



VAMOS JUNTAS?

Entender sobre o
câncer de mama



GRUPO BRASILEIRO DE ESTUDOS EM CÂNCER DE MAMA



Desvendando o câncer de mama

Esta cartilha foi criada com muito carinho por médicas oncologistas dedicadas ao apoio a pacientes no enfrentamento ao câncer de mama.

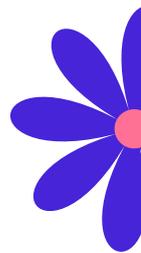
O QUE VOCÊ VAI LER NÊSSA CARTILHA?

CÂNCER NO BRASIL E NO MUNDO

HOMENS PODEM TER CÂNCER DE MAMA

NÃO HÁ UMA CAUSA ÚNICA

PREVENÇÃO E DETECÇÃO PRECOCE



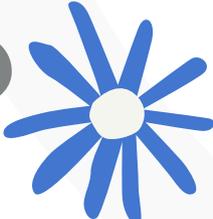
Desejamos que esta cartilha seja uma ferramenta valiosa para o empoderamento de mulheres e homens sobre a prevenção e a detecção precoce do câncer de mama. Vamos juntas(os) entender melhor sobre o câncer de mama e sobre seu corpo, reconhecendo que cada corpo é único e conhecê-lo é fundamental para perceber mudanças.



Através de esclarecimentos sobre mitos e verdades que envolvem o diagnóstico e tratamento, podemos afastar o medo durante a jornada de cura do câncer. A apropriação do conhecimento pode salvar vidas. Vamos seguir juntas nessa caminhada, fortalecendo o que temos de mais poderoso: o conhecimento.

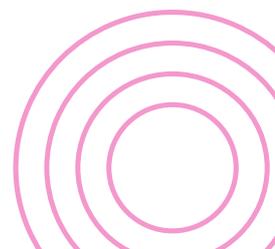
Assim, você se sentirá segura no processo e ajudará no processo de decisão sobre o que é melhor para você!



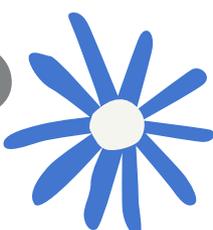
**VOCÊ
SABIA?** 

CÂNCER NO BRASIL E NO MUNDO

- O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres em todo o mundo, representando cerca de 25% de todos os casos de câncer.
- No Brasil, o câncer de mama é o tipo mais comum depois do câncer de pele, e é o que mais causa mortes por câncer em mulheres.



VOCÊ SABIA?

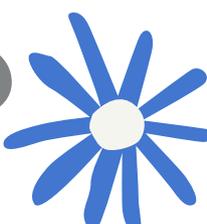


HOMENS PODEM TER CÂNCER DE MAMA

- Embora raro, o câncer de mama também pode afetar homens. A proporção é de aproximadamente 1 homem para cada 100 mulheres diagnosticadas.



VOCÊ SABIA?

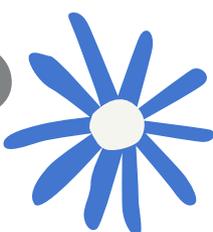


NÃO HÁ UMA CAUSA ÚNICA

- Diversos fatores estão relacionados ao câncer de mama. O risco de desenvolver a doença aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos.



VOCÊ SABIA?



PREVENÇÃO E DETECÇÃO PRECOCE

- Mamografias regulares são essenciais para a detecção precoce do câncer de mama. Quando detectado cedo, o tratamento é mais eficaz e as chances de cura são maiores.
- Realizar o autoexame das mamas regularmente pode ajudar na detecção, mas o ideal seria diagnosticar o câncer antes mesmo de ele ser perceptível ao autoexame. O autoexame não substitui a mamografia, seu principal objetivo é o autoconhecimento.





