



Após um Diagnóstico de Câncer de Mama



O câncer de mama é um tipo de câncer que começa na mama. A mama é um órgão localizado acima das costelas superiores e dos músculos do tórax. Nas mulheres, a mama produz e fornece leite para alimentar recém-nascidos e bebês. Se você recebeu o diagnóstico de câncer de mama, provavelmente já fez uma mamografia, outros exames de imagem e uma biópsia (um exame que coleta tecido para verificar a presença de câncer). Outros testes podem ter sido realizados nas células cancerígenas para identificar certas proteínas e alterações genéticas chamadas biomarcadores. Você também pode ter passado por outros procedimentos para determinar se o câncer se espalhou. Esses exames ajudam seu médico a identificar o tipo de câncer de mama, o estágio da doença e qual tratamento pode ser eficaz.

Tratamento para o câncer de mama

Seu tratamento dependerá do tipo e estágio do seu câncer de mama. As opções de tratamento também dependerão dos resultados dos exames nas células cancerígenas, da sua saúde, se você já passou pela menopausa e de suas preferências pessoais.

A cirurgia é o principal tratamento para a maioria dos tipos de câncer de mama. Isso envolve a remoção do câncer junto com uma parte do tecido mamário normal. A cirurgia para remover parte da mama é chamada de lumpectomia. A cirurgia para remover toda a mama é chamada de mastectomia.

Outros tratamentos podem incluir radioterapia e medicamentos, assim como quimioterapia, terapia hormonal, terapia-alvo ou imunoterapia. Em muitos casos, mais de um tipo de tratamento é necessário. Seu médico ajudará você a decidir quais tratamentos são melhores para o seu caso.

Alguns tratamentos podem causar alterações nos ciclos menstruais. Sua menstruação pode parar, mesmo que você ainda não tenha passado pela menopausa. Esses tratamentos podem afetar sua capacidade de engravidar, mas pode haver maneiras de proteger isso. É importante conversar com seu médico primeiro, antes de iniciar o tratamento. Ele pode ajudá-la a entender o que esperar.

Certifique-se de perguntar:

- Qual é o objetivo do tratamento?
- Que tipo de câncer de mama eu tenho?
- Qual é o estágio do meu câncer de mama e o que isso significa? Quais foram os resultados dos testes de biomarcadores?
- O que mais você descobriu a partir dos resultados dos meus exames?
- Vou precisar de mais exames?
- Vou precisar de cirurgia? O câncer pode ser removido completamente?
- Preciso de testes genéticos?

O que esperar antes e durante o tratamento

Sua equipe de tratamento do câncer explicará seu plano de tratamento. Essa equipe pode incluir diferentes médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, dependendo do tipo de tratamento necessário. Por exemplo, se você precisar de cirurgia, trabalhará com um cirurgião. Ele explicará o que esperar antes, durante e após a cirurgia. Se você precisar de outros tipos de tratamento, sua equipe de tratamento do câncer explicará como eles serão administrados, ajudará você a se preparar, acompanhará sua evolução e auxiliará com os efeitos colaterais. Você também poderá fazer exames de sangue, raios-X ou tomografias em determinados momentos para verificar a eficácia do tratamento.

Nem todos os pacientes em tratamento de câncer de mama terão os mesmos efeitos colaterais. Por exemplo, os efeitos colaterais de uma cirurgia são diferentes dos de quimioterapia, terapia hormonal, terapia-alvo, imunoterapia ou radioterapia. E pessoas que recebem o mesmo tratamento podem ter efeitos colaterais distintos.

Certifique-se de perguntar:

- Quais são minhas opções de tratamento? O que você acha que é melhor para mim e por quê?
- Existem ensaios clínicos para meu tipo de câncer?
- Que efeitos colaterais posso ter e o que posso fazer a respeito?
- Como saberemos se o tratamento está funcionando?
- Com que frequência receberei o tratamento? Quanto tempo ele vai durar?
- Onde receberei o tratamento? Posso ir dirigindo sozinha?
- Poderei continuar fazendo minhas atividades normais, como trabalhar e me exercitar?
- Poderei ter filhos após o tratamento?
- O tratamento afetará minha vida sexual? Se sim, de que forma e por quanto tempo? O que posso fazer para lidar com isso?

