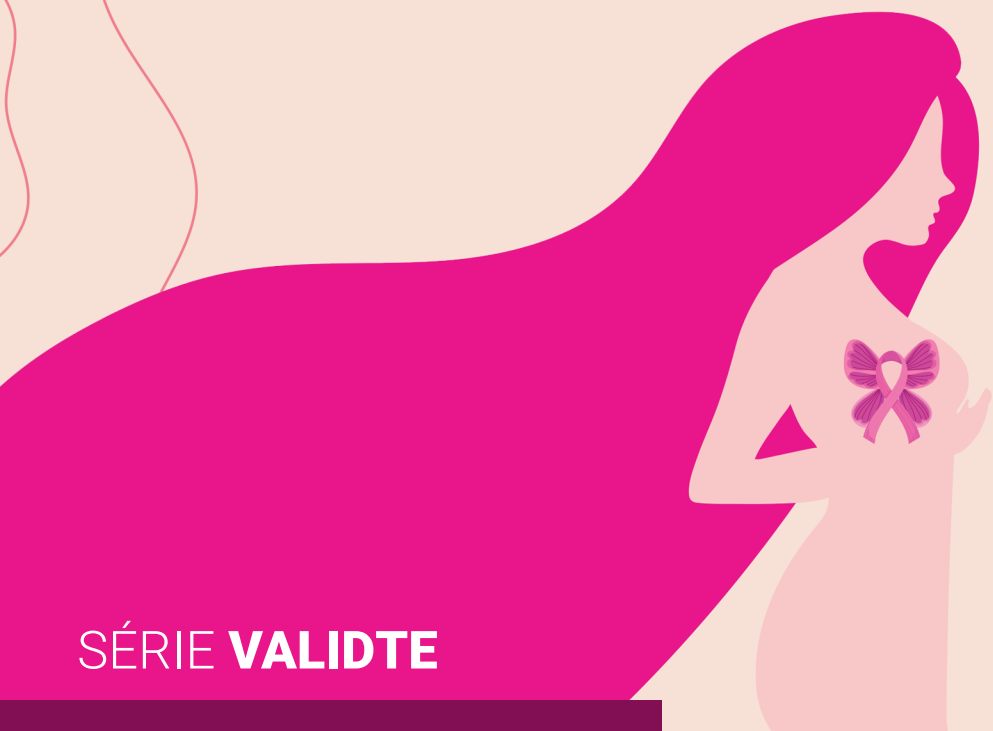


Ivanilson Oliveira dos Santos
Darlisom Sousa Ferreira
Elizabeth Teixeira
Amélia Nunes Sicsu



SÉRIE **VALIDTE**

O GUIA

PARA ELAS

VOLUME II

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima

Governador

Universidade do Estado do Amazonas

André Luiz Nunes Zogahib

Reitor

Kátia do Nascimento Couceiro

Vice-Reitora

*editora*UEA

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann

Diretora

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas

Secretária Executiva

Wesley Sá

Editor Executivo

Raquel Maciel

Produtora Editorial

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann (Presidente)

Allison Marcos Leão da Silva

Almir Cunha da Graça Neto

Erivaldo Cavalcanti e Silva Filho

Jair Max Furtunato Maia

Jucimar Maia da Silva Júnior

Manoel Luiz Neto

Mário Marques Trilha Neto

Silvia Regina Sampaio Freitas

Conselho Editorial

Sindell Amazonas
Revisão

Cael Fernando
Iasmim Rodrigues
Finalização

Ficha catalográfica

S237g
2023 Santos, Ivanilson Oliveira dos
O guia para elas: volume II / Ivanilson Oliveira dos Santos, Darlisom Sousa Ferreira e Elizabeth Teixeira. – Manaus (AM) : Editora UEA, 2023.
103 p.: il., color; Ebook. – (Série Validte)

Ebook, no formato PDF
Inclui referências bibliográficas

ISBN 978-85-7883-596-5

1. Saúde Feminina. 2. Autocuidado. I.Título. II. Ferreira, Darlisom Souza. III. Teixeira, Elizabeth.

CDU 1997 – G 618.1(058)

PALAVRAS INICIAIS

O projeto integrado, intitulado “Tecnologias educacionais para o bem viver de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas: produção e validação - PROJETO VALIDTE” tem como objetivo produzir e validar tecnologias educacionais (TE) sobre diferentes temas-assuntos no âmbito das condições crônicas. Teve início em 2019, adota como modelo operacional a pesquisa metodológica e produz e valida guias educativos, que compõem a Coletânea VALIDTE. As pesquisas são realizadas por estudantes vinculados ao Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC FAPEAM-UEA), ao Curso de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), ao Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP) e ao Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

O PROJETO VALIDTE segue as diretrizes para o cuidado dos indivíduos e famílias envolvidos com condições crônicas, em que o autocuidado não é equivalente à atividade prescritora do profissional de saúde, que diz ao usuário o que ele deve fazer, mas significa reconhecer o papel central do usuário em relação a sua saúde, desenvolvendo um sentido de autorresponsabilidade sanitária e transformando o profissional de saúde em parceiro do usuário.

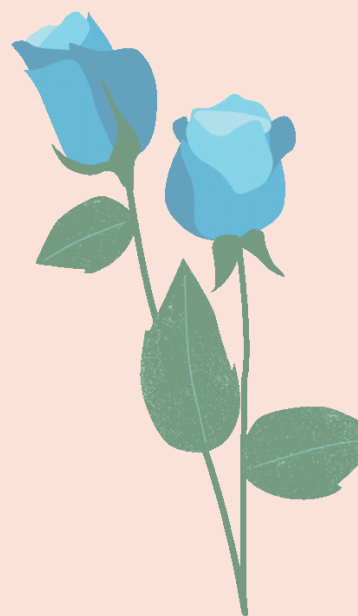
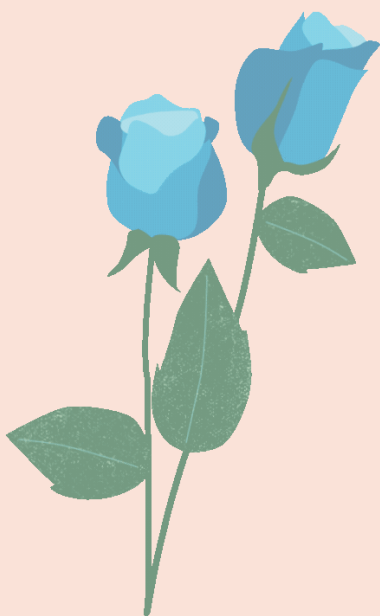
Nesse sentido, os guias educativos podem mediar no contexto da prática de Enfermagem em Saúde Pública ações com vistas a potencializar a educação em saúde para o autocuidado apoiado e a qualidade de vida de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas.

Elizabeth Teixeira (Coordenadora)

Sumário



PARTE 1: Conversa com Ester, Maria e Marta, sobreviventes do câncer de mama.....	05
PARTE 2: Conversa com a Mamalóide sobre quimioterapia e radioterapia.....	48
PARTE 3: Conversa com a Mamalóide sobre direitos no câncer de mama.....	68
PARTE 4: Conversa com a Mamalóide sobre toxicidades no tratamento do câncer de mama.....	74
PARTE 5: A paciente Graça apresenta algumas dicas de como seguir em frente no tratamento do câncer de mama.....	78
Referências.....	103



PARTE 1

Conversa com a Ester, uma sobrevivente
do câncer de mama

Olá! Sou a jornalista Jéssica, uma sobrevivente do câncer de mama! Hoje irei entrevistar uma amiga que há cinco anos luta contra o câncer de mama!



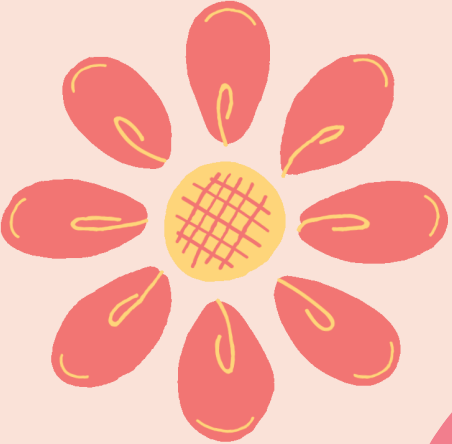


Começando nossa entrevista,
a Ester vai nos responder o
que dizem os mitos e as crenças sobre a
doença Câncer!

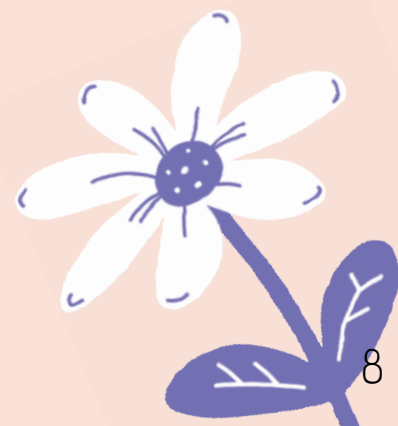


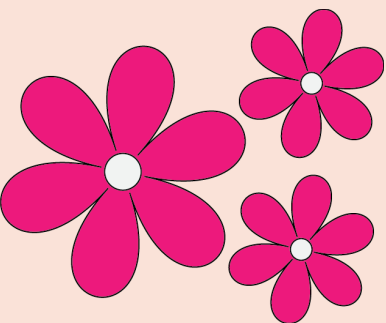
Olá, queridas! Meu nome é Ester
e nessa entrevista espero
contribuir no conhecimento e na
saúde de vocês, porque juntas
somos mais fortes!



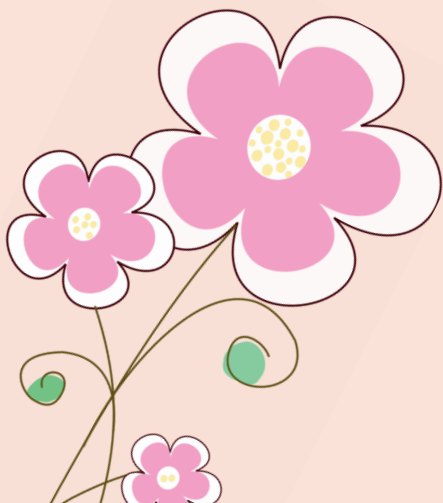


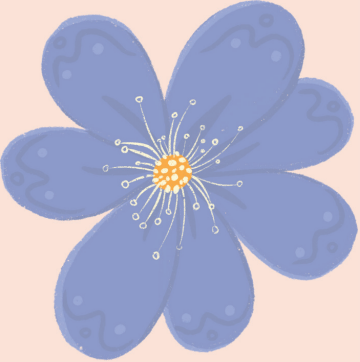
É muito comum dúvidas sobre a doença, entre elas temos uma frase muito presente na vida das mulheres: “Câncer de mama, quem descobre morre mais rápido...”



