

ALMANAQUE PARA A

Mulher

COM

CÂNCER DE MAMA



APRESENTAÇÃO

ESTE ALMANAQUE TEM COMO OBJETIVO INFORMAR AS MULHERES COM CÂNCER DE MAMA SOBRE ASSUNTOS RELACIONADOS AO DIAGNÓSTICO, TRATAMENTO E AUTOCUIDADO.

SAIBA QUE OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE ESTÃO À SUA DISPOSIÇÃO PARA TE ATENDER. ENTÃO PERGUNTE, QUESTIONE E CUIDE-SE. SEJA FORTE E CORAJOSA PARA AVANÇAR EM CADA ETAPA DO TRATAMENTO.

QUE ESTA LEITURA POSSA TE TRAZER ALEGRIA, APRENDIZADO E DIVERSÃO.

AUTORES

KAROLINA ROSA TEÓFILO

DRA. ELIANE DE FÁTIMA ALMEIDA LIMA

DRA. MARCIA VALERIA SOUZA ALMEIDA

DRA. CÂNDIDA CANICALI PRIMO

COLABORADORES

DIAGRAMAÇÃO E ILUSTRAÇÃO:

NATHÁLLYA DA SILVA KLEIN STEIN

REVISÃO GRAMATICAL E TEXTUAL:

JESSICA FABIANE ZAMBELLO

CONHECENDO A HISTÓRIA DA ANA...



ANA FOI DIAGNOSTICADA COM CÂNCER DE MAMA E, DESDE ENTÃO, ENCONTRA-SE AFASTADA DO TRABALHO DURANTE O TRATAMENTO. ELA FEZ ESSA ESCOLHA MESMO SABENDO QUE PODERIA CONTINUAR SUAS ATIVIDADES CASO SE SENTISSE BEM.

ZECA, MARIDO DE ANA, É MECÂNICO E, NO MOMENTO, O PRINCIPAL PROVEDOR DO LAR ONDE VIVE COM SUA ESPOSA, SEU FILHO RAFA E A VOVÓ LENA, SUA SOGRA.



VOVÓ LENA É APOSENTADA E COMPLEMENTA A RENDA VENDENDO ROUPINHAS DE CROCHÊ QUE ELA MESMA FAZ. FICOU VIÚVA NO INÍCIO DO ANO PASSADO E DESDE ENTÃO VIVE COM A FILHA.

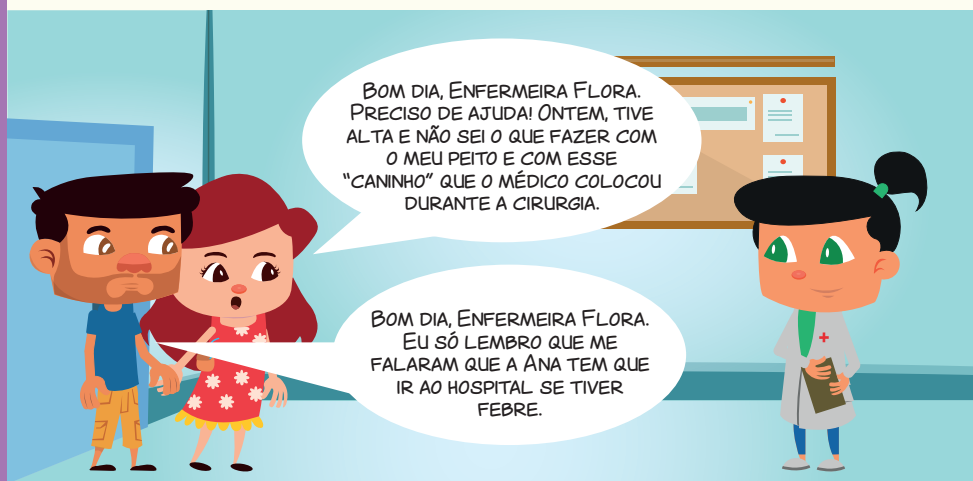
RAFA TEM SETE ANOS, É ESTUDIOSO, INTELIGENTE, EDUCADO E MUITO APEGADO À MÃE.



FLORA É A ENFERMEIRA DO SERVIÇO DE ONCOLOGIA NO QUAL ANA REALIZA O TRATAMENTO. ELA É ATENCIOSA E BUSCA ACOMPANHAR CADA PACIENTE DURANTE TODO O PROCESSO.

ANA REALIZOU A CIRURGIA DE RETIRADA DA MAMA DIREITA E, ACOMPANHADA DO MARIDO ZECA, RETORNOU AO SERVIÇO DE ONCOLOGIA, NO DIA SEGUINTE À SUA ALTA HOSPITALAR, COM MUITAS DÚVIDAS SOBRE O PÓS-OPERATÓRIO.

