



**CARTILHA DE EDUCAÇÃO
PARA MULHERES COM
CÂNCER DE MAMA**

O MELHOR CUIDAR, EM TODA A JORNADA

CARTILHA DE EDUCAÇÃO PARA
MULHERES COM CÂNCER DE MAMA

BEM-VINDA AO MELHOR CUIDAR, EM TODA A JORNADA:

UM PROGRAMA PARA MULHERES COM CÂNCER DE MAMA. ESTE MATERIAL FOI DESENVOLVIDO ESPECIALMENTE PARA VOCÊ QUE VIVENCIOU DIAGNÓSTICO RECENTE DE CÂNCER DE MAMA.

Você pode estar se sentindo assustada, sobrecarregada e insegura, mas saiba que você pode viver uma vida plena e ativa durante e após o tratamento. Nossa equipe, formada por profissionais de diversas especialidades, está pronta para ampará-la neste momento e te oferecer todo o suporte necessário. Vamos traçar juntos um plano de cuidados, avaliar as melhores opções de tratamento e reuni-la de informações confiáveis e corretas.

Nosso objetivo não é abordar todo e qualquer problema que você possa vir a enfrentar, mas sim te ajudar a entender quais são suas dúvidas e onde achar respostas e suporte. Em caso de dúvidas, converse com o seu médico e com toda a equipe assistencial. Estamos aqui para esclarecê-las e oferecer todo o suporte necessário.



POR QUE ISSO ACONTECEU?

FOI A GENÉTICA? MEIO AMBIENTE? MÁ SORTE?

Mulheres com câncer de mama frequentemente se perguntam: “Por que eu?”. Apesar de ser uma pergunta frequente entre as pacientes, não existe uma resposta única para essa dúvida. Alguns casos estão relacionados com a própria faixa etária (o risco de câncer de mama aumenta com o envelhecimento), hábitos de vida ou ainda podem ser causados por história familiar ou exposição a agentes carcinógenos (que podem causar câncer), como a radiação. Entretanto, para a maioria das mulheres, não existe uma resposta clara.

HISTÓRIA FAMILIAR

Um dos fatores de risco para desenvolver câncer de mama, independente da idade, é a história familiar, principalmente se um parente mais próximo (mãe, tia, irmã) teve a doença na juventude. Cerca de 15% a 20% de todos os cânceres de mama podem ter uma ligação com a história familiar, sendo BRCA1 e BRCA2 os genes mais frequentemente envolvidos. Uma mulher com mutações específicas nesses genes pode ter de 50% a 85% de chance de desenvolver câncer de mama durante a vida. Além disso, também possui um risco aumentado para câncer de ovário.

SÃO MAIS PROPENSAS A PORTAR UMA DAS MUTAÇÕES DO GENE BRCA MULHERES QUE:

- Têm diagnóstico de câncer subtipo triplo-negativo;
- Têm uma história pessoal ou familiar de câncer de ovário ou familiar do sexo masculino com câncer de mama;
- Tiveram múltiplos cânceres de mama, em um ou em ambas as mamas;
- Pertencem a algum grupo étnico, como descendentes de judeus asquenazes.

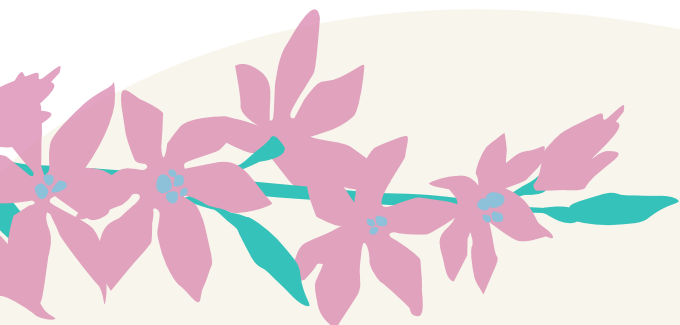
ACONSELHAMENTO E TESTES GENÉTICOS:

De maneira geral, a realização de testes genéticos é recomendada, principalmente, para todas as mulheres com menos de 65 anos com diagnóstico de câncer de mama. Os testes podem identificar mutações nos genes BRCA1 ou BRCA2 ou em outros genes envolvidos no risco e desenvolvimento do câncer de mama. Assim, a realização de testes genéticos mais abrangentes pode ser indicada. Seu oncologista e/ou geneticista podem te ajudar a decidir se algum teste genético é apropriado para você e, se sim, qual.

É importante lembrar que os testes genéticos podem influenciar as decisões terapêuticas. O aconselhamento deve ser feito precocemente, idealmente antes de planejar uma intervenção. Ou seja, se seu tratamento inclui cirurgia mamária, e você descobre que tem uma mutação genética, isso significa que você apresenta um maior risco de desenvolver novos tumores em qualquer tecido mamário que possa permanecer após a cirurgia. Em casos como esses, algumas mulheres optam, juntamente com a recomendação de seus médicos, pela retirada de ambas as mamas e/ou por retirar os ovários e trompas.

É importante lembrar que cada caso é único e vai depender da idade, tipo do tumor, estágio, entre outras peculiaridades. Converse com o seu oncologista se aconselhamento e testes genéticos são apropriados para você e, caso sejam, quando e quais devem ser realizados.

COMO LIDAR COM A DOENÇA



O DIAGNÓSTICO DE CÂNCER DE MAMA PODE TRAZER À TONA UM LEQUE DE EMOÇÕES. É NORMAL VIVENCIAR UMA SÉRIE DE SENTIMENTOS, COMO ESTRESSE, NEGAÇÃO, CULPA, MEDO E ANSIEDADE E SENTIR QUE VOCÊ PERDEU O CONTROLE. PERMITA-SE E NUNCA SE ESQUEÇA DE USAR A SUA REDE DE APOIO.

