

Estou com
câncer de mama
avançado.
E agora?

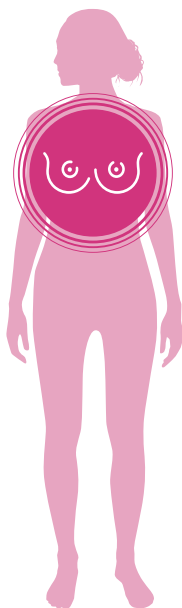


Estou com câncer de mama avançado, e agora?

Receber o diagnóstico de câncer de mama avançado pode ser muito difícil, pois, além das implicações da doença em si, você poderá notar mudanças em todos os aspectos da sua vida. Com o início do tratamento, a sua jornada recomeça e, com ela, uma série de variações nas suas vontades e nos seus sentimentos. Por isso, é importante saber que você não está sozinha. Além de toda a equipe médica, você tem seus familiares, amigos, grupos de apoio e pode contar também com o apoio de ONGs.

Conte com a equipe Oncoguia desde já!
Você não está sozinha!

Câncer de mama avançado



O câncer de mama ocorre quando células cancerígenas da mama crescem e se multiplicam sem parar, formando um tumor.

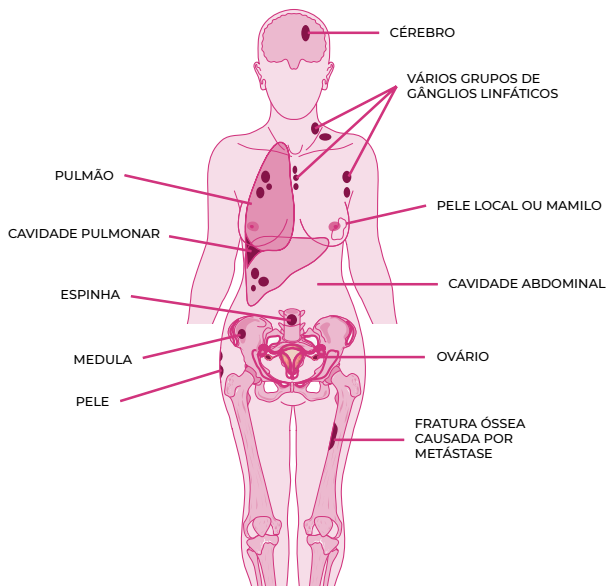
O câncer de mama é classificado em cinco estágios principais (0 a 4). Esses estágios são baseados no tamanho do tumor, comprometimento dos linfonodos e se a doença se disseminou para outros órgãos. Nos estágios iniciais do câncer de mama, as pacientes podem ser tratadas com cirurgia, radioterapia e/ou terapia sistêmica. O que chamamos de câncer de mama avançado é o câncer de mama

Câncer de Mama Avançado

que já se disseminou para outros órgãos. Nestes casos, também denominados de câncer metastático, células cancerígenas se disseminaram pela circulação sanguínea e/ou linfática e formaram focos de doença potencialmente em qualquer outro órgão.

É importante discutir com o médico especificamente o estágio e as características de sua doença. O conhecimento sobre o estadiamento e a localização de eventuais metástases podem ajudar a determinar o tratamento.

O câncer de mama avançado é geralmente tratado com terapia sistêmica, ou seja, com medicamentos que, através da corrente sanguínea, atingem as células de todo o corpo. A terapia sistêmica inclui o tratamento hormonal, a quimioterapia e as terapias alvo.





Embora o câncer de mama metastático tenha por definição disseminação para outras partes do corpo, podendo, por exemplo, estar no fígado e no pulmão, as medicações utilizadas são aquelas mais adequadas para o tratamento do câncer de mama, e não para câncer de fígado ou pulmão.

Metástases do câncer de mama avançado

Metástase significa a disseminação da doença. As células cancerígenas podem se desprender do tumor primário (tumor na mama) e entrar na corrente sanguínea ou sistema linfático. Através destas vias, podem se implantar em outros órgãos, onde se multiplicam, formando tumores metastáticos.

Quando as células cancerígenas se disseminam e formam um novo tumor em um órgão longe do sítio primário, esse tumor é denominado metastático e suas células são originárias e mantêm as características das células do tumor do sítio original. Isto significa, por exemplo, que se um câncer de mama se disseminou para os pulmões, o tumor metastático no pulmão é constituído por células cancerosas da mama e não de células do pulmão. Sob o microscópio, as células do câncer metastático serão como as células do órgão no qual se originou. Se o tumor originalmente é de mama com metástase aos pulmões, o ideal é consultar um especialista em câncer de mama.