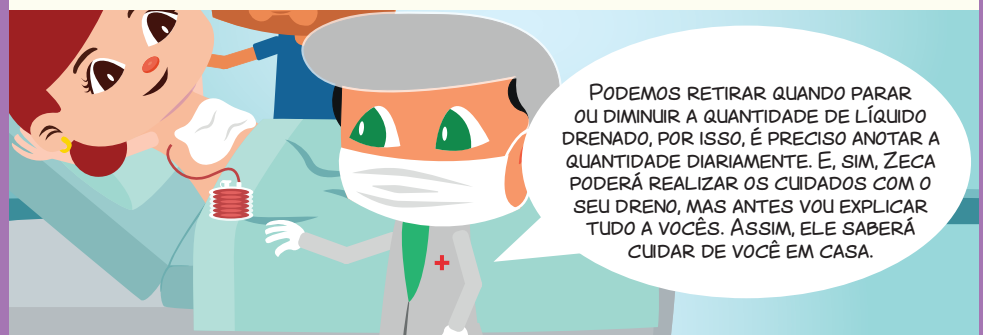
ANA EM... FIZ A MASTECTOMIA E AGORA?





MAS, ENFERMEIRA, QUANTO TEMPO FICAREI COM ELE? ME INCOMODA MUITO. E ZECA PODERÁ CUIDAR DELE? ELE NÃO LEVA O MENOR JEITO PRA ISSO...

ESSE "CANINHO" É UM DRENO DE SUÇÃO. O LÍQUIDO QUE SE ACUMULA DENTRO DELE DEVE SER RETIRADO TODOS OS DIAS E DEVE SER ANOTADA A QUANTIDADE DRENADA. ASSIM, SABEREMOS QUANDO PODEREMOS RETIRÁ-LO.



PODEMOS RETIRAR QUANDO PARAR OU DIMINUIR A QUANTIDADE DE LÍQUIDO DRENADO, POR ISSO, É PRECISO ANOTAR A QUANTIDADE DIARIAMENTE. E, SIM, ZECA PODERÁ REALIZAR OS CUIDADOS COM O SEU DRENO, MAS ANTES VOU EXPLICAR TUDO A VOCÊS. ASSIM, ELE SABERÁ CUIDAR DE VOCÊ EM CASA.



FIQUE TRANQUILA, ANA. VOU APRENDER TUDO DIREITINHO. ISSO DEVE SER IGUAL TROCAR ÓLEO DE CARRO (RSRS). PODE EXPLICAR, ENFERMEIRA FLORA.

TAMBÉM NÃO É BEM ASSIM, ZECA. DESSE JEITO VOCÊ ASSUSTA A ANA (RSRS).

FIQUE POR DENTRO...

A CIRURGIA DA MAMA PARA RETIRADA DO TUMOR PODE SER TOTAL (MASTECTOMIA) OU PARCIAL (QUADRANTECTOMIA). EM ALGUNS CASOS É NECESSÁRIO REALIZAR O ESVAZIAMENTO AXILAR, QUE É A RETIRADA DOS LINFONODOS DA AXILA.

OS LINFONODOS FAZEM PARTE DO NOSSO SISTEMA DE DEFESA, PORTANTO, QUANDO RETIRADOS, O BRAÇO DO PACIENTE PODERÁ APRESENTAR REDUÇÃO DESSA DEFESA E A CIRCULAÇÃO LINFÁTICA PODERÁ FICAR MAIS LENTA. ESSAS ALTERAÇÕES PODEM CAUSAR O LINFEDEMA, QUE É O INCHAÇO DO BRAÇO NO LADO NO QUAL FORAM RETIRADOS OS LINFONODOS.

PARA MANTER A CIRCULAÇÃO E EVITAR O LINFEDEMA É PRECISO TOMAR ALGUNS CUIDADOS NO DIA A DIA.



TÔ SEM MAMA, E AGORA?

APÓS A CIRURGIA DA MAMA COM ESVAZIAMENTO AXILAR É IMPORTANTE ADOTAR ALGUNS CUIDADOS NO DIA A DIA, COMO:

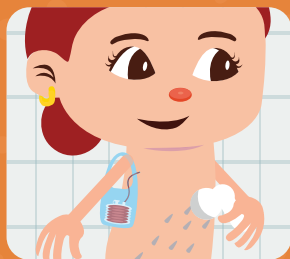
- MANTENHA A PELE HIDRATADA COM CREME HIDRATANTE NEUTRO;
- QUANDO FOR À MANICURE, NÃO RETIRE AS CUTÍCULAS, ELAS SÃO SUA PROTEÇÃO. VOCÊ PODERÁ USAR O REMOVEDOR DE CUTÍCULA LÍQUIDO;
- EVITE RECEBER INJEÇÃO, PUNCIÓN, COLHER SANGUE OU AFERIR PRESSÃO ARTERIAL NO BRAÇO DO LADO EM QUE FEZ A CIRURGIA COM ESVAZIAMENTO AXILAR.
- FAÇA O USO DE PROTETOR SOLAR DIARIAMENTE.
- FERIMENTOS PODEM FACILITAR INFECÇÃO, PORTANTO, TENHA CUIDADO.
- USE LUVAS DE BORRACHA PARA COZINHAR E LAVAR LOUÇAS. EM CASO DE FERIDA, FIQUE ATENTA AOS SINAIS DE VERMELHIDÃO, CALOR, SECREÇÃO PURULENTO OU INCHAÇO. ESSES SINAIS PODEM INDICAR INFECÇÃO, PORTANTO, PROCURE O SERVIÇO DE SAÚDE.
- É IMPORTANTE O USO DE SUTIÃ DURANTE ESSE PERÍODO. PREFIRA OS COM ALÇAS LARGAS E BOA SUSTENTAÇÃO PARA NÃO PREJUDICAR A CIRCULAÇÃO.
- NÃO DEPILE A AXILA, USE A TESOURA E CORTE OS PELOS COM CUIDADO.