GRUPO BRASILEIRO DE ESTUDOS EM CÂNCER DE MAMA

Cartilha de Letramento para *pacientes* COM CÂNCER DE MAMA



O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

O câncer de mama é uma doença onde células anormais na mama crescem de forma descontrolada. Essas células podem formar um tumor, que pode ser detectado através de exames de imagem ou palpação.

Principais Tipos:

- ***Carcinoma Ductal Invasivo:***

Começa nos ductos da mama e pode se espalhar para o tecido ao redor.

- ***Carcinoma Lobular Invasivo:***

Começa nos lobos da mama e pode se espalhar para o tecido ao redor.

- ***Carcinoma Medular, Tubular e Mucinoso:***

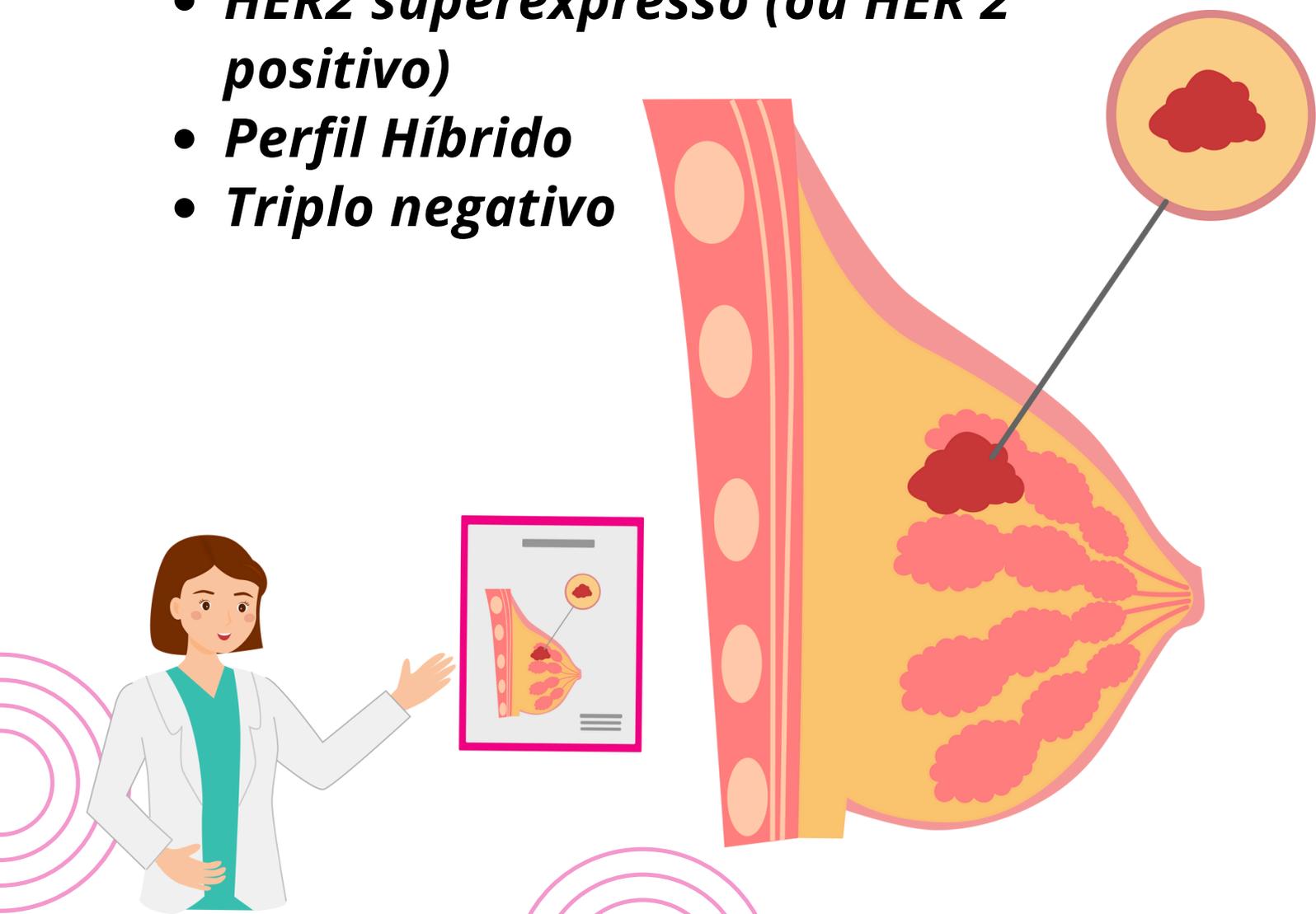
Tipos menos comuns.

