uso de um dispositivo de compressão (uma bomba conectada a uma manga que infla e desinfla para aplicar pressão no braço). Novos tratamentos para o linfedema, como a terapia a laser, estão sendo estudados.

RECURSOS PARA LINFEDEMA:

- *Instituto Arte de Viver Bem:* http://www.artedeviverbem.org.br/2015/linfedema-apos-cirurgia-de-cancer-de-mama-2/
- *Instituto Oncoguia: Prevenção do Linfedema:* http://www.oncoguia.org.br/conteudo/linfedema/88/5/

QUALIDADE DE VIDA APÓS O TRATAMENTO

Agora que você passou por tratamento, é importante estar atenta às mudanças na sua saúde geral, bem como sintomas como fadiga, perda de apetite, fraqueza e estresse. Agende consultas regulares com seu médico e anote todas as alterações que perceber, para não se esquecer de conversar com ele.

"Qualidade de vida" descreve seu bem-estar geral, incluindo:

1. Saúde mental e física
2. Capacidade de executar tarefas diárias
3. Função sexual
4. Dor, fadiga e outros efeitos colaterais do tratamento ou sintomas do câncer de mama.

Gerenciar os efeitos colaterais e outros problemas que têm um impacto negativo na sua qualidade de vida é uma parte importante do tratamento do câncer de mama.

1 Saúde mental e física

A preocupação com sua situação, seu relacionamento com a família e até mesmo seu trabalho podem gerar estresse crônico, ansiedade e depressão. Sentir-se sobrecarregada de emoções pode fazer com que perca o sono, deixe de se exercitar e coma de forma pouco saudável.

Conversando com um psicólogo

Algumas pessoas acham útil conversar com um psicólogo, que pode ensinar exercícios de relaxamento, meditação e outras abordagens sem o uso de medicamentos.

Mantendo-se ativa

Atividade física e uma dieta saudável também são muito importantes à medida que você começa a se reconectar com seu corpo, melhorar sua mobilidade e trabalhar com quaisquer limitações físicas que possa ter.

Exercitar seu corpo também exercita sua mente, e pode ajudar a:

- ✓ Melhorar sua sexualidade
- ✓ Melhorar sua imagem corporal
- ✓ Reduzir a ansiedade
- ✓ Reduzir a depressão
- ✓ Reduzir a fadiga e o estresse

Converse com seu médico sobre recursos como fisioterapia, terapia ocupacional e treinamento pessoal, que podem ser úteis para você.

2 Encontrando a normalidade novamente

Não tente se forçar a retomar a vida exatamente da mesma maneira que era antes. Sua mente e corpo passaram por uma transformação, e não há nada de errado em levar o tempo necessário para se reajustar.

Apoiando-se na família e amigos

À medida que você passa do tratamento para um processo de recuperação, o apoio da família e dos amigos pode fazer uma grande diferença. Outras formas de envolver sua família e amigos:

- ✓ Participe de reuniões de grupos de apoio para compartilhar e aprender com as experiências de outras pessoas.
- ✓ Quando se sentir pronta, participe de passeios, eventos especiais e organize um jantar com amigos próximos.

> “Descobri, nas minhas horas mais sombrias, que “o que está dentro de mim” é a **tenacidade,** um inexplicável **senso de humor, resiliência,** uma **ousadia** libertadora que eu não tinha antes, uma presença **alegre** e **coragem.** Nas palavras de John Wayne, “Coragem é estar morto de medo, mas montar no cavalo mesmo assim.” Então, eu persevero no **“cavalo”** do câncer, pois ele também será **“algo pequeno”** em breve!”
>
> Renee Wilson, sobrevivente

Autoestima e autoimagem

O tratamento do câncer de mama pode causar alterações de peso, perda de cabelo e cicatrizes cirúrgicas que podem deixá-la menos atraente e menos confiante. Dicas para ajudar você a recuperar a confiança:

1. **Seja compassiva consigo mesma.**
Evite ser hipercrítica e faça as coisas de que realmente gosta.