CONFORTO E APOIO:

Busque diversos tipos de apoio: familiares, amigos, programas de apoio, colegas de trabalho, hobbies, atividades de lazer, comunidades espirituais e de fé. Tudo isso pode ajudá-la a compartilhar suas preocupações e experiências.

Profissionais de saúde também podem ser uma fonte essencial de apoio. Eles podem ajudá-la a aprender mais sobre o câncer de mama, as opções de tratamento e sobre o que esperar. O mais importante é sempre buscar uma rede de suporte para não passar por essa experiência sozinha.

- Não tenha medo de pedir ajuda e aceite-a quando for oferecida. Mas, atenção: apenas diga sim se realmente a ajuda for beneficiá-la, e não para fazer o outro se sentir bem.
- Se sua família e amigos querem ajudar, deixe-os contribuir com afazeres diários, tarefas domésticas, refeições, cuidando das crianças.
- Se normalmente você enfrenta as situações sozinha, pense em ampliar o seu círculo de relações.
- Procure oportunidades para expressar seus sentimentos e compartilhar o diagnóstico com pessoas que estão enfrentando a mesma situação. Muitas mulheres consideram isso essencial.

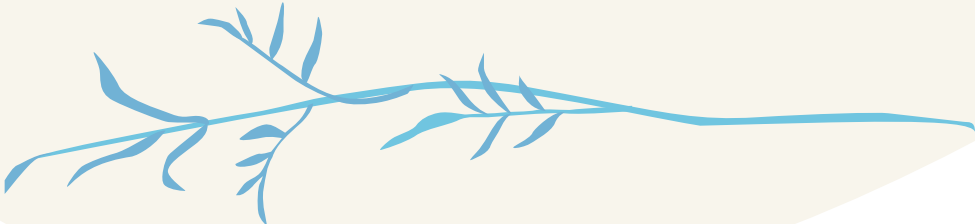
- Sites e grupos de discussão on-line podem ser úteis, mas tente não ler muita coisa. Existe muita informação incorreta e enganosa na internet. Procure sites confiáveis e leia apenas o que considerar útil para você. E lembre-se sempre: seu médico e a equipe que a acompanha devem ser sempre sua referência em informação. Em caso de dúvidas, esclareça-as com eles.

- Confie em você mesma, confie na equipe.

CONTROLE

Algumas pessoas diagnosticadas com câncer de mama sentem que perderam o controle de suas vidas. É normal sentir-se sobrecarregada, com as diversas decisões que têm que tomar e, nessas horas, procure se informar, aprender o máximo que puder (ou o máximo que quiser) sobre a doença e defender seus interesses. É muito importante que você:

- Construa uma relação aberta e honesta com o seu oncologista. Pergunte sobre estudos clínicos, opções de tratamento e potenciais efeitos colaterais. Trabalhar em equipe vai ajudar na confiança mútua. Lembre-se: os médicos fazem recomendações de tratamentos, mas as decisões devem ser tomadas em conjunto, avaliando sempre as peculiaridades de cada caso.
- Procure outros profissionais da equipe para te oferecer suporte. Assistentes sociais e psicólogos podem ajudá-la a gerenciar questões relacionadas ao câncer de mama e como lidar com os seus sentimentos.
- Continue a sua rotina, porém, no seu próprio ritmo. Se você estiver se sentindo bem, poderá realizar normalmente atividades diversas, como ir ao trabalho, executar tarefas domésticas, compras de supermercado ou cuidar das crianças. Entretanto, se essas tarefas ficarem mais difíceis com o passar do tempo, não hesite e peça ajuda!



PEDINDO AJUDA:

SEJA BEM ESPECÍFICA SOBRE SUAS NECESSIDADES. POR EXEMPLO:

- Em vez de dizer: “Você pode me acompanhar em algumas consultas”?, diga também: “Tenho consultas nas terças, às 10h, a cada quinze dias. Qual terça é boa para você?”.
- Deixe alguém elaborar uma agenda com horários para refeições e outras tarefas.
- Dê às pessoas dias específicos para que elas possam cozinhar ou trazer refeições para você.
- Peça a um parente ou amigos para buscar seu filho na escola nos dias em que você precisar, ou ir ao mercado comprar algo que você precise.

PREOCUPAÇÕES COM EFEITOS COLATERAIS:

O objetivo do tratamento do câncer de mama é oferecer a maior chance possível de manter sua saúde a longo prazo. No entanto, os tratamentos podem provocar efeitos colaterais diferentes em cada mulher. Alguns podem ser passageiros, outros podem durar mais tempo. No entanto, raramente causam problemas mais sérios. De maneira geral, os benefícios do tratamento superam, e muito, os riscos. Converse com a equipe sobre suas preocupações, e sobre os efeitos colaterais de que você tem mais receio, para que eles analisem detalhadamente os riscos e benefícios dos tratamentos indicados para você.

PONTOS POSITIVOS:

O diagnóstico de câncer de mama pode ser bastante assustador no início. Entretanto, com o passar do tempo, você vai conseguir seguir adiante e se sentir melhor. Acredite, é possível achar aspectos positivos que surgem por meio da sua experiência. Muitas mulheres afirmam que o diagnóstico deu a elas um novo sentimento pela vida e coragem para fazer mudanças. Algumas dizem que a rede de apoio teve um impacto profundo nas suas vidas: fazem novas amizades, retomam amizades antigas e encontram uma força interior inesperada. Muitas pacientes ajudam outras a lidar com o câncer de mama.



LUTO E PERDA:

O câncer de mama e seu tratamento podem mudar você e sua vida, te deixar com raiva ou triste. Você pode precisar de tempo para experimentar o luto pelas suas perdas e aceitá-las. Identifique seus sentimentos e procure a ajuda e o apoio que você precisa. Conversar com o seu oncologista e/ou um profissional da equipe multidisciplinar (assistente social, terapeuta ou psiquiatra), além do seu time de cuidados, pode te ajudar durante este período difícil.