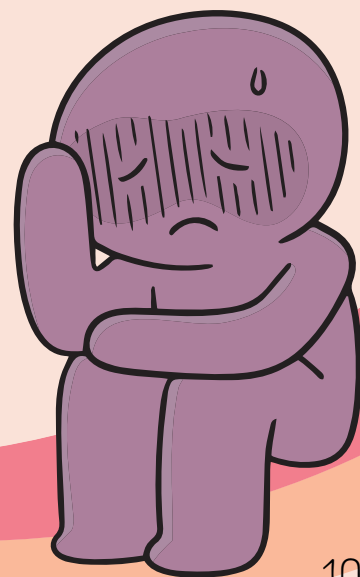


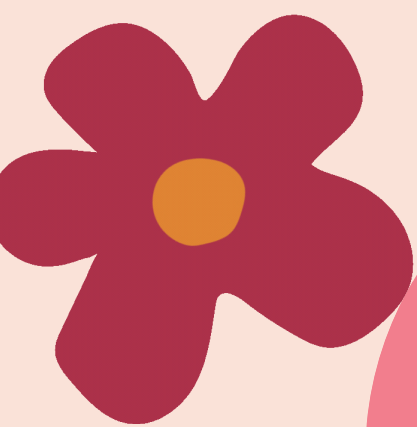
Diversas mulheres vivem com medo de fazer um exame quando estão com suspeita de câncer, sendo este de grande importância para iniciar o tratamento! Portanto, é um mito! Quanto mais cedo a doença é descoberta, o tratamento é mais rápido e efetivo!





Outra frase bastante conhecida é:
“Câncer de mama, uma doença
de pessoas tristes...”.
O que você pensa sobre esta frase?

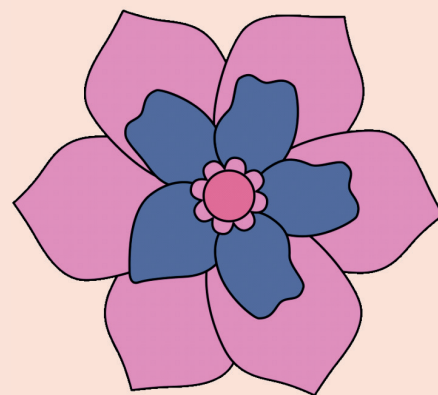




É completamente um mito, tendo em vista que acomete pessoas tristes ou felizes, o que pode ajudar em sua saúde é o estilo de vida que você tem e se diagnosticada, tenha empoderamento para vencer essa doença!



As mulheres devem acreditar
no pensamento que: “Câncer de mama,
apenas as pessoas mais velhas podem
desenvolver a doença...”





Somente mulheres mais velhas?
Claro que não, isso é um mito, mesmo
que a idade seja um fator de risco não se pode
afirmar como fator único para o câncer de
mama! Portanto, mulheres de outras idades
podem ser acometidas também, fique esperta!



Muitas pessoas possuem
essa dúvida que irei colocar aqui!
O câncer de mama é considerado uma doença
contagiosa?

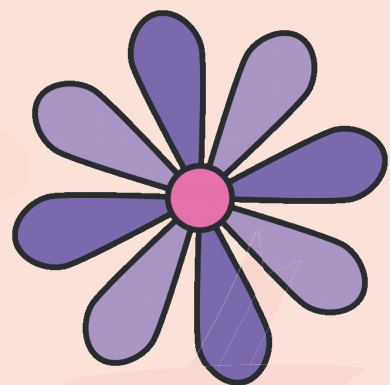




A resposta é não!
Uma doença contagiosa é aquela que
pode ser passada de pessoa a pessoa!
O câncer é uma doença com caráter genético,
a partir de uma alteração no DNA da célula
e não é contagioso!



É incrível o conhecimento que a Ester tem a respeito do câncer, essas informações da entrevista certamente devem ajudar você! Agora irei entrevistar a Maria, uma professora que superou a doença!





Saudações, meninas!
Eu me chamo Maria, tenho 41 anos
e nessa breve entrevista
irei contar um pouco da minha história!
Espero que minha experiência
possa ajudar vocês!



HISTORY



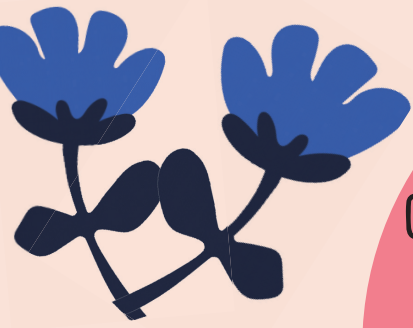


Assim como a maioria das mulheres,
sempre fui uma mulher trabalhadora!

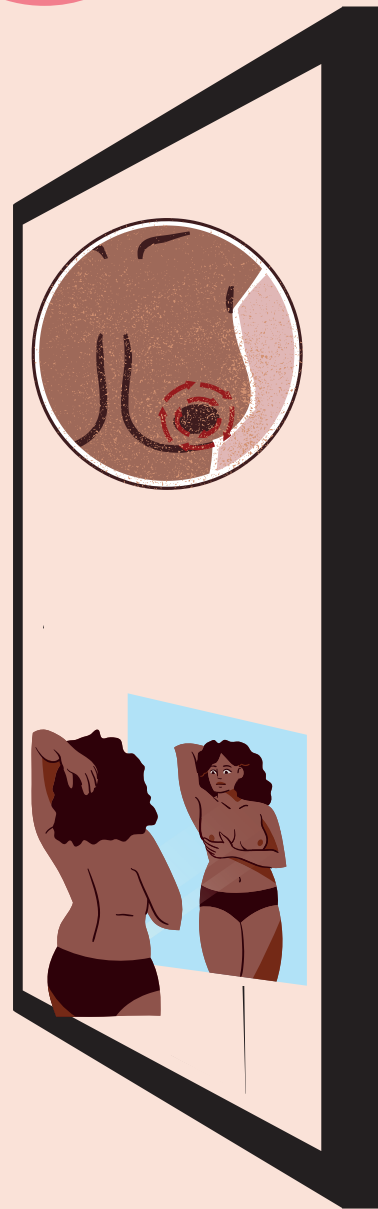
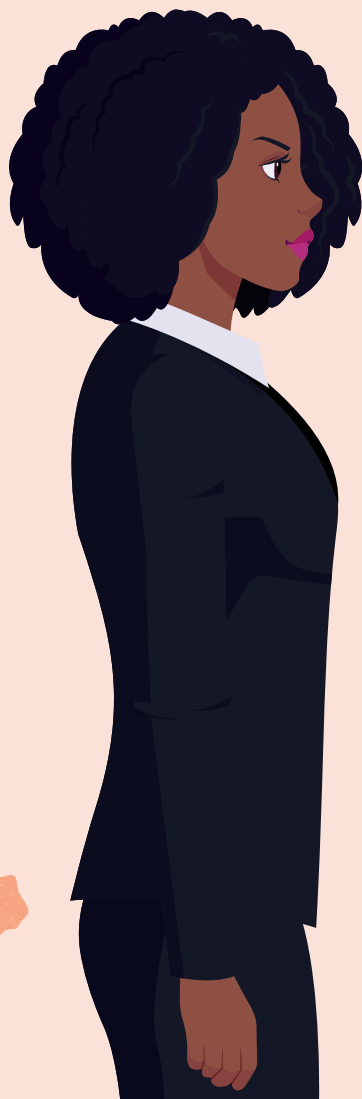
Gostava de arrumar meu cabelo,
sair com as amigas e amava ler livros de romance!

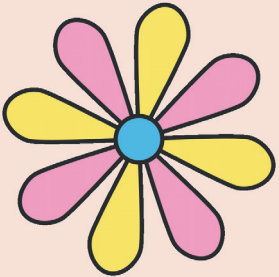
Mesmo com tanta vaidade e preocupação
com minha saúde, tinha algo que
eu não fazia frequentemente!





Cheguei a acreditar que conhecia meu corpo por completo e acabei esquecendo por um longo tempo de olhar minhas mamas! Foi quando percebi que tinha um caroço crescendo na minha mama esquerda, foi a partir daquele momento que percebi que não era normal!





Mesmo sabendo que na minha mama
tinha um caroço crescendo aos poucos,
com o passar dos dias, não procurei um médico!
Foi apenas quando vi uma mensagem na televisão
sobre o Outubro Rosa que fui desconfiar que
aquele caroço poderia ser um câncer!



Depois da mensagem na televisão
que compreendi o tamanho da
gravidade da doença! Por uma semana achei
que meu mundo estava acabando
e jamais conseguiria superar tudo
que ainda estava por vim!

Eu vou
morrer!!

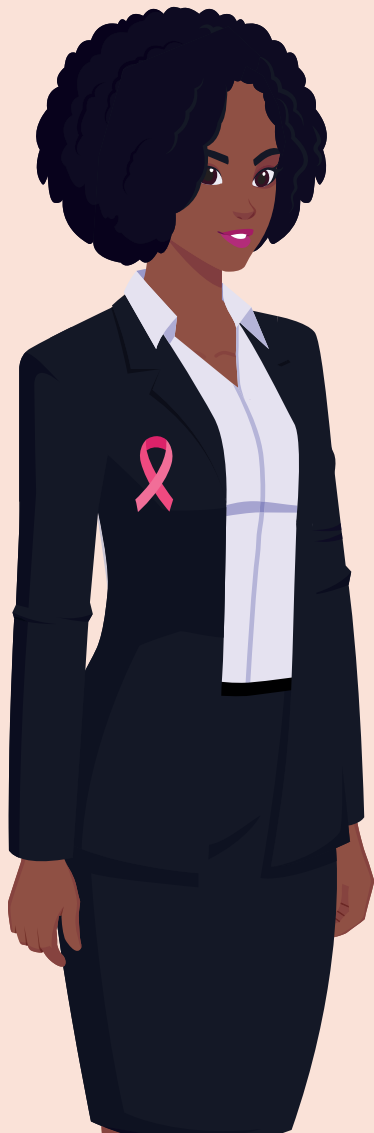


Na segunda semana
após muita reflexão e coragem,
procurei um especialista e recebi o
diagnóstico de câncer! O câncer estava mudando
aos pouco minha personalidade,
felicidade e minha rotina!



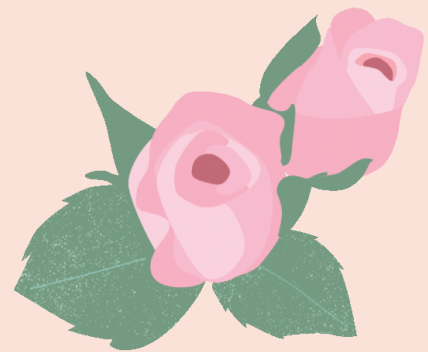


Desde a adolescência
que venho me alimentado mal
e quase nunca comia comidas saudáveis,
não praticava exercícios e dormia
tarde devido às festas que frequentava!



Quando comecei o tratamento do câncer de mama, foi que minha mãe contou que existem casos na família de pessoas que não procuraram atendimento e morreram com a doença! Uma vez perguntei da enfermeira se a doença poderia ser passada pela linhagem de família e ela disse que pode ocorrer casos!





A parte mais difícil do tratamento
foi quando comecei a quimioterapia
e meus cabelos começaram a cair, além
disso, minha imunidade sempre ficava
baixa!



Autoimagem e autoestima: a importância de se amar

Quando eu me olhava no espelho e via a ausência dos meus cabelos ficava com a autoestima muito abalada, porque era uma parte do meu corpo que mais cuidava! Nessa etapa do tratamento comecei a deixar de cuidar da minha aparência por acreditar que não superaria a doença!



