



Young and Strong

PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO
E ACOMPANHAMENTO À MULHERES
JOVENS COM CÂNCER DE MAMA

Young and Strong

PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO
E ACOMPANHAMENTO À MULHERES
JOVENS COM CÂNCER DE MAMA



BEM-VINDA AO YOUNG AND STRONG:

UM PROGRAMA PARA MULHERES JOVENS COM CÂNCER DE MAMA. ESTE MATERIAL FOI DESENVOLVIDO ESPECIALMENTE PARA VOCÊ, MULHER JOVEM COM 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 muni-la de informações confiáveis e corretas.

Como uma mulher jovem, suas dúvidas podem ser diferentes e as decisões terapêuticas podem ser influenciadas por alguns fatores, como fertilidade e genética. O Young and Strong foi desenvolvido para te ajudar a entender e lidar com essas e outras questões.

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 ISTO
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 história familiar, outros com os próprios hormônios femininos, ou podem ser causados por exposição a agentes carcinógenos (que podem causar câncer), como a radiação. Entretanto, para a maioria das mulheres não existe uma resposta clara.

O câncer de mama em mulheres jovens é relativamente raro, já que as chances de desenvolver a doença aumentam à medida em que a idade avança. Ou seja, é uma doença mais comum em mulheres mais velhas.

HISTÓRIA FAMILIAR:

O maior fator de risco para desenvolver câncer de mama em idade jovem é a história familiar, principalmente se um parente mais próximo (mãe, pai, irmã, filha) teve a doença na juventude. Aproximadamente, 15% a 20% de todos os cânceres de mama podem ter uma ligação com a história familiar e, entre as mulheres jovens, cerca de 10% dos casos são resultado de mutações herdadas em genes chamados de BRCA1 e BRCA2. 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 PORTAREM UMA DAS MUTAÇÕES DO GENE BRCA MULHERES QUE:

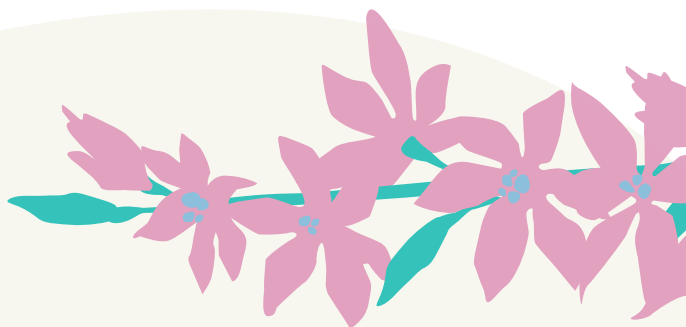
- São diagnosticadas com câncer de mama durante a juventude;
- Têm uma história pessoal ou familiar de câncer de ovário;
- Tiveram câncer de mama em ambas as mamas;
- Pertencem a algum grupo étnico, como holandeses e descendentes de judeus Ashkenazi.

ACONSELHAMENTO E TESTES GENÉTICOS:

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

Além disso, é possível também analisar alterações genéticas mais raras, em uma maior gama de genes. Esse teste, chamado de perfil genético, pode ser recomendado pelo seu oncologista e/ou geneticista, dependendo da situação. É importante lembrar que os testes genéticos podem influenciar as suas decisões terapêuticas. O aconselhamento deve ser feito precocemente, antes mesmo de uma intervenção. Ou seja, se seu tratamento inclui cirurgia mamária, e você descobre que tem uma mutação genética, isto 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, caso elas não planejem uma gravidez.

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 o 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, 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, a prática de hobbies, atividades de lazer, frequentar 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 quê esperar. O mais importante é sempre buscar uma rede de suporte para não passar por esta experiência sozinha.

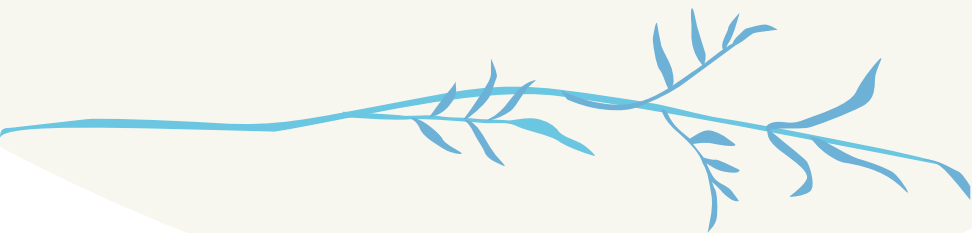
- Não tenha medo de pedir ajuda, e a aceite quando for oferecida. Mas, atenção: apenas diga sim se realmente a ajuda for beneficiá-la e não para fazer o outro se sentir bem.
- Se sua família e amigos querem ajudar, deixe-os contribuir com afazeres diários, tarefas domésticas, refeições, cuidando das 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 online 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 sempre: seu médico e a equipe que a acompanha devem ser sempre sua referência em informação. Em caso de dúvidas, esclareça com eles.
- Confie em você mesma, confie na equipe.

