



Depois de um diagnóstico de câncer de mama

Se você foi informada que tem câncer de mama, é provável que já tenha feito mamografia, outros exames e uma biópsia (exame em que parte do tecido é retirado para verificar se há câncer). Outros exames também podem ter sido feitos nas células cancerosas para verificar determinadas proteínas e alterações genéticas. Você também pode ter que fazer mais exames ou 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 se encontra e que tratamento pode ser útil.

Existem muitas maneiras de tratar o câncer de mama, que envolvem cirurgia, radiação e medicamentos, tais como quimioterapia, terapia hormonal, terapia direcionada ou imunoterapia. Muitas vezes, mais de um tipo de tratamento é necessário. O tratamento dependerá principalmente do tipo e do estágio do câncer de mama que você tem. As opções de tratamento também dependem dos resultados dos exames nas células cancerosas, dos problemas de saúde que você possa ter, se já passou pela menopausa e de suas escolhas pessoais.

É importante saber que alguns tratamentos podem causar mudanças no ciclo menstrual e podem dificultar a gravidez. Ao falar sobre isso antes do início do tratamento, o médico pode ajudá-la a decidir qual o melhor tratamento(s) e o que pode ser feito para proteger sua capacidade de ter filhos.

Não deixe de perguntar:

- Que tipo de câncer de mama eu tenho?
- Qual é o estágio do câncer de mama, e o que isso significa?
- O que mais pode me dizer sobre meu câncer de mama com base no resultado dos exames?

- Vou precisar fazer mais exames?
- Qual seria o melhor tratamento(s) para o câncer de mama que eu tenho?
- Quais são os efeitos colaterais mais prováveis do tratamento?
- Será que o tratamento afetará minha capacidade de ter filhos? Existe algo que eu deveria fazer?

O que esperar durante o tratamento

A equipe de tratamento de câncer vai explicar seu plano de tratamento. Essa equipe pode incluir diversos médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, dependendo do tipo de tratamento que você precisar. Por exemplo, se precisar fazer algum procedimento que ajude a proteger sua fertilidade, certos especialistas a ajudarão a entender melhor o que esperar. Ou, se precisar de cirurgia, conversará com o cirurgião para saber o que esperar antes e depois da operação. Se você precisar de outros tipos de tratamento, seu médico ou equipe de atendimento explicará como o tratamento será feito, a ajudará a se preparar, fará acompanhamento para saber como está passando e ajudará com os efeitos colaterais. Você também pode precisar fazer exames de sangue, radiografias ou outros

exames de imagem, em determinados momentos, para ver se o tratamento está funcionando.

Nem todo mundo que faz tratamento para câncer de mama terá os mesmos efeitos colaterais. Por exemplo, os efeitos colaterais da cirurgia são diferentes dos da quimioterapia, da terapia hormonal, da terapia direcionada, da imunoterapia ou da radioterapia. E mesmo as pessoas que recebem o mesmo tratamento podem ter efeitos colaterais diferentes. Além disso é importante saber se você precisará usar algum método anticoncepcional durante o tratamento.

Não deixe de perguntar:

- Quais são as minhas opções de tratamento? O que, na sua opinião, seria melhor para mim e por quê?
- Qual é o objetivo do tratamento?
- Que efeitos colaterais eu poderia ter, e o que posso fazer a respeito disso?
- Como vamos saber se o tratamento está funcionando?
- Com que frequência terei que fazer tratamento e quanto tempo dura?
- Onde devo ir para fazer o tratamento e posso eu mesmo dirigir?
- Poderei continuar a fazer minhas atividades regulares, como trabalhar, fazer exercício e ter sexo?
- Preciso usar algum método anticoncepcional durante o tratamento?

O que esperar após o tratamento

Após o tratamento, a equipe de tratamento de câncer ajudará você a lidar com qualquer efeito colateral que ainda possa ter. Você também precisará fazer exames regulares para verificar se o câncer voltou, ou se apareceu algum outro câncer em uma parte diferente do corpo.

Para algumas pessoas, o câncer pode não desaparecer completamente. Elas podem precisar continuar o tratamento, e mais exames serão necessários para saber se está funcionando.

Não deixe de dizer ao médico ou a alguém da equipe de tratamento de câncer se você estiver experimentando efeitos colaterais que não desapareçam após o tratamento ou qualquer outro sintoma diferente.