- ***Carcinoma in situ (não invasivo),***
não requer a utilização de quimioterapia.

O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

Ainda dentro de cada um dos tipos mais comuns, podemos classificar em **subtipos moleculares** (“sobrenomes”) do Câncer de Mama:

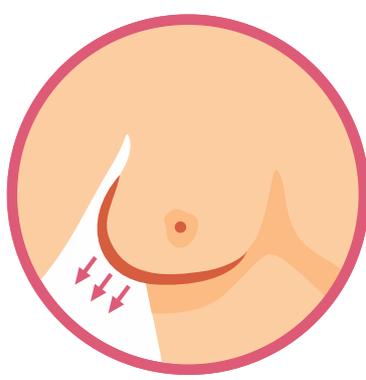
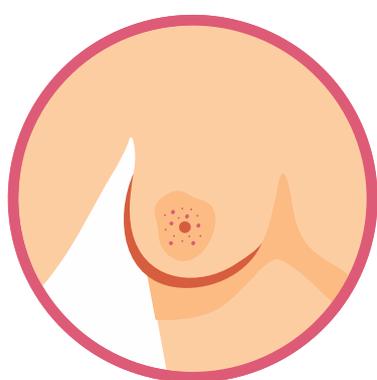
- ***Luminal A***
- ***Luminal B***
- ***HER2 superexpresso (ou HER 2 positivo)***
- ***Perfil Híbrido***
- ***Triplo negativo***



SINTOMAS E DETECÇÃO

Sintomas Comuns:

- Nódulo ou massa na mama e ou axila.
- Alteração na forma ou no tamanho da mama.
- Mudança na textura da pele da mama, como enrugamento ou vermelhidão.
- Alterações no mamilo, como presença de secreção sanguinolenta ou semelhante a água clara ou ainda a inversão do mamilo.

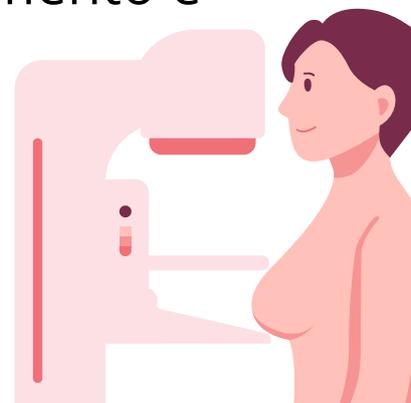


MÉTODOS DE DETECÇÃO:

- **Mamografia:** Exame de imagem para detectar alterações na mama.
- **Ultrassonografia:** Ajuda a distinguir entre cistos e tumores sólidos. Muitas vezes será necessário para complementar a análise da mamografia.
- **Biópsia:** Retirada de uma amostra de tecido para análise. Em geral este procedimento é guiado por ultrassonografia.

Procedimento após a detecção:

-Exames de Estadiamento (USG ou tomografias/ Cintilografia óssea): para conhecer a extensão da doença, se há gânglios comprometidos na axila, se há lesões em outras partes do corpo. Não se assuste se seu médico solicitar estes exames, isto é um procedimento de rotina.