AGORA VAMOS PRATICAR, ENCONTRE NO QUADRO AO LADO, AS PALAVRAS DESTACADAS NO TEXTO.

PROTEÇAOCOCZSTRWI
REDABQTBINFECÇÃOON
OGLFCFHMRPUTUFGAJ
TDÇEKCLOCYDFTUHK
EIARHUCIUOAGIDTHÇ
TEFIUIAWLATOCAKIA
OAEEMDDHAVEUWEIO
RXJEWAIRÇXÇHLJBYJ
SVANDDQCATBRAÇOUY
OTITA OE I OTYBTXEUM
LFAOWBXCYGARKBADA
AUHSVQUVBHMDGTBNP
RIQE QD TESOURAYAMI

VOCE PRECISA SABER...

O DRENO DE SUCÇÃO É UTILIZADO EM ALGUMAS CIRURGIAS PARA RETIRAR O LÍQUIDO PRODUZIDO PELO CORPO APÓS O PROCEDIMENTO CIRÚRGICO. ABAIXO ESTÃO ALGUNS CUIDADOS QUE DEVEM SER SEGUIDOS DURANTE O USO.



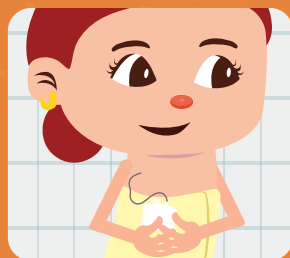
DURANTE O BANHO, EVITE MOLHAR O DRENO. UMA OPÇÃO É O USO DA DUCHA;



SEMPRE QUE FOR MANUSEAR O DRENO, BLOQUEIE O EXTENSOR (CANO) COM A PINÇA DO DRENO;



ESVAZIE O COLETOR E ANOTE O DIA, O HORÁRIO, A QUANTIDADE E A COR DO LÍQUIDO RETIRADO;



SEMPRE APÓS O BANHO, REALIZE A LIMPEZA DA PELE ONDE O DRENO ESTÁ INSERIDO COM SORO FISIOLÓGICO 0,9% E GAZE, DEPOIS PROTEJA A PARTE DE CIMA E DE BAIXO DO DRENO COM GAZE E FITA ADESIVA HIPOALERGÊNICA;



CURATIVO MOLHADO PODE FACILITAR INFECÇÕES, PORTANTO, AO TERMINAR O BANHO, REALIZE A LIMPEZA E A TROCA DO CURATIVO.

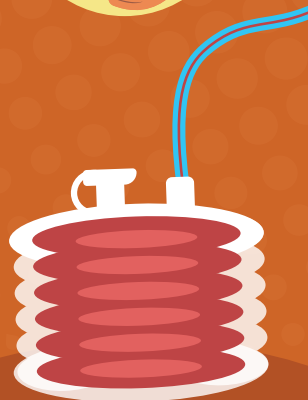


PASSATEMPO

COMO ESVAZIAR O DRENO?

- 1- LAVE BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO;
- 2- BLOQUEIE O EXTENSOR COM A PINÇA DO DRENO;
- 3- ESVAZIE A BOLSA SANFONADA DENTRO DE UM RECIPIENTE (COPO MEDIDOR, JARRA OU COPO DESCARTÁVEL). QUANTIFIQUE COM UMA SERINGA CASO O RECIPIENTE NÃO TENHA MEDIDOR;
- 4- PRESSIONE A BOLSA SANFONADA RETIRANDO O MÁXIMO DE AR QUE CONSEGUIR, FECHÉ-A E DESBLOQUEIE A PINÇA DO DRENO;
- 5- JOGUE O LÍQUIDO NO VASO SANITÁRIO E DÊ DESCARGA;
- 6- LAVE BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO APÓS O PROCEDIMENTO.
- 7- ANOTE A QUANTIDADE, COR, DATA E HORA EM QUE RETIROU O LÍQUIDO.

AGORA QUE SABEMOS O PASSO A PASSO PARA ESVAZIAR O DRENO, ENUMERE AS IMAGENS ABAIXO, DE ACORDO COM A SEQUÊNCIA DESCRITA ACIMA.

