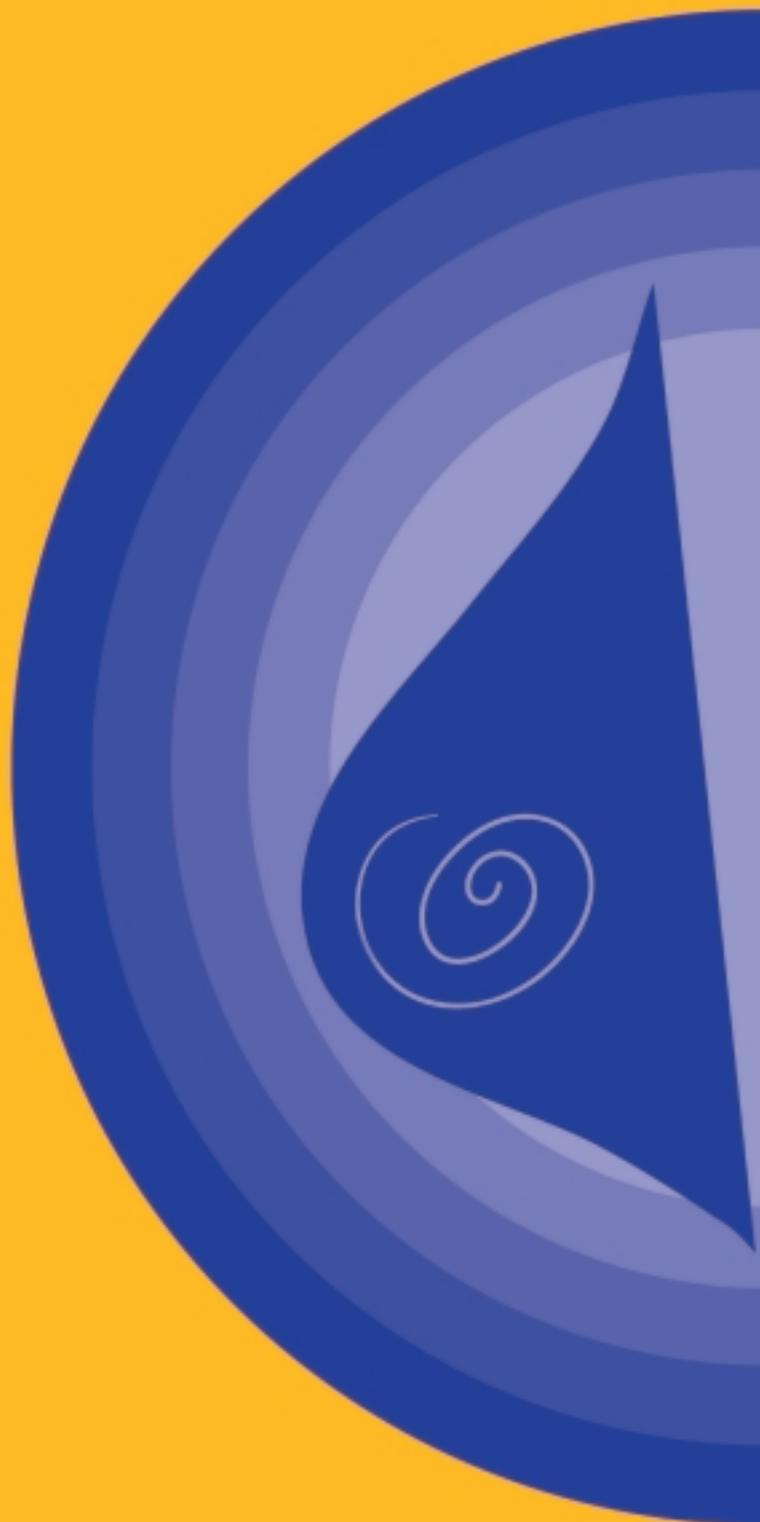


Guia de Apoio à Mulher com Cancro da Mama



Direcção-Geral da Saúde



Guia de Apoio à Mulher com Cancro da Mama

Direcção-Geral da Saúde
2003

PORTUGAL. Direcção-Geral da Saúde
Guia de apoio à mulher com cancro da mama.
– Lisboa: Direcção-Geral da Saúde, 2003 – 20 pág.

