

OUTUBRO ROSA

PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA



Atualmente, a detecção precoce do nódulo mamário ainda é muito significativa para a obtenção de tratamento e prognóstico satisfatórios. A prática do autoexame é fundamental para a detecção, sendo de fácil compreensão e acessível à mulher, mostra-se muitas vezes, como uma forte arma contra a doença. Nesse contexto, além de falarmos sobre meios de prevenção, também se torna relevante mencionar a importância da autoestima diante das fases a serem enfrentadas após o diagnóstico da doença.

ESTIMA-SE QUE CERCA DE **30% DOS CASOS DE CÂNCER DE MAMA POSSAM SER EVITADOS** POR MEIO DE PRÁTICAS SAUDÁVEIS!



Pratique atividade física regularmente.



Alimente-se de forma saudável.



Mantenha o peso corporal adequado.



Evite o consumo de bebidas alcoólicas.



Amamente.



#saúde nasredes

blog.saude.gov.br

SUS

f

/minsaudef

CÂNCER DE MAMA

A PREVENÇÃO É O SEGREDO!

Faça mensalmente o autoexame!



NO ESPELHO

Fique atento a mudanças: achatamento, saliência, enrugamento, vermelhidão, aspereza e sensação de dureza nos seios.



NO BANHO

Com um dos braços erguidos colocado por trás da cabeça, apalpe e pressione seus seios em busca de corpos estranhos. Por último, pressione os mamilos e verifiquem se eles expelem algum líquido de coloração vermelha ou anormal.



DEITADA

Posicione uma de suas mãos sob a cabeça e com a parte interna dos dedos da outra mão, pressione gentilmente no sentido de fora para dentro, em formato de espiral. Fique atento a engrossamento do tecido e pequenas protuberâncias.

Procure o médico se encontrar alguma anormalidade.

Autoestima da mulher com câncer de mama

Após a confirmação do diagnóstico, a mulher sente que sua identidade feminina está sendo questionada, pois a mama é símbolo da beleza corporal, da fertilidade, da feminilidade e da saúde em todas as etapas da vida da mulher. O câncer de mama desestrutura a mulher no sentido de trazer para

sua convivência a incerteza sobre a vida, a possibilidade de recorrência da doença e a dúvida a respeito do sucesso do tratamento. Inicia-se uma gama de sentimentos como angústia, ansiedade, depressão, raiva, tristeza, desespero, impotência, desamparo e medo (tanto da mutilação, quanto da perda de algumas pessoas do convívio).

É comum que primeiramente as mulheres neguem a doença e desenvolvam a crença de que a cirurgia será o principal fator de resolução das questões de conflito. No entanto, cada uma necessita de um tempo próprio e subjetivo para lidar com as consequências desse diagnóstico e estabelecer formas de lidar com ele. Nessa fase do diagnóstico a preocupação principal recai sobre a sobrevivência; depois com o tratamento prescrito e, posteriormente, com a rotina frente à sua nova condição de saúde, uma vez que seus papéis como mãe e trabalhadora sofrem algumas mudanças.

A autoestima pode ser considerada a avaliação que a pessoa faz de si, a qual implica um sentimento de valor, expressa numa atitude de aprovação/desaprovação de si mesma. De fato, a forma como cada um se sente em relação a si afeta os aspectos das experiências vividas. Nesse sentido, uma autoestima elevada durante o período de diagnóstico, tratamento e acompanhamento do câncer de mama poderá influenciar positivamente a qualidade de vida dessa mulher, favorecendo seu bem-estar físico, psíquico e emocional.

Para mulher com diagnóstico de câncer de mama, estabelecer novos propósitos na vida é o resultado dos ajustamentos psicossociais trazidos pelo diagnóstico. Ao aprender e reconhecer que pode alterar sua vida diária, a mulher integra o seu novo ser de forma produtiva e saudável. A esperança de voltar à normalidade é um importante fator facilitador do tratamento.

Convivendo com a doença.



Socialize: Não se feche para as pessoas e nem abra mão da sua vida. Encontre maneiras de continuar o seu trabalho, hobbies e relações sociais. Ocupar a cabeça e estar cercado por aqueles que amamos são ferramentas de força e incentivo.

Cuide de si e do seu psicológico: Confie em si mesma e na sua capacidade de enfrentar as coisas. Quando se sentir abatida, encare os seus sentimentos de frente. Cuidar da sua cabeça e principalmente da sua autoestima ajuda a superar esses momentos.

Conheça tudo sobre o seu tipo de câncer:

Saber mais sobre a doença e os tipos de tratamentos disponíveis são atitudes que ajudam a ter mais controle sobre a situação. Junto com o seu médico esclareça suas dúvidas e esteja sempre em busca de outras fontes de informação.