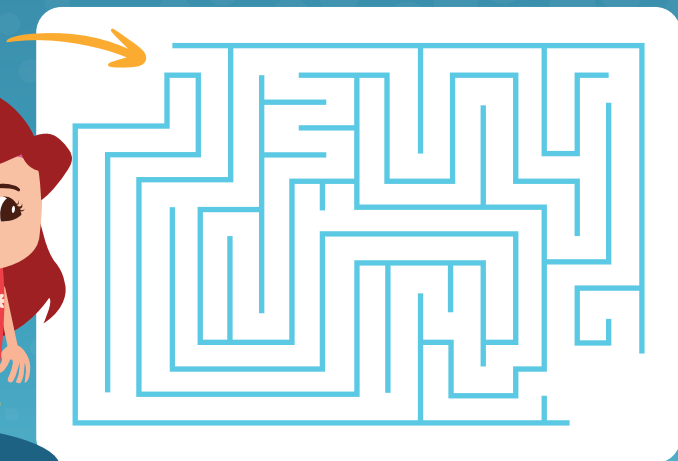


PASSATEMPO

EM ALGUMAS SITUAÇÕES É NECESSÁRIO RETORNAR AO SERVIÇO DE SAÚDE. FIQUE ATENTA PARA AS SEGUINTE SITUAÇÕES:

- SE O DRENO SAIR DO LOCAL DE INSERÇÃO NA PELE, PROTEJA O LOCAL COM GAZE, RETORNE AO SERVIÇO DE SAÚDE E NÃO TENDE RECOLOCAR O DRENO DEVIDO AO RISCO DE INFECÇÃO;
- SE NÃO HOUVER LÍQUIDO ACUMULADO NO COLETOR EM 24 HORAS, COM O DRENO BEM POSICIONADO E DESOBSTRUÍDO. ISSO PODE INDICAR QUE É O MOMENTO DE SUA RETIRADA;
- SE A BOLSA SANFONADA APRESENTAR AR, SEM LÍQUIDO EM SEU RECIPIENTE. PODE SER UM INDICATIVO DE VAZAMENTO.
- SE IDENTIFICAR INCHAÇO OU ABaulAMENTO (ÁREA ARREDONDADA) DA PELE PRÓXIMO AO LOCAL DA CIRURGIA.
- SE IDENTIFICAR COÁGULOS (PEDAÇOS DE SANGUE) OU ESPAÇOS VAZIOS PELO TUBO. É PRECISO QUE HAJA UMA AVALIAÇÃO PARA DESCARTAR OBSTRUÇÃO DO DRENO.

AJUDE A ANA E O ZECA A CHEGAREM ATÉ O SERVIÇO DE SAÚDE.

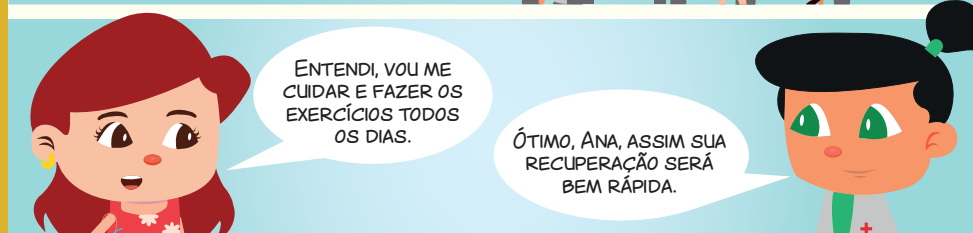
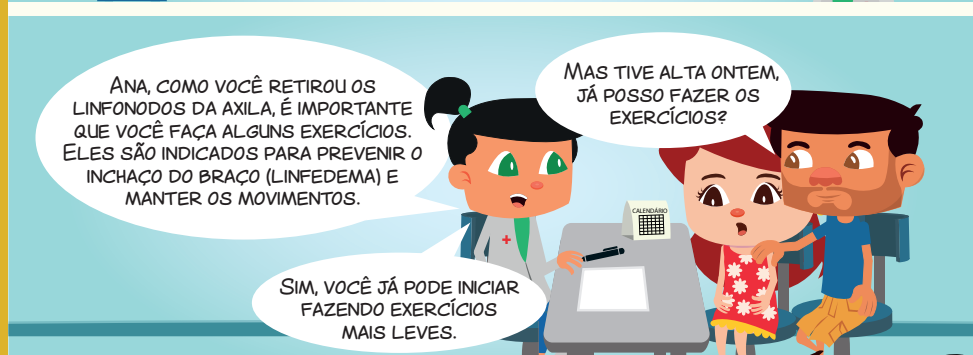
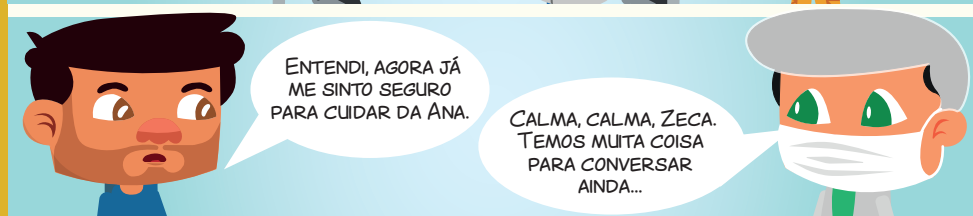


O QUE É ANOTADO NÃO É ESQUECIDO. USE O QUADRO ABAIXO PARA ANOTAR AS DATAS DE CONSULTAS, DIAS DE TRATAMENTO, INFORMAÇÕES SOBRE O DRENO E TODAS AS SUAS DÚVIDAS PARA PERGUNTAR NO DIA DA CONSULTA.

PLANEJANDO O TRATAMENTO

<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>__ / __ / __</p> <p>SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>

ANA EM... O QUE FAZER NO PÓS-OPERATÓRIO?