Câncer de Mama Avançado

Para onde o câncer se dissemina

As células cancerígenas podem se disseminar para diferentes partes do corpo. A maioria das células tumorais que se desprende do tumor primário são transportadas aleatoriamente pelo sangue ou pelos vasos linfáticos regionais (localizados próximos do tumor primário). A circulação destas células explica porque o câncer de mama muitas vezes se dissemina para os gânglios linfáticos da axila (linfonodos axilares). Isso é denominado comprometimento linfonodal ou doença regional. O tumor que se dissemina para outros órgãos ou para os vasos e gânglios linfáticos distantes do tumor primário é denominado doença metastática.

Os locais mais comuns de metástases dos tumores de mama são os pulmões, ossos e fígado. Entretanto, a doença pode também se disseminar para outras partes do corpo como cérebro, cavidade abdominal, ovários e pele.

Câncer de mama avançado: compreendendo os sinais e sintomas

Alguns pacientes com câncer metastático não apresentam sintomas e suas metástases são diagnosticadas por exames de imagem, como raios X, ressonância magnética, tomografia computadorizada, cintilografia óssea ou tomografia por emissão de pósitrons (PET-CT).



Quando os sintomas do câncer metastático ocorrem, o tipo e a frequência deles dependerão do tamanho e da localização das metástases. Por exemplo, um tumor que se disseminou para os ossos provavelmente causará dor, podendo provocar fraturas ósseas, já a falta de ar pode ser um sinal de comprometimento pulmonar. Inchaço abdominal ou icterícia (olhos e pele amarelados) podem indicar que a doença se disseminou para o fígado.

Às vezes, o tumor primário só é diagnosticado após os sintomas provocados pelas metástases levarem ao diagnóstico de uma doença disseminada com origem na mama.

Importância dos receptores hormonais e do HER2

Os cânceres de mama são classificados pelo aspecto chamado de histológico (determinado pelo patologista que vê o tecido da biópsia ao microscópio) como carcinoma ductal invasivo, carcinoma lobular invasivo, carcinoma inflamatório, e outros. Além desta classificação, os cânceres têm de ser caracterizados quanto à presença ou ausência de receptores hormonais [receptor de estrogênio (RE) e receptor de progesterona (RP)] e quanto à hiperexpressão (ou não) da proteína denominada de HER2.

RE e RP. Os tumores podem apresentar expressão de apenas um dos receptores hormonais, ambos ou nenhum. Além disso, a expressão pode ser intensa ou fraca. A importância disso reside em que as células que apresentem estes receptores hormonais devem

Câncer de Mama Avançado

receber como parte do tratamento a hormonioterapia. Isto se aplica tanto na doença em fases iniciais (tratamento adjuvante), quanto na doença avançada (metastática). Na doença metastática, pode ser usada uma sequência de hormonioterápicos, que em alguns casos controla a doença por muitos anos. Quanto mais intensa a presença destes receptores nas células tumorais, melhor a eficácia da hormonioterapia no tratamento do câncer avançado.

HER2. A hiperexpressão da proteína HER2 na superfície das células malignas faz com que elas possam ser alvejadas pela chamada terapia anti-HER2. Esta terapia-alvo deve fazer parte do tratamento dos casos de câncer HER2+ tanto na doença em estágios iniciais (como parte do tratamento chamado de neoadjuvante ou adjuvante) quanto do tratamento da doença metastática. No caso do tratamento neoadjuvante (pré-operatório), pode ser necessária a utilização de dois anticorpos (pertuzumabe e trastuzumabe) ou só um (trastuzumabe), sempre em associação com quimioterapia. No caso da doença metastática, temos à disposição quatro tipos de terapia anti-HER2: trastuzumabe, pertuzumabe, lapatinibe e T-DM1. Em alguns casos pode-se associar mais de uma destas medicações. Em outros, uma ou duas podem ser associadas à quimioterapia. Há casos em que elas são associadas à hormonioterapia, se o tumor tiver tanto hiperexpressão de HER2 quanto presença dos receptores hormonais na superfície.

