

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES COM TUMORES DE MAMA



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi elaborada especialmente para você, que está passando por momentos difíceis desde a descoberta do tumor, tratamento, cirurgia e controle pós-operatório.

Aqui estão reunidas algumas orientações e informações de diversos profissionais habilitados que estão dispostos a auxiliá-la e acolhê-la em todo período de tratamento no IPSEMG.

Além do acesso às informações e orientações, você está convidada a participar do Grupo de Apoio Aconchego, coordenada por uma equipe multidisciplinar. Esse grupo tem o objetivo de oferecer suporte psicológico, apoio médico, orientações nutricionais e acolhimento para você e sua família para que juntos encontremos a melhor forma de vivenciar estes momentos.

INTRODUÇÃO

A presença de um tumor de mama requer avaliação médica sendo o mastologista o especialista indicado para isso. O princípio fundamental dessa abordagem é lembrar que existe tratamento. Alguns mais simples, outros mais difíceis, mas todos bem toleráveis, sendo importantíssimo seguir as orientações dos profissionais que participam do tratamento, para que se alcance o objetivo final que é combater a doença. Não tenha receio de perguntar a seu médico sobre qualquer dúvida a respeito de seu tratamento, mesmo sendo difícil, foi escolhido para alcançar a sua cura total.

Na maioria das vezes, a primeira fase é a cirurgia, que consiste na retirada do tumor ou de toda a mama, seguida ou não da retirada dos gânglios debaixo do braço. O tipo de tratamento é individualizado dependendo das características de cada tumor.

CIRURGIA

Após a cirurgia para retirada do tumor, de acordo com a indicação médica poderá ser feita a reconstrução imediata, com a colocação da prótese ou não.

Os cuidados com o dreno e com a ferida operatória (como limpeza

e troca de curativos) devem ser realizados seguindo as orientações médicas.

Deve-se evitar, no braço do lado que foi operado:

- Fazer grandes esforços (carregar peso, lavar roupa no tanque);
- Praticar movimentos repetitivos;
- Receber injeções e vacinas;
- Colher sangue para exames e receber soros;
- Medir a pressão arterial;
- Cortar a cutícula, queimar, ferir, arranhar, ou tomar picadas de insetos;
- Usar relógio ou pulseiras apertadas;
- Expor-se excessivamente ao sol;
- Ambientes com proximidade de calor, como o de cozimentos de alimentos, por exemplo;
- Saunas;
- Usar substâncias irritantes que possam ressecar a pele.

É necessário:

- Realizar os exercícios apropriados para braço e ombro (pentear cabelo, cozinhar, costurar, varrer a casa), tomando cuidado para que os esforços sejam leves ou moderados e não repetitivos;
- Usar luvas de borracha para arrumar a cozinha, luvas de lona para trabalhar no jardim e luvas acolchoadas para cozinhar e assim evitar lesões no braço homolateral a cirurgia. Isso previne o linfedema, complicação que pode ocorrer após o tratamento de combate ao câncer de mama;
- Usar dedal para costurar, para evitar lesões;
- Usar creme hidratante e nutritivo para a pele, à base de lanolina;
- Manter soltas as mangas e os punhos das roupas;
- Não depilar, deve-se usar barbeador elétrico para remoção dos pêlos axilares ou cortá-los rente com tesoura, para evitar lesões.

Após o tratamento cirúrgico é ideal, tanto na fase de cicatrização inicial quanto na fase tardia, manter dieta equilibrada. Não há proibição específica a nenhum tipo de alimentos. Evite ficar desnutrida e ganhar peso excessivo.

ATENÇÃO:

- Em caso de ferida ou arranhão, lave bem o local com água e sabonete;
- No caso de ferimentos maiores, queimaduras, inchaço e/ou

inflamação do braço (vermelhidão, calor, dor) procure logo o médico.