ISBN 972-675-099-7

Neoplasias mamárias / Mulher / Guias informativos / Atitudes frente à saúde

Documento elaborado, em 2003, na Direcção-Geral da Saúde, no âmbito da Divisão de Saúde Materna, Infantil e dos Adolescentes e da Divisão de Doenças Genéticas, Crónicas e Geriátricas, com a colaboração da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama, Hospital Senhora da Oliveira, Liga Portuguesa Contra o Cancro e Sociedade Portuguesa de Senologia, por:

Alexandra Guimarães
Fernanda Gonçalves
Filomena Melo e Pinto
Joaquim Correia Santos
Maria João Quintela
Paula Viegas
Verónica Rufino

Coordenação científica

Vitor Veloso

Coordenação executiva

Fernanda Coelho

Com o parecer favorável do Presidente do Conselho Nacional de Oncologia

Editor

Direcção-Geral da Saúde

Grafismo

Carlota Flieg

Impressão

Europress, Lda.

Tiragem

18 800 exemplares

Depósito Legal

204754/03

O diagnóstico chegou-me como uma surpresa devastadora

O mundo desabou

Fiquei prostrada, tiraram-me a terra debaixo dos pés

Fui o porto seguro de toda a família, e agora?

*Será que posso voltar a sentir-me bem no meu corpo e
com a minha vida, tal qual a tinha?*

Estas frases são de mulheres a quem foi diagnosticado um cancro da mama.

Estas mulheres não se deixaram vencer e hoje dizem:

O caminho foi longo e cheio de surpresas

*O apoio dos que nos cercam é mais
que um bálsamo de ternura...
é o remédio que não nos permite entrar em depressão*

*Com amor tudo é ultrapassado. São necessárias, também, muita
força de vontade e esperança*

*Receber suporte emocional, aprender com a experiência
positiva dos outros e pôr de parte pensamentos negativos foram
os pilares que suportaram aquilo
que eu consegui vencer...*

O cancro da mama é o tumor maligno que mais afecta a mulher em Portugal, estimando-se que haja mais de 4000 novos casos por ano.

Se lhe foi diagnosticado um cancro da mama, não desanime. Procure aprender a lidar com a situação que está a viver. Leia até ao fim o que temos para lhe dizer.

E agora?

O que me vai acontecer?

E a minha mama?

E os meus filhos, como vai ser ? E o meu marido?

Estas são, certamente, algumas das muitas dúvidas que já lhe surgiram.

Rodeie-se das pessoas que ama. Ouça os profissionais que estão envolvidos no seu tratamento. Pergunte tudo. Desabafe. Falar sobre o que sente ajuda na sua recuperação.

Esclareça todas as suas dúvidas com os profissionais de saúde e não leve muito a sério as opiniões e "histórias" que outras pessoas contam. Cada caso é um caso único.

O cancro da mama é sempre igual?

O cancro da mama é uma neoplasia maligna, que tem origem em células anormais dos tecidos da mama.

O cancro pode ser:

- **Invasivo**, quando as células cancerígenas se estendem à região em volta do foco maligno inicial ou à distância.
- **Não invasivo**, também chamado *in situ*, quando as células cancerígenas ainda não alastraram.

Há diversos tipos de cancro da mama, conforme a natureza das células em que tiverem origem. O diagnóstico precoce e o tratamento atempado e adequado possibilitam a cura ou um melhor prognóstico. A situação poderá, assim, ser controlada, mesmo em caso de recorrência da doença.

As modalidades terapêuticas são várias e, muitas vezes, cada doente é submetido a mais de uma, por exemplo: cirurgia, radioterapia e/ou quimioterapia.

Qual o tipo de cirurgia a que poderei recorrer?