Para câncer de mama metastático receptor positivo, idealmente o tratamento deve sempre incluir a hormonioterapia até que esta deixe de ser eficaz. Há um crescente interesse na utilização de



medicações que, quando associadas à hormonioterapia, fazem com que o tratamento hormonal controle por mais tempo a doença, retardando a necessidade da quimioterapia. O melhor exemplo atual desta estratégia são os chamados inibidores de CDK 4/6, que já estão aprovados em diversos países há anos e têm aprovação pela ANVISA no Brasil desde o início de 2018. Exemplos desta classe de medicação são o palbociclibe, ribociclibe e abemaciclibe. A associação destas medicações à hormonioterapia tende a se tornar o padrão de tratamento da doença metastática RH+.

Para tumores que não expressam nem HER2, nem RE ou RP, o tratamento sistêmico deve ser baseado em quimioterapia. Há diversos quimioterápicos com eficácia no tratamento do câncer de mama, a escolha de qual usar, leva em conta tratamentos e toxicidades prévias, idade e condição geral da paciente.

Pode-se também lançar mão de medicação que inibe o chamado fator endotelial de crescimento, bevacizumabe. Esta medicação é usada em algumas situações selecionadas.

Câncer de mama avançado: RH+/HER2-

As principais opções de tratamento sistêmico para os cânceres receptores de hormônio positivo (receptor de estrogênio positivo ou receptor de progesterona positivo) são a hormonioterapia e a ela associada a inibidores de CDK4/6. Em alguns casos pode-se associar também medicação chamada everolimus à hormonioterapia.

Câncer de Mama Avançado

Uma vez que a doença não mais responda a estes tratamentos, é necessário uso de quimioterapia.

Vale lembrar que a maioria dos tratamentos com hormonioterapia está disponível no SUS, porém os inibidores de CDK4/6 não fazem parte das opções no sistema público.

Câncer de mama avançado: RH+/HER2+

No caso de tumores que têm a hiperexpressão da proteína HER2 na superfície das células cancerígenas e também são receptores hormonais positivos (receptor de estrogênio positivo ou receptor de progesterona positivo), as terapias anti-HER2 trastuzumabe e pertuzumabe associadas à quimioterapia constituem o melhor padrão de tratamento de primeira linha. Na falta de pertuzumabe, o trastuzumabe associado à quimioterapia constitui uma alternativa também muito eficaz.

A associação de duas terapias anti-HER2 com hormonioterapia também pode ser utilizada com sucesso em termos de controle da doença.

Uma vez que a doença progrida em vigência destes, mantem-se a terapia anti-HER2 (seja com trastuzumabe + quimioterapia, ou T-DM1). Vale lembrar que T-DM1 não está disponível no SUS. Há previsão da disponibilização de pertuzumabe no SUS ainda em 2018.



A terapia hormonal certamente deve fazer parte das opções de tratamento em função de se tratarem de tumores RH+, mas o fato de estes tumores terem HER2+ faz com que este deva ser o alvo inicial preferencial.

Câncer de mama avançado: RH-/HER2+

A hiperexpressão da proteína HER2 na superfície das células malignas faz com que elas possam ser alvejadas pela terapia anti-HER2.

Esta terapia-alvo deve fazer parte do tratamento dos casos de câncer HER2+ tanto na doença em estágios iniciais quanto no tratamento da doença metastática.

No caso da doença metastática, temos à disposição quatro tipos de terapia anti-HER2: trastuzumabe, pertuzumabe, lapatinibe e T-DM1. O tratamento inicial consiste na associação de trastuzumabe, pertuzumabe e quimioterapia.

Uma vez que a doença progrida em vigência destes, mantem-se a terapia anti-Her2 com T-DM1, (ou na sua ausência, trastuzumabe + quimioterapia ou lapatinibe + quimioterapia). Vale lembrar que T-DM1 não está disponível no SUS. Há previsão da disponibilização de pertuzumabe no SUS ainda em 2018.

Câncer de Mama Avançado

Câncer de mama avançado: RH-/HER2-

Para os tumores que não têm a hiperexpressão da proteína HER2 na superfície das células cancerosas nem receptores hormonais (receptor de estrogênio ou receptor de progesterona), o tratamento sistêmico deve ser baseado em quimioterapia. Pode também ser utilizado, em alguns casos, o bevacizumabe, um inibidor de fator endotelial de crescimento, em associação à quimioterapia.

Existem diversos quimioterápicos com eficácia no tratamento da doença metastática. A escolha de quimioterápicos depende muito de que tratamentos prévios a paciente já recebeu, toxicidade prévia, idade e condição geral da paciente.

Vai começar seu tratamento?