PASSATEMPO

DURANTE O TRATAMENTO, MANTENHA-SE EM MOVIMENTO, VOCÊ ESTARÁ PREVENINDO O SURGIMENTO DO INCHAÇO NO BRAÇO (LINFEDEMA) E AJUDANDO NA MANUTENÇÃO DA MOBILIDADE. RESPEITE SEUS LIMITES. OS EXERCÍCIOS DEVEM SER FEITOS LENTAMENTE, REALIZANDO 10 REPETIÇÕES DE DUAS A TRÊS VEZES AO DIA. FIQUE ATENTO, ENQUANTO ESTIVER COM O DRENO, NÃO REALIZE MOVIMENTOS QUE ULTRAPASSEM 90° (EXERCÍCIOS QUE ULTRAPASSEM A ALTURA DOS OMBROS).

AJUDE A ANA A LIGAR O NOME DO EXERCÍCIO AO MOVIMENTO REALIZADO POR ELA.

ROTAÇÃO
DA CABEÇA



FLEXÃO E
EXTENSÃO DO
COTOVELO



EXTENSÃO
E FLEXÃO DA
CABEÇA



EXERCÍCIO
FUNCIONAL COM
O BASTÃO



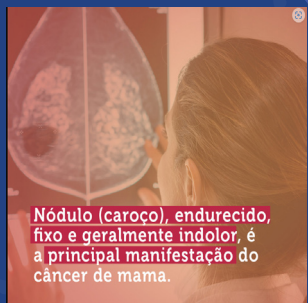
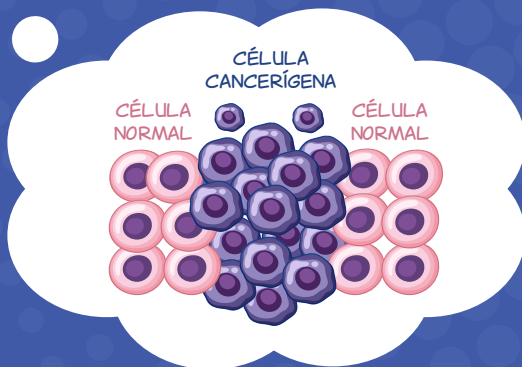
ABDUÇÃO
DE OMBRO



VOCE PRECISA SABER...

O CÂNCER DE MAMA OCORRE PELA MULTIPLICAÇÃO DE CÉLULAS ANORMAIS NA MAMA, PODENDO OU NÃO FORMAR UM TUMOR CAPAZ DE INVADIR OUTROS ÓRGÃOS, O QUE CHAMAMOS DE METÁSTASE. EXISTEM VÁRIOS TIPOS DE CÂNCER DE MAMA QUE PODEM SURTIR EM MULHERES E EM HOMENS.

HER-2 É UMA PROTEÍNA DA PARTE EXTERNA DAS CÉLULAS MAMÁRIAS QUE PROMOVE O SEU CRESCIMENTO. OS TUMORES EM QUE AS CÉLULAS CANCERÍGENAS APRESENTAM NÍVEIS AUMENTADOS DESSAS PROTEÍNAS SÃO CHAMADAS DE HER-2 POSITIVO. PARA ESSES CASOS, EXISTEM MEDICAMENTOS ESPECÍFICOS PARA O TRATAMENTO COMO OS ANTICORPOS



Nódulo (caroço), endurecido, fixo e geralmente indolor, é a principal manifestação do câncer de mama.

Outras alterações suspeitas que precisam ser investigadas são:

- Mudanças na aparência, posição ou formato do mamilo (bico do peito).
- Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
- Pele da mama vermelha ou parecida com "casca de laranja".
- Pequenos nódulos no pescoço ou nas axilas (embaixo do braço).



Se a alteração persistir, procure logo uma avaliação médica.

Mulher, fique atenta! Seu corpo, sua vida.

Exija seus direitos à atenção à saúde!

INCA  MINISTÉRIO DA SAÚDE 

ANA EM... "CONHECENDO OS FATORES DE RISCOS"



NA FAMÍLIA DA ANA, NINGUÉM TEVE CÂNCER ANTES. EU NÃO ENTENDO COMO ESSA DOENÇA PODE TER APARECIDO...



ZECA, O CÂNCER PODE APARECER EM QUALQUER PESSOA E A PRESENÇA DE FATORES DE RISCOS PODEM AUMENTAR ESSAS CHANCES.



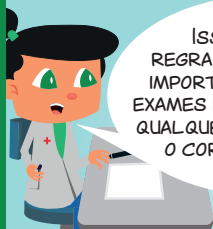
AH... ENTENDI, ENTÃO SE A PESSOA TIVER O TAL DO FATOR DE RISCO, ELA PODE TER CÂNCER?



