



Após um diagnóstico de câncer de mama masculino



O câncer de mama é um tipo de câncer que se inicia na mama. A mama é um órgão localizado acima das costelas superiores e dos músculos peitorais. Se você recebeu o diagnóstico de câncer de mama, provavelmente já fez uma mamografia, outros exames de imagem e uma biópsia (um exame que retira um pouco de tecido para verificar se tem câncer). Outros exames podem ter sido feitos nas células cancerosas para verificar certas proteínas e alterações genéticas chamadas biomarcadores. Você também pode passar por outros procedimentos para descobrir se o câncer se espalhou. Esses exames ajudam seu médico a saber que tipo de câncer de mama você tem, em que estágio ele se encontra e qual tratamento pode ajudar.

Tratamento para o câncer de mama

Seu tratamento dependerá do tipo e do estágio do câncer de mama. Suas opções de tratamento também dependerão dos resultados dos exames das células cancerosas, da sua saúde e das suas preferências pessoais.

A cirurgia é o principal tratamento para a maioria dos tipos de câncer de mama. A maioria dos homens com câncer de mama faz uma mastectomia, que remove todo o tecido mamário do lado afetado pelo câncer.

Alguns homens podem ser submetidos a uma lumpectomia. Essa cirurgia remove apenas o nódulo e um pouco da área ao redor. É muito menos comum porque a maioria dos homens não tem muito tecido mamário.

Outros tratamentos podem incluir radiação e medicamentos, como quimioterapia, terapia hormonal, terapia direcionada e imunoterapia. Em muitos casos, é necessário mais de um tipo de tratamento. Seu médico irá ajudá-lo a decidir quais tratamentos são melhores para você.

Certifique-se de perguntar:

- Que tipo de câncer de mama eu tenho?
- Onde está o câncer na minha mama?
- Em que estágio está o câncer de mama e o que isso significa?
- Quais foram os resultados do teste de biomarcadores?
- Precisaré fazer mais exames?
- Qual tratamento você considera o mais adequado para mim?
- Qual é o objetivo do tratamento?
- O tratamento incluirá cirurgia? O câncer pode ser removido completamente?
- Precisaré de outros tipos de tratamento também?
- Preciso fazer testes genéticos?

O que esperar antes e durante o tratamento

Sua equipe de tratamento do câncer explicará seu plano de tratamento. Essa equipe pode incluir diferentes médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, dependendo do tipo de tratamento de que você precisa. Por exemplo, se você precisar de cirurgia, lidará com um cirurgião. Ele lhe dirá o que esperar antes, durante e após a cirurgia. Se você precisar de outros tipos de tratamento, sua equipe de tratamento do câncer explicará como ele será administrado, ajudará você a se preparar para ele, acompanhará seu desempenho e ajudará você com quaisquer efeitos colaterais. Você também pode fazer exames de sangue, tomografias ou outros exames em determinados momentos para verificar a eficácia do seu tratamento.

Nem todas as pessoas em tratamento para câncer de mama terão os mesmos efeitos colaterais. Por exemplo, os efeitos colaterais da cirurgia são diferentes dos efeitos colaterais da quimioterapia, terapia hormonal, terapia direcionada, imunoterapia ou radiação. E pessoas recebendo o mesmo tratamento podem ter efeitos colaterais diferentes.

Certifique-se de perguntar:

- Que efeitos colaterais posso ter e o que posso fazer a respeito?
- Como saberemos se o tratamento está funcionando?
- Com que frequência farei o tratamento? Quanto tempo ele vai durar?
- Onde irei fazer o tratamento? Posso dirigir sozinha?
- O tratamento mudará a aparência e o funcionamento do meu corpo?
- O tratamento afetará minha vida sexual? Se sim, como e por quanto tempo? O que posso fazer para ajudar nisso?
- Como o tratamento afetará minha vida diária?
- Existem ensaios clínicos que possam ser adequados para mim?

O que esperar após o tratamento

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

Você pode enfrentar mudanças em seu corpo após o tratamento. Certifique-se de perguntar ao médico o que esperar e informe-o se tiver algum problema.

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

Para algumas pessoas, o câncer pode não desaparecer completamente. Elas podem continuar recebendo tratamento, e ainda serão necessários exames para verificar se ele está funcionando bem.

Certifique-se de perguntar:

- Onde posso obter uma cópia do resumo do meu tratamento e do plano de acompanhamento?
- Com que frequência preciso consultar minha equipe de tratamento do câncer?
- Quando e como devo entrar em contato com eles?
- Precisaré fazer exames para verificar se o câncer voltou ou para verificar se há problemas decorrentes do meu tratamento?
- Preciso fazer exames de rastreamento, como uma colonoscopia, para detectar outros tipos de câncer precocemente?
- Existem efeitos colaterais tardios ou de longo prazo do tratamento que devo observar?
- Onde posso encontrar meus registros médicos após o tratamento?



Para obter mais informações e apoio, visite o site da American Cancer Society (Sociedade Americana do Câncer) em cancer.org/portuguese ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.

Manter-se saudável

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

Há coisas que você pode fazer para se manter saudável durante e após o tratamento. Não fumar pode ajudar a reduzir suas chances de ter câncer de mama. Alcançar e manter um peso saudável, alimentar-se bem, beber bastante líquido, ser ativo e evitar o álcool também podem ajudar você a se manter saudável. Essas coisas podem ajudar a diminuir seu risco de ter um novo câncer de mama ou outros tipos de câncer.

Lidando com seus sentimentos

Ter câncer de mama pode fazer você se sentir com medo, triste ou nervoso. É normal ter esses sentimentos, e há maneiras de ajudá-la a lidar com eles.

- Não tente lidar com seus sentimentos sozinho. Fale sobre eles, não importa quais sejam.
- É normal sentir-se triste ou deprimida de vez em quando, mas informe sua equipe de tratamento do câncer se esses sentimentos durarem mais do que alguns dias.
- Se o seu médico disser que está tudo bem, continue fazendo coisas que você gosta, como passar tempo ao ar livre, ir ao cinema ou a eventos esportivos, ou sair para jantar.
- Peça ajuda para tarefas como cozinhar e limpar.

Você pode entrar em contato com amigos, familiares ou líderes ou grupos religiosos. A terapia também pode ajudar. Algumas pessoas acham útil conversar com outras que passaram pelas mesmas coisas. Um grupo de apoio pode oferecer isso. Conte à sua equipe de tratamento do câncer como você está se sentindo. Eles podem ajudá-lo a encontrar o apoio certo.