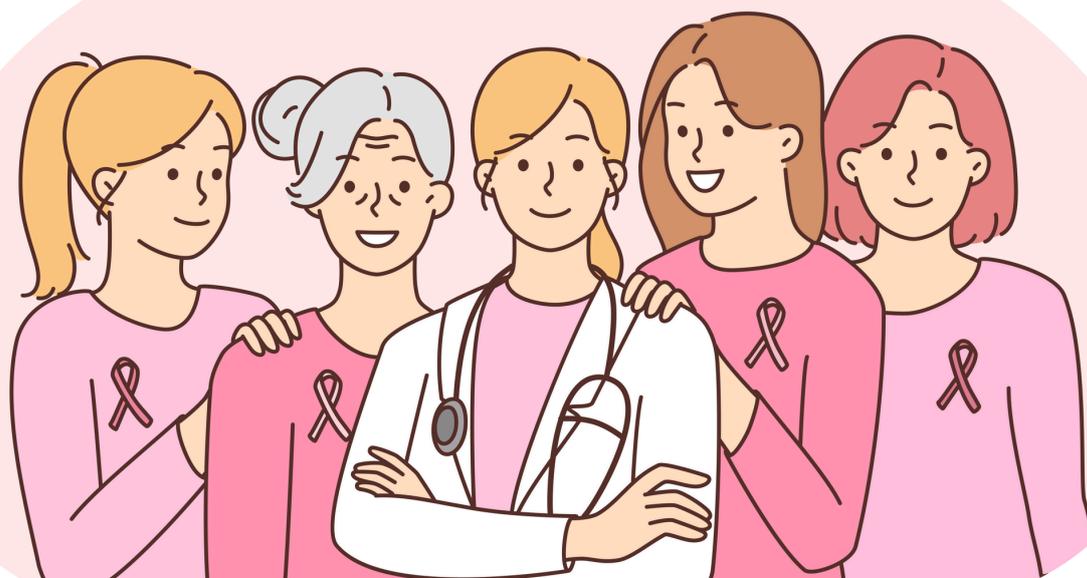
TIPOS DE TRATAMENTO

O tratamento pode variar conforme o tipo e o estágio do câncer. Os principais tratamentos incluem:

- **Cirurgia:** Remoção do tumor ou da mama (mastectomia ou quadrantectomia, retirada apenas de uma parte da mama).
- **Radioterapia:** Uso de radiações para destruir células cancerosas remanescentes. É um tratamento local, em geral apresenta ótima tolerância.
- **Quimioterapia:** Uso de medicamentos para destruir células cancerosas. Poderá ser usado antes ou após a cirurgia, será uma decisão da equipe que conduzirá o tratamento. Em geral as medicações serão injetáveis.
- **Terapia Hormonal:** Uso de medicamentos para bloquear hormônios que estimulam o crescimento do câncer. Será em comprimidos.
- **Terapia Alvo:** Medicamentos que atacam diretamente as células cancerosas com menos efeitos colaterais. Será um tratamento injetável, semelhante a quimioterapia.