Prepare-se para a consulta com seu oncologista



Aqui listamos sugestões de perguntas que podem ajudar:

- O que é câncer de mama metastático?
- O que o meu médico quer dizer com: o câncer de mama metastático não é curável, mas é tratável?
- O estágio IV do câncer de mama é diferente de câncer de mama metastático?



-
- Você inclui pacientes em protocolos clínicos? Se eu quiser participar de um estudo clínico, você me ajudaria a encontrar um protocolo apropriado para o meu caso?
 - O que significa um diagnóstico de câncer de mama metastático?
 - Para que partes do corpo a doença se espalhou?
 - Vai ser necessária uma biópsia? Por quê? Por que não?
 - O que é ER+? PR+? HER2+? e Triplo Negativo?
 - Quais são as minhas opções de tratamento?
 - Qual o tratamento que você recomendaria? Por quê?
 - Será que este tratamento me permitirá viver mais tempo e com melhor qualidade?
 - Quais exames precisarei fazer durante o tratamento? Qual a periodicidade?
 - Quais são os possíveis efeitos colaterais a curto e longo prazo deste tratamento?
 - Como posso obter ajuda para aliviar a dor? Náuseas? Fadiga?
 - Qual será a frequência do tratamento? Posso fazer parte desse tratamento em casa? No hospital?
 - Este tratamento interfere com algum dos medicamentos que estou tomando atualmente? Pode afetar outros problemas de saúde que tenho?
 - Se a doença não pode ser curada, qual é o objetivo do tratamento para a doença avançada?

Câncer de Mama Avançado

- Você recomendaria a colocação de um cateter? Por que ou por que não?
- Preciso tomar alguma medicação para os ossos, como ácido zoledrônico ou denosumabe? Por que ou por que não?
- Como você avaliará se o tratamento está sendo eficaz?
- A dor associada com o câncer avançado pode ser controlada? Essa dor pode ser tratada? Como?
- Você recomenda tratamentos alternativos ou complementares para ajudar a aliviar algum sintoma?
- O que funciona melhor para a dor das metástases ósseas? E para as dores nas articulações, às vezes associada aos inibidores da aromatase?

Conhecendo os tratamentos do câncer de mama avançado

As pesquisas sobre o câncer estão sempre evoluindo e novos medicamentos estão continuamente sendo desenvolvidos. Não existe uma abordagem única adequada para as pacientes que vivem com câncer de mama avançado. Algumas pacientes podem receber uma combinação de terapias, enquanto outras podem ter apenas uma única terapia de cada vez. O seu esquema de tratamento deve ser personalizado pelo seu médico para atender suas necessidades individuais.

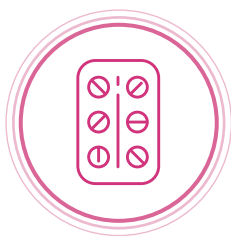


O tratamento para o câncer de mama avançado varia de pessoa para pessoa e depende das características das células cancerígenas, localização da metástase, sintomas apresentados pela paciente e tratamentos já realizados.

Os objetivos do tratamento para o câncer de mama avançado são:

- **Controlar a doença e reduzir os sintomas provocados pelo câncer.** Os tratamentos existentes podem ajudar a controlar o tumor e a proporcionar mais tempo sem a progressão da doença. Alguns tratamentos podem fazer com que os tumores parem de crescer, cresçam mais lentamente ou diminuam de tamanho. Ao interromper ou retardar o crescimento do tumor, o tratamento pode diminuir os sintomas da doença e prolongar o tempo de vida.
- **Aliviar ou diminuir os desconfortos dos efeitos colaterais da terapia.** O tratamento eficaz, no entanto, também pode apresentar efeitos colaterais. Para ajudar a tratar esses efeitos colaterais, seu médico poderá utilizar um tratamento paliativo, terapia que foca na melhora da sua qualidade de vida.

Embora a cirurgia ou a radioterapia possam ser úteis em algumas situações, a terapia sistêmica é o principal tipo de tratamento para pacientes com câncer de mama avançado. Os tratamentos sistêmicos incluem a hormonioterapia, a quimioterapia e as terapias alvo. Dependendo de vários fatores, uma das modalidades do tratamento sistêmico pode ser realizada isoladamente ou em combinação com outros tratamentos, como a terapia biológica, a radioterapia ou a cirurgia.



Hormonioterapia e inibidores de CDK4/6

A terapia hormonal é uma forma de terapia sistêmica, o que significa que atinge células cancerígenas em qualquer parte do corpo e não apenas na mama. É geralmente o primeiro tratamento para pacientes com câncer de mama avançado receptor de hormônio positivo.