2. **Defina metas pequenas e possíveis de realizar,**
como usar batom pelo menos 3 vezes por semana ou vestir suas roupas favoritas pelo menos uma vez por semana.

3. **Use acessórios**
como chapéus, perucas e lenços estilosos para adicionar um toque feminino extra.

4. **Cerque-se de pessoas**
que gostam de você.

5. **Não se compare**
aos outros ou como você era antes. Você chegou até aqui porque aprecia a vida. Abrace o agora.

CURSO PARA PERUCAS E PRÓTESES:

- *Associação dos Voluntários a Serviço da Oncologia em Sergipe (Avosos):*
http://www.avosos.org.br/

- *Fundação Laço Rosa:*
http://www.fundacaolacorosa.com/

Assistência financeira

Após o tratamento, você pode ter algumas despesas associadas a tratamentos e cuidados com linfedemas, equipamentos médicos, transporte, próteses e perucas, ou até mesmo no cuidado de crianças e/ou idosos para ajudá-la enquanto você restabelece um novo sentido de normalidade. Converse com um assistente social sobre onde você pode encontrar alguns recursos gratuitos e/ou de baixo custo.

Voltando ao trabalho

Muitas pessoas que trabalham ao receberem o diagnóstico de câncer de mama eventualmente retornam ao trabalho durante ou após o tratamento. O processo de adaptação ao ambiente de trabalho pode ser tanto física como mentalmente desgastante. Alguns empregadores são flexíveis, enquanto outros são exigentes, e o tipo de trabalho que você faz pode afetar sua capacidade de se ajustar ou não.

Ao se preparar para voltar ao trabalho, converse com seu empregador sobre opções como horário de trabalho modificado ou trabalhar de casa (home office). Entender que você pode se cansar facilmente ou ter dificuldade em se concentrar pode ajudar a evitar frustrações desnecessárias no trabalho.

Aqui estão algumas dicas para ajudá-la a preparar seu retorno ao trabalho:

- ✓ Obtenha o consentimento do seu médico com detalhes específicos sobre atividades proibidas e outras questões, incluindo problemas cognitivos que podem limitar seu trabalho.
- ✓ Entenda seus direitos e benefícios como funcionária.
- ✓ Marque uma reunião com o departamento de recursos humanos para falar sobre os detalhes do seu retorno.
- ✓ Faça pausas curtas para aumentar a energia durante o dia.
- ✓ Use notas para se lembrar de reuniões/tarefas importantes.
- ✓ Mantenha um diálogo aberto com seu gerente sobre as expectativas e seu desempenho.
- ✓ Compartilhe apenas o que você se sentir confortável em compartilhar com colegas de trabalho.

3 Sexualidade e intimidade

Se você está enfrentando questões que afetam sua sexualidade, você não está sozinha. Após meses de tratamento, você pode se sentir desapegada ou desconectada do prazer que seu corpo costumava proporcionar. Problemas comuns enfrentados por sobreviventes do câncer de mama incluem falta de desejo e problemas com lubrificação e orgasmos.

Como os problemas que afetam a sexualidade e a intimidade são comuns e podem aumentar com o tempo, manter uma linha aberta de comunicação e ser sincera com seu parceiro sobre como ele pode demonstrar mais apoio e carinho é extremamente importante. Profissionais da saúde, como assistente social, psicólogo, terapeuta ou conselheiro sexual, podem oferecer apoio e recursos.

RECURSOS SOBRE SEXUALIDADE E INTIMIDADE:

- *Femama: Batalhadoras:* http://www.batalhadoras.org.br/artigo/261/o-impacto-do-cancer-de-mama-na-sexualidade#.WyVAfqczrIV
- *Instituto Oncoguia: Sexualidade apos o cancer:* http://www.oncoguia.org.br/conteudo/o-corpo-e-a-sexualidade-apos-o-cancer-de-mama/1378/266/

momento de reflexão

você persevera

"Se você não pode voar, então corra,
se você não pode correr, então ande,
se você não pode andar, então rasteje,
mas, o que quer que você faça,
você tem de seguir em frente."