Para vencer o câncer foi necessário o apoio de minha família, fazer os tratamentos adequadamente e acreditar que apesar de tudo, somos vencedoras! A partir do momento que voltei a cuidar do meu corpo e tive suporte familiar, minha autoestima melhorou e comecei a observar a vida de outra forma!



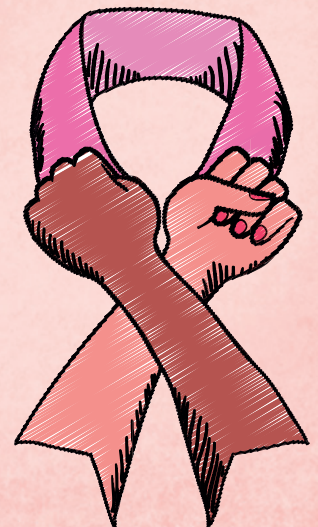


As vezes acreditamos que o dinheiro é a única coisa importante na vida, que horas estudando e esquecendo de se alimentar, que a ausência da praticar exercícios físicos não traz consequências para nossa saúde! Certamente esses são os atos mais estúpidos dos seres humanos, porque apenas quando estão doentes começam valorizar a saúde!

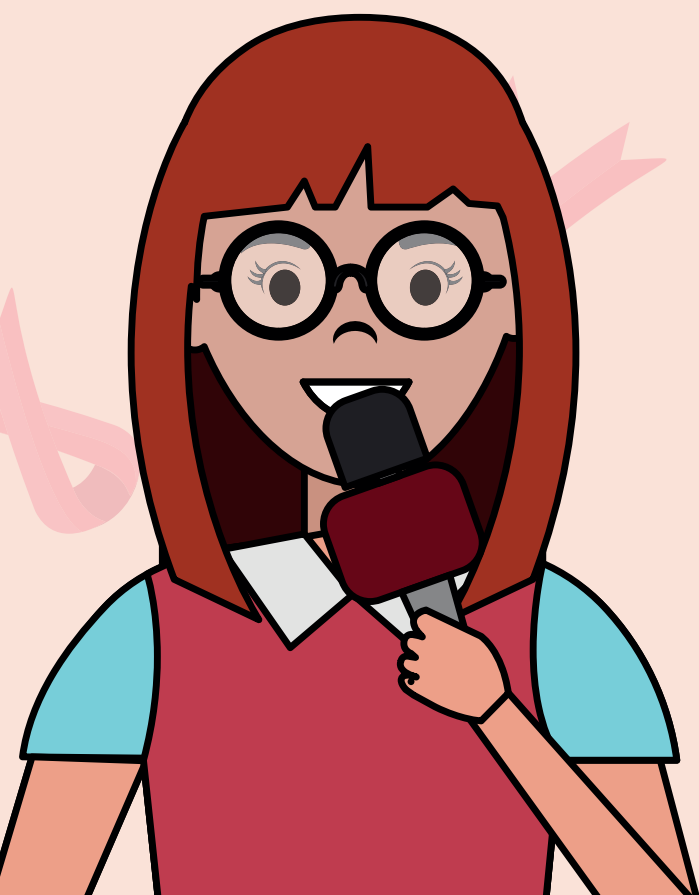


Apoio social é fundamental para
recuperação da saúde

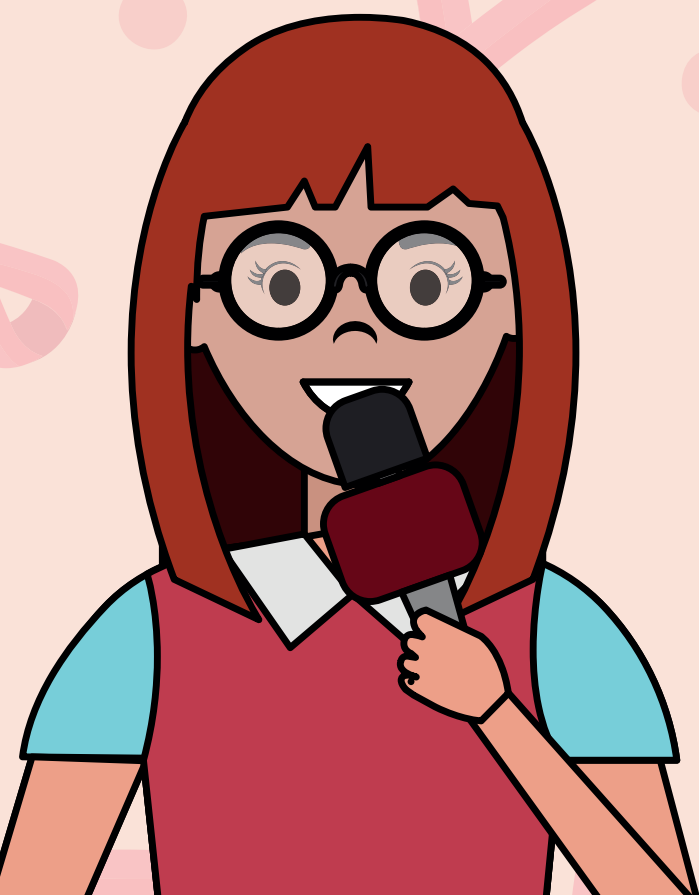
Depois de tanto tempo lutando contra o câncer de mama que retomei a minha rotina! Graças aos meus familiares, profissionais da saúde que me acompanharam nesse processo e minha persistência em acreditar que tudo é possível! Lembre-se, você também pode vencer!



Que história contagiante, minha amiga!
A Maria mostrou a importância de uma boa
autoestima e o apoio de familiares e do
compromisso em fazer o tratamento
corretamente, além de passar um recado muito
importante: “VOCÊ TAMBÉM PODE VENCER!”



Para finalizar a etapa de entrevistas, vamos conhecer a Marta! Uma mulher trabalhadora, divorciada e mãe do João! E aí? Como ela conseguiu superar o câncer de mama?



Oi meninas! Eu me chamo Marta
e a partir de agora irei contar um
pouco da minha experiência com
câncer de mama!



Era 15 de maio de 2005 quando fui diagnosticada com câncer de mama, uma doença que acabei negligenciando quando poderia ser feito o tratamento quando era apenas um pequeno nódulo!



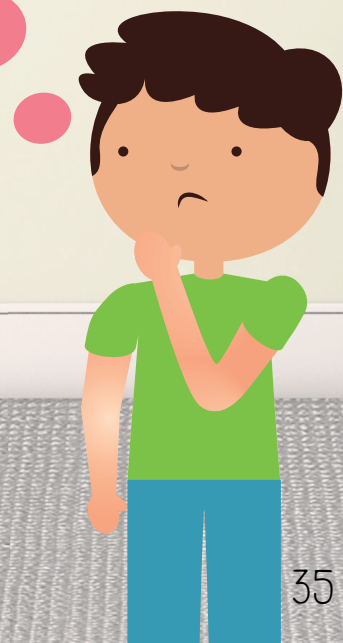
A etapa mais difícil do diagnóstico
foi chegar em casa e contar para única
pessoa que me ama e tem feito
minha vida mais feliz!

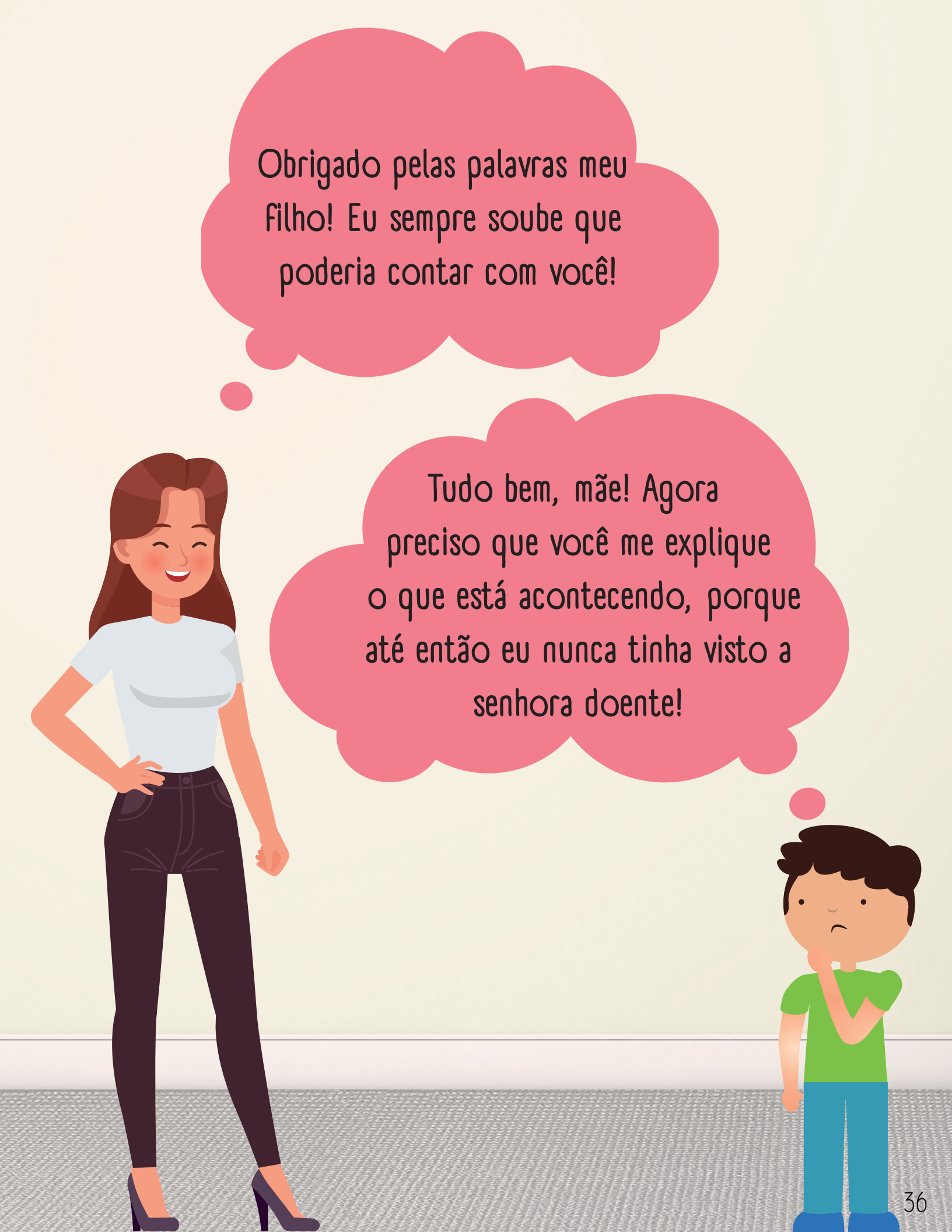


Comunicação

Filho, preciso te contar algo em relação a minha saúde e preciso que seja forte para enfrentar esse momento difícil comigo!

Como assim mãe?
O que aconteceu com a senhora?
Seja o que for, eu sempre estarei com a senhora!