Conforme o caso, poderá ser:

- **Cirurgia Conservadora - Tumorectomia ou Quadrantectomia.** Consiste em retirar o tumor e tecido mamário envolvente (tumorectomia), com margem de segurança, ou retirar todo o quadrante onde se encontra o tumor (quadrantectomia). Associa-se a linfadenectomia axilar (extrair os gânglios linfáticos da axila do lado afectado).

– **Cirurgia Radical – Mastectomia.** Nesta cirurgia retira-se toda a mama que estiver afectada pelo tumor e, ainda, os gânglios linfáticos da axila do lado afectado.

– **Cirurgia reconstrutiva.** Visa a reconstrução mamária, criando uma forma de mama tão normal quanto possível. Pode ser realizada durante a intervenção cirúrgica para extrair e curar o cancro mamário ou ser diferida para alguns meses ou anos mais tarde. Estas situações são discutidas e analisadas consigo.

Quais os tratamentos que poderei ter necessidade de fazer, para além da intervenção cirúrgica?

Os tratamentos possíveis são os seguintes:

– **Quimioterapia.** Consiste na administração de medicamentos, sob a forma de injeções ou comprimidos, destinados a destruir as células que já estão afectadas, e que podem circular por todo o organismo, bem como a impedir o aparecimento de novas células cancerígenas.

– **Radioterapia.** Consiste na aplicação de radiações para destruir as células tumorais. As radiações incidem sobre a área do tumor e são cada vez mais precisas. Não é um tratamento doloroso, pelo que pode manter a sua vida o mais normal possível. Este tratamento pode, no entanto, provocar um grande cansaço. Tente, sempre que possível, descansar durante o dia.

– **Hormonoterapia.** Consiste na administração de comprimidos hormonais, os quais, normalmente, não causam efeitos colaterais.

É verdade que durante a quimioterapia as pessoas se sentem mal?

Embora existam inúmeros medicamentos capazes de impedir ou diminuir os efeitos colaterais, a quimioterapia pode, de facto, causar:

– mal-estar geral, como enjoos, falta de forças, cansaço fácil, secura da boca, alteração do paladar, falta de apetite, diarreia, prisão de ventre, alteração de cor e aumento da intensidade do cheiro da urina;

– alteração menstrual, sendo mais frequente a falta de menstruação;

– secura vaginal;

– adormecimento dos braços e pernas e formigueiro nas mãos e nos pés;

– queda de cabelo, que é um dos efeitos mais frequentes deste tratamento, pelo que muitas mulheres resolvem cortá-lo antes, para se adaptarem à nova imagem. No entanto, a queda de cabelo varia de pessoa para pessoa e é, geralmente, passageira, desaparecendo no final do tratamento.

Tente distrair-se e não deixar a sua actividade profissional. Mantenha-se ocupada, nem que seja em tempo parcial.

Com a radioterapia podem surgir alterações no meu corpo? O que posso fazer?

No local do corpo onde está a ser aplicada a radioterapia pode surgir uma cor avermelhada ou acastanhada. Neste caso, deve ter cuidados particulares com a pele. Siga as indicações dos profissionais de saúde que acompanham o seu caso.

Fui enviada ao Hospital...

Prepare o internamento:

- deixando que aqueles que gostam de si a acompanhem;
- levando consigo objectos que contribuam para o seu bem-estar, como produtos de higiene e de beleza, fotografias, revistas e livros;
- usando camisas de noite ou pijamas de algodão, folgados e com grande abertura à frente;
- levando roupa e calçado confortáveis, para quando tiver alta do hospital.