CONTROLE

Algumas mulheres 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 com o 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 coisas ficarem mais difíceis com o passar do tempo, não hesite e peça ajuda!



PEDINDO AJUDA:

SEJA BEM ESPECÍFICA SOBRE SUAS NECESSIDADES. POR EXEMPLO:

- Ao invés 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 que você precisar.

PREOCUPAÇÕES COM EFEITOS COLATERAIS:

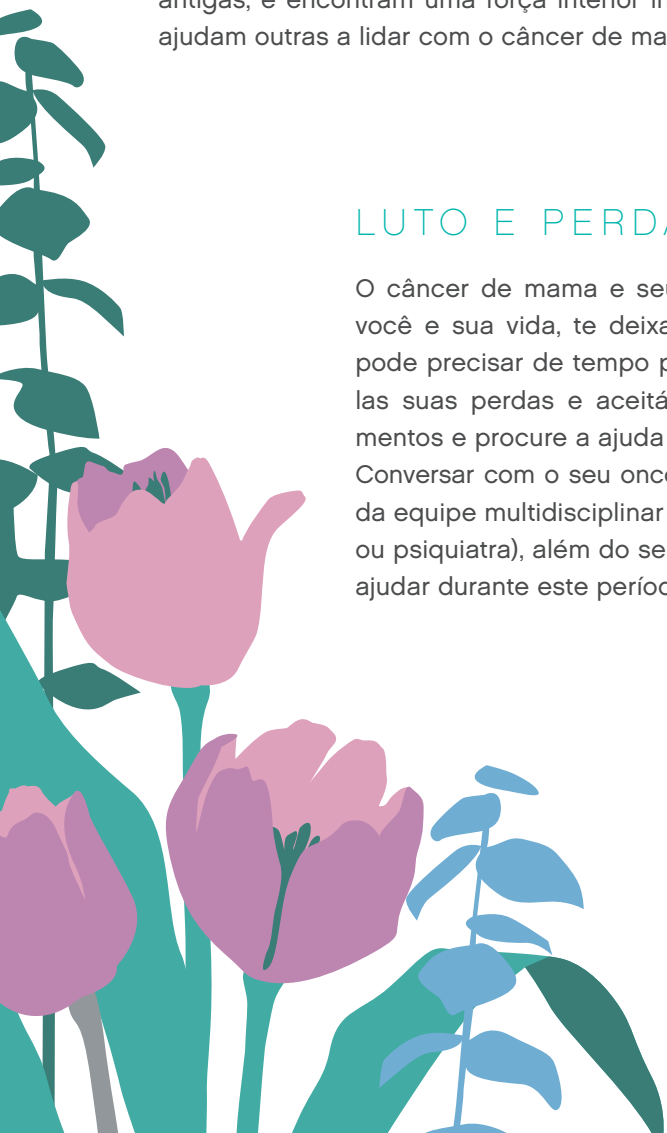
O objetivo do tratamento do câncer de mama é oferecer a maior chance possível de manter sua saúde a longo prazo. No entanto, os tratamentos podem apresentar efeitos colaterais diferentes em cada mulher. Alguns podem ser passageiros, outros podem durar mais tempo. No entanto, raramente causam problemas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



TER FILHOS APÓS O CÂNCER DE MAMA

MUITAS MULHERES JOVENS COM CÂNCER DE MAMA SE PERGUNTAM COMO O CÂNCER E SEU TRATAMENTO VAI AFETAR A SUA FERTILIDADE. CONSIDERAR UMA GRAVIDEZ APÓS UM DIAGNÓSTICO DE CÂNCER DE MAMA PODE SER DIFÍCIL PARA A MULHER E SUA FAMÍLIA. SE VOCÊ PRETENDE ENGRAVIDAR APÓS O TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA, VOCÊ PODE TER MAIS DIFICULDADE DO QUE NORMALMENTE TERIA. NESTA SEÇÃO, VAMOS PROCURAR ESCLARECER AS DÚVIDAS MAIS COMUNS SOBRE O ASSUNTO.