A cartoon illustration of a woman and a young boy. The woman, on the left, has long brown hair, is smiling, and is wearing a light blue short-sleeved top, dark pants, and high heels. She has her hands on her hips. The boy, on the right, has dark hair and a thoughtful expression, with his hand on his chin. He is wearing a green t-shirt and blue pants. Two large pink thought bubbles are positioned above them. The top bubble is connected to the woman, and the middle bubble is connected to the boy. The background is a simple gradient from light yellow to light green, with a grey carpeted floor at the bottom.

Obrigado pelas palavras meu
filho! Eu sempre soube que
poderia contar com você!

Tudo bem, mãe! Agora
preciso que você me explique
o que está acontecendo, porque
até então eu nunca tinha visto a
senhora doente!

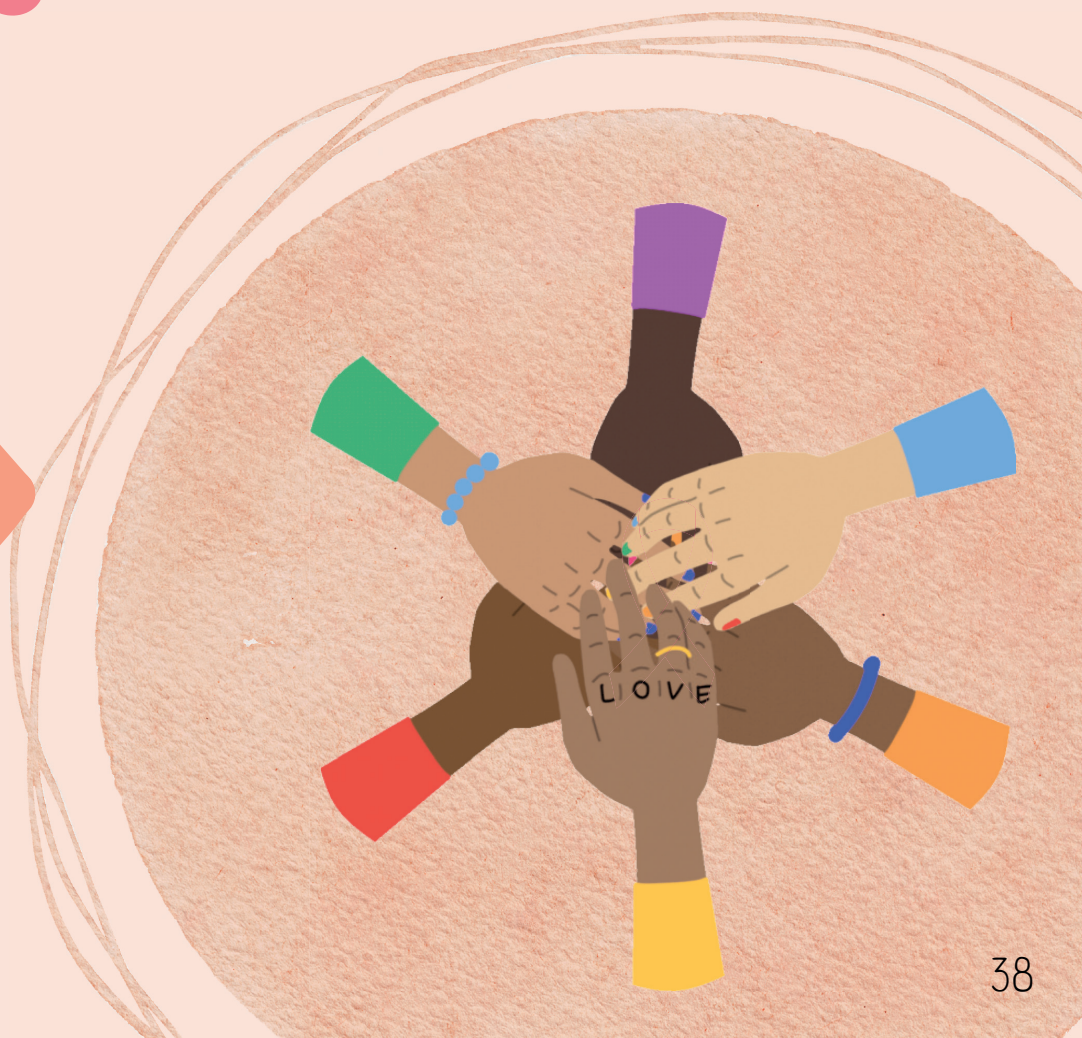
Estou com câncer de mama,
filho! Pesquisei sobre a doença
e se eu fizer o tratamento tem
grandes chances de cura!

Semana passada tive uma
palestra na escola sobre
essa doença! Tenho certeza que a
senhora vai ficar curada, porque irei
acompanhar em seu tratamento e jamais
estará sozinha nesse processo!



A importância de amigos e da família no tratamento

Meu filho foi meu alicerce na luta contra o câncer de mama! Meus familiares prestaram ajuda quando precisei e suportei tudo graças a eles!





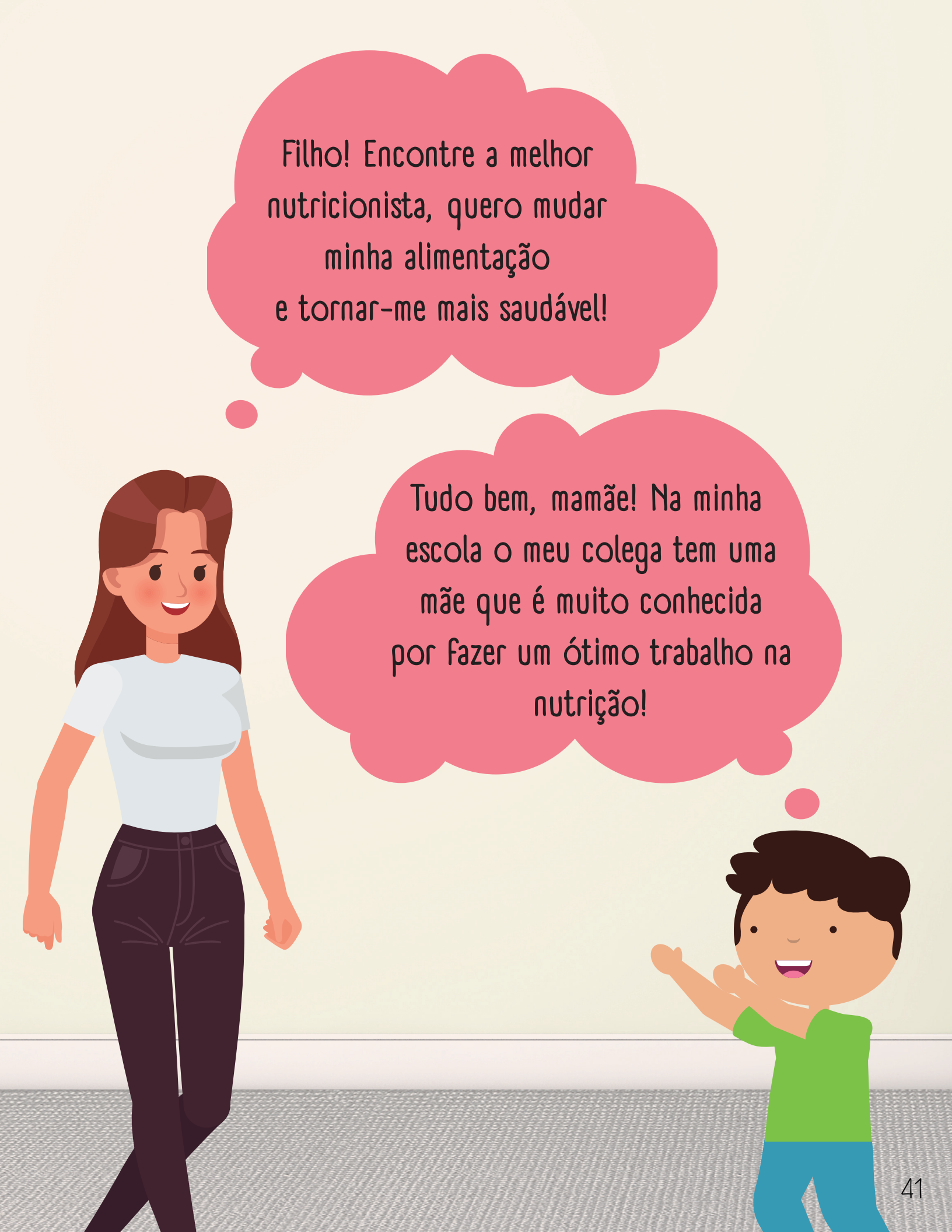
Confesso que no início fiquei assustada e liguei para muitas pessoas chorando, com o passar dos dias esse sentimento desapareceu! Comecei a encarar o câncer com minhas forças e dentro do meu coração sabia que era uma vencedora!



A importância de uma nutrição adequada

Segundo a orientação do meu médico,
eu teria que mudar minha condição
nutricional e era necessário praticar
exercícios para contribuir durante o
tratamento do câncer de mama!



An illustration of a woman with long brown hair, wearing a light blue short-sleeved top and dark pants, walking towards the left. A young boy with dark hair, wearing a green shirt and blue pants, is walking towards the right. Two pink thought bubbles are present. The first bubble is above the woman, and the second bubble is above the boy. The background is a light yellow wall with a grey carpeted floor.

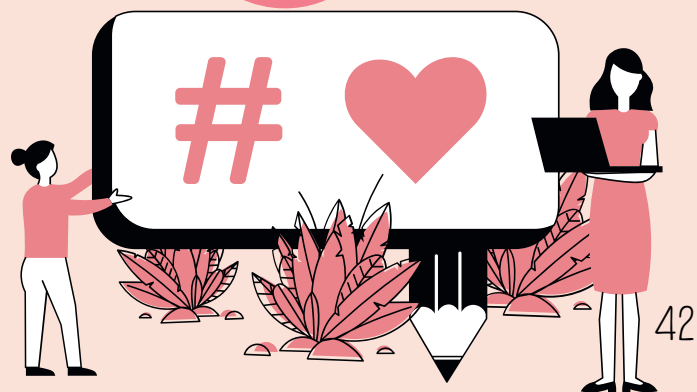
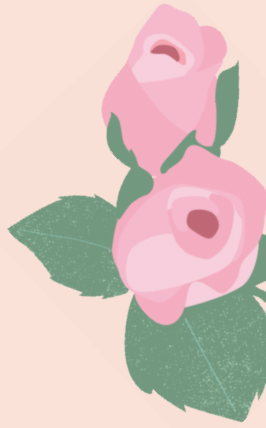
Filho! Encontre a melhor nutricionista, quero mudar minha alimentação e tornar-me mais saudável!


Tudo bem, mamãe! Na minha escola o meu colega tem uma mãe que é muito conhecida por fazer um ótimo trabalho na nutrição!

Atividade Física e lazer ajudam a melhorar sua saúde


Comecei a praticar exercícios que nunca tinha feito antes, mas é claro que sempre respeitei meus limites por conta do tratamento!

Essas atividades físicas fizeram minha imunidade melhorar e com o apoio de umas amigas que encontrei nas redes sociais tudo ficou mais fácil de aprender!





Apesar das atividades físicas, meu desenvolvimento no trabalho começou a regredir, até o momento que foi necessário contar tudo para meu chefe!