Faça exercícios regularmente: Assim como a sua vida não pode parar, as atividades físicas também devem continuar acontecendo. Com o acompanhamento médico, busque praticar exercícios leves como caminhadas e natação. Essas práticas são uma maneira de ajudá-la a se sentir melhor.

Dicas para melhorar a autoestima

1. Não se compare com ninguém

Um dos pilares da autoestima é a autoaceitação, e o primeiro passo para a autoaceitação é deixar de lado as comparações.

Quando você percebe que é bela, única e com sua própria essência, compreende que seu sucesso, sua aparência e suas conquistas não são inferiores às de ninguém.

As dores e as alegrias de uma pessoa não são as mesmas que as outras. Aceite cada experiência em sua vida, respeite o seu tempo e entenda que ser único é ser incrível.

2. Fique perto de pessoas queridas

Estar ligado a uma rede de pessoas positivas também é mais um dos fatores que eleva a autoestima da mulher.

Ao cercar-se de pessoas que realmente se importam com você e que valorizam o seu bem-estar, o clima fica mais leve, pois sabe que pode contar com estas pessoas nos momentos mais difíceis e pode ser você mesma em qualquer ocasião.

3. Utilize acessórios que te façam bem

Se você tem um brinco favorito, uma blusa que não enjoa de usar ou uma cor de batom preferida. Faça bom uso deles!

Assim como estar ao lado de pessoas queridas aumenta sua autoconfiança e sua autoestima, utilizar acessórios que te deixam confortável causa o mesmo efeito.

Isso também vale para aquela peruca com um penteado que você sempre quis usar e aquele vestido que valoriza seu corpo.

4. Pratique atividades físicas

A prática de atividades físicas produz hormônios que dão a sensação de bem-estar e felicidade, o que ajudam a manter a sua autoestima.

Além disso, os exercícios físicos são ótimos para fortalecer sua saúde e melhorar a sua disposição. Mas lembre-se: pratique com moderação e não exija muito de si mesma. Inclusive, converse com seu médico a respeito dos melhores exercícios para você.

5. Comemore suas vitórias

O tratamento do câncer de mama é repleto de altos e baixos. Por isso, celebre todos os momentos altos!

Agradeça cada pequena conquista, aproveite cada novo momento de alegria e comemore cada passo rumo à cura. A gratidão e a valorização dos pequenos momentos também são fontes de força para continuar.

6. Prepare-se para um desafio

Talvez você queira voltar a um *hobby* que costumava aproveitar ou aprender algo novo. Faça um plano viável e estabeleça um cronograma realista. Depois de conseguir, parabeneze-se e permita que outros a cumprimentem também.

7. Seja compassivo consigo mesmo

Autocompaixão não é sobre autoindulgência, mas sobre entender quando estamos lutando e não nos punindo por isso. Fique atento a esse crítico interior e, quando perceber, pergunte a si mesmo: “O que eu diria a um amigo?”.

8. Encontre tempo para você

Geralmente, não gastamos tempo suficiente fazendo algo que amamos ou que nos faz sentir bem conosco mesmos. Tente proporcionar algum tempo para você a cada dia ou semana e não se permita se sentir culpada – você já ganhou.

9. Defina expectativas realistas

Muitas vezes sentimos que devemos ser capazes de gerenciar ou alcançar certas coisas e nos machucamos quando não conseguimos. Lembre-se de tudo pelo que você passou e avalie a si mesma.

10. Obtenha suporte

Se você já tentou essas dicas e descobriu que elas não funcionaram para você, fale com alguém sobre obter algum suporte. Pode ser um desafio pedir ajuda, mas sua equipe de tratamento estará ciente dos serviços locais de aconselhamento e psicologia que podem ajudá-la a explorar suas angústias.

Referências

GOMES, Nathália Silva; SILVA, Sueli Riul da. Avaliação da autoestima de mulheres submetidas à cirurgia oncológica mamária. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 22, n. 2, p. 509-516, jun. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072013000200029&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 16 out. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000200029>. .

FURLAN, Vanessa Lacerda Alves et al. Qualidade de vida e autoestima de paciente mastectomizadas submetidas ou não a reconstrução de mama. *Revista Brasileira de Cirurgia Plástica*, São Paulo, v. 28, n. 2, p.264-269, abr. 2013. Disponível em: Acesso em: 16 out. 2020.

Siqueira LG, Alves APON, Belisário FS, Medeiro EVC, Jesus VF, Barbosa GP. Sentimentos das mulheres ao receber o diagnóstico de câncer de mama. *Humanidades*. 2014;3(2):70-84.