FISIOTERAPIA

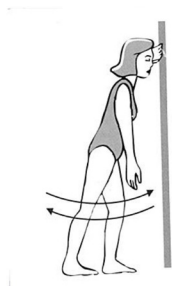
Após a cirurgia da mama, você poderá apresentar algumas alterações, como dificuldade de movimentar o braço do lado operado, dor na região da cicatriz cirúrgica e inchaço do braço do lado operado.

Para evitar essas alterações siga as orientações abaixo:

- Realize os exercícios dentro do limite da dor, não se esforce excessivamente.
- No 1º dia após a cirurgia, ainda deitada, inicie movimentos leves com o ombro do lado da cirurgia, como levar a mão na cabeça, dobrar e esticar o cotovelo.
- No 2º dia após a cirurgia, você poderá pentear-se, escovar os dentes e alimentar-se com a mão do lado operado.
- Inicie os exercícios abaixo, precocemente, após a cirurgia, lentamente e sem esforço excessivo.
- Comece fazendo todos os exercícios, duas vezes ao dia, mas não se esqueça do controle com seu fisioterapeuta ou médico para avaliar este período.
- O calor úmido antes ou durante os exercícios ajuda a aliviar a dor.
- Você pode fazer os exercícios durante o banho de chuveiro quente ou após aplicação de toalhas mornas e úmidas.
- Relaxe e respire profundamente antes e entre os exercícios, deixe seu tórax e ombros relaxados.
- Não faça qualquer exercício que piore a dor já existente.

Caso você tenha sido submetida à retirada da mama, seguida da reconstrução imediata, ou seja, colocação da prótese, consulte o seu cirurgião ou o fisioterapeuta sobre quando começar os exercícios.

EXERCÍCIOS ACONSELHADOS APÓS A CIRURGIA



Movimento pendular

Encoste o braço oposto à cirurgia na parede, incline o tronco à frente, deixe o braço operado solto e mova-o como um pêndulo. Leve o braço para frente e para trás, para um lado e para o outro. Balance o braço formando círculos no sentido do relógio, e depois no sentido oposto aos ponteiros. Repita cada movimento 15 vezes.



Elevando o braço

De frente para uma parede, coloque a mão do lado operado na parede. Em seguida deslize a mão na parede com ajuda de uma toalha. Você deverá elevar o braço o máximo que conseguir, lentamente dentro do limite da dor. Repita o exercício 15 vezes.



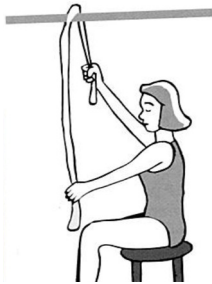
Abrindo o braço

De lado para a parede, encoste a mão do lado operado na parede. Você deve elevar o braço o máximo que conseguir com auxílio de uma toalha. Repita o exercício 15 vezes.



Mãos na orelha

A mão do lado não operado deve ficar apoiada na cintura, enquanto que aquela do lado operado tenta alcançar a orelha do lado oposto, passando o braço por cima da cabeça. Repita o exercício 15 vezes.



Polia

Você deve passar uma corda ou barbante por cima da barra de chuveiro, cadeira ou porta. Em seguida deve sentar-se em cadeira ou banqueta e, segurando as extremidades com as mãos, deve puxar o barbante para cima e para baixo. Repita cada movimento 15 vezes.



Levantar a vassoura

Segure a vassoura à sua frente com as duas mãos e deixe o braço esticado. Levante a vassoura acima da cabeça. Repita o exercício 15 vezes.



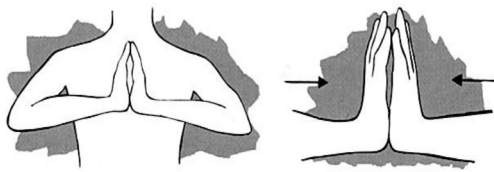
Girando a cabeça

Na posição assentada deixe os ombros e os braços relaxados. Em seguida incline a cabeça para um lado e para o outro, mantendo 5 segundos. Repita o exercício 5 vezes para cada lado. Respire lenta e naturalmente.