COMO SE PREPARAR PARA O TRATAMENTO

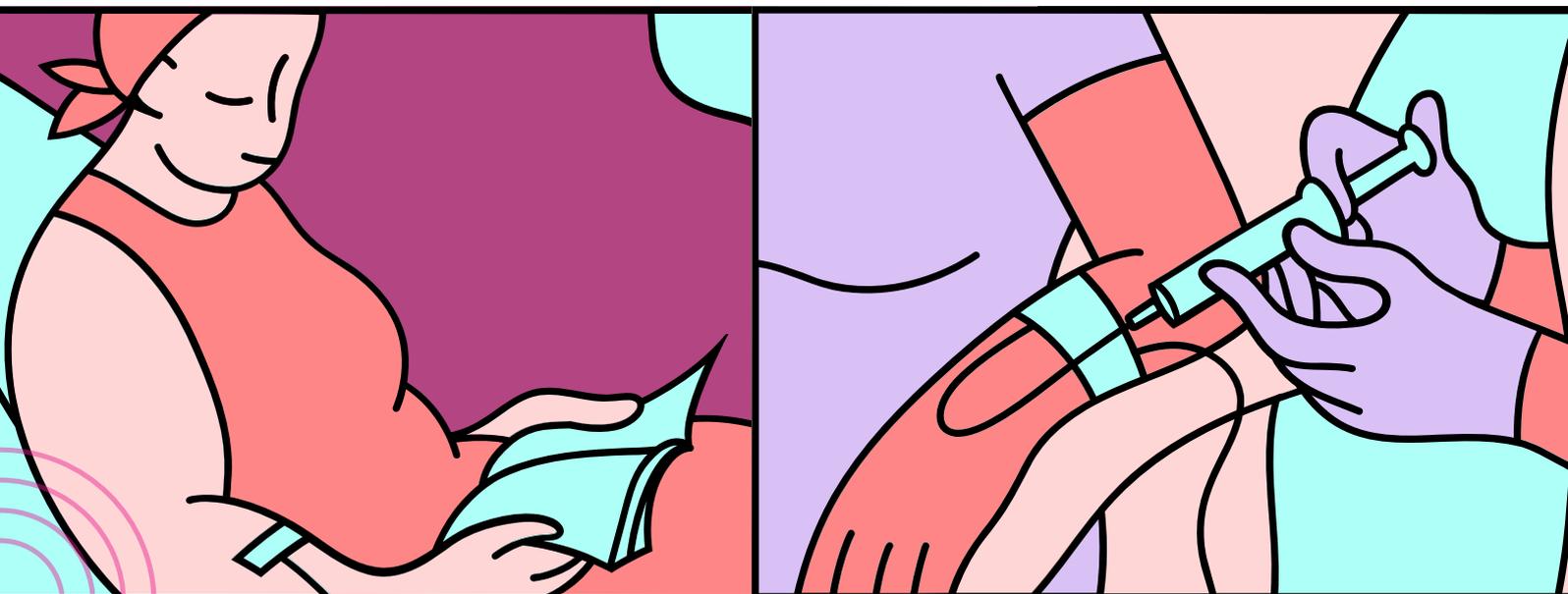
- **Conversar com Seu Médico:** Pergunte sobre os efeitos colaterais, duração e objetivo do tratamento.
- **Organizar a Logística:** Planeje como você irá se deslocar para consultas e sessões de tratamento.
- **Apoio Emocional:** além de contar com a rede de apoio da família e amigos, você também poderá contar com atendimento do psicólogo, caso você deseje.



EFEITOS COLATERAIS E CUIDADOS

Os tratamentos podem ter efeitos colaterais, como:

- ***Quimioterapia:*** Náuseas, vômitos, fadiga, perda de cabelo.
- ***Radioterapia:*** Irritação na pele, cansaço.
- ***Terapia Hormonal:*** Ondas de calor, alterações de humor.

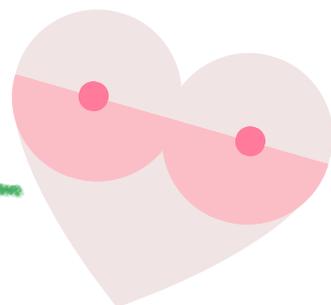


CUIDADOS ESSENCIAIS:

- ***Nutrição:*** Mantenha uma dieta equilibrada e hidrate-se bem.
- ***Cuidados com a Pele e Auto-Estima:*** Use cremes recomendados e proteja a pele tratada.
- ***Prática Regular de Exercício Físico***
- ***Acompanhamento Regular:*** Compareça a todas as consultas de acompanhamento.



RECURSOS E APOIO



- **Grupos de Apoio:** Encontre grupos locais e online para apoio emocional e troca de experiências.
- **Organizações de Câncer de Mama:** Entre em contato com associações que oferecem recursos, suporte e informações adicionais.
- **Assistência Social:** Verifique se você tem direito a benefícios e assistência financeira.