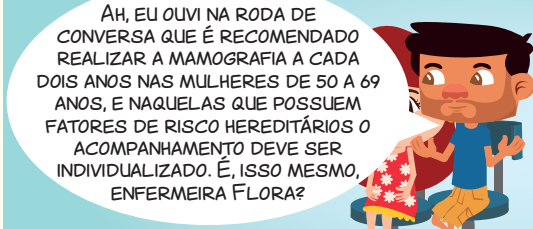
NÃO, ZECA. NEM SEMPRE A PRESENÇA DE ALGUM FATOR DE RISCO LEVA AO DESENVOLVIMENTO DO CÂNCER



MAS, FLORA... DE TODOS OS FATORES DE RISCOS QUE EU OUVI NA RODA DE CONVERSA, EU SÓ TIVE: A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO ANTES DOS 12 ANOS E USEI PÍLULA POR 10 ANOS. SERÁ QUE ESSES FATORES AUMENTARAM A MINHA CHANCE DE TER CÂNCER?



ISSO NÃO É UMA REGRA, ANA. POR ISSO, É IMPORTANTE MANTER OS EXAMES EM DIA E OBSERVAR QUALQUER ALTERAÇÃO QUE O CORPO APRESENTE.



AH, EU OUVI NA RODA DE CONVERSA QUE É RECOMENDADO REALIZAR A MAMOGRAFIA A CADA DOIS ANOS NAS MULHERES DE 50 A 69 ANOS, E NAQUELAS QUE POSSUEM FATORES DE RISCO HEREDITÁRIOS O ACOMPANHAMENTO DEVE SER INDIVIDUALIZADO. É, ISSO MESMO, ENFERMEIRA FLORA?

SIM ZECA. VOCÊ OUVIU CERTO. VOCÊS POSSUEM MAIS ALGUMA DÚVIDA?



NÃO! MUITO OBRIGADO PELAS EXPLICAÇÕES.



NÃO TEM QUE AGRADECER. AGUARDO VOCÊS DAQUI DOIS DIAS PARA REAVALIARMOS O DRENO.

PASSATEMPO

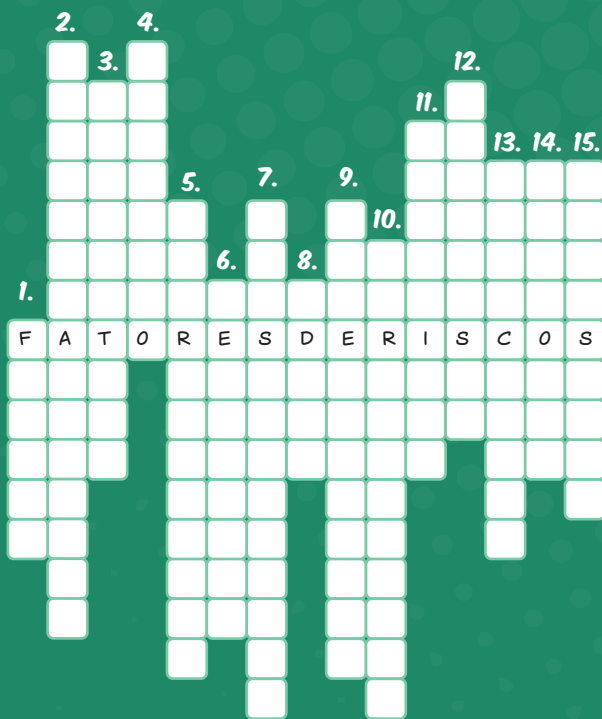
VENHA CONHECER OS FATORES DE RISCOS PARA O DESENVOLVIMENTO DO CÂNCER DE MAMA, E COMPLETE A CRUZADINHA COM AS PALAVRAS DESTACADAS NO TEXTO.

A **IDADE** AVANÇADA É O PRINCIPAL FATOR DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DO CÂNCER DE MAMA PORQUE AO LONGO DA VIDA OCORREM ALTERAÇÕES BIOLÓGICAS E HÁ TAMBÉM O TEMPO DE EXPOSIÇÃO A TODOS OS OUTROS FATORES DE RISCOS. OS FATORES **ENDÓCRINOS** E **REPRODUTIVOS** COMO: PRIMEIRA MENSTRUÇÃO ANTES DOS 12 ANOS; MENOPAUSA APÓS 55 ANOS; PRIMEIRA GESTAÇÃO APÓS OS 30 ANOS OU NUNCA TER TIDO **FILHOS**. O USO DE CONTRACEPTIVOS ORAIS OU TERAPIA DE REPOSIÇÃO **HORMONAL** APÓS A **MENOPAUSA** PODEM ELEVAR OS RISCOS CONFORME O TEMPO DE **EXPOSIÇÃO**.

FATORES **COMPORTAMENTAIS** E **AMBIENTAIS** COMO O USO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS, EXCESSO DE GORDURA CORPORAL, **SEDENTARISMO**, **TABAGISMO*** E EXPOSIÇÃO À IONIZANTE ESTÃO ASSOCIADOS AO SURGIMENTO DA DOENÇA.

FATORES **HEREDITÁRIOS** QUE SÃO ASSOCIADOS A ALTERAÇÕES **GENÉTICAS**. CERTAS SITUAÇÕES EM PARENTES **CONSANGUÍNEOS** PODEM SER ALERTAS QUANTO A ESSES FATORES, COMO: VÁRIOS CASOS DE CÂNCER DE MAMA, OU PELO MENOS UM CASO DE CÂNCER DE OVÁRIO, EM ESPECIAL EM PARENTES COM IDADE JOVEM, OU CÂNCER DE MAMA EM HOMENS DE PARENTESCO CONSANGUÍNEO.