Girando os ombros

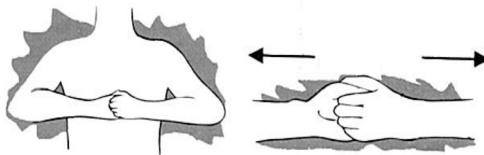
Na mesma posição anterior, deixe os braços bem soltos e tente girar os ombros para frente e para trás imaginando desenhar círculos. Fazer 10 vezes em cada sentido.



Extensões com resistência

Fique de pé ou sentada. Coloque os dois antebraços na frente do seu corpo, com os cotovelos dobrados. Coloque as duas palmas das mãos bem

abertas uma contra a outra e aperte. Mantenha assim até contar de 1 até 10. Relaxe e respire 10 vezes.



Flexões com resistência

Fique de pé ou sentada. Coloque os dois antebraços na frente do seu corpo, com os cotovelos dobrados. Entrelace os dedos e puxe.

Mantenha assim até contar de 1 até 10. Repita 10 vezes o exercício.

TRATAMENTO SISTÊMICO

De acordo com o tipo de tumor e do tratamento cirúrgico utilizado podem ser necessárias medidas complementares à cirurgia (radioterapia, quimioterapia, e hormonioterapia) para ampliar a chance de sucesso no tratamento.

A – QUIMIOTERAPIA

A quimioterapia consiste na utilização de medicamentos que tem como objetivo destruir as células do crescimento desorganizado (malignas), podendo ser administrados como tratamento único ou complementar, geralmente após a cirurgia para destruir as células malignas do tumor que não foram retiradas. Pode ser utilizada também antes da cirurgia para diminuir o tamanho do tumor. O uso da quimioterapia antes da cirurgia tem sido utilizado com muita frequência, atualmente, com o objetivo de permitir a preservação da mama.

Mecanismo de ação

As drogas se distribuem por todas as partes do corpo, destruindo as células que se multiplicam rapidamente. Esse mecanismo de ação explica os benefícios e também os efeitos indesejáveis que podem acontecer

nos tecidos normais.

A quimioterapia pode ser administrada por via oral, injetada no músculo ou na veia. Na maioria das vezes a administração é venosa e não causa dor. A ocorrência de queimação forte pode significar que o medicamento está fora da veia e o médico ou enfermeira deve ser comunicado imediatamente. A grande maioria dos tratamentos não requer hospitalização, podendo ser realizado no consultório ou em um local apropriado. A duração e a frequência das aplicações são variáveis, dependendo do tipo de doença. Geralmente as aplicações têm um intervalo de 21 dias, inicialmente, passando para aplicações semanais, na fase final. Durante o tratamento quimioterápico, as atividades habituais do dia a dia podem ser mantidas, evitando os excessos.



Reações desagradáveis

As medicações podem provocar efeitos indesejáveis que variam de pessoa para pessoa e do tipo de droga utilizado. Efeitos adversos, tais como náuseas, vômitos, sensação de formigamento das mãos e pés, fraqueza, indisposição e perda de apetite podem ocorrer, entretanto, esses sintomas são de curta duração e poderão ser convenientemente prevenidos ou tratados.

Durante o tratamento, poderá ocorrer queda parcial ou total de cabelos que se inicia geralmente no primeiro mês de aplicação, porém é importante lembrar que, em qualquer situação, o cabelo voltará a crescer integralmente após o término do tratamento.

A quimioterapia pode afetar transitoriamente a medula óssea causando diminuição dos glóbulos vermelhos do sangue e anemia. Pode também provocar queda dos glóbulos brancos, que são responsáveis pela defesa do organismo, devido a isto, exames de sangue na véspera de cada aplicação deverão ser realizados.