DIREITOS DO PACIENTE

- **Confidencialidade:** Seus dados médicos devem ser mantidos em sigilo.
- **Consentimento Informado:** Você tem o direito de entender e consentir qualquer tratamento.
- **Segunda Opinião:** Você pode buscar uma segunda opinião sobre seu diagnóstico e plano de tratamento.
- **Afastamento do trabalho** durante o período de tratamento



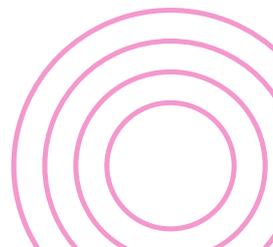
PERGUNTAS FREQUENTES

- ***O câncer já se espalhou?***

A maioria dos diagnósticos do câncer de mama ocorrem em uma etapa em que ele está restrito a mama ou a mama e axila homolateral, ou seja, a maioria não atingiu o estágio de metástases ao momento do diagnóstico. Seu médico irá conduzir a etapa do estadiamento, para obter informações mais precisas.

- ***Quais são minhas chances de cura?***

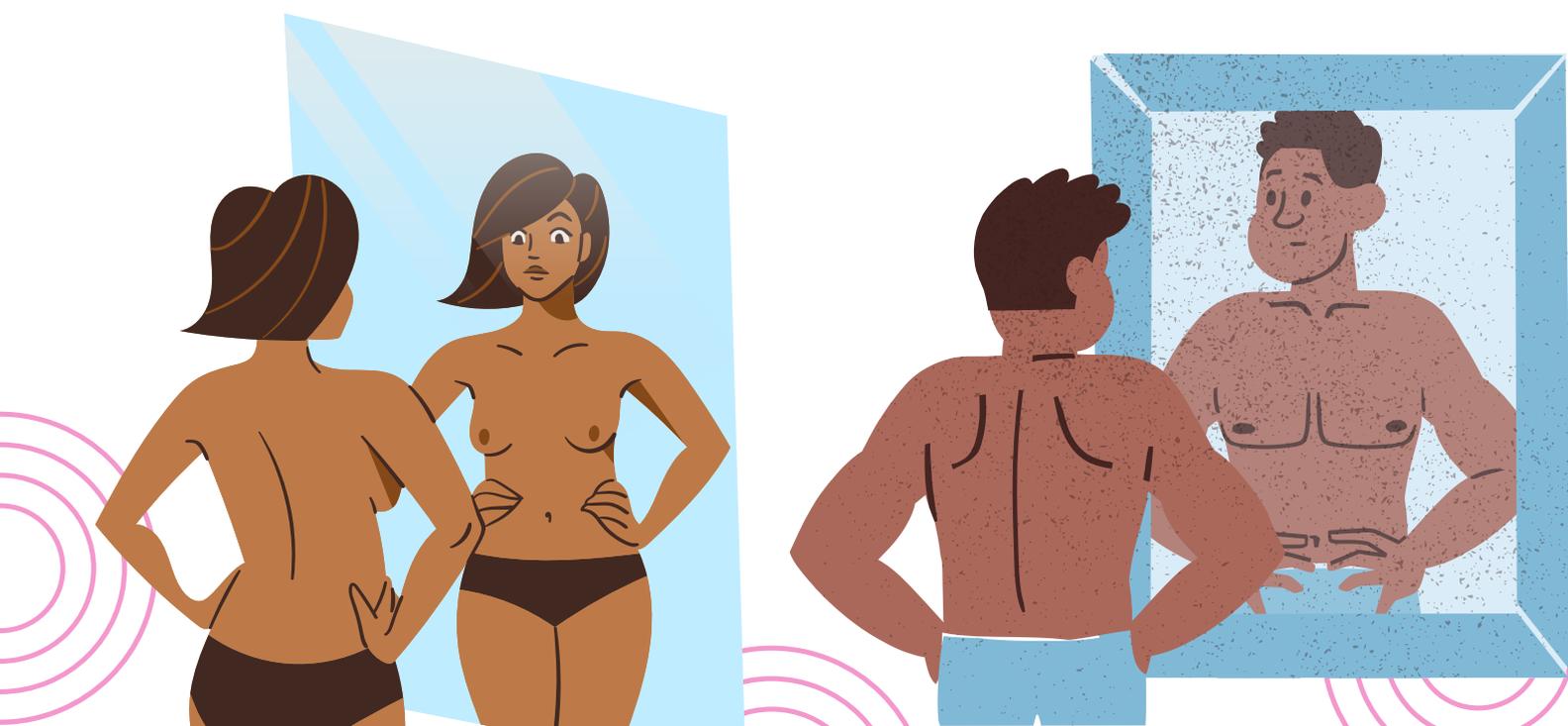
Há grandes progressos em medicina incluindo a área da cancerologia. Mais avanços em ciências nos permitem conhecer melhor cada tipo de câncer e oferecer terapias cada vez mais individualizadas. Além de mais eficazes têm também menos efeitos colaterais. Todo este cenário, torna as chances de cura, atualmente muito maiores do que foram no passado.