Martin Luther King Jr.

A HISTÓRIA DE RAQUEL

Meu nome é Raquel, e eu sobrevivi duas vezes.

sobre mim

Dois meses depois de me casar com o amor da minha vida, fui diagnosticada com câncer estágio 2 na mama direita. Como ele era pequeno e os linfonodos eram negativos, fiz uma lumpectomia e dissecção axilar com radioterapia. Eu trabalhei em período integral durante o tratamento e tive o apoio do meu marido e amigos.

Quase três anos depois, quando comecei a me sentir normal novamente, meu médico me disse, durante um exame regular, que eu tinha outro nódulo, agora na mama esquerda. Quando vi que o resultado do exame era positivo para malignidade, senti o mundo desabar sobre mim! Fiquei arrasada e assustada.

o que eu pensei...

Nas semanas seguintes, fui a vários médicos para garantir que o diagnóstico estava certo. Antes de mim, minha mãe, minha irmã e minha avó tiveram câncer de mama. No fundo, eu sempre tive medo de que o câncer voltasse um dia. Refletindo sobre o impacto desse segundo diagnóstico na minha família, decidi por uma mastectomia sem reconstrução.

Meu marido me disse que eu era muito mais do que meus seios e que ele me amava simplesmente por quem eu era.

RECIDIVA DO CÂNCER DE MAMA

Quando o câncer de mama volta após o tratamento, os médicos o chamam de recidiva ou câncer de mama recidivante. O câncer de mama pode voltar no local original (chamado de **recidiva local**) ou voltar e se espalhar para outras partes do corpo (chamado de **metástase**).

Descobrir que o câncer de mama voltou pode causar sentimentos de choque, raiva, tristeza e medo. Você pode se sentir mais cautelosa, reservada e menos esperançoso do que nunca. Você pode se decepcionar com seu corpo e sua equipe de tratamento do câncer.

Muitos problemas e questões vêm com a recidiva do câncer, como "Por que eu"? Eu poderia ter feito algo para evitar a recidiva? Esta seção oferece algumas dicas sobre como superar os desafios associados à recidiva do câncer de mama.

> "Minha **missão** na vida não é meramente **sobreviver,** mas **prosperar;** e fazer isso com um pouco de **paixão,** um pouco de **compaixão,** um pouco de **humor,** e um pouco de **estilo.**"
>
> Maya Angelou

RECIDIVA LOCAL

O câncer de mama que ocorre no local original é geralmente descoberto em uma mamografia, durante um exame físico feito por um médico, ou quando você percebe alguma alteração. Ele normalmente é tratado da mesma forma que o primeiro câncer de mama.

Recidiva local após lumpectomia

Se você fez a cirurgia conservadora da mama (lumpectomia) na primeira vez, o segundo tratamento geralmente envolve uma mastectomia e também pode incluir quimioterapia, terapia hormonal e/ou terapia direcionada.

Recidiva local após mastectomia

Embora toda a mama seja removida em uma mastectomia, o câncer de mama ainda pode retornar à área do peito. Quanto mais linfonodos com câncer no momento da mastectomia, maiores as chances de recidiva do câncer de mama.

A recidiva local após uma mastectomia é geralmente tratada com cirurgia seguida de radioterapia (caso a radioterapia não tenha sido parte do tratamento inicial), mas também pode incluir quimioterapia, terapia hormonal e/ou terapia direcionada.