* ESSE FATOR DE RISCO TEM LIMITADA EVIDÊNCIA CIENTÍFICA DE ASSOCIAÇÃO AO CÂNCER DE MAMA.



ANA EM... "CONHECENDO OS DIREITOS SOCIAIS"



DAQUI A DOIS DIAS? ANA, SUA MÃE VAI TER QUE TE ACOMPANHAR, TENHO UM SERVICINHO PARA FAZER NESSE DIA, E NÃO ESTAMOS PODENDO PERDER TRABALHO, NÉ?

SIM, CLARO QUERIDO. AHH, E FLORA, PODERÍAMOS NOS VER PELA MANHÃ? DE TARDE TENHO UM HORÁRIO AGENDADO NO INSS. FIQUEI SABENDO QUE DEVIDO AO MEU DIAGNÓSTICO TENHO DIREITO À ISENÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA E AO AUXÍLIO DOENÇA. VOU LÁ ME INFORMAR MAIS SOBRE O ASSUNTO.



SIM, ANA, ALÉM DESTES VOCÊ TAMBÉM TEM OUTROS DIREITOS GARANTIDOS POR LEI, COMO: SAQUE DO FGTS, A CIRURGINIA RECONSTRUTORA DA MAMA E A ISENÇÃO DO IPI; LEMBRANDO QUE ESTE ÚLTIMO NÃO É PARA TODAS, MAS COMO VOCÊ FEZ O ESVAZIAMENTO AXILAR, VOCÊ É CONTEMPLADA.



UAI, DESSES EU NÃO SABIA! QUERO ME INFORMAR SOBRE TODOS, AFINAL, SE É DIREITO EU QUERO USAR RSRs.

CLARO, ANA, E ESTÁ CERTÍSSIMA. VOU TE ENCAMINHAR À NOSSA ASSISTENTE SOCIAL. ELA TE EXPLICARÁ TUDO COM DETALHES.



MUITO OBRIGADO PELAS ORIENTAÇÕES, ENFERMEIRA. ATÉ A PRÓXIMA.

DIREITOS SOCIAIS DA PESSOA COM CÂNCER

A PESSOA COM CÂNCER POSSUI ALGUNS DIREITOS QUE SÃO GARANTIDOS POR LEI, COMO:



1 SAQUE DO FUNDO DE GARANTIA POR TEMPO DE SERVIÇO (FGTS)

TEM DIREITO AO SAQUE O TRABALHADOR COM CÂNCER, OU QUE TENHA DEPENDENTES COM A DOENÇA, E ESTEJA CADASTRADO NO FGTS (LEI Nº 8.922, DE 1994). EM CASO DE DÚVIDAS, CONSULTE: WWW.CEF.GOV.BR



2 AUXÍLIO DOENÇA

TODA PESSOA COM CÂNCER QUE SEJA SEGURADO, TEM DIREITO AO AUXÍLIO DOENÇA. A ANÁLISE PARA DEFINIÇÃO DA QUALIDADE DE SEGURADO É FEITA A PARTIR DA AVALIAÇÃO DA CONTRIBUIÇÃO COM A PREVIDÊNCIA SOCIAL (LEI Nº 8.213, DE 1991, ARTS. 59 A 63). PARA SOLICITAR LIGUE 135 OU AGENDE A PERÍCIA MÉDICA PELO SITE DA PREVIDÊNCIA SOCIAL.



3 ISENÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA NA APOSENTADORIA, PENSÃO E REFORMA

TODA PESSOA COM CÂNCER ESTÁ ISENTA DO IMPOSTO DE RENDA RELATIVO A RENDIMENTOS DE APOSENTADORIA, REFORMA E PENSÃO, INCLUSIVE AS COMPLEMENTAÇÕES RECEBIDAS DE ENTIDADE PRIVADA E A PENSÃO ALIMENTÍCIA (LEI Nº 7.713, DE 1988). PARA SOLICITAR ISENÇÃO, PROCURE O ÓRGÃO PAGADOR DA SUA APOSENTADORIA (INSS, PREFEITURA, ESTADO, ETC.).



4 ISENÇÃO DE IMPOSTO SOBRE PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS (IPI) - ISENÇÃO DE IPI NA COMPRA DE VEÍCULOS DE FABRICAÇÃO NO BRASIL

TEM DIREITO A ISENÇÃO DE IPI PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA, VISUAL, AUDITIVA E MENTAL SEVERA. MULHERES QUE RETIRARAM OS LINFONODOS PODEM USAR ESSE DIREITO.



5 SAQUE DO PROGRAMA DE INTEGRAÇÃO SOCIAL (PIS) E PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE PATRIMÔNIO DO SERVIDOR PÚBLICO (PASEP)

O SAQUE PODERÁ SER SOLICITADO PELO TRABALHADOR COM CÂNCER OU QUE TENHA DEPENDENTES COM A DOENÇA (RESOLUÇÃO Nº 1, DE 15/10/96 CONSELHO DIRETOR DO FUNDO DE PARTICIPAÇÃO DO PIS/PASEP). PARA SOLICITAR: O PIS PODE SER RETIRADO NA CAIXA ECONÔMICA FEDERAL E O PASEP NO BANCO DO BRASIL.