Após a intervenção cirúrgica:

- mantenha o braço afectado afastado do corpo cerca de 20 cm e apoiado sobre uma almofada. A mão e o cotovelo devem ficar mais elevados que o ombro;
- antes de fazer qualquer movimento com o braço afectado, deve perguntar aos profissionais de saúde como fazê-lo;
- é provável que lhe sejam colocados “tubos” para a saída de líquidos, que apenas ficarão cerca de cinco dias. Pode parecer-lhe que estes “tubos” irão sair, mas tal não acontece com facilidade. Não se preocupe, pode passear à vontade;
- o primeiro banho após a intervenção cirúrgica é um momento de grande nervosismo, porque se vai deparar com a sua nova imagem;
- depois de serem retirados os “tubos”, comece com os exercícios que os profissionais de saúde lhe recomendarem. Estes exercícios visam diminuir e, até, evitar dor e dificuldades no movimento do ombro, “inchaço” do braço e diminuição da sensibilidade;
- para se habituar à nova imagem, deve olhar várias vezes para a “costura” antes de abandonar o hospital, enquanto tem perto de si profissionais de saúde para a apoiarem.

No seu dia-a-dia há pequenas tarefas que, executadas de forma adequada, a podem ajudar na sua recuperação:

Escovar o cabelo: deverá sentar-se junto de uma cómoda ou mesa alta. O tampo deverá ficar ao nível da sua axila. Apoie o cotovelo na mesa e comece a pentear e a escovar o cabelo com o braço do lado operado, mantendo a cabeça direita. É aconselhável começar só por um lado da cabeça e avançar, progressivamente, até conseguir escovar todo o cabelo.

Banho de chuveiro: lave as costas, o pescoço e o cabelo, tentando segurar o chuveiro com o braço do lado operado. Ao enxugar as costas, pode usar a toalha para exercitar o braço.

Outras pequenas tarefas: vestir ou despir uma camisola, apertar o *soutien* ou um fecho *éclair*, limpar o pó, cozinhar, estender a roupa ou passar a ferro são pequenos exercícios que a podem ajudar. Faça-os progressivamente.

Que cuidados devo ter com a costura?

- lave a pele no local da incisão com sabão neutro, sem esfregar; tente mantê-la seca;
- não use desodorizante nem cera depilatória na axila do lado afectado;
- não utilize lâmina para rapar os pêlos da axila, mas máquina de barbear, pois, devido à insensibilidade causada pela intervenção cirúrgica, pode cortar-se;
- use cremes neutros e que não causem alergias;
- evite a exposição ao sol.

Conselhos úteis:

- quando sentir um pouco de cansaço no braço, descanse 15 minutos a meia hora e depois recomece;
- evite roupa apertada;
- proteja de traumatismos o braço do lado operado;
- evite tirar sangue, levar injecções ou vacinas, bem como medir a tensão arterial no braço do lado operado;
- tenha o cuidado de lavar e desinfectar todos os pequenos ferimentos, especialmente do lado afectado, para evitar infecções;
- proteja-se de picadas ou mordeduras de animais;
- utilize luvas de protecção quando fizer jardinagem ou quando trabalhar com produtos caseiros irritantes para a pele;
- proteja os dedos de objectos afiados, como agulhas e alfinetes. Use dedal quando costurar;
- quando tratar das unhas, não corte as cutículas, empurre-as para trás;
- evite: deixar o braço afectado pendente por períodos prolongados; levantar objectos pesados; utilizar anéis, pulseiras ou relógios que apertem;
- evite queimaduras solares, especialmente no braço e peito;
- a falta da mama pode fazer com que ande inclinada para a frente e debruçada sobre o lado operado. Corrija esta posição, para evitar dores de costas;
- comunique ao seu médico a existência de qualquer alteração no local da “costura”, como “inchaço”, vermelhidão ou dor.

É normal poder vir a ter a sensação de “mama fantasma”, ou seja, ter a impressão de que ainda tem mama. Esta sensação acaba por passar.

Poderá ter que voltar ao hospital para lhe serem retirados líquidos linfáticos. Esta situação é normal.

Continue a fazer mensalmente o auto-exame da mama existente e a seguir as recomendações do seu médico para a realização periódica de mamografia e exames de rotina.

*Valeu a pena todo este sacrifício, porque continuei viva
e acordei para coisas que, para mim,
não tinham valor e que o passaram a ter.*

Repensei os meus valores e as minhas prioridades.

*Reformulei a minha vida, desde uma alimentação
mais saudável até com quem gastar
o meu tempo e as minhas energias.*

Que tipo de roupas devo usar?