É SEGURO ENGRAVIDAR APÓS O CÂNCER DE MAMA?

Sim, nós acreditamos que é seguro. Estudos mostram que engravidar após o término do tratamento do câncer de mama não aumenta suas chances apresentar uma recidiva. Entretanto, os estudos são limitados e alguns especialistas ainda são cautelosos. Mulheres com história de câncer de mama ainda apresentam risco de recorrência durante e após a gravidez. É importante conversar com seu oncologista sobre seu caso e os riscos de uma eventual gravidez.

É SEGURO PARA O BEBÊ SE EU ENGRAVIDAR APÓS O CÂNCER DE MAMA?

Sim. O histórico de câncer de mama não aumenta o risco de defeitos congênitos no(s) seu (s) futuro(s) filho(s). No entanto, é preciso que a medicação usada no seu tratamento não esteja presente em seu organismo por pelo menos três meses antes de você engravidar.

Exposição à quimioterapia ou terapia hormonal durante a gravidez pode causar defeitos congênitos no feto, especialmente durante o primeiro trimestre. Use métodos de prevenção para não engravidar durante essa fase, (métodos não hormonais, como preservativo ou DIU de cobre).

Se você deseja engravidar após o tratamento, fale com seu oncologista o mais precocemente possível.

TRATAMENTO x FERTILIDADE

A relação tratamento oncológico e fertilidade é bem individual e varia de mulher para mulher. É importante sempre conversar com o seu oncologista sobre a doença, as melhores opções de preservação de fertilidade e sobre a sua intenção de engravidar após o tratamento.

Também discuta sobre ser ou não proativa sobre preservar a sua fertilidade durante o tratamento. Um especialista em fertilidade pode fazer testes para determinar se você está apta a engravidar, ou não.

DE MANEIRA GERAL, AS DUAS PRINCIPAIS OPÇÕES DE TRATAMENTO PARA MULHERES JOVENS COM CÂNCER DE MAMA SÃO A TERAPIA HORMONAL E A QUIMIOTERAPIA. VAMOS CONHECÊ-LAS?

TERAPIA HORMONAL

Terapias hormonais, como o Tamoxifeno, não danificam os ovários, apesar de poderem afetar o ciclo menstrual, fazendo com que sua menstruação fique irregular. Entretanto, durante os 5 ou 10 anos de tratamento que geralmente são recomendados, a sua fertilidade vai diminuir naturalmente. Por exemplo, se você for diagnosticada aos 30, você estará menos fértil aos 35, com ou sem a terapia hormonal.

Algumas mulheres decidem parar a terapia hormonal mais cedo para tentar engravidar. Isto pode reduzir os potenciais benefícios do tratamento completo. Pesquisadores estão estudando sobre isto, portanto converse com seu oncologista caso queira considerar essa possibilidade.

QUIMIOTERAPIA

A quimioterapia, dependendo do tipo, possui um potencial maior de danificar os ovários e reduzir a fertilidade. Enquanto algumas mulheres continuam a apresentar ciclos menstruais regulares durante o tratamento quimioterápico, outras podem apresentar amenorreia (quando os ciclos menstruais param temporariamente) ou menopausa (quando os ciclos menstruais param permanentemente).

Algumas vezes, a menstruação retorna ao final da quimioterapia, especialmente em mulheres com 40 anos ou menos, mas algumas vezes ela não volta. Quanto maior a idade, a mulher, maior a chance de desenvolver menopausa e/ou infertilidade após a quimioterapia.

A maioria dos estudos atuais mostram uma forte relação entre amenorreia a longo prazo e infertilidade. No entanto, apresentar amenorreia após o tratamento do câncer não significa necessariamente que a mulher está infértil, da mesma forma que se a mulher continua menstruando após o tratamento, ainda assim seus ovários podem estar danificados, e ela pode estar infértil.

Para informações sobre o tratamento durante a gravidez, converse com seu oncologista.