VENÇA O CÂNCER COM ESTILO

O TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA

Pode modificar a sua aparência, o que pode alterar sua percepção de si mesma. Você pode se sentir triste, estressada ou perdida. Mas, seja perseverante. Existem maneiras de suavizar o impacto dessas mudanças para que você se sinta melhor.

QUEDA DE CABELO E PELOS DO CORPO

Para muitas mulheres, a queda dos cabelos é uma das partes mais difíceis do tratamento do câncer. No entanto, é importante lembrar que esse efeito colateral não é uma regra e depende do tipo de medicamento que é utilizado. Nos casos em que acontece, é um efeito temporário e o cabelo volta a crescer após o término do tratamento. Durante o período da alopecia (perda dos cabelos), é necessário manter alguns cuidados, como usar filtro solar, proteger o couro cabeludo com perucas ou laces, lenços, bonés e chapéus. Esses recursos podem ser boas estratégias para ajudá-la a driblar a falta dos cabelos. Aprenda a brincar com as cores, estampas, amarrações e experimentar um visual diferente todos os dias.

A quimioterapia também pode causar a perda dos seus cílios e sobrancelhas. Felizmente, já existem técnicas especiais de maquiagem e cílios postiços que podem contribuir positivamente para a sua imagem e fazer com que você se sinta ainda mais confiante durante essa fase.

CRIOTERAPIA

A crioterapia do couro cabeludo é a técnica que vem apresentando bons resultados na preservação dos cabelos durante a quimioterapia. Trata-se da colocação de uma touca térmica, que fica conectada a um equipamento, e é capaz de resfriar o couro cabeludo a uma temperatura de 4 graus. Esse procedimento promove a contração dos vasos sanguíneos, o que minimiza a quantidade de medicamento que chega às raízes. Com os folículos pilosos protegidos, essa técnica reduz as chances de queda dos fios.

De maneira geral, a crioterapia não provoca efeitos colaterais graves e costuma ser bem tolerada pela maioria dos pacientes em tratamento oncológico. O que pode ocorrer são sintomas como sensação de frio, dores de cabeça ou tontura. Esses sintomas desaparecem rapidamente e são considerados irrelevantes diante de resultados como a redução da perda de cabelo, a sensação de bem-estar e o aumento da autoestima.

Estudos mostram uma boa resposta ao uso da crioterapia, em torno de 50% a 80% dos pacientes em geral, sendo hoje a intervenção mais eficaz para evitar o problema. Contudo, é importante lembrar que os resultados contra a queda dos fios são variáveis, dependendo das medicações utilizadas e da resposta individual de cada paciente.

Se a queda do cabelo é uma preocupação, **não deixe de conversar com seu oncologista sobre as opções atuais de prevenção da alopecia.**

MASTECTOMIA

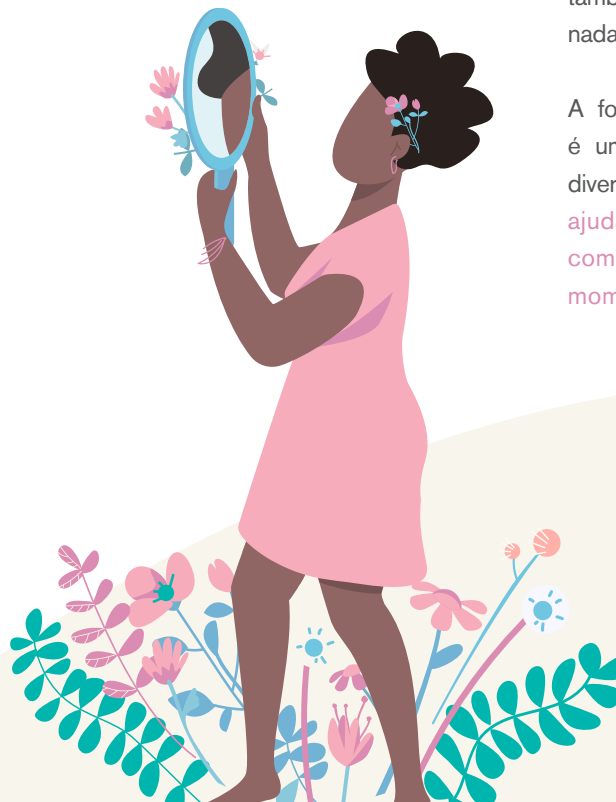
A mastectomia é o procedimento de retirada cirúrgica das mamas. Pode ser radical, quando se trata da retirada total de uma ou das duas mamas, ou parcial, quando se trata da retirada de apenas uma parte das mamas. Muitas vezes, esse procedimento faz parte do tratamento oncológico e consiste em uma grande mudança não só no corpo, mas também nos aspectos emocionais, já que esses órgãos estão diretamente ligados à feminilidade, autoestima e sexualidade da mulher.

Atualmente, existem técnicas avançadas para a reconstrução das mamas e, muitas vezes, é possível realizá-la na mesma cirurgia de retirada. No entanto, é importante conversar com a equipe médica (oncologista e cirurgião) para alinhar suas expectativas, os resultados esperados, entre outras questões. **De maneira geral, é possível conseguir resultados satisfatórios**, que vão ajudar você a se sentir melhor com sua aparência e influenciar positivamente em diversos aspectos da sua vida.

E QUANDO A RECONSTRUÇÃO DAS MAMAS NÃO É POSSÍVEL?

Para algumas mulheres, a reconstrução pode não ser possível, devido a fatores diversos. Para esses casos, **há outros recursos que podem ser utilizados**, como próteses removíveis, sutiãs especiais, entre outras opções. Há também pacientes que optam por não usar nada e sentem-se bem com a nova aparência.