Pode ser que você tenha dificuldades para lidar com alterações em seu corpo após o tratamento. Por exemplo, pode ser que você tenha feito cirurgia para retirar todo ou parte do seio, ou então ter alterações na pele devido à radiação. Se isto for uma preocupação, converse com a equipe de tratamento de câncer sobre opções que estariam disponíveis para ajudá-la a lidar com a situação.

Você também pode ter alguma alteração menstrual, ter cicatrizes provenientes da cirurgia, ou não poder engravidar. Converse com a equipe de tratamento de câncer sobre quando você pode tentar engravidar. Se fez algum procedimento para ajudar a manter a fertilidade, fale com a equipe de tratamento de câncer sobre a necessidade de usar algum método anticoncepcional e sobre como obter ajuda de planejamento familiar.

É importante saber que a terapia de reposição hormonal para ajudar nos sintomas da menopausa muitas vezes não é segura para mulheres que já tiveram câncer de mama. Se você padecer com os sintomas da menopausa, converse com seu médico sobre outras formas de lidar com isso.

Mesmo que já tenha terminado o tratamento e esteja se sentindo bem, é importante perguntar à equipe de tratamento de câncer sobre com que frequência deveria fazer exames regulares de acompanhamento para saber se o câncer de mama voltou.

Não deixe de perguntar:

- Com que frequência eu preciso consultar a equipe de tratamento do câncer?
- Precisarei fazer exames para ver se o câncer voltou, ou para verificar se há algum problema com o meu tratamento?
- Preciso fazer algum exame de prevenção, como colonoscopia, para detectar outros tipos de câncer mais cedo?

- Preciso ter um plano de acompanhamento após o tratamento?
- Precisarei usar algum método anticoncepcional após o tratamento?
- Como e quando saberei se ainda posso ter filhos depois que terminar o tratamento?
- Existe algum efeito colateral tardio ou de longo prazo decorrente do tratamento que eu deveria saber?
- Quando e como devo entrar em contato com a equipe de tratamento?
- Onde poderei ter acesso a meus registros médicos após o tratamento?

Manter-se saudável

Há muitas coisas que você pode fazer para se manter saudável durante e após o tratamento de câncer de mama. Comer bem, manter-se ativa, perder peso e manter um peso saudável, não fumar e evitar bebidas alcoólicas podem ajudar. Algumas dessas coisas também podem ajudar a diminuir seu risco de ter um novo câncer de mama ou outros tipos de câncer.

Lembre-se de que precisa fazer exames para detectar outros tipos de câncer e verificar outros problemas de saúde. Fale com seu médico sobre o plano de acompanhamento e exames mais adequados para você.

Como lidar com os sentimentos

Ter câncer de mama pode fazer você se sentir assustada, triste ou nervosa. Você também pode ter dificuldades para lidar com mudanças em termos de fertilidade e outras alterações no corpo após o tratamento. Por exemplo, pode ser que você tenha perdido o cabelo após a quimioterapia, ou que tenha feito cirurgia para retirar todo ou parte do seio(s). É normal se sentir assim, e existem maneiras que ajudam a lidar com isso.

- Não tente lidar com esses sentimentos sozinha. Converse sobre o que está sentindo, não importa o que seja.
- Não há problema em se sentir triste ou abatida de vez em quando, mas informe a sua equipe de tratamento de câncer se você continuar assim por algum tempo.
- Faça coisas que você gosta, como ir ao cinema, jantar fora, passar tempo ao ar livre, ou ir um evento esportivo, se seu médico disser que você pode.
- Consiga alguém para ajudar com tarefas domésticas como cozinhar e limpar.

Pode ser que você queira entrar em contato com os amigos, familiares ou líderes ou grupos religiosos. Algumas pessoas acham útil conversar com outras pessoas que passaram pelas mesmas coisas. Um grupo de apoio pode ajudar com isso. Outras pessoas precisam de terapia/aconselhamento. Diga à sua equipe de tratamento de câncer como você está se sentindo. Eles podem ajudá-la a encontrar o apoio que precisa.

Para informações sobre câncer, ajuda no dia a dia e apoio, ligue para American Cancer Society no número **1-800-227-2345** ou acesse o nosso site **[cancer.org/breastcancer](https://www.cancer.org/breastcancer)**.

Estamos aqui quando você precisar.



[cancer.org](https://www.cancer.org) | 1.800.227.2345

PORTUGUESE
©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 080814-Rev. 8/22