Idealmente, é administrado junto com inibidores de CDK4/6 (Palbociclibe, ribociclibe ou abemaciclibe). Os hormonioterápicos bloqueiam o estrogênio ou impedem a sua produção e freiam a progressão do tumor, já que este seria dependente do estrogênio para proliferar. Em muitas pacientes, ajuda a controlar a doença e impede que ela se agrave por um período de tempo longo. As terapias hormonais comumente usadas no tratamento do câncer de mama avançado são anastrozol, exemestano, fulvestranto, goserelina, letrozol, leuprolide, acetato de megestrol e tamoxifeno. Já os inibidores de CDK4/6 agem bloqueando a proliferação celular por um mecanismo paralelo à hormonioterapia.



Inibidor de mTOR

O inibidor de mTOR denominado everolimus pode ser usado em associação com a hormonioterapia para o tratamento do câncer de mama avançado receptor hormonal positivo e HER2-. Alguns estudos mostraram que a combinação do everolimus com o inibidor de aromatase exemestano pode controlar a doença por mais tempo que o exemestano sozinho.



Quimioterapia

O tratamento quimioterápico utiliza medicamentos que essencialmente matam células em divisão, o que permite que possam destruir as células tumorais. Por ser um tratamento sistêmico, atinge não somente as células cancerígenas como também as saudáveis. A quimioterapia é administrada por via intravenosa ou via oral. É geralmente administrada às pacientes com receptor de hormônio negativo, receptor de hormônio positivo que não responde mais à hormonioterapia e HER2+ em combinação com tratamentos anti-HER2 ou após a falha deste. O objetivo da quimioterapia é retardar o crescimento das células tumorais. Se o tumor começar a crescer novamente, o que muitas vezes acontece ao longo do tempo, o médico pode prescrever outro esquema de tratamento. Os medicamentos comumente utilizados incluem capecitabina, carboplatina, cisplatina, ciclofosfamida, docetaxel, doxorubicina, epirubicina, eribulina, 5-fluorouracil, gemcitabina, ixabepilona, doxorubicina lipossomal, paclitaxel, paclitaxel (ligado à albumina) e vinorelbina.



Terapia-Alvo anti Her2

As terapias alvo comumente utilizadas para o câncer de mama HER2+ são trastuzumabe, pertuzumabe, ado-trastuzumabe emtansina (T-DM1) e lapatinibe.

É importante que todas as opções de tratamento sejam discutidas com o médico. Discuta a eficácia de cada opção e seus possíveis efeitos colaterais, para ajudar a tomar a decisão que melhor se adapte às necessidades de cada paciente.

Lidando com os efeitos colaterais do tratamento do câncer de mama avançado

Os possíveis efeitos colaterais do câncer de mama avançado variam de paciente para paciente e podem ser diferentes tanto na intensidade quanto na duração. Os efeitos mais comuns por tipo de tratamento são:

EFEITOS COLATERAIS	HORMONIOTERAPIA	QUIMIOTERAPIA	TERAPIA-ALVO
Aftas			
Alterações das enzimas do fígado			
Diarreia			
Diminuição das taxas sanguíneas			
Dor à relação sexual			
Dores articulares			
Fadiga			
Ganho de peso por retenção de líquido			
Náuseas e vômitos			
Ondas de calor			
Perda de cabelo			
Perda ou aumento da apetite			
Problemas cardíacos			
Problemas pulmonares			
Ressecamento vaginal			
Risco de Infecção			
Risco de osteoporose (inibidores de aromatase)			
Risco de trombose (tamoxifeno)			



Muitos destes efeitos podem ser controlados com medicamentos ou outras terapias para ajudar a paciente a se sentir melhor e continuar com a sua vida o mais normal possível. Converse com seu médico sobre terapias de suporte que ajudam a controlar os efeitos colaterais.

Outros tratamentos para câncer de mama avançado

Outras terapias também podem ser utilizadas no tratamento do câncer de mama avançado como:

- **Radioterapia.** O tratamento radioterápico é realizado, na maioria das vezes, para reduzir a dor das metástases ósseas, o que pode aliviar os sintomas nos pontos específicos para onde a doença se disseminou. Também é realizada para tratar um pequeno número de metástases em determinados locais, para prevenir fraturas ósseas e quando uma metástase está comprimindo a medula espinhal.
- **Cirurgia.** Para pacientes com diagnóstico de câncer de mama avançado, a cirurgia nem sempre faz parte do esquema de tratamento.
- **Terapia de suporte.** Aqui se inclui diversas medicações como fator estimulante de colônia (medicação para evitar a queda excessiva da imunidade ao longo do tratamento), antieméticos (medicações para minimizar as náuseas), antidepressivos e anticonvulsivantes (para diminuir a toxicidade neurológica).