Ele me dispensou na mesma hora, alegando que era preciso ficar em tempo integral no tratamento e isso prejudicaria a empresa!





Câncer de mama e as leis

Entrei em desespero e saí chorando do trabalho porque estava doente, sem dinheiro e com um filho para sustentar!

Assim que saí da empresa fiz uma ligação para uma amiga que é advogada e ela me orientou o que fazer e sobre meus direitos com a doença!






Você sabia que no Brasil existem leis sancionadas pelo Governo Federal que dão direitos às mulheres com câncer de mama?

É necessário que cada mulher conheça as leis, para que as empresas e pessoas não prejudiquem suas vidas!



An illustration of a woman with long brown hair, wearing a light blue short-sleeved top and dark pants, standing with her hand on her hip. To her right, a young boy with dark hair, wearing a green shirt and blue pants, is walking and carrying a large red heart. Above the woman is a large pink thought bubble containing text. In the top left corner, there are two stylized flowers with pink and purple petals and green stems. The background is a light beige color.

Consegui meu emprego novamente
e minha advogada fez a empresa me
conceder uma licença por conta da minha
doença! Agora posso ficar preocupada
apenas em me curar e cuidar
do meu filho!

Sempre as pessoas me acharam forte,
mas no fundo eu morria de
medo em fazer a quimioterapia ou a
radioterapia, até que encontrei uma
especialista para responder
minhas dúvidas!

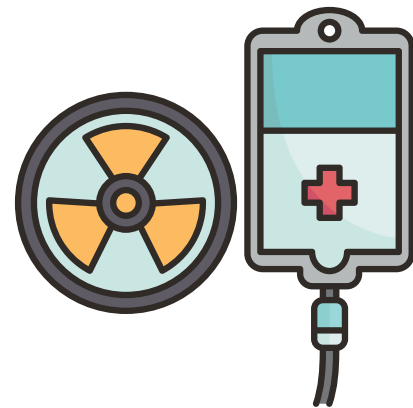


PARTE 2

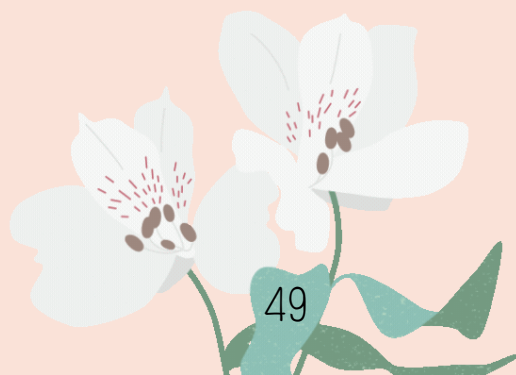
Conversa com a Mamalóide sobre
quimioterapia e radioterapia.

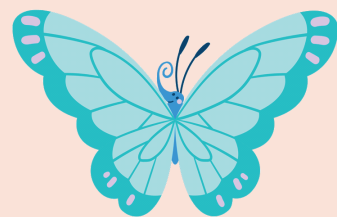


Doutora! Estou com medo de fazer o tratamento de quimioterapia, você poderia me falar o que é esse tratamento?



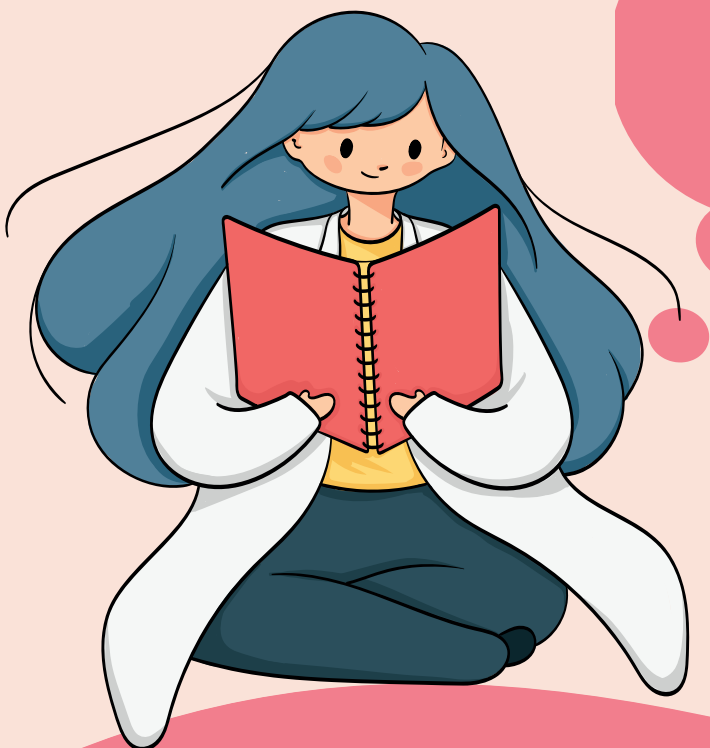
Claro que sim minha querida, estou aqui para ajudar!

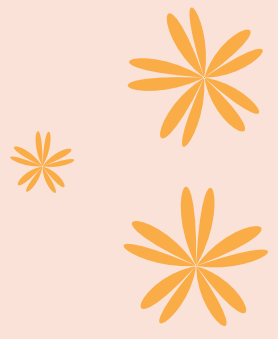





O tratamento de quimioterapia é realizado a partir de medicamentos que destroem as células doentes que formam um tumor!

Os medicamentos se misturam com o sangue, são direcionados para todas as partes do corpo como forma de destruir e impedir as células doentes!





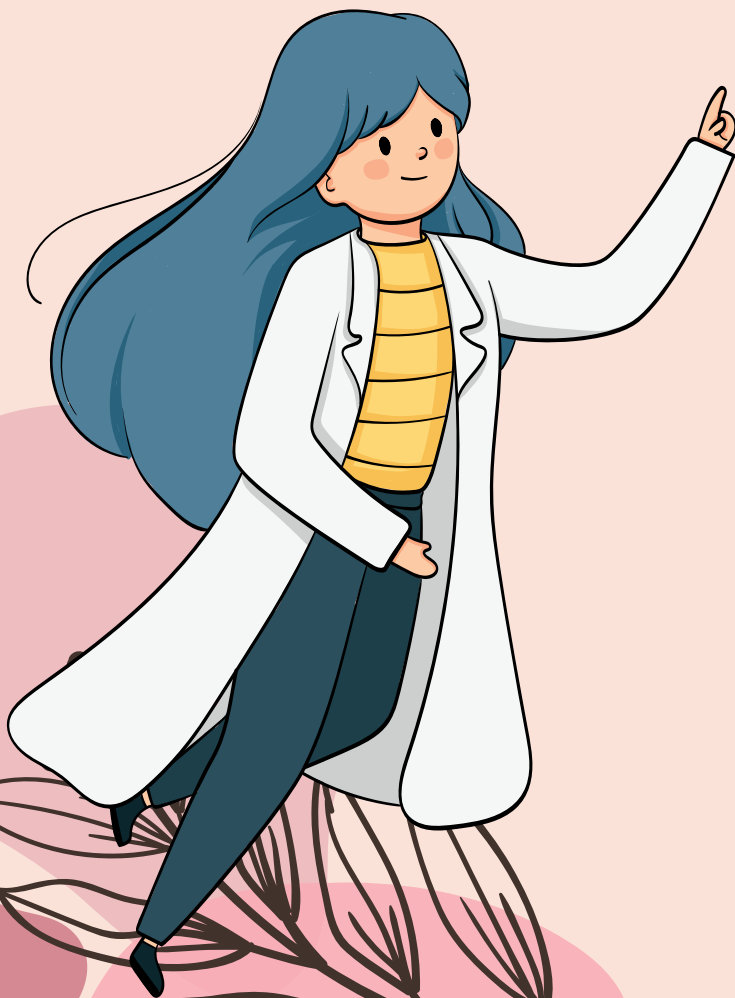
Agora estou entendendo!
E como é administrada a
quimioterapia? São os Médicos
que fazem essa administração?



Ótimas perguntas, minha
querida! Preste atenção
que irei responder!



A administração dos medicamentos é realizada por enfermeiros especializados e auxiliares de enfermagem! A quimioterapia pode ser realizada das seguintes maneiras: pela boca, veia, músculo, pele, espinha dorsal ou até mesmo sobre a pele ou mucosa!



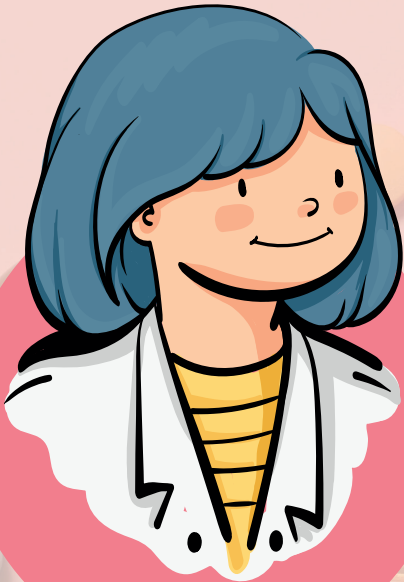
Nossa! São várias maneiras de realizar o tratamento, você poderia explicar cada uma? Quero entender cada uma delas para repassar essas informações confiáveis para outras pessoas!

Claro que sim!
Fique atenta a todas as informações a partir de agora!

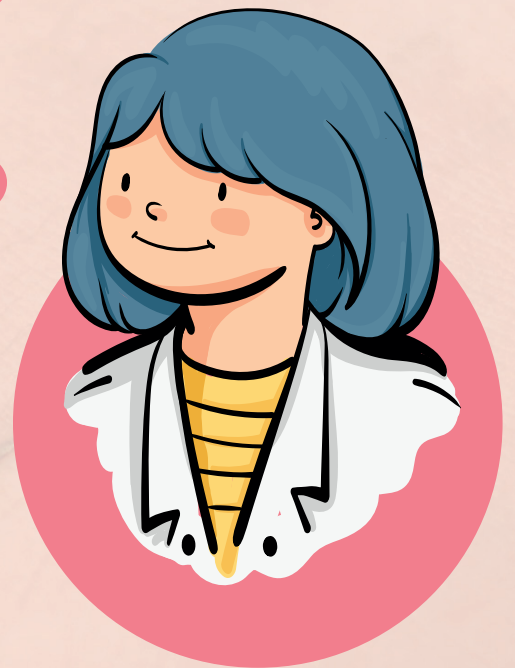


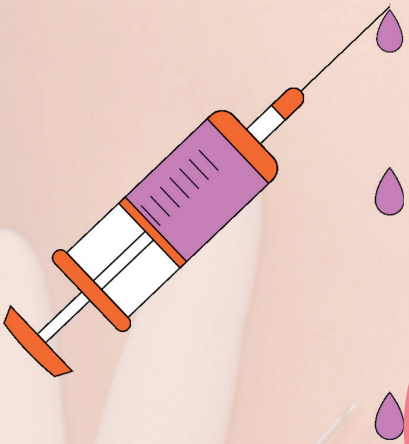


Na Via oral (pela boca): o paciente ingere o medicamento pela boca em forma de comprimidos, cápsulas e líquidos. Esse tipo de medicamento pode ser feito em casa!