PROTEGENDO SUA FERTILIDADE

SE VOCÊ PRETENDE ENGRAVIDAR NO FUTURO, CONVERSE COM SEU ONCOLOGISTA O MAIS PRECOCAMENTE POSSÍVEL. ALGUNS PROCEDIMENTOS PARA PRESERVAR A SUA FERTILIDADE PODEM EXIGIR QUE ALGUMAS PROVIDÊNCIAS SEJAM TOMADAS RAPIDAMENTE PARA EVITAR ATRASOS NO SEU TRATAMENTO ONCOLÓGICO. DECIDA SE VOCÊ DESEJA CONSULTAR COM UM ESPECIALISTA EM FERTILIDADE LOGO, OU SE VOCÊ DESEJA ESPERAR E PENSAR NAS SUAS OPÇÕES.

Alguns procedimentos podem aumentar as suas chances de uma futura gravidez. No entanto, todos envolvem riscos e considerações especiais. Por exemplo:

- Alguns são caros e provavelmente não são cobertos pelos planos de saúde, mas os especialistas em fertilidade poderão te oferecer mais recursos
- Alguns são altamente experimentais e podem significar risco adicional para você.
- Alguns estão disponíveis apenas em poucas localidades

Nenhum destes métodos vai garantir que você ficará grávida, mas um deles pode ser o certo para você. Converse com seu oncologista e com um especialista em fertilidade e trace um plano.

CRIOPRESERVAÇÃO

Trata-se de um procedimento que envolve congelamento de células e tecidos biológicos a fim de preservá-los. Geralmente, essa conservação é feita em temperaturas muito baixas, cerca de 196 graus negativos. A criopreservação pode ser feita nas seguintes situações:

CONGELAMENTO DE ÓVULO FERTILIZADO

Consiste no congelamento de embriões, que são fertilizados a partir de um óvulo e do sêmen, que pode ser do próprio parceiro ou até mesmo um doador. Após o término do tratamento oncológico, os embriões podem ser implantados no útero da mulher, ou até mesmo no útero de uma outra pessoa (barriga solidária), caso seja necessário.



Um especialista em fertilidade te dará hormônios para que seus ovários produzam muitos óvulos



Os óvulos não fertilizados serão removidos do seu corpo e depois fertilizados com o espermatozoides de um homem (seu parceiro ou doador).



Os óvulos fertilizados (embriões) serão congelados e armazenados para uso posterior



Após o término do seu tratamento do câncer de mama, os embriões podem ser descongelados e colocados no seu útero ou no útero de outra pessoa (barriga de aluguel).

CONGELAMENTO DE ÓVULOS NÃO FERTILIZADOS

Esse procedimento tem o objetivo de preservar gametas em mulheres que precisam adiar a gravidez por algum motivo especial, como é o caso de mulheres jovens em tratamento com câncer de mama. Consiste na estimulação ovariana, a partir de medicamentos, coleta dos melhores óvulos e congelamento, para uso posterior. Após o término do tratamento, os óvulos podem ser descongelados e fertilizados. É uma boa opção principalmente no caso de mulheres que ainda não têm um parceiro e não gostariam de usar o material biológico de um doador.



Um especialista em fertilidade te dará hormônios irão estimular seus ovários a produzir óvulos.



Os óvulos não fertilizados serão retirados do seu corpo, congelados, e armazenados para uso posterior



Após o término do tratamento do câncer de mama, os óvulos podem ser descongelados e fertilizados com espermatozoides

NOTA: atualmente este método é praticamente tão eficaz quanto o congelamento de embriões. Caso você não tenha um parceiro, ou não queira o material genético de um doador, esta pode ser a opção certa para você.

CONGELAMENTO DE TECIDO OVARIANO

1 Antes do início do seu tratamento oncológico, um pedaço do seu ovário será removido e congelado. Isso ajudará a proteger o tecido de danos durante a quimioterapia.



2 Quando seu tratamento oncológico terminar e você estiver pronta para tentar engravidar, o tecido será novamente colocado no seu corpo.

NOTA: este método é altamente experimental. Existem apenas poucos casos de gravidezes bem sucedidas com o seu uso.

SUPRESSÃO OVARIANA MEDICAMENTOSA

Esse método consiste na paralisação da função ovariana, a partir do uso de alguns hormônios. Isso pode ajudar a proteger os órgãos dos danos da quimioterapia. Estudos recentes sugerem que essa técnica pode preservar a menstruação e a fertilidade.