Câncer de Mama Avançado

Gerenciando a dor relacionada ao câncer de mama avançado

O controle da dor deve fazer parte do tratamento padrão para todas as mulheres com câncer de mama avançado que por algum motivo tenham dor. Se você está convivendo com câncer de mama metastático, não hesite em comunicar ao seu médico sobre qualquer dor ou desconforto que esteja apresentando.

Embora o câncer metastático não possa ser curado na grande maioria dos casos, o tratamento pode aumentar sua expectativa de vida e em casos raros pode até curar a doença. A dor relacionada ao tratamento ou ao próprio tumor, no entanto, pode afetar a sua qualidade de vida. O objetivo do gerenciamento da dor é ter o máximo controle com o mínimo de tratamento, para limitar os efeitos colaterais. Isso permite que você obtenha o máximo benefício dos tratamentos contra o câncer.

No câncer de mama avançado, a dor pode estar relacionada com o tratamento ou com a própria doença. A dor não é a mesma para todas as pessoas. Mesmo entre pacientes em estágios semelhantes da doença, a intensidade da dor pode variar. Algumas mulheres têm limiar de dor diferente, podendo ser mais intensa e frequente do que outras. No entanto, mesmo quando ela é leve, a dor pode interferir na vida diária e fazer com que outros efeitos colaterais, como, por exemplo, a fadiga, pareçam pior.



A dor geralmente é mais fácil de tratar assim que você a sente. Esperar a dor piorar antes de procurar o alívio pode fazer com que seja mais difícil de ser controlada e exigir mais medicamentos.

A dor de cada paciente é diferente, por essa razão, descreva exatamente o que você está sentindo ao seu médico. Isso garante que ele possa lhe oferecer a melhor opção possível para a sua dor.

Protocolos clínicos de pesquisa para pacientes com câncer de mama avançado

Participar em um estudo clínico pode abrir a possibilidade de novas opções de tratamento, além disso, pode também permitir o acesso a um novo tipo de tratamento que ainda não está disponível ou, pelo menos, oferecer um melhor padrão de atendimento, monitoramento e supervisão.

Existem estudos clínicos acontecendo o tempo todo em hospitais, clínicas e centros de ensino no mundo inteiro. É importante saber que esses estudos clínicos são cuidadosamente analisados por uma comissão de ética que visa garantir a segurança da paciente que participará do protocolo.

Se você estiver interessada em participar de um estudo clínico ou se o seu médico lhe ofereceu esta opção de tratamento, a primeira coisa que você deve fazer é esclarecer todas as suas dúvidas, ou melhor ainda, conversar muito com ele a respeito desse estudo.

Câncer de Mama Avançado

Apenas seu médico pode lhe dizer se essa é realmente a sua melhor opção terapêutica.

Evite aceitar tratamentos oferecidos como se fossem pesquisa, mas para os quais não existe um protocolo e um consentimento informado que explica exatamente quem está fazendo a pesquisa, com que intuito, com que medicação e com que riscos.

Terapia de suporte para pacientes com câncer de mama avançado

O tratamento de suporte ajuda no alívio dos sintomas, mas não é curativo. Seu principal objetivo é melhorar a qualidade de vida da paciente. Às vezes, os tratamentos para controlar os sintomas são os mesmos que aqueles utilizados para tratar o tumor primário, como radioterapia para aliviar a dor óssea ou quimioterapia para reduzir o tamanho do tumor, impedindo, por exemplo, que ele obstrua o intestino.

Em algum momento, você pode optar por receber apenas terapia de suporte. As terapias de suporte são a atenção que se oferece à paciente para tratar os sintomas provocados pela doença, aliviar o sofrimento e melhorar a qualidade de vida.

As terapias de suporte não são de maneira alguma sinônimo de “não fazer mais nada”. Lembre-se que sempre existe algo que pode ser feito para minimizar sintomas, mesmo que seja uma sedação.



Quando os sintomas da doença aumentam, o foco do tratamento começa a mudar para o controle dos sintomas, com o objetivo da paciente se sentir melhor e mais confortável.