A forma de lidar com a perda das mamas é uma experiência individual e depende de diversos fatores. **Se for necessário, busque ajuda profissional para auxiliá-la a lidar com as emoções e com a aparência nesse momento.**



TRABALHO

CONTINUAR TRABALHANDO É UMA DÚVIDA FREQUENTE ENTRE AS PACIENTES. DE MANEIRA GERAL, NÃO EXISTE NENHUMA RESTRIÇÃO EM CONTINUAR ESSA ATIVIDADE, DESDE QUE VOCÊ SE SINTA DISPOSTA E QUE NÃO TENHA NENHUMA RESTRIÇÃO DO SEU MÉDICO. O TRABALHO PODE CONTRIBUIR PARA A SUA QUALIDADE DE VIDA, MANTER O CONVÍVIO COM OUTRAS PESSOAS E TIRAR UM POUCO O FOCO DA ROTINA DE TRATAMENTO E EXAMES.

Em alguns momentos do tratamento, pode ser que você tenha que se afastar de suas atividades por motivos diversos. Caso você precise se afastar, não se sinta culpada. Aproveite o tempo para estar com a família, descobrir um novo hobby, ver filmes e ler bons livros. Nesses casos, saiba que você está amparada por direitos que protegem os pacientes oncológicos.

Para saber mais sobre seus direitos como paciente, converse com seu oncologista ou acesse: www.grupooncoclnicas.com/pacientes-e-familiares/direitos-e-deveres-do-paciente

COMO CONTAR PARA SEU CHEFE E COLEGAS?

Falar para outras pessoas sobre a sua doença é uma opção sua. Você não precisa sentir-se pressionada a contar, mas caso as suas atividades laborais necessitem de adequações (mudanças no seu lugar de trabalho, equipamentos, horários, etc.), é preciso que isso seja feito o quanto antes. Saiba que não existe a forma mais correta, mas sim a forma que te deixa mais à vontade para abordar sua doença e tratamento no ambiente de trabalho. Antes de contar, planeje o quanto você quer compartilhar: apenas o diagnóstico? Seu plano de tratamento? Outras informações? Se você não se sentir à vontade, não precisa contar para seus colegas sobre seu diagnóstico. Entretanto, eles podem ser uma grande fonte de apoio e ajuda na sua recuperação. E lembre-se sempre: opiniões e conselhos são sempre bem-vindos, mas o seu médico e a equipe que te acompanha devem ser sua fonte principal de informação.

SEXO E INTIMIDADE

O câncer de mama e seu tratamento podem afetar diretamente a sexualidade da mulher. O uso de alguns medicamentos pode provocar efeitos colaterais diversos, como alteração nos níveis hormonais que pode provocar redução da libido e ressecamento e perda da elasticidade vaginal, efeitos estes que podem se somar a sintomas pré-existentes decorrentes da menopausa, a depender da idade da mulher. Além disso, o tratamento pode afetar também aspectos emocionais e psicológicos que estão diretamente relacionados à vida sexual. Medo do que está por vir, insegurança e mudanças em relação à imagem pessoal podem afetar a autoestima e gerar inquietações diversas. No entanto, apesar de serem efeitos desconfortáveis, existem inúmeras opções para conciliar esse novo momento de vida com a saúde sexual:

- Busque apoio profissional: converse com o seu médico sobre os efeitos colaterais, as alternativas existentes para minimizar o problema e tornar o sexo mais prazeroso. Atualmente, já existem no mercado opções de lubrificantes e hidratantes que podem ser utilizados. Converse com sua equipe assistencial sobre as melhores opções para você.
- O acompanhamento psicológico pode ajudá-la a expor suas emoções, entender a nova fase e a lidar melhor com a sexualidade nesse período.
- Converse com o seu(sua) parceiro(a). É muito importante envolvê-lo(a) e dividir seus sentimentos com ele(a). Fale sobre as suas inseguranças e busquem juntos superar essa fase da melhor maneira possível. Aqui, novamente, vocês podem contar com o apoio da equipe para apoiá-los(las) nessa reconstrução da intimidade



DA MENOPAUSA

MENOPAUSA PREMATURA INDUZIDA ACONTECE QUANDO CERTOS PROBLEMAS DE SAÚDE FAZEM COM QUE OS CICLOS MENSTRUAIS PAREM PERMANENTEMENTE. EM MULHERES COM CÂNCER DE MAMA, OS TRATAMENTOS QUE PODEM INDUZIR OU ANTECIPAR A MENOPAUSA SÃO QUIMIOTERAPIA, HORMONIOTERAPIA E OOFORECTOMIA, QUE É A REMOÇÃO CIRÚRGICA DOS OVÁRIOS.

MENOPAUSA PRECOCE

De imediato, a maior parte das mulheres cujo tratamento inclui quimioterapia, injeções para supressão ovariana ou ooforectomia sofrem uma antecipação da menopausa (suspensão permanente dos ciclos menstruais).

CUIDANDO DOS SINTOMAS DA MENOPAUSA

Sintomas da menopausa incluem ondas de calor (fogachos), suores noturnos, **dores articulares**, problemas com o sono e memória, depressão, ansiedade, sintomas urinários e vaginais. **Esses sintomas são, muitas vezes, também efeitos colaterais da endocrinoterapia do tratamento do câncer, o que muitas vezes os tornam mais pronunciados.**

Para amenizar as ondas de calor, evite o estresse, comidas apimentadas, cafeína e cigarro. Caso seja necessário, há medicações que podem aliviar as ondas de calor. Converse com o seu médico sobre a necessidade de usá-las e qual é a mais indicada para o seu caso.

Para minimizar as dores articulares (denominadas artralguas), a prática de atividade física é uma forte aliada, bem como acupuntura e uso de sintomáticos, como analgésicos entre outros medicamentos, que devem ser discutidos com seu médico.