Não vai ter que alterar o seu visual. Vai verificar que o estilo de roupa que usava continuará a assentar-lhe bem.

E os soutiens?

Existem *soutiens* próprios para mulheres mastectomizadas, contendo uma "bolsa" para permitir colocar a prótese. Já há lojas que vendem roupa adequada a mulheres mastectomizadas, como, por exemplo, fatos de banho, cujo custo, quando são objecto de prescrição médica, é actualmente dedutível no IRS.

E as próteses?

A prótese mamária externa é, para a maioria das mulheres, uma boa solução para manter o aspecto exterior habitual. Além disso, aumenta a autoconfiança, o que contribui para o seu processo de cura. Esta prótese é imperceptível quando usada com um *soutien* de medida correcta.

A partir de quando se coloca a prótese mamária?

No primeiro mês após a intervenção cirúrgica, pode utilizar uma prótese tipo "pequena almofada" ou prótese sem peso, feita com algodão acrílico no interior e tecido de algodão no exterior. A prótese mamária final, normalmente feita de silicone, deve ser colocada quando o seu médico indicar. Pode obter as próteses em farmácias e casas especializadas neste tipo de material. Se necessitar de outras informações, contacte a assistente social da sua área de residência.

Que cuidados devo ter com a prótese mamária?

A prótese inicial, de algodão, deve ser lavada à mão, com água tépida e sabão neutro, e posta a secar sem torcer. Antes da lavagem, o algodão tem de ser retirado.

A prótese de silicone pode ser lavada da mesma maneira, seca e utilizada de novo. Quando não a utilizar, guarde-a na caixa própria, de modo a conservar a sua forma e a evitar que objectos pontiagudos a danifiquem, pois não é possível repará-la.

E no Verão, tenho de ter precauções especiais?

Deve ter cuidados especiais com a protecção solar:

- no primeiro ano após o tratamento, não apanhe sol nas áreas da intervenção cirúrgica e da irradiação;
- durante a exposição ao sol use uma roupa leve, que pode ser de algodão;
- evite a exposição directa aos raios solares;
- utilize um protector solar com um índice adequado à sua pele;
- não use autobronzeadores.

Desportos?

Pode fazer qualquer desporto, como, por exemplo, natação. É inconveniente a prática de esqui ou de ténis.

E agora o que devo comer?

A alimentação da mulher depois de mastectomizada não tem que ser diferente da que tinha antes de ser operada. Uma alimentação saudável deve ser repartida em 5 ou 6 pequenas refeições por dia e passar por:

- comer cereais, legumes, verduras e frutas;
- comer moderadamente carne e peixe;
- reduzir o consumo de sal, açúcar e álcool;
- evitar comer alimentos fumados e/ou que tenham muitas gorduras;
- beber diariamente leite;
- beber muita água e sumos não açucarados.

Sexualidade após a mastectomia - como é que vai ser?

Se a vida continua, por que não há-de continuar a vida sexual? Retome, normalmente, a sua vida sexual, a qual contribui para uma melhor qualidade de vida.

Discuta com o seu médico o tema da sexualidade, da mesma forma que discute outras questões. Envolver o seu marido ou companheiro neste diálogo, pois ele também será invadido por receios e dúvidas. Descubram novas formas de relacionamento sexual.

Evite o silêncio entre os dois.

Percebi que era eu que me rejeitava, então procurei ajuda.

O meu marido encarou de frente a minha doença e nunca me rejeitou, muito pelo contrário.

O **planeamento familiar** da mulher com cancro da mama deve ser rigorosamente controlado. Enquanto estiver a fazer tratamentos, a mulher não deve engravidar e, por isso, o método contraceptivo a usar deve ser de grande eficácia. Não deixe de discutir este assunto com o seu médico, pois cada caso é um caso.

Será que posso retomar a vida familiar e laboral?