METÁSTASE

A metástase geralmente é descoberta quando os sintomas são relatados durante as consultas de acompanhamento com seu médico. Sintomas comuns:

Falta de ar • Perda de peso • Dor nos ossos

Dependendo dos sintomas, alguns exames de acompanhamento podem incluir:

- Exames de sangue (incluindo testes de marcadores tumorais)
- Exames de imagem (como cintilografia óssea, tomografia computadorizada, tomografia PET e radiografia de tórax)
- Uma biópsia de tecido (para verificar se um achado suspeito é uma recidiva de câncer de mama)

Manejo da dor para metástase

O câncer de mama metastático pode causar dor nas áreas para onde o câncer se espalhou. É importante controlar qualquer dor, pois ela pode interferir na vida diária e fazer com que outros efeitos colaterais, como a fadiga, pareçam piores.

LIDANDO COM A RECIDIVA DO CÂNCER DE MAMA

Reviver as emoções que vêm junto com um diagnóstico de câncer de mama pela segunda vez pode ser extremamente difícil. É normal atribuir culpa, sentir raiva e contemplar a morte.

Aqui estão algumas dicas para ajudá-la a lidar com suas emoções:

1 **Atribuir culpa.**
Você pode estar se perguntando o que poderia ter dado errado com o tratamento anterior e fez com que o câncer de mama voltasse. É bom ter uma discussão clara com seu médico e expressar seus sentimentos de maneira construtiva para garantir que haja um bom nível de confiança para ajudá-la a se concentrar em seu novo tratamento.

2 **Raiva.**
Ficar com raiva e chateada com uma recidiva do câncer é completamente normal. Pergunte ao seu médico se você deve procurar a ajuda de um terapeuta ou conselheiro para ajudar a aliviar esses sentimentos.

3 **Depressão e ansiedade.**
Algum grau de depressão e ansiedade pode ser comum em pessoas que estão lidando com a recidiva do câncer de mama, mas isso pode ser resolvido buscando tratamento, melhorando seus sintomas físicos e usando as habilidades de enfrentamento para melhorar seu humor.

4 **Insegurança.**
Colocar em dúvida suas decisões de tratamento ou escolhas de estilo de vida anteriores durante ou após o tratamento anterior não a ajudará a seguir em frente. Faça o possível para não olhar para trás e, em vez disso, concentre-se no que você pode fazer para melhorar a partir de hoje.

5 **Lidando com o medo da morte.**
A morte é uma perspectiva dolorosa, que exige processamento cuidadoso e até preparação. Converse com seu médico para determinar seu verdadeiro risco de morte e, esperamos, estabelecer um plano de tratamento otimista.

O sucesso do tratamento da recidiva do câncer de mama exige que você supere os medos, a ansiedade e as emoções negativas que podem afetar negativamente seu tratamento.

Pense nos aspectos positivos:

- Você sabe mais hoje do que sabia da primeira vez em que foi diagnosticada.
- Seus entes queridos passaram por isso com você e estão mais conscientes de como e quando podem ajudar.
- Você conhece sua equipe médica e deve se sentir à vontade para discutir sua situação e coletar informações detalhadas para ajudá-la a tomar as melhores decisões de tratamento para você.

O câncer de mama afeta a vida de milhões de pessoas todos os anos. Neste guia, Angela, Maitê, Fernanda e Raquel compartilharam suas experiências pessoais e o impacto que o câncer de mama teve em suas vidas. Elas nos ensinaram que, quando menos se espera, vem uma tempestade que transforma a vida que começamos a planejar ainda crianças. Quando as certezas se tornam incertas, e o futuro toma um rumo não planejado. Aquele momento em que tudo parece fora de controle é o momento em que a oração, a positividade e o amor descobrem a força e a esperança que estão dentro de nós. É quando você percebe que o câncer não define quem você é, e nunca o fará.

GLOSSÁRIO

Terapia adjuvante (sistêmica)
Tratamento feito após a cirurgia e a radioterapia para tratar o câncer de mama que pode ter se espalhado para outras partes do corpo. Pode incluir quimioterapia, terapia direcionada e/ou terapia hormonal.

Terapia alternativa
Terapias utilizadas no lugar de tratamentos padrão. Elas são diferentes das terapias integrativas e complementares, que são usadas além dos tratamentos padrão.