Gerenciando os problemas causados pelas metástases

Se você tiver dúvidas, ou medos, procure ajuda. Conversar com um especialista pode ser reconfortante, além de ajudar a lidar melhor com a doença. Psicólogos e psiquiatras são as pessoas mais indicadas para você conversar sobre suas preocupações e seus medos. Dependendo do caso, o seu médico pode sugerir algum medicamento para tratar a sua ansiedade ou depressão.

Depressão e mau humor. O diagnóstico da doença avançada por si só pode provocar depressão em algumas pessoas. Muitas pacientes que estão deprimidas não conseguem manter seus contatos sociais habituais e, se sentem isoladas e sem apoio. Se os pensamentos negativos estão tendo um impacto no seu dia a dia e não desaparecem dentro de algumas semanas ou voltam constantemente, você pode realmente estar com depressão. Perda de interesse nas coisas, desleixo com a aparência, irritabilidade, dificuldade de concentração, alterações do sono ou do apetite (falta ou excesso), pensamentos suicidas. Não ignore esses sentimentos! Admita que você está com um problema e que procurar ajuda é a coisa mais importante que você precisa fazer.

Câncer de Mama Avançado

Fadiga. Cansaço extremo é um dos sintomas mais comuns em pacientes com doença avançada. Ele pode ter muitas causas, desde fatores psicológicos, como o estresse do diagnóstico, até os físicos, como os efeitos colaterais do tratamento, perda de apetite, medicação, sono perturbado ou progressão da doença. A fadiga pode afetar tanto seus relacionamentos quanto suas atividades cotidianas e qualidade de vida. Muitas pessoas acham que isso as impede de viver da maneira que desejam. Algumas causas da fadiga, como a anemia, podem ser tratadas. A prática de atividade física regular tem demonstrado melhorar os níveis de energia, ajudando a reduzir a fadiga. Tente se alimentar bem e pare qualquer atividade antes que você fique excessivamente cansada. Priorize suas tarefas e planeje seus dias para que você tenha um equilíbrio de atividade e descanso. Seja realista sobre o que você consegue fazer.

Sentimento de preocupação. Fale sobre os seus sentimentos. Tente relaxar e não se sinta culpada caso não consiga controlar seus sentimentos negativos. Procure apoio espiritual.

Busque esperança. A esperança é uma parte importante da vida. Ela é responsável por nos motivar. Mesmo que você esteja com câncer avançado, você ainda deve ter sonhos, ainda que sejam adaptados à sua situação atual. Um dia sem dor, um programa diferente com um amigo. Também pode haver esperança real de alívio dos sintomas e retardamento do avanço do câncer. E há sempre esperança para aproveitar ao máximo o tempo que você ainda tem. Seus dias podem ser preenchidos com felicidade e significado. Para muitas pessoas, este pode ser um bom momento para se concentrar nas coisas mais



importantes da vida. Agora é a hora de fazer coisas que você sempre quis fazer.

Ansiedade e estresse. Uma maneira de lidar com a ansiedade é falar sobre suas preocupações com um dos profissionais de sua equipe multidisciplinar, que a ajudará nessa nova realidade de sua vida. Existem várias técnicas e terapias que podem ajudar nesse momento difícil, como relaxamento, visualização e meditação, que podem ser usados separadamente ou em conjunto para reduzir o estresse e a tensão. Relaxar a mente e o corpo ajuda a melhorar o bem-estar.

Sentimentos e vida sexual. Durante a doença avançada, as relações sexuais vão mudar. Além dos sintomas físicos do tratamento, as emoções podem acabar interferindo. Na maioria dos casos, o desejo sexual pode diminuir, então, converse com o seu parceiro sobre o que você está sentindo. E se tiver alguma dúvida sobre o que você pode (ou não) fazer, pergunte ao seu médico.

Gerenciando os sentimentos de culpa. Se você tem câncer, você pode se sentir culpada por estar doente. Se seu familiar tem câncer, você também pode acabar se sentindo culpada por achar que não está fazendo o suficiente por ele. Esses sentimentos podem aparecer mesmo que você saiba que a culpa não é sua. Para aliviar seu sentimento de culpa, procure saber sobre isso, compartilhe o que você está sentindo. Se você é cuidador, compartilhe o trabalho com os amigos e familiares, divida as tarefas para aliviar a carga. Se

Câncer de Mama Avançado

mesmo assim os sentimentos de culpa não desaparecem, procure ajuda especializada para tentar entendê-los melhor.