Se você estiver tendo problemas com o sono, uma dica é tentar criar uma rotina antes de dormir, como tentar ir para a cama no mesmo horário todos os dias e manter seu quarto escuro e silencioso. Livros podem ser bons aliados para ajudar a relaxar momentos antes de dormir. Celulares não

devem ser utilizados nessa hora, pois a luz emitida pelo aparelho afeta a regulação dos hormônios responsáveis pelo sono e ajuda a manter o cérebro ativo enquanto ele deveria estar em um momento de relaxamento.

No caso de ansiedade ou depressão, você pode se beneficiar de acompanhamento psicológico, medicamentos ou ambos. Converse com seu médico.

Fazer exercícios físicos regularmente também é uma maneira eficaz de cuidar de diversos sintomas da menopausa: melhora a sensação de bem-estar, o humor, a disposição, a imagem corporal e a autoestima, e ajuda na manutenção do peso. Antes de iniciar qualquer atividade física, converse com o seu médico para que ele avalie suas condições físicas e indique as modalidades adequadas para cada caso.



COMO AJUDAR SEUS ENTES QUERIDOS A LIDAR COM A DOENÇA

O DIAGNÓSTICO DE UMA DOENÇA COMO O CÂNCER NÃO AFETA APENAS O PACIENTE, MAS SIM TODA A FAMÍLIA E SEUS ENTES QUERIDOS. MUDANÇAS NA ROTINA, EFEITOS COLATERAIS, ASPECTOS EMOCIONAIS, TUDO ISSO AFETA DIRETAMENTE TODAS AS PESSOAS QUE TÊM RELACIONAMENTO COM O PACIENTE. POR ISSO, CONTAR SOBRE O DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO É ALGO IMPORTANTE A SER FEITO, POIS É UMA FORMA DE CONTAR COM O APOIO E PODE SER UMA OPORTUNIDADE DE CRESCIMENTO, AMADURECIMENTO, UNIÃO DA FAMÍLIA E FORTALECIMENTO DE OUTROS RELACIONAMENTOS.

FILHOS

Para as mulheres que têm filhos, a dica é confiar em seus instintos e avaliar o melhor momento para conversar com eles sobre o seu diagnóstico. Algumas mulheres preferem contar imediatamente, outras esperam ter mais informações. Não existe uma regra, tudo vai depender da família, da idade dos filhos, da personalidade e da capacidade de entendimento. No entanto, quando for conversar com seu(sua) filho(a), saiba de antemão o quanto você quer compartilhar. Você não precisa contar tudo, mas procure sempre falar a verdade. Assegure para seus filhos que você responderá às suas perguntas o mais honestamente possível. Se você não souber a resposta para uma pergunta, diga isso a eles. Mas também diga que você vai lhes dizer a resposta assim que a tiver. Mantenha seus filhos informados ao longo do seu tratamento e esteja pronta para repetir informações importantes quantas vezes forem necessárias.



DÊ TEMPO AO TEMPO

Seus filhos podem não estar prontos para absorver as informações sobre seu câncer de imediato, mas eles vão assimilando com o tempo. Seja paciente e aceite as reações deles. As famílias geralmente acham que o melhor é manter as coisas na maior normalidade possível. Manter o cotidiano da sua família pode dar aos seus filhos uma sensação de estabilidade.

Outra maneira de ajudar seus filhos a lidar com a situação é incluí-los no processo, especialmente se forem mais velhos. Você pode levá-los a uma de suas consultas, por exemplo.

Quando não estiver se sentindo bem ou ocupada com os compromissos do tratamento, procure ajuda, conte com o apoio de parentes e amigos. Isso é absolutamente normal, mas geralmente não é algo fácil de lidar. Nesses momentos, procure conversar com familiares, busque ajuda, conte com o apoio de parentes e amigos e, se for preciso, procure acompanhamento profissional.

OUTROS ENTES QUERIDOS

Durante o seu tratamento, outras pessoas que fazem parte do seu time de cuidados – seu parceiro, pais ou outros familiares e amigos – podem precisar de apoio. Algumas vezes você pode sentir que precisa “cuidar do seu time de cuidados”. Lembre-se de que existem diversos recursos disponíveis para ajudar o seu “time de cuidados”, conforme necessário. E é sempre importante manter a conversa sobre seu momento e demonstrar seus medos, angústias e inseguranças. Assim, você não precisa representar o papel de “supermulher” para seus familiares. O silêncio é danoso e perigoso, traz inseguranças e, neste momento, o mais importante é todos darem suporte entre si e aliviar as angústias e ansiedades presentes.

VIDA SAUDÁVEL

APESAR DE PARECER DESAFIADOR, POIS O TRATAMENTO PODE AFETAR SEU CORPO, SUA MENTE, A MANEIRA COMO VOCÊ CUIDA DE VOCÊ MESMA E DOS OUTROS, É POSSÍVEL (E NECESSÁRIO) LEVAR UMA VIDA SAUDÁVEL DURANTE O TRATAMENTO ONCOLÓGICO. DE MANEIRA GERAL, AS DICAS NESTA FASE SÃO AS MESMAS RECOMENDADAS PARA TODAS AS MULHERES:

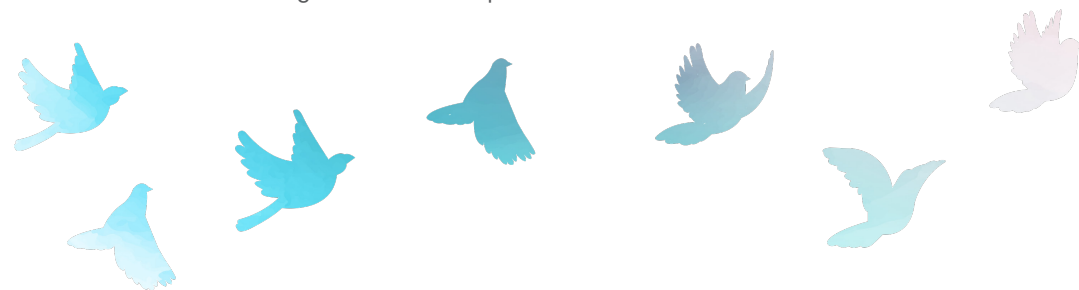
- Mantenha um peso saudável
- Coma muitas frutas e vegetais
- Evite comidas gordurosas
- Pratique atividades físicas
- Não fume
- Não consuma bebidas alcoólicas em excesso
- Use protetor solar

Também existem recomendações de vida saudável específicas para mulheres com câncer de mama. Vamos conhecê-las a seguir:

PESO

Durante o tratamento oncológico, há uma tendência maior de oscilação de peso. Isso pode acontecer porque os efeitos do tratamento fazem com que as mulheres fiquem menos ativas, como também podem ganhar peso com a menopausa.

Alguns estudos mostram que, se você estiver com sobrepeso quando for diagnosticada ou ganhar peso após o diagnóstico, você pode ter um risco aumentado de recorrência do câncer de mama. Por isso, os oncologistas recomendam que as mulheres com câncer de mama tentem atingir e manter um peso ideal.



DIETA E NUTRIÇÃO

Uma dieta balanceada pode ajudar você a se manter saudável durante e após o tratamento. Todas as pacientes com câncer de mama devem seguir uma dieta rica em frutas e vegetais e pobre em gordura. Prefira carboidratos saudáveis (complexos) em vez de carboidratos menos saudáveis (simples). Os complexos incluem alimentos integrais, legumes, castanhas e grãos como feijão e lentilha. Carboidratos simples são alimentos como frutas doces, mel e arroz branco, além de farinhas refinadas, massas, pães, bolos, refrigerantes e açúcar em geral. Juntamente com exercício físico regular, comer bem pode te ajudar a alcançar e manter um peso saudável.

PRESTE BASTANTE ATENÇÃO NESTAS COMIDAS E BEBIDAS:

SOJA:

Produtos à base de soja (i.e., leite de soja e tofu) são uma ótima fonte de proteínas. **Mas, esses alimentos contêm isoflavonas.** Essas substâncias afetam seu corpo como uma dose fraca de estrogênio. Altos níveis de estrogênio estão associados a um risco aumentado para câncer de mama.

Alguns estudos sugerem que altas doses de soja podem aumentar o crescimento das células do câncer de mama. Outros sugerem que esses produtos podem inibir as células do câncer de mama. As pesquisas são limitadas e ainda não está claro se a quantidade de soja ingerida por dia pela mulher pode causar o crescimento do câncer de mama.

A recomendação atual é que provavelmente não existe problema em comer ou beber produtos à base de soja, desde que seja com moderação. Mas, grandes quantidades de isoflavona proveniente da soja, incluindo suplementos, como pílulas concentradas ou em pó, devem ser evitadas.

VITAMINA D:

Estudos mostram que **mulheres com câncer de mama frequentemente têm baixos níveis de vitamina D**, e os pesquisadores estão pesquisando a razão. Níveis baixos de vitamina D podem contribuir para o enfraquecimento dos ossos e para o desenvolvimento da osteoporose, uma doença que faz com que os ossos fiquem frágeis. Alguns estudos iniciais sugerem que níveis baixos de vitamina D também podem contribuir para o risco de câncer de mama.

Pessoas com diagnóstico de câncer de mama em uso de terapia endócrina devem **tomar um suplemento de vitamina D**, mas não há consenso sobre a quantidade. Diretrizes atuais recomendam uma dose de 400UI (unidades internacionais) a 1.000UI ao dia. A maior parte dos suplementos vitamínicos contém essa dosagem, **mas converse com seu oncologista sobre o que é mais adequado para você.**

Para ajudar o seu corpo a processar a vitamina D, assegure-se de ingerir a quantidade adequada de cálcio: antes da menopausa, as mulheres devem ingerir 1.000mg de cálcio ao dia. Depois da menopausa, elas devem ingerir 1.500mg ao dia, de preferência na dieta, em vez de suplementos.

ÁLCOOL:

Se você consumir bebidas alcoólicas, faça com moderação. **O consumo de álcool parece aumentar o risco de câncer de mama**, mas ninguém sabe a razão. Alguns pesquisadores acreditam que mulheres que consomem bebidas alcoólicas em grandes quantidades podem ter altos níveis de estrogênio no corpo, e altos níveis de estrogênio estão relacionados a um risco aumentado para câncer de mama.

Vários outros estudos analisaram se mulheres que consomem álcool após o câncer de mama têm um risco mais elevado de recidiva, mas os resultados são inconsistentes. A maior parte dos estudos não mostrou uma relação clara entre o consumo de álcool e recorrência do câncer de mama. Ainda temos muito a aprender.

Tendo em vista os dados conflitantes, apenas consuma bebidas alcoólicas com moderação (se for beber). Em média, isso significa não beber mais que uma porção de vinho, ou o equivalente, ao dia*.

Se for consumir bebidas alcoólicas, ingerir quantidade suficiente de ácido fólico na sua dieta pode ajudar. Isso pode compensar o potencial aumento do risco de câncer de mama associado ao consumo de álcool. A porção diária de ácido fólico recomendada é 400mcg (microgramas).



ATIVIDADE FÍSICA

* Uma porção de álcool é equivalente a 355mL de cerveja (garrafa long neck), 150mL de vinho (uma taça), ou 45mL de bebidas destiladas (uma dose).