DOAÇÃO DE ÓVULOS OU OÓCITOS (CONFERIR SE É LEGAL NO BRASIL)

Se, após o término do tratamento, a mulher tenha se tornado infértil, uma das alternativas para engravidar é através da doação de óvulos. Esse procedimento consiste no uso de óvulos doados por outra mulher, que serão fertilizados com o sêmen de um homem (parceiro ou doador) e o embrião será implantado no seu útero.

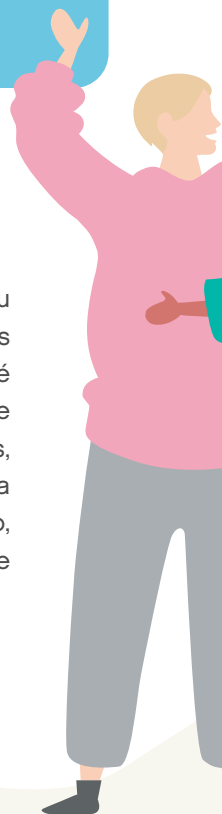
DOAÇÃO DE EMBRIÕES

A doação de embriões pode ser indicada para mulheres que tenham se tornado inférteis após o tratamento oncológico. No Brasil, a doação é feita por casais que realizaram o procedimento de fertilização in vitro e, por algum motivo, não vão utilizar mais os embriões. No Brasil, deve ser feita de forma anônima e sem fins comerciais ou lucrativos. Nesse caso, o embrião é implantado no útero da paciente, para se desenvolver.

É importante lembrar que, no Brasil, a resolução 2168/2017 do Conselho Federal de Medicina, adota as normas éticas para a utilização das técnicas de reprodução assistida no país. Todos os procedimentos citados acima devem ser feitos em consonância com a norma.

OUTRAS OPÇÕES

Caso nenhuma das opções acima esteja ao seu alcance ou não se adequem ao seu perfil, existem outras alternativas para você exercer a maternidade, como a adoção e até mesmo o apadrinhamento de crianças órfãs. Converse com a equipe que te acompanha (médicos, psicólogos, assistentes sociais), mulheres que passaram pela mesma situação, procure informar-se melhor sobre cada método, avalie os prós e contras de cada opção. Junto com a equipe e sua família, você conseguirá decidir pela melhor opção.



LUTO, ACEITAÇÃO E SEGUIR ADIANTE

Fertilidade após o câncer de mama pode ser um assunto delicado. É provável que você precise adiar planos da gestação, assim como uma gravidez no futuro pode não ser possível. Lidar com essa perda potencial pode levar a um misto de sentimentos e pode levar algum tempo até você se ajustar e aceitar esses novos fatos. Seja paciente com você mesma, procure se informar corretamente e fale com seu oncologista sobre suas preocupações. Encontre um psicólogo, um terapeuta, ou outras mulheres que passaram por este processo.

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTRE EM CONTATO COM NOSSA EQUIPE.



**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 destas mudanças para que você se sinta melhor.

QUEDA DE CABELO E PÊLOS 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, 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 esta fase.

CRIOTERAPIA

A Crioterapia do couro cabeludo é a técnica quem vem apresentando bons resultados na preservação dos cabelos. 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 e cria uma espécie de capa protetora que preserva os folículos pilosos e reduz a quantidade de medicamento que chega às raízes, podendo reduzir as chances de queda.

De maneira geral, a crioterapia não possui 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 a 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**, uma vez que é possível recuperar a auto estima e consequentemente na qualidade de vida do paciente.