Após a alta do hospital, pode retomar a vida normal. Organize e adapte as tarefas diárias à sua nova situação. Comece por tarefas simples e elimine esforços físicos. Peça ajuda para os trabalhos que não pode ainda fazer.

E no futuro?

O controlo da sua doença depende muito das consultas de vigilância.

Cumpra rigorosamente as orientações do seu médico. Se verificar qualquer alteração no local da intervenção cirúrgica ou na outra mama, não espere pela próxima consulta e procure de imediato o seu médico.

A quem posso recorrer quando precisar de ajuda?

A equipa de saúde que esteve envolvida no seu tratamento continua disponível para a receber sempre que necessite. Não se esqueça de anotar os seus nomes e contactos.

Dei coragem ao meu marido e ao meu filho. Recorri, na altura, à psicóloga do hospital, não apenas para mim, mas para eles, que tinham medo de me perder.

Os psicólogos ajudam a aliviar medos, a diminuir receios e dúvidas e a enfrentar melhor todas as modificações que surgem na vida familiar e no emprego, facilitando, ainda, a adaptação à sua nova imagem corporal. Depois de uma mastectomia, é natural que vivencie momentos de instabilidade emocional e tristeza, deparando-se com sentimentos de perda, angústia e ansiedade.

O apoio psicológico é muito importante nesta fase.

Quais os apoios legais a que tenho direito?

Após a intervenção cirúrgica, tem direito a diversos benefícios sociais, nomeadamente, nas áreas da saúde, segurança social, trabalho e impostos.

Informe-se sobre os benefícios de que pode usufruir no centro de saúde, no hospital ou junto da assistente social da sua área de residência.

Para mais informações, contacte com:

Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência

Horário de atendimento: 10.00 - 12.30 h

Linha Directa: Telefone 217 959 545, das 14.00 - 17.00 h

Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama

É uma organização sem fins lucrativos para apoio e informação a pessoas com patologia mamária, familiares e amigos. Disponibiliza atendimento e actividades terapêuticas e lúdicas.

Av. Marechal Craveiro Lopes, n.º 1

1749-012 Lisboa

Telefone: 217 585 648

Fax: 217 568 910

Mail: geral@apamcm.com.pt Website: www.apamcm.com.pt

Liga Portuguesa Contra o Cancro

É uma associação cultural e de serviço social de utilidade pública, fundada em 1941. Exerce as suas actividades através de 5 Núcleos Regionais: Norte, Centro, Sul, Açores e Madeira. Desenvolve actividades em regime de voluntariado, no âmbito da investigação, sensibilização e informação sobre prevenção do cancro e apoio social ao doente e familiares, nomeadamente, na intervenção para a humanização da assistência. Além de apoio emocional, a Liga ajuda na aquisição de medicamentos, próteses, transportes e na satisfação de outras necessidades.

Núcleo Regional do Norte

Rua Dr. António Bernardino de Almeida

4200-77 Porto

Telefones: 225 492 423/ 225 405 045

Núcleo Regional do Centro

Rua Dr. António José de Almeida, n.º 329 - 2º andar,
Salas 54/56/58/60
3000-045 Coimbra
Telefone: 239 487 490
Fax: 239 484 882

Núcleo Regional do Sul

Pavilhão do Núcleo Regional do Sul, Rua Prof. Lima Bastos
1099-023 Lisboa
Telefone: 217 265 786 / 217 264 099
Fax: 217 263 363