TODOS NÓS SABEMOS DOS INÚMEROS BENEFÍCIOS QUE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS TRAZ PARA A SAÚDE:

previne doenças, melhora sintomas e a saúde física e emocional. O que muita gente não sabe é que a prática de atividades físicas é, talvez, uma das coisas mais importantes a serem feitas durante e após o tratamento do câncer de mama. Pode te ajudar a controlar seu peso, diminuir seu risco de doenças cardíacas e diabetes, melhorar a fadiga, manter seus ossos saudáveis e até diminuir o risco de recorrência do câncer de mama. Além disso, a prática de atividades físicas ajuda a diminuir a ansiedade e a indisposição, melhora o sono e colabora para a manutenção da autoestima das mulheres em tratamento.

No entanto, pesquisas mostram que mulheres com câncer de mama normalmente se exercitam menos e tendem a ganhar peso durante o tratamento. Muitas vezes, isso acontece porque ela pode se sentir cansada, indisposta, deprimida ou não estar se sentindo bem. Além disso, para as que desenvolvem menopausa, há um risco aumentado para outros problemas de saúde, como perda óssea, diabetes, linfedema (inchaço doloroso) no braço e região do peito e doenças cardíacas. Estas últimas são uma causa importante de morte em mulheres, e a prática de exercícios regulares pode ajudar a preveni-las.

Pesquisas sugerem que exercitar-se menos e/ou ganhar peso pode aumentar a chance de recorrência do câncer de mama. Novos estudos mostraram que mulheres que fazem 3 ou mais horas de atividades aeróbicas por semana têm menos possibilidade de que seu câncer retorne (em torno de 50% menos). Vários estudos também mostram que mulheres que se exercitam após o câncer de mama se sentem melhor e mais fortes que mulheres que não se exercitam.

Recomendações dos especialistas

Os especialistas fazem 3 grandes recomendações sobre atividades físicas para mulheres com câncer de mama:

- Caso precise fazer cirurgia, volte às suas atividades diárias normais assim que possível e for liberada pelo seu médico.
- Mantenha a sua rotina diária (incluindo atividades físicas) o mais próximo do habitual durante e depois dos tratamentos não cirúrgicos, como quimioterapia.
- Se você não se exercita regularmente, converse com seu oncologista sobre como começar de maneira segura, na frequência e intensidade recomendadas.

PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA É SEGURO PARA MIM?

De maneira geral, sim, principalmente se você sempre teve uma boa saúde antes do diagnóstico. No entanto, é importante conversar com seu oncologista antes de começar qualquer novo programa de exercícios. Além disso, possíveis efeitos colaterais do tratamento, como diarreia, náuseas e vômitos, podem contribuir para o desenvolvimento de desidratação. Beba bastante água durante qualquer atividade física e saiba escutar seu corpo pedindo para ir mais devagar ou parar.

QUAL TIPO DE EXERCÍCIO FÍSICO?

Se for liberada pelo seu oncologista, pratique uma boa quantidade de atividade aeróbica moderada. Atividade aeróbica é qualquer exercício que faça você respirar um pouco mais rápido e ficar um pouco suada. Respiração mais rápida significa que seu corpo está trabalhando duro, o que é bom para seu coração e pulmões.

Especialistas recomendam que todas as mulheres (com ou sem história de câncer de mama) façam:

- 150 minutos ou mais de atividade aeróbica de moderada intensidade por semana (i.e. caminhada rápida) ou
- 75 minutos ou mais de atividade aeróbica vigorosa por semana (i.e. corrida ou spinning).

A boa notícia é que a atividade física moderada ou vigorosa está relacionada a uma vida mais longa. Isso significa que uma caminhada rápida faz tão bem quanto uma corrida. Uma boa maneira de alcançar 150 minutos de exercício por semana é andar rapidamente pelo menos 10.000 passos por dia. Andar é bom porque você pode fazer em qualquer lugar, sem necessidade de equipamentos especiais.

O Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM, em inglês), a maior organização de medicina esportiva e especialista em ciência do exercício do mundo, possui diretrizes sobre exercícios físicos para pessoas em tratamento de câncer e para sobreviventes oncológicos. De acordo com o ACSM, a caminhada é uma modalidade segura de exercício físico para quase todas as pessoas com câncer.

O CASO DOS EXERCÍCIOS ANAERÓBICOS

O treinamento anaeróbico, ou musculação, ajuda no desenvolvimento de músculos, ossos e articulações mais fortes. Ele também parece aumentar o metabolismo (que é a maneira que seu corpo transforma comida em energia). Inclua o treinamento anaeróbico na sua rotina de exercícios.

Entretanto, o ACSM adverte que mulheres com câncer de mama devem ter cuidado com exercícios para a parte superior do corpo (incluindo algumas posições de ioga). Antes de iniciar esse tipo de exercício, converse com um profissional que esteja familiarizado com as necessidades de mulheres em tratamento para câncer de mama.

LINFEDEMA

O linfedema acontece quando líquidos se acumulam nos tecidos de determinada parte do corpo, causando um inchaço doloroso. Após cirurgia ou radioterapia para tratamento do câncer de mama, você pode desenvolver ou apresentar risco de desenvolver o linfedema. Se esse for o caso, as partes do seu corpo que provavelmente serão afetadas são o braço ou mama/região do peito, do lado em que você recebeu o tratamento.

O nosso entendimento do linfedema tem mudado recentemente. Estudos recentes mostram que exercícios anaeróbicos moderados para a parte superior do corpo parecem não aumentar o risco de desenvolvimento de linfedema. Na verdade, exercícios anaeróbicos moderados podem diminuir os sintomas das mulheres que têm linfedema. Alguns especialistas recomendam que as mulheres usem uma luva de compressão quando vão realizar exercícios anaeróbicos.