PERGUNTAS FREQUENTES

- ***Meus filhos têm mais chance de ter câncer porque eu recebi o diagnóstico de câncer de mama?***

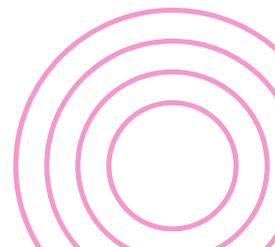
A maioria dos tumores não apresenta padrão de herança familiar ou “herdado”, mas um pequeno percentual tem sim, relação familiar. Existe a possibilidade de se fazer um estudo genético, mas isto não é indicado para todos os tipos de câncer. Por isso, você deve conversar com seu oncologista para verificar se você deve ou não fazer a avaliação com geneticista.



ABORDAR COMO LIDAR COM O ESTRESSE E A ANSIEDADE

Enfrentar o câncer de mama pode gerar estresse e ansiedade, mas existem formas de lidar melhor com essas emoções. Aqui estão algumas dicas:

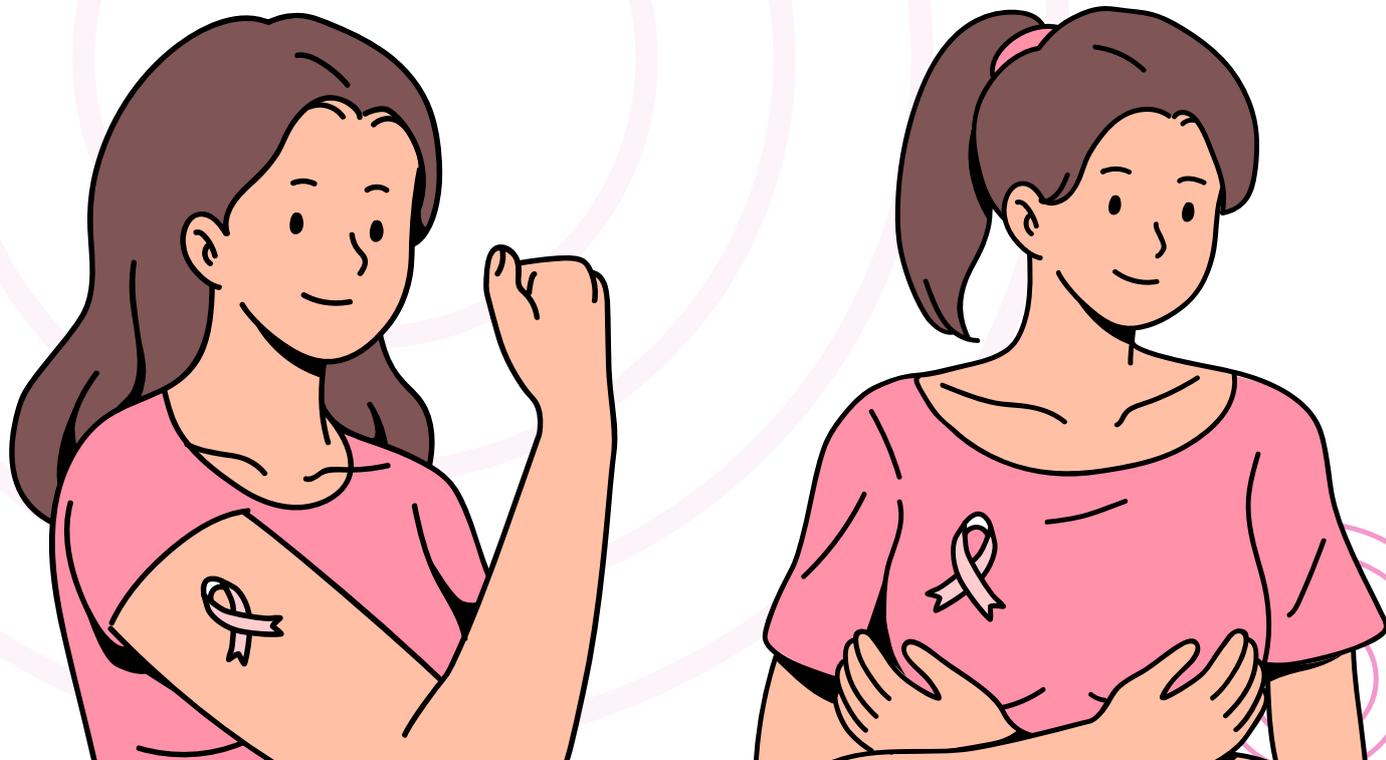
- ***Aceite seus sentimentos:*** É normal sentir medo e ansiedade. Fale com pessoas próximas ou um profissional de saúde para compartilhar suas preocupações.
- ***Busque informações confiáveis:*** Entender o diagnóstico e o tratamento ajuda a diminuir o medo do desconhecido.
- ***Crie uma rede de apoio:*** Converse com amigos, familiares ou participe de grupos de apoio para não enfrentar a situação sozinha.



ABORDAR COMO LIDAR COM O ESTRESSE E A ANSIEDADE

- **Pratique relaxamento:** Meditação, respiração profunda e atividades físicas leves podem ajudar a reduzir o estresse.