Orientações gerais

No dia da aplicação de quimioterapia deve-se optar por uma alimentação mais leve. É aconselhável ingerir maior quantidade de líquidos antes, durante e após as aplicações.

O uso de bebida alcoólica e fumo durante o tratamento pode causar efeitos indesejáveis. A manutenção desses hábitos deverá ser discutida com o médico. Alguns remédios podem interferir com a quimioterapia.

Faça uma lista com o nome, frequência e dose das medicações que você está tomando e que eventualmente você precisará tomar, para apresentar ao seu médico.

O tratamento não interfere nas atividades sexuais e nem na rotina do trabalho. Pode ocorrer alteração ou suspensão da menstruação. Métodos anticoncepcionais, quando necessários, devem ser utilizados para evitar gravidez.

Comunique ao seu médico a ocorrência de:

- Febre (temperatura maior ou igual a 37,8°C).
- Manchas na pele.
- Sangramento.
- Visão dupla.
- Dor
- Dificuldade de controlar a urina
- Falta de ar ou dificuldade respiratória.

CONCLUSÃO

O objetivo da quimioterapia é curar a doença. Sem ela o tratamento pode ficar prejudicado. Nunca abandone o tratamento sem conversar com seu médico. Todos os efeitos indesejáveis são transitórios e uma vida saudável e normal pode ser alcançada sempre com a esperança da cura da doença.



CIRURGIA PLÁSTICA

A reconstrução de mama é um recurso cirúrgico que pode ser utilizado em grande parte das pacientes que foram submetidas à retirada total ou parcial de mama.

Geralmente envolvem de dois a quatro tempos cirúrgicos, dependendo de fatores específicos de cada paciente. Pode ser imediata (quando realizada no mesmo tempo da mastectomia) ou tardia (meses ou ano após a mastectomia).

Existem técnicas que utilizam tecidos da própria paciente e outras que utilizam próteses de silicone, e às vezes ambas. A melhor alternativa para cada paciente será avaliada pelo cirurgião plástico.

As pacientes que já se submeteram ou se submeterão à radioterapia e/ou quimioterapia também podem se candidatar à reconstrução mamária.

A mama reconstruída geralmente possui pouca ou nenhuma sensibilidade. Pode ocorrer que após a reconstrução mamária de uma das mamas, seja necessária também, uma plástica na outra mama, visando um resultado mais harmônico, desde que autorizada pelo mastologista responsável pela paciente.

Ao recompor o contorno corporal, a reconstrução mamária traz nítidos benefícios de ordem psicológica, além de permitir que a paciente possa retomar a normalidade de suas atividades sociais.

SERVIÇO SOCIAL

Ao serviço social cabe acolher a paciente e seus familiares no período de diagnóstico e tratamento. Atuar também no sentido de informá-los em relação aos direitos sociais.

Direitos assegurado às pacientes:

- Licença médica para tratamento de saúde;
- Cirurgia plástica reparadora da mama;
- Resgate do FGTS e PIS/PASEP;
- Direito à isenção de ICMS, IPI e IPVA na compra de carro: O paciente de câncer com qualquer tipo de limitação física que o incapacite de dirigir veículo comum poderá adquirir veículo especial adaptado às suas necessidades com isenção dos impostos;
- Isenção do imposto de renda na aposentadoria;
- Quitação do financiamento do imóvel;
- Antecipação do seguro de vida.

GRUPO DE APOIO:

O IPSEMG oferece aos segurados o GRUPO ACONCHEGO: Grupo de apoio às pacientes com câncer de mama e colo de útero. Para participar do Grupo, inscreva-se no Setor de Promoção da Saúde do CEM



Núcleo de Promoção da Saúde (31) 3247-3350

PSICOLOGIA

O acompanhamento psicológico é importante durante o processo da enfermidade, proporcionando um espaço para a expressão dos pensamentos e emoções.