Mantendo o hábito de praticar atividades físicas

Motivos não faltam para que você mantenha ou inicie o hábito de fazer atividades físicas durante e após o tratamento. No início, pode ser difícil, mas siga firme. Nós temos algumas dicas para você:

1 FORMULE UM PLANO

Juntamente com seu médico e, se possível com um profissional que tenha experiência em atividades físicas para pacientes oncológicas, monte um plano de treinamento de acordo com o seu estado geral de saúde, sua idade, gostos e preferências e de acordo com seu condicionamento físico. Reserve dias e horários específicos em sua agenda para a prática de atividades físicas e procure seguir uma rotina, sempre que possível.

2 ESCOLHA UMA META

Não importa se você for uma praticante antiga ou iniciante, tente estabelecer uma meta. Estabeleça uma meta específica (exatamente o que quer fazer) e realista (algo que você consiga fazer). Por exemplo, “eu quero me exercitar mais” não é uma meta específica. Pense em uma meta como “eu vou caminhar por pelo menos 30 minutos, 5 dias por semana”.

Para alcançar seu objetivo, você pode ser exercitar por curtos períodos todos os dias ou por longos períodos alguns dias na semana. Faça o que for melhor para você. O exercício deve durar pelo menos 10 minutos antes de contar para a sua meta.

3 REGISTRE O SEU PROGRESSO

Fazer registros ou um diário do seu progresso pode ajudar você a alcançar e manter a sua meta. Você pode registrar a distância total, o número de passos usando um contador ou os minutos de exercício por dia. Um diário mostra como você está se saindo dia após dia e o quão perto está da sua meta. Você pode baixar modelos da internet ou usar aplicativos de telefone.

4 UM PASSO DE CADA VEZ

Se você está apenas começando a se exercitar ou retornando às atividades, seja realista: não tente recuperar o tempo perdido de uma vez. Se você for iniciante, comece com a meta de caminhar 20 minutos por dia (ou até alcançar 5.000 passos ao dia). Gradualmente, adicione tempo ou passos todos os dias, até atingir sua meta.

5 SEJA PACIENTE

Já que os tratamentos podem te deixar com menos energia, programe suas atividades conforme necessário. Você pode precisar mudar de modalidade ou parar temporariamente. Tente não ficar desestimulada. A maior parte das mulheres que tenta se exercitar consegue. Escute o seu corpo e seja paciente.

6 QUEBRE BARREIRAS

Essas sugestões podem ajudar a superar barreiras comuns relacionadas ao câncer de mama/tratamento:

EXAUSTÃO: seu tratamento pode te fazer sentir cansada. Mas, um exercício moderado (uma caminhada rápida ou andar de bicicleta) faz com que seu sangue circule melhor e leve mais oxigênio para o seu cérebro. Isso pode te fazer sentir com mais energia e pronta para mais atividades.

SONO: uma boa noite de sono é tão importante quanto o exercício. O exercício físico te ajuda a dormir melhor e a se sentir mais descansada. Durante o dia, você pode sentir necessidade de algumas pausas para descansar. Permita-se, sempre que possível, tirar um cochilo.

DEPRESSÃO: em alguns dias, você pode se sentir mais desanimada ou cansada. Isso é absolutamente normal, respeite o seu corpo e seu ritmo. Apenas tente fazer alguma atividade na maioria dos dias da semana.



CONFORTO: vista roupas confortáveis. Se for fazer atividades ao ar livre, prefira as que possuem proteção solar. Na cabeça, use lenços, echarpes ou chapéus. A peruca também pode ser usada para as atividades, se você desejar. Algumas mulheres reservam uma apenas para esse fim. Faça da forma com que se sinta mais confortável e ache que funciona melhor para você.

FALTA DE TEMPO: você pode estar se exercitando diariamente sem perceber. Se você pratica caminhada, inclua os passos da sua rota para o trabalho e outras atividades diárias. Para conseguir mais passos, você pode descer do ônibus uma parada antes, estacionar o carro mais longe ou usar as escadas.



MAU TEMPO: para se exercitar ao ar livre no frio, use roupas apropriadas. Você pode sentir um pouco de frio no começo, mas caminhar rapidamente ou correr vai te aquecer logo.

VARIE AS MODALIDADES: experimente novas formas de se exercitar.

7 SEJA PERSEVERANTE

Para usufruir de todos os benefícios que a prática de atividades físicas pode oferecer a você durante e após o tratamento, seja perseverante. Para isso, nós temos algumas dicas para você:

ESTABELEÇA UMA ROTINA: se você se exercita ocasionalmente, tente ser mais regular. Reserve um tempo, faça do exercício uma prioridade e mantenha uma rotina. A consistência será uma grande ajuda enquanto você enfrenta as mudanças causadas pelo câncer de mama e pelo tratamento. Se você se exercita regularmente, mantenha o ritmo.

ENCONTRE UMA COMPANHIA: estudos mostram que a atividade física fica mais fácil quando se tem uma companhia. Procure alguém que:

- Já tenha te ajudado antes
- Você possa contar
- Vá te incentivar
- Já te ajudou a fazer outras mudanças
- Faz você se sentir bem consigo mesma
- Esteja apta e disposta a se exercitar com você

FAÇA REGISTROS: é comum se distanciar dos seus novos hábitos saudáveis. Isso pode acontecer tão lentamente que você pode nem perceber. Enfrente isso fazendo registros. Ver o seu progresso vai te motivar.

RECOMPENSAS: sendo iniciante ou profissional, se recompense sempre que atingir uma meta. Sinta orgulho de tudo que está fazendo. Faça o que puder, quando puder, e se recompense por isso. Você merece!

NÃO DEIXE NADA TE ATRAPALHAR: todos vão ter imprevistos. Haverá dias em que você não vai poder ou não vai querer se exercitar, ou simplesmente se sentirá desgastada. Permita ter alguns dias de folga. Depois, volte à rotina de exercícios físicos o mais rápido possível.





Apoio institucional:



Responsável Técnico: Dra. Mariana Laloni - CRM-SP 102379