Linfonodos axilares
Linfonodos na área das axilas (sob os braços). Os linfonodos são pequenos grupos de células imunes que filtram o líquido linfático dentro do sistema linfático.

Inibidor da aromatase
Drogas de terapia hormonal que reduzem os níveis de estrogênio no corpo, bloqueando a aromatase, uma enzima que converte outros hormônios em estrogênio. Inibidores da aromatase são usados para tratar mulheres na pós-menopausa com câncer de mama positivo para receptores hormonais.

Benigno
Não canceroso.

Biópsia
Remoção de tecido ou células para exame de detecção de células cancerosas.

Mutação dos genes BRCA1 e BRCA2 (genes do câncer de mama)
Uma mutação (alteração) em um gene pode aumentar o risco de câncer de mama, ovário e outros tipos de câncer.

Quimioterapia
Uso de drogas para matar células cancerosas.

Exame clínico das mamas
Exame físico feito por um profissional de saúda para verificar a aparência das mamas e das axilas em busca de qualquer caroço ou alteração.

Ensaios clínicos
Pesquisas com pessoas que se voluntariam para participar de um estudo. Esses estudos normalmente testam os benefícios de possíveis novas maneiras de prevenir, detectar, diagnosticar ou tratar doenças.

Terapias complementares (terapias integrativas)
Terapias (como acupuntura ou massagem) usadas além dos tratamentos médicos padrão. Terapias complementares não são usadas para tratar o câncer, mas podem ajudar a melhorar a qualidade de vida e aliviar alguns efeitos colaterais do tratamento ou do próprio câncer. Quando as terapias complementares são combinadas com o tratamento médico padrão, elas normalmente são chamadas de terapias integrativas.

Cistos
Sacos cheios de fluido, quase sempre benignos.

Carcinoma ductal in situ (CDIS)
Câncer de mama não invasivo que começa nos dutos de leite da mama, mas não invadiu o tecido mamário nas proximidades. Também chamado de carcinoma de mama estágio 0 ou pré-invasivo.

Estrogênio
Hormônio feminino produzido pelos ovários e glândulas suprarrenais que é importante para a reprodução. Alguns tipos de câncer precisam de estrogênio para crescer.

Condição fibrocística (alterações fibrocísticas)
Termo geral usado para descrever uma condição benigna da mama que pode causar cistos doloridos ou nódulos nas mamas.

HER2/neu
Proteína que aparece em grande número na superfície das células do câncer de mama, em cerca de 15% a 20% dos tumores de câncer de mama. Tumores com níveis elevados de HER2/neu podem ser tratados com a droga terapêutica direcionada trastuzumabe (Herceptin).

Receptores hormonais
Proteínas específicas encontradas em algumas células cancerosas. Hormônios no corpo se ligam a essas proteínas. Um grande número de receptores hormonais em uma célula de câncer de mama geralmente significa que a célula cancerosa precisa do hormônio para crescer.

Terapia hormonal
Tratamento que funciona impedindo que as células cancerígenas com receptores hormonais obtenham os hormônios de que precisam para crescer.

Câncer de mama invasivo
Câncer que se espalhou do local original (dutos de leite ou lóbulos) para o tecido mamário circundante e possivelmente para os linfonodos. O câncer ductal invasivo começa nos dutos de leite. O câncer lobular invasivo começa nos lóbulos da mama.

Carcinoma lobular in situ (CLIS)
Condição em que células anormais crescem nos lóbulos da mama. O CLIS aumenta o risco de câncer de mama.

Lumpectomia (cirurgia de preservação da mama)
Cirurgia que remove apenas parte da mama - a parte que contém e circunda o tumor.

Linfedema
Inchaço devido à má drenagem do líquido linfático que pode ocorrer após a cirurgia para remover os linfonodos ou após radioterapia na área. Ocorre mais frequentemente nos membros superiores (braço, mãos, dedos), mas pode ocorrer em outras partes do corpo.