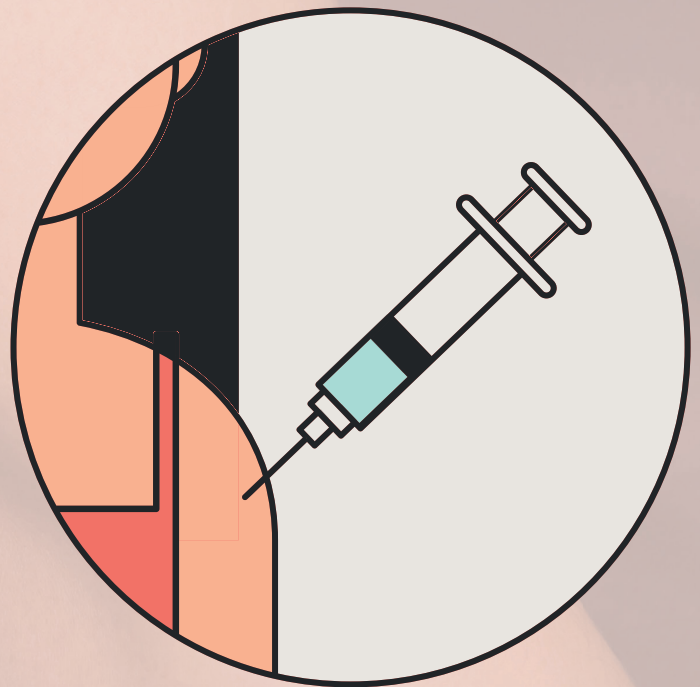


Na intravenosa (pela veia): a medicação é aplicada diretamente na veia ou por meio de cateter (um tubo fino colocado na veia), na forma de injeções ou dentro do soro.

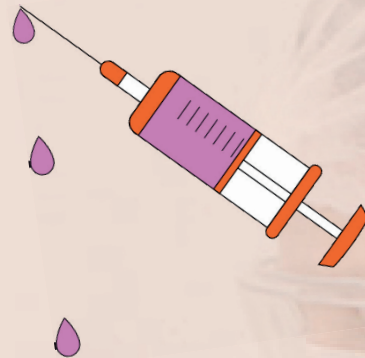




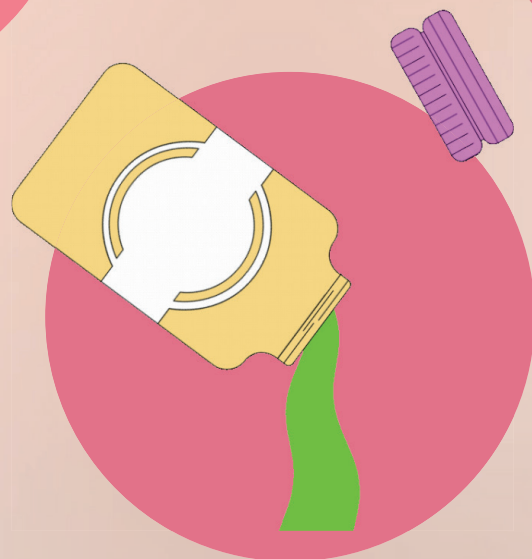
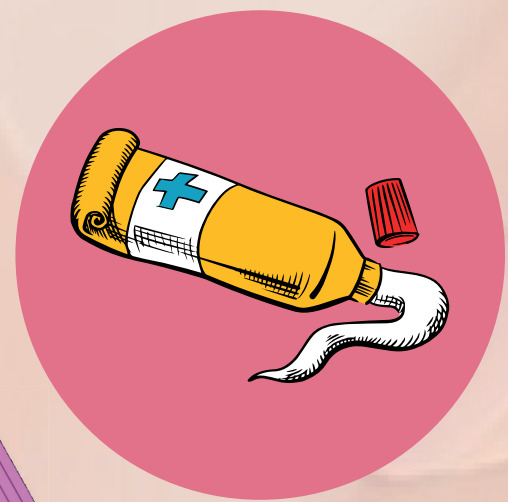
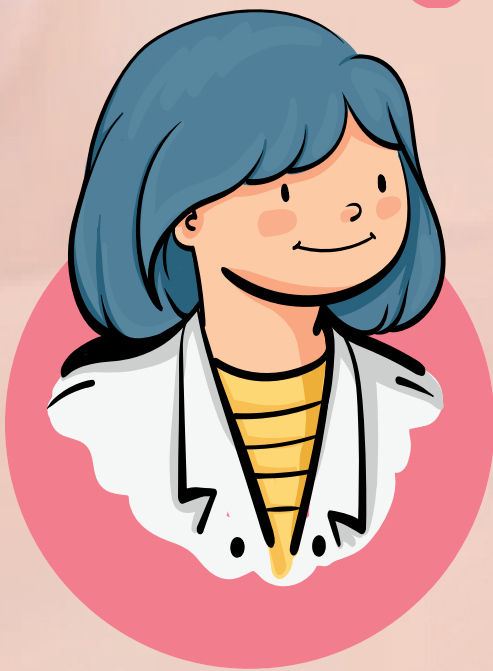
A administração intramuscular (pelo músculo): a medicação é aplicada por meio de injeções no músculo. Na subcutânea (pela pele): a medicação é aplicada por injeções, por baixo da pele.



A administração intratecal (pela espinha dorsal): sendo menos frequente, pode ser aplicada no líquido (líquido da espinha), pelo próprio médico ou no centro cirúrgico!



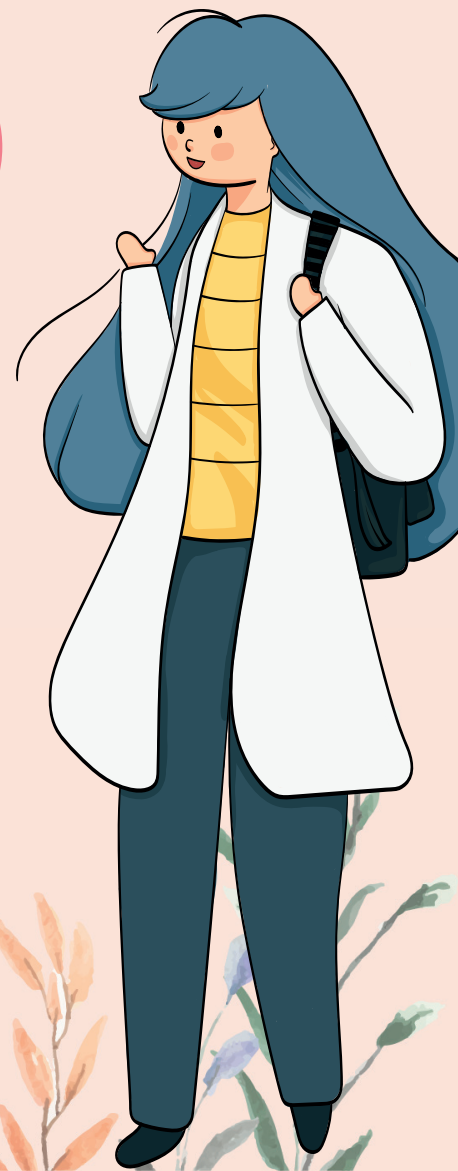
Para finalizar, ainda existe a administração por tópico (sobre a pele ou mucosa): o medicamento (líquido ou pomada) é aplicado na região afetada!





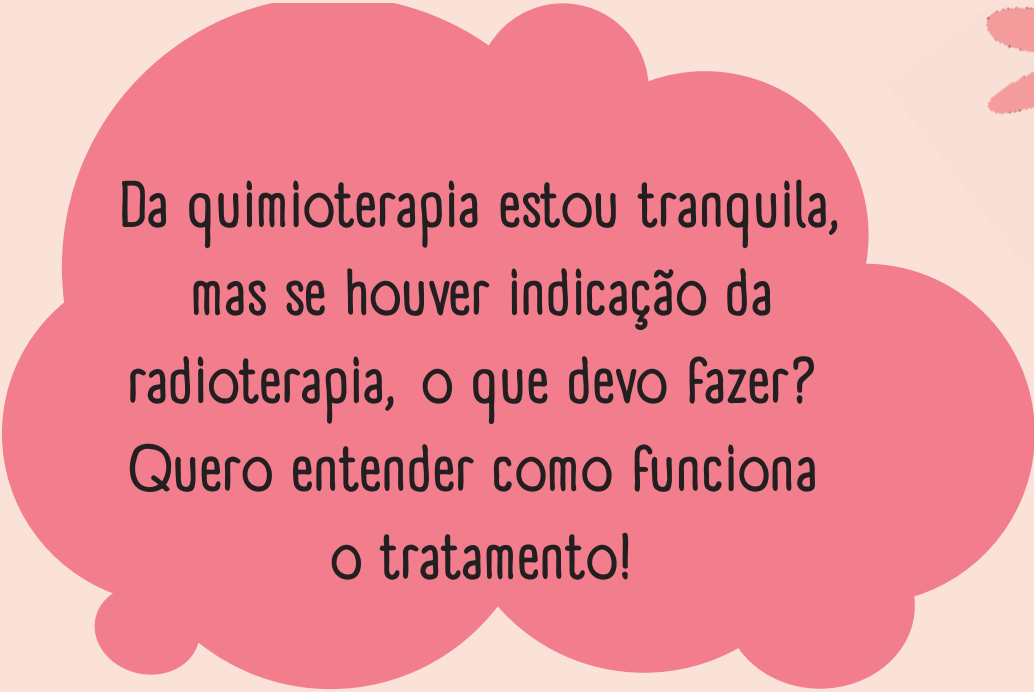
Não sabia que existiam tantas formas de administração da quimioterapia! A doutora poderia me dizer quanto tempo demora o tratamento da quimioterapia?

Muitas pacientes têm essa dúvida! Ótima pergunta!



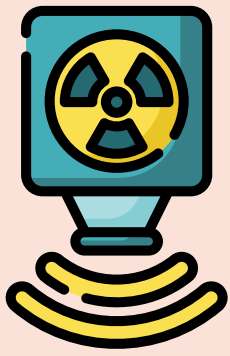
A duração do tratamento é planejada de acordo com o tipo de tumor e varia em cada caso. Ainda que o paciente não sinta qualquer mal-estar, as aplicações de medicamento não devem ser suspensas! Importante ressaltar que apenas o médico poderá indicar o fim do tratamento!





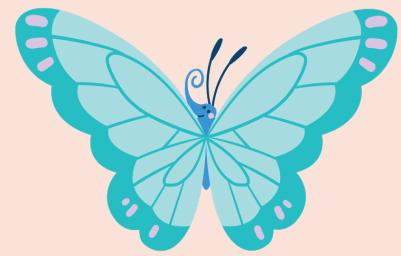
Da quimioterapia estou tranquila,
mas se houver indicação da
radioterapia, o que devo fazer?
Quero entender como funciona
o tratamento!





A radioterapia é um tratamento no qual se utilizam radiações ionizantes (raio X, por exemplo) para destruir um tumor ou impedir que suas células aumentem. Fique tranquila que estas radiações não são vistas e durante a aplicação o paciente não sente nada!





Que tratamento moderno!
Achei incrível mesmo!
Mas, quais os principais
benefícios da radioterapia?