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

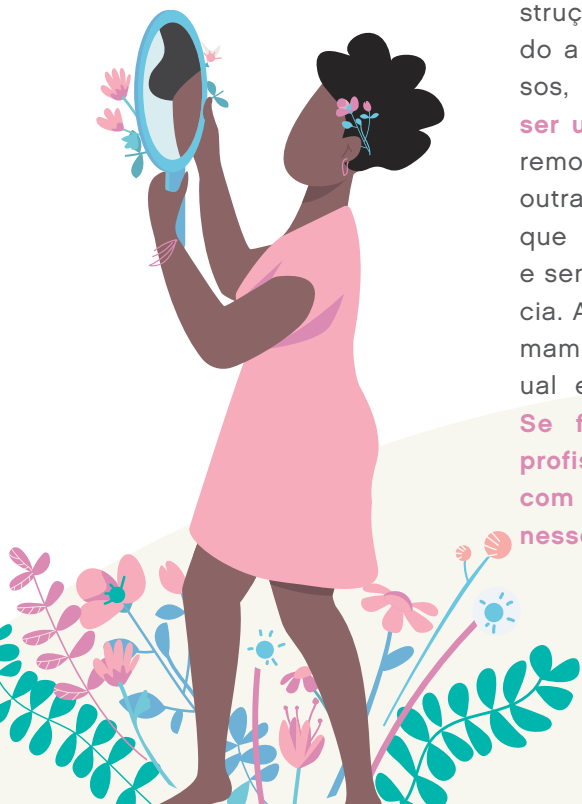


grande mudança não só no corpo, mas também nos aspectos emocionais, já que esses órgãos estão diretamente ligados à feminilidade, autoestima e sexualidade da mulher.

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 uso de próteses removíveis, sutiãs especiais, entre outras opções. Há também pacientes que optam por não usarem 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 E ESCOLA

CONTINUAR TRABALHANDO E/OU ESTUDANDO É UMA DÚVIDA FREQUENTE ENTRE AS PACIENTES. DE MANEIRA GERAL, NÃO EXISTE NENHUMA RESTRIÇÃO EM CONTINUAR ESSAS ATIVIDADES, DESDE QUE VOCÊ SE SINTA DISPOSTA E QUE NÃO TENHA NENHUMA RESTRIÇÃO DO SEU MÉDICO. O TRABALHO E/OU ESCOLA PODEM 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.grupooncoclinicas.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 podem provocar redução da libido, ressecamento e perda da elasticidade vaginal, além de afetar também aspectos emocionais e psicológicos que estão diretamente relacionados à vida sexual. Medo do que estar por vir, insegurança, mudanças em relação à imagem pessoal podem afetar a autoestima e gerar inseguranças 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 ele 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 parceiro. É muito importante envolvê-lo e dividir seus sentimentos com ele. Fale sobre as suas inseguranças e busquem juntos superarem essa fase da melhor maneira possível.



É importante lembrar que, durante o tratamento, é fundamental utilizar métodos contraceptivos em todas as relações sexuais para evitar uma possível gravidez. O ideal é utilizar métodos não hormonais, como preservativos, DIU de cobre, ou alguma outra opção recomendada pelo seu médico.

MENOPAUSA x SINTOMAS DA MENOPAUSA

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

MENOPAUSA PRECOCE

De imediato, a maior parte das mulheres jovens em tratamento não passa pela menopausa (término permanente das menstruações) mesmo se tiverem feito quimioterapia. Entretanto, mesmo se as menstruações continuarem, a quimioterapia pode baixar os níveis de estrogênio e levar a sintomas da menopausa. Além disso, injeções para supressão ovariana, medicações que bloqueiam o estrogênio (como tamoxifeno) ou diminuem o estrogênio (como inibidores da aromatase como exemestane, anastrozol e letrozol) também podem causar sintomas, mesmo que seus efeitos sejam temporários. Esses tratamentos hormonais também podem causar alterações nos ciclos menstruais, sem necessariamente causar a menopausa.

CUIDANDO DOS SINTOMAS DA MENOPAUSA

Sintomas da menopausa incluem ondas de calor (fogachos), suores noturnos, problemas com o sono e memória, depressão, ansiedade, sintomas urinários e vaginais.

Para amenizar as ondas de calor, evite se estressar, 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.

Se você estiver tendo problemas com o sono, uma dica é tentar criar uma rotina antes de dormir, tente ir para a cama no mesmo horário todos os dias, mantenha 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, 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.