Gerenciando problemas familiares. Um câncer avançado muda a forma como os membros da família se relacionam uns com os outros. Famílias que são capazes de resolver conflitos com facilidade e se apoiam tendem a lidar melhor com o câncer de um ente querido. Se esse não for o seu caso, não hesite em procurar ajuda profissional, para planejarem juntos a melhor maneira de enfrentar os problemas que possam surgir. As funções dentro da família também podem mudar. Para o paciente, essas mudanças podem desencadear o sofrimento que vem com a perda. Por exemplo, a paciente que não consegue sair da cama, pode sentir a perda de seu papel como esposa ou mãe. Entender isso e encontrar maneiras dessa pessoa continuar envolvida no dia a dia de sua família pode ajudar ambos. Um dos maiores problemas entre as famílias é a falta de comunicação. Mudanças nas responsabilidades podem provocar ressentimento e ansiedade. Converse sempre com seus familiares e deixe claro suas necessidades.

Apoio de amigos e comunidade. Pedir apoio é uma maneira de você tomar controle da sua situação. Se você achar que não recebe apoio suficiente de amigos e familiares, procure-o em outro lugar. Existem outras pessoas no seu círculo de amigos que precisam da sua companhia tanto quanto você precisa deles. Conversar com outras pessoas que estão na mesma situação que você pode ajudar a aliviar a solidão. Você pode se sentir mais à vontade para falar sem se sentir julgado. Você pode até mesmo acabar pegando dicas de



outras pessoas que já passaram, ou estão passando, pelo mesmo que você. Mas saiba que o que ajuda uma pessoa talvez pode não ajudar outra.

Lista dos direitos dos pacientes com câncer

O paciente com câncer, dependendo do preenchimento de determinados requisitos, pode usufruir de vários direitos, como:

- Acesso a medicamentos
- Auxílio doença e aposentadoria por invalidez
- Cirurgia de reconstrução mamária
- Compra de veículos (aquisição de carro adaptado)
- Isenção da tarifa de transporte coletivo urbano
- Isenção de imposto de renda
- Isenção de IPTU
- Quitação da casa própria
- Saque das cotas PIS/PASEP
- Saque do FGTS

Todos os direitos estão descritos de forma detalhada no Portal Oncoguia:

www.oncoguia.org.br/direitos-dos-pacientes

Câncer de Mama Avançado

E se você estiver com dúvidas sobre como garanti-los, como lidar com um problema de acesso a exames ou tratamentos, quiser se informar sobre efeitos colaterais ou simplesmente tiver necessidade de desabafar, entre em contato conosco.

Busque informação e apoio:

Ligue Câncer: 0800 773 1666 ou envie um e-mail para faleconosco@oncoguia.org.br para esclarecer dúvidas, conhecer seus direitos, desabafar ou mesmo buscar apoio.

Fontes utilizadas:

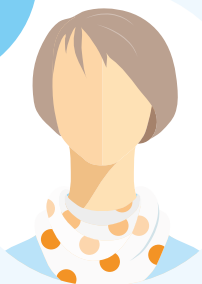
American Cancer Society - www.cancer.org
Breast Cancer Care - www.breastcancercare.org.uk
Macmillan Cancer Support - www.macmillan.org.uk
Portal do Instituto Oncoguia - www.oncoguia.org.br
Susan G. Komen - www.komen.org

Câncer de Mama Avançado



A series of horizontal lines for writing, starting with a thick purple line at the top, followed by multiple thin purple lines.

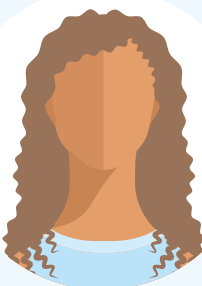
Quais são
os meus
direitos?



Tenho
dúvidas
sobre o meu
tratamento



Estou
com
medo



Câncer: e
agora?



Se você estiver com dúvidas sobre como garanti-los ou como lidar com um problema de acesso a exames ou tratamentos, quiser se informar sobre efeitos colaterais ou simplesmente tiver necessidade de desabafar, **entre em contato por meio dos nossos canais de atendimento:**

☎ **0800 773 1666**

✉ **faleconosco@oncoguia.org.br**

Teremos enorme prazer em
esclarecer o que for preciso!



Programa Ligue Câncer - Apoio e orientação:

0800 773 1666

— f @ t v in ONCOGUIA —

WWW.ONCOGUIA.ORG.BR