Para muitos pacientes, é um
meio bastante eficaz, fazendo
com que o tumor desapareça e
a doença fique controlada, ou
até mesmo curada.





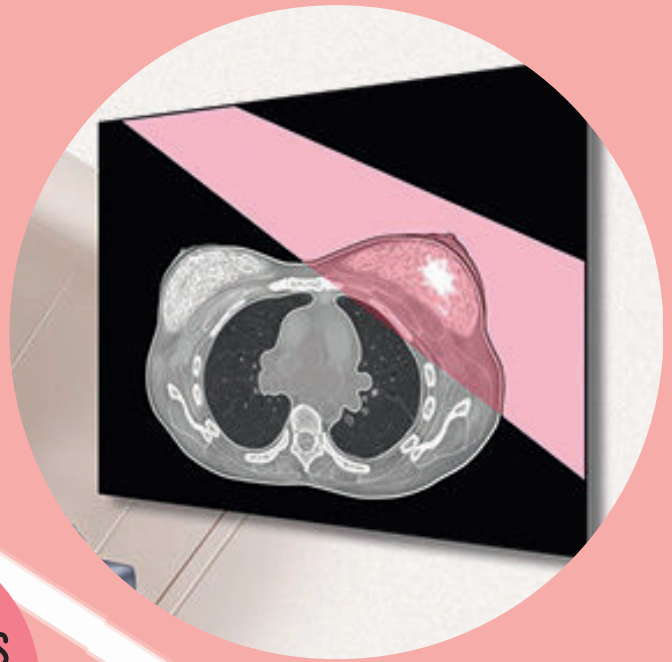
Com esse tratamento é possível haver uma melhora na qualidade de vida?

Sim! As aplicações diminuem o tamanho do tumor, o que alivia a pressão, reduz hemorragias, dores e outros sintomas, proporcionando alívio aos pacientes!



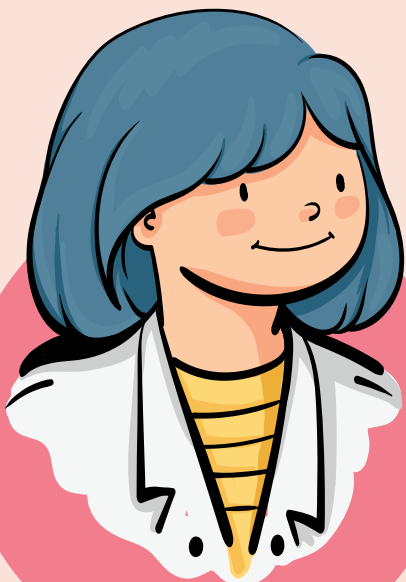
Sou muita grata por toda paciência e contribuição no meu conhecimento, minha última pergunta é como a radioterapia é realizada?





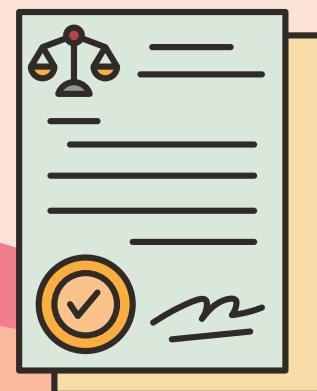
A radioterapia é realizada através de exames de imagem, o médico delimita a área a ser tratada, marcando a pele do corpo com marcadores apropriados.

Para que a radiação atinja somente a região marcada, em alguns casos pode ser feito um molde de plástico para que o paciente se mantenha na mesma posição durante a aplicação!



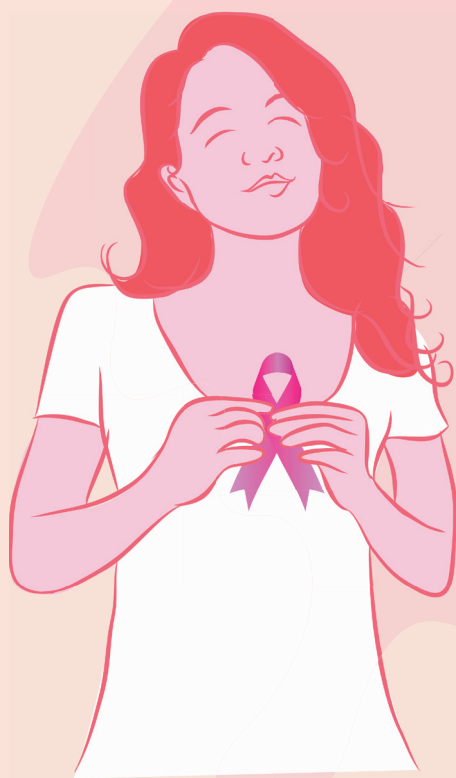


Essas são as principais informações
no tratamento do câncer de mama!
Agora irei perguntar para você,
sabe informar quais seus direitos com
a doença?



PARTE 3

Conversa com a Mamalóide sobre direitos no câncer de mama



Para receber as orientações sobre os principais direitos no câncer de mama, você precisa se direcionar ao Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) próximo da sua casa!

O CRAS é uma unidade pública de atendimento à população, onde são oferecidos os serviços de Assistência Social. Quer exemplos?



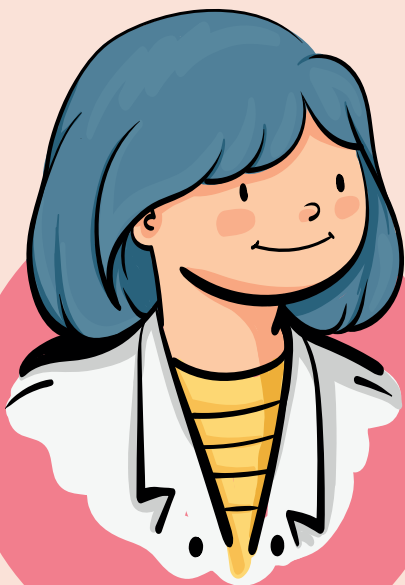
Os maiores exemplos são o de previdência social (auxílio-doença, aposentadoria, benefício-assistência, tratamento fora de domicílio, saques de PIS e FGTS, passe livre e entre outros).





CRAS
CENTRO DE REFERÊNCIA
DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

Agora você sabe que existem direitos nesse momento de sua vida, pesquise sobre os horários e locais de atendimentos do CRAS perto de sua casa!




Doutora Mamalóide! Estou muito grata por todas informações que você me apresentou hoje, agora eu sei o que devo fazer!



Por nada, querida! Caso tenha dúvidas estarei aqui para ajudar! Se cuida!





Agora sabemos a importância de fazer perguntas para os profissionais da saúde, tendo em vista que as respostas podem trazer o conhecimento e segurança na hora de passar pelos procedimentos!

Assim como a Marta, você pode ajudar outras pessoas com informações verdadeiras e objetivas!



PARTE 4

Conversa com a Mamalóide sobre
toxicidades no tratamento do câncer de
mama



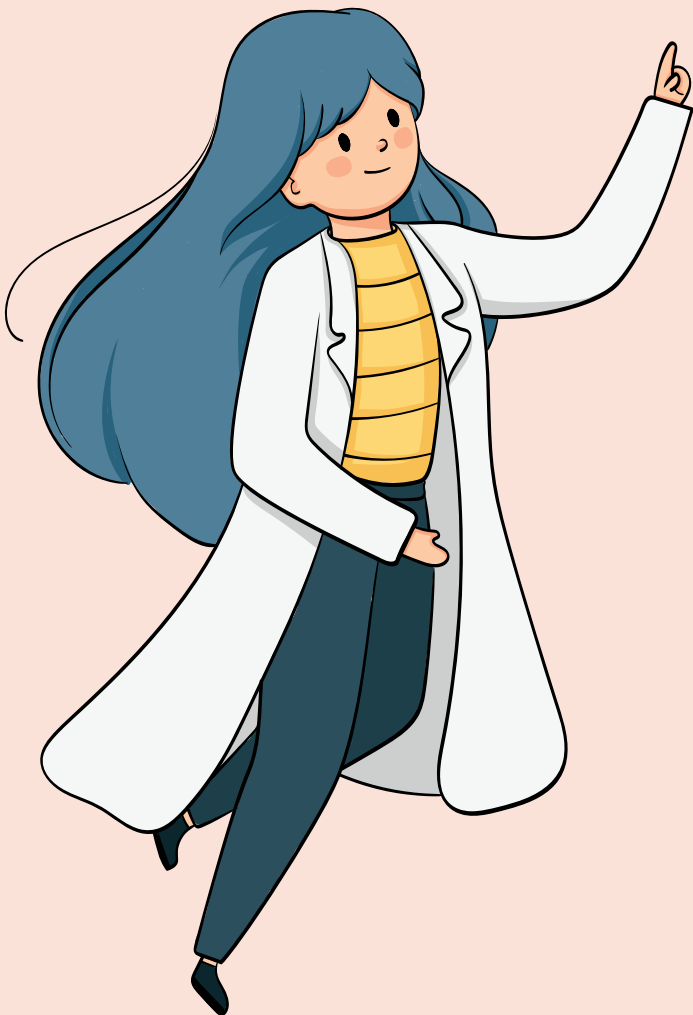
As toxicidades dependem do tratamento que será utilizado, de maneira geral pode ocorrer falta de apetite, enjoos, vômitos, alterações na sensação de gosto, alterações de saliva!