O que esperar após o tratamento

Após o tratamento, solicite ao seu médico um resumo do tratamento e um plano de acompanhamento. Isso é chamado de plano de cuidados de sobrevivência. Seu médico trabalhará com sua família ou com seu médico de cuidados primários para ajudar a gerenciar os efeitos colaterais do tratamento e monitorar sua saúde geral. Você fará exames regulares para verificar se o câncer voltou ou se um novo câncer começou em outra parte do corpo.

Para algumas pessoas, o câncer pode não desaparecer completamente. Elas podem continuar recebendo tratamento e precisarão realizar exames para verificar sua eficácia.

Você pode enfrentar mudanças no seu corpo após o tratamento. Por exemplo, pode ter problemas intestinais ou urinários, dificuldades sexuais ou alterações na pele causadas pela radiação. Você pode correr o risco de inchaço na mão ou no braço se os seus linfonodos foram removidos durante a cirurgia ou danificados pela radioterapia. Você também pode experimentar mudanças sexuais como resultado do tratamento. Pergunte ao seu médico o que esperar e informe-o caso tenha algum problema.

É importante saber que fazer terapia de reposição hormonal para ajudar nos sintomas da menopausa muitas vezes não é seguro para mulheres que tiveram câncer de mama. Se os sintomas da menopausa estiverem incomodando, converse com seu médico sobre formas de obter alívio.

Pessoas que tiveram câncer de mama têm risco de ter o mesmo câncer novamente ou de desenvolver outros tipos de câncer. Mesmo que você se sinta bem após terminar o tratamento, é importante perguntar à sua equipe de tratamento do câncer sobre um cronograma regular de exames de acompanhamento para verificar se o câncer de mama voltou.

Certifique-se de perguntar:

- Onde posso obter uma cópia do resumo do meu tratamento e do plano de acompanhamento?
- Com que frequência preciso ver minha equipe de tratamento do câncer?
- Quando e como devo contatá-los?
- Vou precisar de exames para verificar se meu câncer voltou ou para identificar problemas relacionados ao tratamento?

- Devo fazer exames de rastreamento, como colonoscopia, para detectar outros tipos de câncer precocemente?
- Existem efeitos colaterais tardios ou de longo prazo do tratamento que devo observar?
- Onde posso encontrar meus registros médicos após o tratamento?

Mantendo-se saudável

Informe seu médico ou equipe de tratamento do câncer se algum efeito colateral do tratamento persistir ou se você tiver novos sintomas.

Há coisas que você pode fazer para se manter saudável durante e após o tratamento. Não fumar pode ajudar a diminuir suas chances de desenvolver câncer de mama. Manter um peso saudável, ter uma alimentação equilibrada, beber líquidos suficientes, ser ativa e evitar o consumo de álcool também podem ajudá-la a se manter saudável. Essas práticas podem reduzir o risco de desenvolver um novo câncer de mama ou outros tipos de câncer.

Lidando com seus sentimentos

Ter câncer de mama pode fazer você se sentir com medo, triste ou nervosa. Esses sentimentos são normais, e há maneiras de ajudá-la a lidar com eles.

- Não tente lidar com seus sentimentos sozinha. Fale sobre eles, não importa o que sejam.
- É normal sentir-se triste ou desanimada às vezes, mas informe sua equipe de tratamento do câncer se esses sentimentos persistirem por mais de alguns dias.
- Se seu médico permitir, faça atividades que você gosta, como passar tempo ao ar livre, ir ao cinema ou a eventos esportivos, ou jantar fora.
- Peça ajuda com tarefas como cozinhar e limpar.

Você pode querer procurar amigos, familiares ou líderes ou grupos religiosos. Aconselhamento também pode ajudar. Algumas pessoas acham útil conversar com outras que passaram pelas mesmas experiências. Um grupo de apoio pode oferecer isso. Informe sua equipe de tratamento do câncer sobre como você está se sentindo. Eles podem ajudá-la a encontrar o apoio certo.



Para mais informações e suporte, visite o site da American Cancer Society em cancer.org/portuguese ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.