Esse acompanhamento auxilia na recuperação, no fortalecimento da autoestima e possibilita equilíbrio interior e segurança à mulher, para que retorne às suas atividades cotidianas e ao prazer de viver. Poderá ser realizado individualmente ou em grupo. O Grupo Aconchego oferece apoio psicológico para as beneficiárias participantes.

ODONTOLOGIA

A odontologia voltada para a paciente com câncer é muito importante pois atua no sentido de prevenir a disseminação de infecções, tratar da dor e possibilitar um tratamento sem intercorrências bucais sérias.

Algumas dicas a serem seguidas na manutenção de uma boca saudável:

- Escovar os dentes ao menos três vezes ao dia, com creme dental fluoretado;
- Usar fio dental todos os dias;
- No caso de vômito, enxaguar a boca com uma solução de um quarto de colher de chá de bicarbonato de sódio diluída em uma xícara de água morna;
- Evitar enxaguatórios bucais que contenham álcool e perguntar ao dentista sobre saliva artificial;
- É importante falar com seu dentista sobre qualquer problema que surja em sua boca.



A ALIMENTAÇÃO E VIDA SAUDÁVEL

A alimentação deverá ser contituída principalmente de legumes e verduras acompanhados de azeite de oliva (ou de óleo de linhaça ou de manteiga orgânica), alho, ervas e condimentos. A carne e os ovos são opcionais.

Dê preferência aos produtos orgânicos:

Legumes, frutas, cereais, carne, ovos, manteiga, leite e iogurte.

Reduza o açúcar, e as farinhas brancas.

Aumente as fontes de ômega 3:

Principais fontes de Ômega :

- Peixes
- Óleo de Canola
- Óleo de Soja
- Azeite
- Rúcula
- Espinafre
- Linhaça
- Sementes de Sálvia



Aumentar o consumo dos alimentos anticâncer: açafrão, chá verde, soja, frutas e legumes.

Outro aliado no combate às doenças é o exercício físico: Converse com o seu médico sobre qual exercício é mais indicado para você!

Dicas de saúde:

Praticar atividades físicas: É importante o consentimento do seu médico assistente.

Fazer 20 a 30 minutos de atividade física diariamente.

Tomar sol durante 20 minutos por dia o sol é fonte de vitamina D.

Meditar. Por exemplo: ioga, Tai Chi, Lian Gong.

Encontrar uma pessoa com quem possa compartilhar as emoções.

CONTROLE APÓS TRATAMENTO



É importante comparecer às consultas programadas pelo médico.

O abandono pode comprometer o tratamento.



BIBLIOGRAFIA:

Cartilha: Manual de orientações para pacientes com tumores de mama – IPSEMG, 2ª Edição, Março/2010.

Livro: Anticâncer: prevenir e vencer usando nossas defesas naturais/ David Servan-Schreiber; tradução Rejane Janowitz e Regiane Winarski – 2.ed.rev. e ampl. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

Cartilha elaborada por equipe multidisciplinar do Núcleo da Promoção da Saúde/NUPS/APRES

Chefia: Solange Lage Bretas

Coordenação: Denise Monteiro de Barros Caixeta

Assistente Social: Soraia Martins de Araujo e Andrea Cardoso Braga

Médico: Leandro Ramos e Alexandre de Almeida Barra-Mastologistas

Fisioterapia: Ana Silvia Diniz Makluf

Governador do Estado de Minas Gerais
Antonio Augusto Anastasia

Vice-Governador do Estado de Minas Gerais
Alberto Pinto Coelho

Secretária de Estado de Planejamento e Gestão
Renata Maria Paes de Vilhena

Presidente do IPSEMG
Jomara Alves da Silva

Vice-Presidente do IPSEMG
Paulo Elisiário Nunes

Secretário Geral:
Fernando César Vicente de Paula

Diretor de Saúde:
Leonardo Tadeu Campera Brescia