Núcleo Regional dos Açores

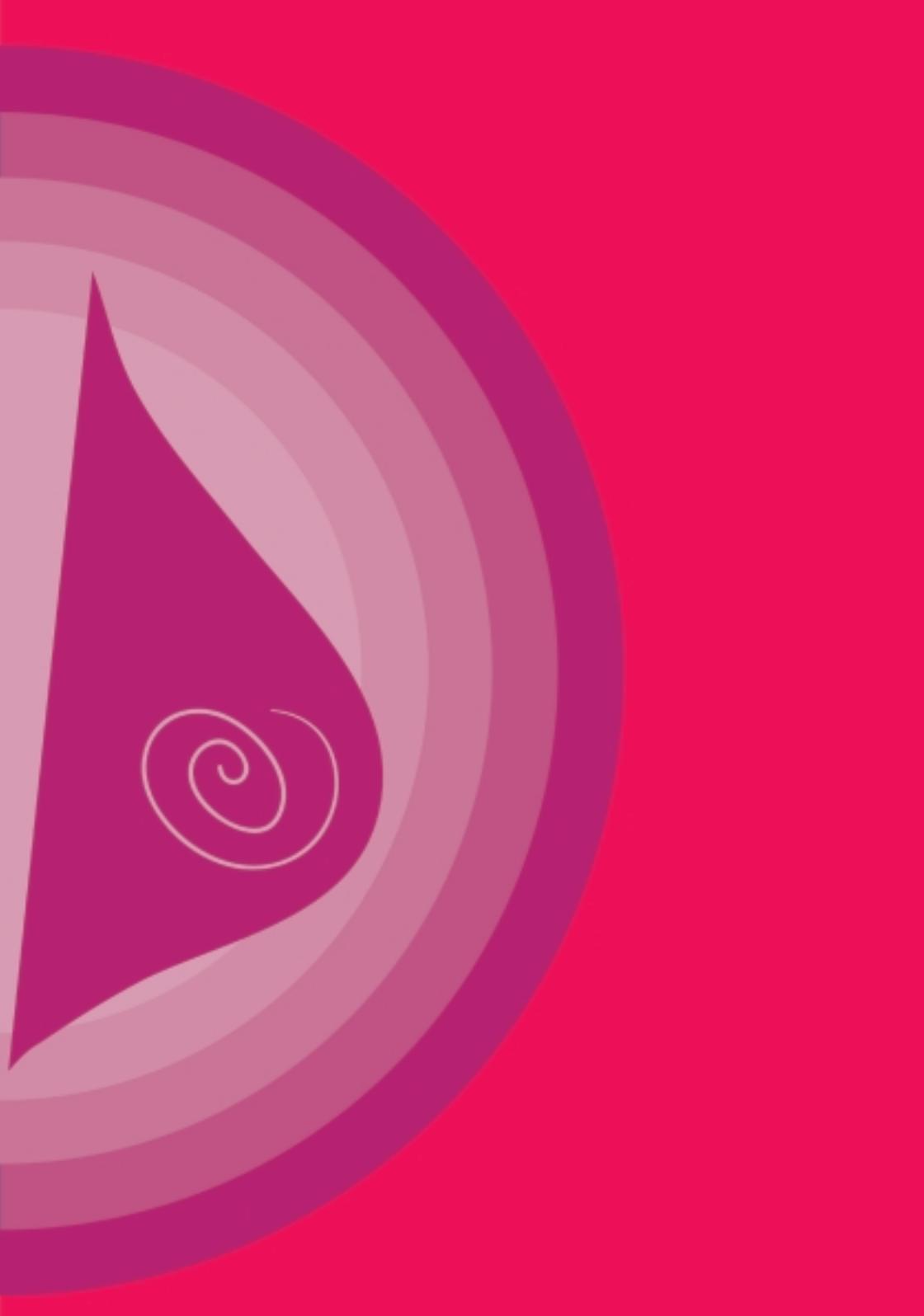
Rua da Rosa, 26
9700-171 Angra do Heroísmo - Ilha Terceira
Telefone: 295 212 345

Núcleo Regional da Madeira

Edifício Elias Garcia, 1 - Bloco 2 - 1º A
9050-023 Funchal
Telefone 291 236 597

Apontamentos

Apontamentos





Fundo Europeu



Portugal

Ministério da Saúde

Assistência Regional do Alentejo

Assistência Regional do Algarve

Assistência Regional do Centro

Assistência Regional do Norte

Assistência Regional do Oeste

Assistência Regional do Sul

Assistência Regional do Trás-os-Montes e Alto Douro

Assistência Regional da Madeira

Assistência Regional dos Açores



Saúde XXI

Programa Operacional de Saúde



Portugal em Acção