Maligno
Canceroso.

Mamografia
Imagem de raio x da mama. A mamografia é a melhor ferramenta de triagem usada atualmente para detectar o câncer de mama precocemente.

Mastectomia
Remoção cirúrgica de toda a mama. Dependendo do procedimento, também pode incluir a remoção do revestimento dos músculos peitorais e alguns dos linfonodos da área axilar.

Uso de hormônio na menopausa (terapia hormonal na menopausa; terapia de reposição hormonal)
Uso de pílulas hormonais que contêm estrogênio (com ou sem progesterona) para aliviar os sintomas da menopausa.

Metástase
Propagação do câncer da mama para outras partes do corpo (na maioria das vezes pulmões, fígado, ossos ou cérebro).

Terapia neoadjuvante
Quimioterapia ou terapia hormonal administrada antes da cirurgia para encolher um tumor.

Oncologista
Médico especializado que trata pessoas com câncer.

Cuidados paliativos
Combinação de terapias de controle de sintomas e dor usadas para confortar e apoiar pessoas com doenças potencialmente fatais.

Progesterona
Hormônio natural produzido pelo corpo que é importante nos ciclos menstruais e na gestação.

Progestina
Qualquer substância (produzida em laboratório ou natural) que exerça alguns ou todos os efeitos da progesterona no organismo. É usada em pílulas anticoncepcionais, terapia hormonal na menopausa e outros tipos de tratamento hormonal.

Prognóstico
Chance de recuperação (sobrevida).

Prótese (mamária)
Forma de mama artificial que pode ser usada sob a roupa após uma mastectomia.

Radioterapia
Tratamento que usa raios X de alta energia para destruir células cancerosas.

Cirurgia reconstrutora (reconstrução mamária)
Cirurgia plástica para restaurar a aparência e a textura da mama após a mastectomia.

Recidiva (recaída)
Retorno do câncer.

Recidiva local
Retorno do câncer para a mesma mama ou a mesma parede torácica.

Recidiva distante (metástase)
Retorno do câncer que se espalhou para outras partes do corpo, como pulmões, fígado, ossos ou cérebro.

Fator de risco
Fator que aumenta ou diminui as chances de uma pessoa ter câncer de mama.

Estágios do câncer
Sistema de numeração (de 0 a IV) que indica a extensão do câncer dentro do corpo. É usado para ajudar a determinar as opções de tratamento e o prognóstico.

Terapia direcionada
Terapias medicamentosas destinadas a atacar agentes moleculares ou vias específicos envolvidos no desenvolvimento do câncer.

Câncer de mama triplo-negativo
Câncer que é negativo para receptor de estrogênio (ER-negativo), negativo para receptor de progesterona (PR-negativo) e negativo para HER2.

Tumor
Crescimento ou massa anormal de tecido que pode ser benigno ou maligno.

DIREITOS AUTORAIS DAS IMAGENS:

Fotografia de Tyler Nix de Unsplash (p. 8)

Fotografia de Chungkuk Bae de Unsplash (pág. 24)

Fotografia de Tina Nord da Pexels (pág. 39)

Fotografia de Unsplash (pág. 50)

Fotografia de Unsplash (p. 51)

Fotografia de Nathan Dumlao de Unsplash (p. 56)

Fotografia de Pixabay de Pexels (pág. 69)

Fotografia de Joshua McKnight de Pexels (pág. 78)

Fotografia de Zack Minor de Unsplash (p. 89)

DESIGN EDITORIAL:

Este documento foi desenhado por Cecilia Rivera, fundadora da *basico.works.*

Este projeto foi apoiado pela Fundação Pfizer.
A Fundação Pfizer é uma organização de caridade criada pela Pfizer Inc.
É uma entidade legal separada da Pfizer Inc. com restrições legais distintas.

© 2018 Susan G. Komen®.

The Running Ribbon é uma marca registrada de Susan G. Komen.