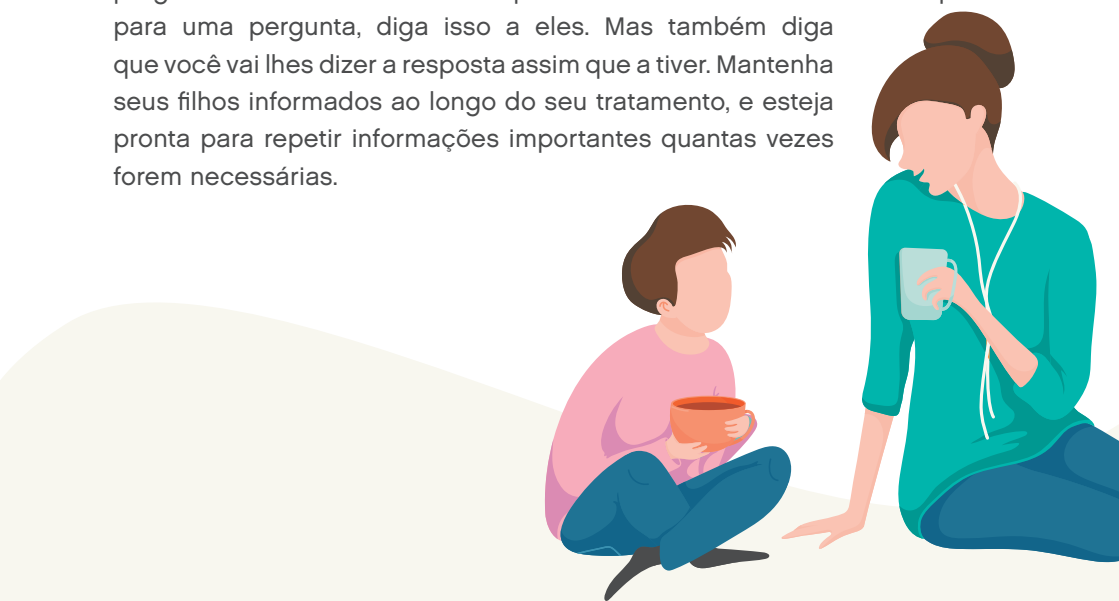


COMO AJUDAR SEUS ENTES QUERIDOS A LIDAR COM A DOENÇA

O DIAGNÓSTICO DE UMA DOENÇA COMO O CÂNCER NÃO AFETA APENAS O PACIENTE, MAS SIM TODA A FAMÍLIA E ENTES QUERIDOS. MUDANÇAS NA ROTINA DO PACIENTE, 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 PODERÁ SER UMA OPORTUNIDADE DE CRESCIMENTO, AMADURECIMENTO, UNIÃO DA FAMÍLIA E FORTALECIMENTO DE OUTROS RELACIONAMENTOS.

CRIANÇAS PEQUENAS

Para as mulheres que têm filhos pequenos, a dica é confiar em seus instintos e avaliar o melhor momento para conversar com seus filhos sobre o seu diagnóstico. Algumas mulheres preferem contar imediatamente, outras esperam ter mais informações ou que os filhos estejam mais velhos. Não existe uma regra, tudo vai depender da família, da personalidade e da capacidade de entendimento da criança. No entanto, quando for conversar com seu filho(a) saiba de antemão o quanto você quer compartilhar. Você não precisa contar tudo para as crianças, mas procure sempre falar a verdade. Assegure para seus filhos que você responderá 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 absorverem as informações sobre seu câncer de imediato. Mas eles vão assimilando com o tempo. Seja paciente e aceite as reações dos seus filhos. As famílias geralmente acham que o melhor é manter as coisas o mais “normal” possível. Manter o cotidiano da sua família pode dar aos seus filhos uma sensação de estabilidade.

Outra maneira de ajudar seus filhos a lidarem com a situação é incluí-los no processo, especialmente se forem mais velhos. Você pode levá-los a uma de suas consultas, por exemplo. Para crianças mais novas, crie momentos de conexão, façam atividades juntos sempre que possível. Quando não estiver se sentindo bem, ou ocupada com os compromissos do tratamento, procure ajuda, conte com o apoio de parentes e amigos. . Isto 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 ou esposo, filhos mais velhos, ou pais – podem precisar de apoio. Algumas vezes você pode sentir que precisa “cuidar do seu time de cuidados”. Lembre-se que existem diversos recursos disponíveis para ajudar o seu “time de cuidados”, conforme necessário. E sempre importante manter a conversa sobre seu momento, demonstrando seus medos, angústias e inseguranças. Assim, você não precisa representar o papel de ‘super mulher’ para seus familiares. O silêncio é danoso e perigoso, trás inseguranças e neste momento o mais importante é todos darem suporte entre si, aliviando 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 LEVAR UMA VIDA SAUDÁVEL DURANTE O TRATAMENTO ONCOLÓGICO. DE MANEIRA GERAL, AS DICAS NESTA FASE SÃO AS MESMAS RECOMENDADAS PARA TODAS AS MULHERES:

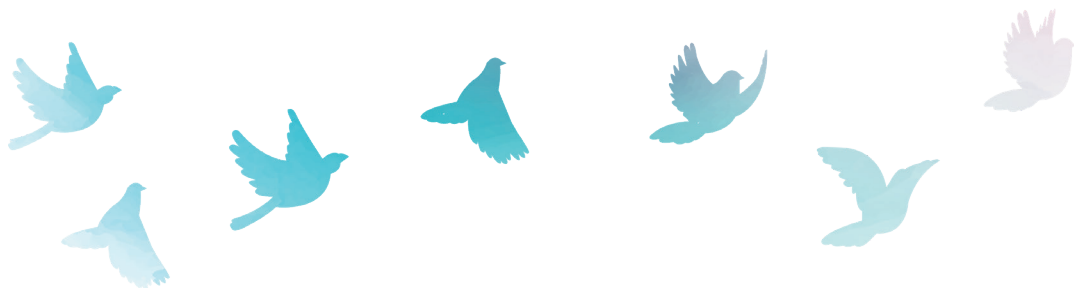
- Mantenha um peso saudável
- Coma muitas frutas e vegetais
- Evite comidas gordurosas
- Pratique atividades físicas
- Não fume
- Não consuma bebidas alcoólicas em excesso
- Use protetor solar

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

PESO

Durante o tratamento quimioterápico, há uma tendência maior de oscilação de peso. Isso pode acontecer porque os efeitos do tratamento fazem com que as mulheres fiquem menos ativas e 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 para 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. Assim como todas as mulheres, pacientes jovens com câncer de mama, devem seguir uma dieta rica em frutas e vegetais, e pobre em gordura. Prefira carboidratos saudáveis (complexos), ao invés de carboidratos menos saudáveis (simples). Os complexos incluem: massas e arroz integral, e legumes como feijão e lentilhas. Carboidratos simples são alimentos do tipo bolos, tortas, biscoitos, massas e arroz branco. 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 contém 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 a 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 com a 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.

As mulheres 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 esta dosagem, mas **converse com seu oncologista sobre o que é mais adequado para você**.

Para ajudar o seu corpo a processar a vitamina D, se assegure 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, idealmente 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 com 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 recorrência do câncer de mama. 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. Mas ainda temos muito a aprender.

Tendo em vista os dados conflitantes, apenas consuma bebidas alcoólicas com moderação (se for beber). Em média, isto 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. Isto pode compensar o potencial aumento do risco de câncer de mama associado com o consumo de álcool. A porção diária de ácido fólico recomendada é 400mcg (microgramas).



* 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).

ATIVIDADE FÍSICA

TODOS NÓS SABEMOS DOS INÚMEROS BENEFÍCIOS QUE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS TRAZ PARA A SAÚDE: previne doenças, melhora sintomas e melhora 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, a indisposição, melhora o sono e colabora para a manutenção da autoestima das mulheres em tratamento.

No entanto, pesquisas mostram que mulheres jovens com câncer de mama normalmente se exercitam menos e tendem a ganhar peso durante o tratamento. Muitas vezes, isso acontece porque você pode se sentir cansada, indisposta, deprimida ou não estar se sentindo bem. Mesmo assim, **é importante manter uma rotina de exercícios**, pois mulheres jovens com câncer de mama têm mais chances de ganhar peso durante o tratamento que mulheres mais velhas com câncer de mama. Além disso, para as que desenvolvem menopausa precoce, 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 a primeira causa de morte em mulheres jovens e a prática de exercícios regulares pode ajudar a preveni-las.

Pesquisas sugerem que se exercitar 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 atividade física para mulheres jovens 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 com 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 especialistas em ciência do exercício do mundo, possui diretrizes sobre exercícios físicos para pessoas em tratamento de câncer e para sobreviventes do câncer. 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 este 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 este for o caso, as partes do seu corpo que provavelmente serão afetadas são o braço ou mama/região do peito do lado 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 se exercitar por curtos períodos todo dia, 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, 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 as 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 final.

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 tentam se exercitar conseguem. Escute o seu corpo e seja paciente.

6 QUEBRE BARREIRAS

Estas 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 levando mais oxigênio para o seu cérebro. Isto 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 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 pode ser usada para as atividades, se você desejar. Algumas mulheres reservam uma apenas para esse fim. Faça da forma que se sentir mais confortável e achar o 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.



MAL 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 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
- Com quem 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. Isto 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:



<https://youngandstrong.dana-farber.org/>



Responsável técnico: Dr. Bruno Lemos Ferrari - CRM-MG 26609