- **Busque ajuda profissional:** Um psicólogo pode oferecer estratégias para lidar com as emoções.

Criar estratégias para lidar com o estresse é possível e importante para seu bem-estar ao longo do tratamento.



ORIENTAR SOBRE RETORNO ÀS ATIVIDADES HABITUAIS.

- **Retorno ao trabalho:** este é um passo difícil, entretanto retornar ao trabalho logo que seu médico liberar, será importante para você retornar a sua rotina e superar a etapa do tratamento. E mais importante: retornar ao trabalho, não aumentará a chance de você ter câncer novamente.



CONCLUSÃO

Compreender o câncer de mama e os cuidados necessários é um passo fundamental para enfrentar a doença com confiança e consciência.

O letramento em saúde empodera pacientes, familiares e cuidadores a tomar decisões informadas, melhorar a comunicação com a equipe médica e participar ativamente no tratamento e recuperação.

A informação é uma aliada poderosa, e saber mais sobre o câncer de mama ajuda a desmistificar a doença, reduzir o medo e fortalecer o processo de cura. Lembre-se: você não está sozinha, e o conhecimento é uma ferramenta importante para alcançar o bem-estar.



EU VENCI O CÂNCER DE MAMA!



 @GBECAM_

GRUPO BRASILEIRO DE ESTUDOS EM CÂNCER DE MAMA