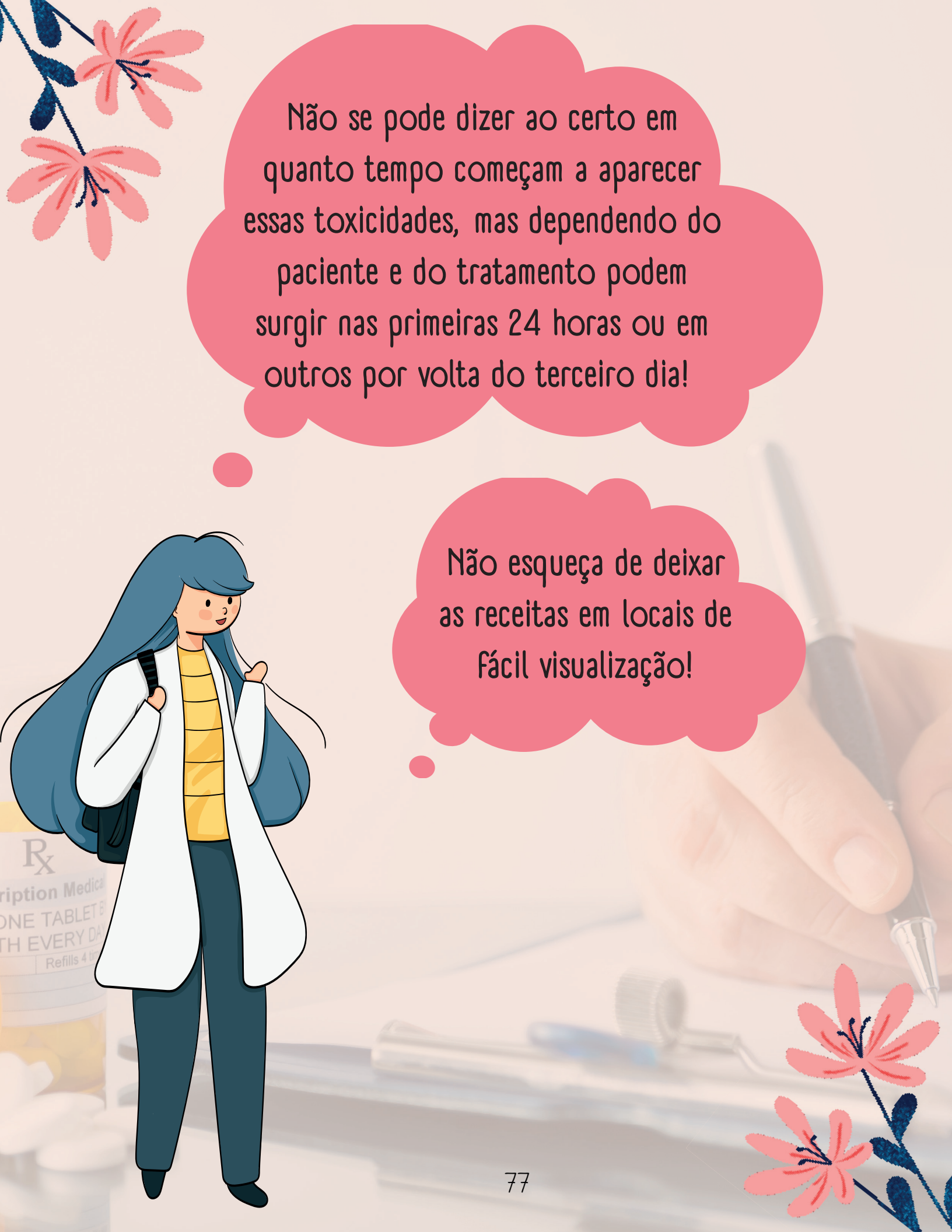
Além das toxicidades já descritas, pode ocorrer dor na boca ou na garganta, dificuldade para mastigar ou engolir, diarreia, prisão de ventre e acesso de gases!





Por último e não menos importante, ocorre a queda de imunidade da paciente!





Não se pode dizer ao certo em quanto tempo começam a aparecer essas toxicidades, mas dependendo do paciente e do tratamento podem surgir nas primeiras 24 horas ou em outros por volta do terceiro dia!

Não esqueça de deixar as receitas em locais de fácil visualização!

PARTE 5

A paciente Graça apresenta algumas dicas de como seguir em frente no tratamento do câncer de mama



Estamos chegando na reta final!
Agora vamos conhecer a paciente
Graça, uma paciente que luta contra
o câncer de mama e encontrou
formas para obter bem-estar durante
o tratamento!



Olá, amiguinha! Meu nome é Graça e faz um tempo que venho lutando contra o câncer de mama!

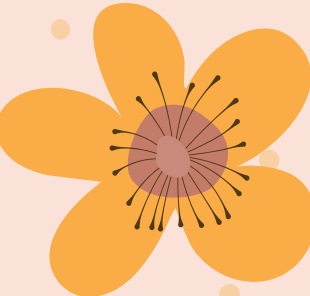
Muitas vezes falei que era infeliz, mas hoje em dia, descobri formas para aproveitar a vida de forma boa e plena! Espero que gostem!





Entendo que você deve questionar algumas coisas: “Minha vida vai parar durante o tratamento? Será que suportarei os efeitos dos medicamentos?”.






Dentre tantas perguntas e dúvidas, não é tão pior quanto a pergunta: “Por que eu?”. Um dos maiores erros dos pacientes é encarar o câncer como castigo! Não encare dessa forma!



O câncer de mama é uma doença causada por vários fatores em conjunto e não por um único motivo! A primeira coisa que deve estar em mente é nunca se culpar!






É necessário que se conscientize da importância do seu bem-estar e de todas possibilidades para que seu organismo tenha êxito na recuperação!

Não tenha medo! Encare este momento como uma oportunidade para iniciar ou retomar alguma atividade que faça bem ao corpo e a mente!


Irei apresentar agora algumas dicas que poderão ajudar você!

A primeira dica é no momento das consultas você retirar as dúvidas com o profissional da saúde responsável pelo atendimento! Até as perguntas mais simples precisam de respostas!



A woman with dark hair in a ponytail, wearing a light blue cardigan over a beige top and blue pants, is smiling and celebrating. She has her right fist raised and is holding a green folder with a pink paperclip and a pink sticky note in her left hand. The background is a light pink color with scattered yellow and pink dots. At the bottom, there is a row of colorful flowers in shades of pink, red, and yellow. In the top left corner, there is a large white daisy with a yellow center and green leaves.

A segunda dica é em relação
ao dia do seu tratamento!
Você deve chegar com 15 minutos de
antecedência para evitar qualquer
problema e precisa do seu documento
de identificação!




O apoio de familiares e amigos é um grande aliado nesse momento, pois ajudará na compreensão das orientações feitas pelos profissionais e trará segurança! Esta portanto é a terceira dica!



Caso não tenha alguém para acompanhá-la durante as visitas, entre em contato com o serviço social que você está em tratamento!



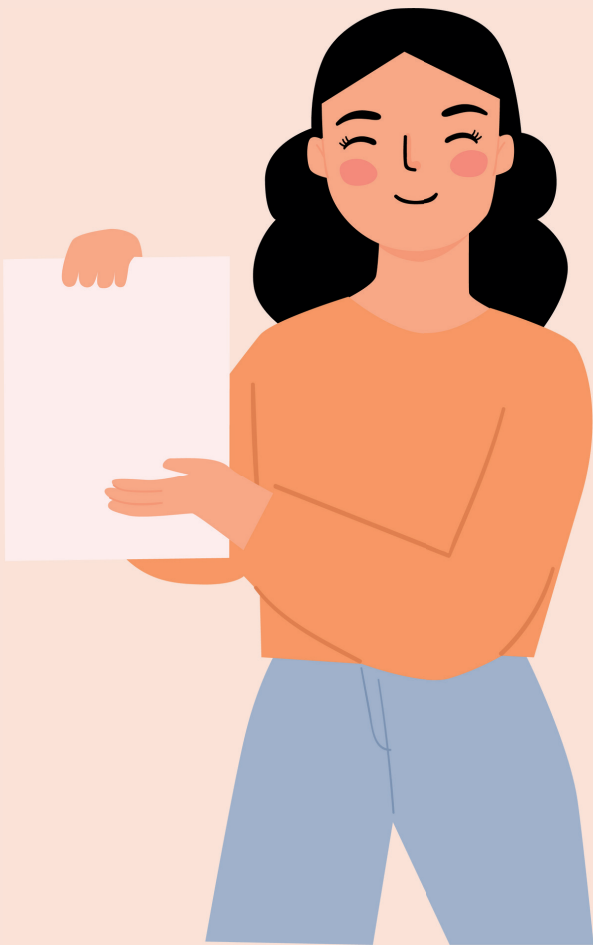



Procure se distrair caso haja demora para ser atendida! Sugiro algumas opções como: tricô, crochê, leitura e músicas (com o uso de fones de ouvido). Essa é a quarta dica!



Redução do estresse no tratamento quimioterápico

Manter-se tranquila durante a aplicação dos medicamentos favorece um melhor efeito do tratamento! Você poderá ouvir músicas e ler!






Importante informar que em situações de doenças e tratamentos contra o câncer, o nível de estresse pode aumentar de modo a interferir na qualidade de vida!

Portanto, procure fazer algo que goste e tranquilize sua mente!
Quer exemplo?



A respiração tranquila, profunda e lenta é uma das técnicas mais utilizadas para acalmar a mente e desacelerar um pouco o corpo!
Procure fazer isso!





Como uma quinta dica, eu recomendo a prática de atividades físicas, uma vez que proporciona bem-estar, redução do estresse e da fadiga provocada principalmente pela quimioterapia!



Como forma de obter sua
qualidade de vida, podemos
iniciar com uma caminhada
regular durante uma hora, três
vezes por semana!





A sexta dica é sobre a alimentação! É necessário ter uma alimentação rica em frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas!


Lembre-se que seu sistema imunológico vai ser afetado e precisa ficar bem forte para enfrentar tudo isso!



Procure evitar produtos industrializados, não passe longos períodos do dia sem se alimentar e consuma pelo menos dois litros de água por dia!

Se fizer essas dicas, você se tornará sua própria heroína!



A stylized illustration of a woman with long black hair, wearing a blue long-sleeved shirt, sleeping peacefully in a bed. She is tucked under a brown blanket. The background is a soft, pastel-colored night sky with a large, full moon on the left, a large, faint star on the right, and numerous smaller stars in shades of pink, orange, and teal scattered throughout. A large, pink, cloud-like speech bubble is positioned in the upper center of the image, containing text.

Vale ressaltar que uma boa noite de sono está relacionado a uma melhor qualidade de vida no tratamento!
Valorize seu sono e procure hábitos que facilitem você dormir!



Os cuidados com sua aparência também são importantes! Tente aliar sua atenção com a saúde ao aperfeiçoamento estético! Você é linda, maravilhosa, tenha isso em mente!




Não é preciso ter religião ou espiritualidade para conseguir lidar com o tratamento! Porém, para algumas pessoas o apoio espiritual e divino faz a diferença!



O apoio social também é importante, pois favorece recursos psicológicos e físicos a uma pessoa, tornando-a capaz para enfrentar as dificuldades!





E assim finalizamos nossas histórias,
contamos com o sucesso de todas
você, acreditem que tudo dará
certo! Desejo paz e muita saúde!
Abraços, meninas!



Previna-se contra o câncer de mama!



Referências

- BRASIL. Instituto Nacional de Câncer. *Ações de enfermagem para o controle do câncer: uma proposta de integração ensino-serviço*. 3. ed. Atual. amp. 2018.
- BRASIL. Instituto Nacional do Câncer. *Direitos sociais da pessoa com câncer* / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. — 5. ed., 1. reimpr. — Rio de Janeiro : INCA, 2020.
- BRASIL. Instituto Nacional do Câncer. Divisão de Comunicação Social. *Quimioterapia* / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, Divisão de Comunicação Social. 3. ed. — Rio de Janeiro: Inca, 2013.
- BRASIL. Instituto Nacional do Câncer. *Estilo de vida saudável durante e após o tratamento do câncer: alimentação saudável* / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. — Rio de Janeiro: Inca, 2017.
- BRASIL. Instituto Nacional de Câncer. *Guia de nutrição para pacientes e cuidadores: orientações aos usuários* / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. — 4. ed. — Rio de Janeiro: INCA, 2020.
- BRASIL. Instituto Nacional de Câncer. *Mastologia: orientações fisioterapêuticas* / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, Coordenação de Assistência. — 2. ed. — Rio de Janeiro: Inca, 2017.
- BRASIL. Instituto nacional do câncer. *O que é radioterapia?* Cartilha- Radioterapia. INCA; 2021.
- BRASIL. Sociedade brasileira de Mastologia. *O que você precisa saber sobre câncer de mama*. Cartilha. Rio de Janeiro: SBM, 2021.



PARA ELAS

VOLUME II

SÉRIE **VALIDTE**

Validação de Tecnologias Educacionais em Saúde