6 APOSENTADORIA POR INVALIDEZ

A PESSOA COM CÂNCER TEM DIREITO AO BENEFÍCIO. EM ALGUMAS SITUAÇÕES PODERÁ SER ACRESCENTADO 25% NO VALOR, CASO O SEGURADO PRECISE DE ASSISTÊNCIA PERMANENTE DE OUTRA PESSOA (LEI FEDERAL Nº 8.213, DE 24 DE JULHO DE 1991). PARA SOLICITAR: PROCURE UMA AGÊNCIA DO INSS.



7 QUITAÇÃO DE FINANCIAMENTO DE IMÓVEL PELO SISTEMA FINANCEIRO DE HABITAÇÃO (SFH) EM CASO DE INVALIDEZ OU MORTE

A PESSOA COM INVALIDEZ TOTAL E PERMANENTE, CAUSADA POR ACIDENTE OU DOENÇA, TEM DIREITO A QUITAÇÃO DO IMÓVEL, CASO ESTEJA DESCRITO EM CONTRATO.



8 ISENÇÃO DE IMPOSTO SOBRE A PROPRIEDADE PREDIAL E TERRITORIAL URBANA.

NA LEI ORGÂNICA DE ALGUNS MUNICÍPIOS É DESCRITO SOBRE A ISENÇÃO DO IPTU PARA PESSOAS PORTADORAS DE DOENÇAS CRÔNICAS, SEGUNDO CRITÉRIOS ESTABELECIDOS POR CADA PREFEITURA. CONFIRA NA PREFEITURA DO SEU MUNICÍPIO SE VOCÊ TEM DIREITO A ESSE BENEFÍCIO.



9 LEI DOS 60 DIAS

A PESSOA COM CÂNCER DE MAMA TEM DIREITO A INICIAR O TRATAMENTO EM ATÉ 60 DIAS APÓS SEU DIAGNÓSTICO OU EM PRAZO INFERIOR (LEI Nº 12.732, DE NOVEMBRO DE 2012).



10 DIREITO A CIRURGIA DE RECONSTRUÇÃO DA MAMA

A MULHER COM CÂNCER DE MAMA TEM DIREITO À CIRURGIA DE RECONSTRUÇÃO DA MAMA, NO ÂMBITO DO SUS (LEI 13.770 DE 19 DE DEZEMBRO DE 2018).



DOIS DIAS DEPOIS, RETORNO EM CONSULTA COM A ENFERMEIRA FLORA...



APÓS AVALIAÇÃO DA ENFERMEIRA FLORA, O DRENO FOI RETIRADO!

ANA EM... "VOU INICIAR A QUIMIOTERAPIA!"

QUE ALÍVIO, OBRIGADA, ENFERMEIRA.

AGORA VAMOS CONVERSAR SOBRE OS PRÓXIMO PASSOS. VÍ EM SEU PRONTUÁRIO QUE O MÉDICO TE INDICOU QUIMIOTERAPIA.

ISSO MESMO, FLORA. ELE FALOU O NOME DOS MEDICAMENTOS E DISSE QUE INICIARIA APÓS A CIRURGIA.

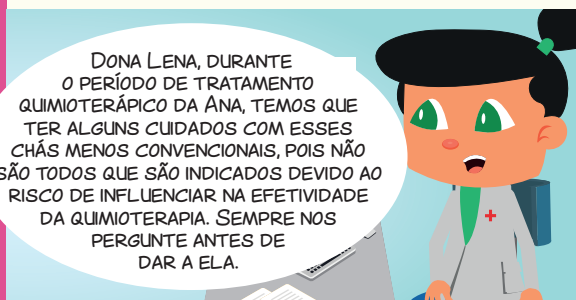
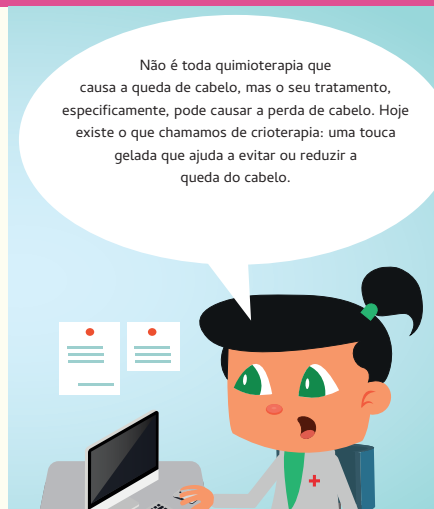
TALVEZ A ENFERMEIRA POSSA NOS EXPLICAR MELHOR, ANA.

POSSO SIM, DONA LENA. A QUIMIOTERAPIA É UM TIPO DE TRATAMENTO PARA COMBATER O CÂNCER. ELA ELIMINA AS CÉLULAS DOENTES, MAS TAMBÉM AFETA AS CÉLULAS SAUDÁVEIS, POR ISSO PODEM OCORRER ALGUNS EFEITOS COLATERAIS.

E O QUE PODEMOS FAZER PARA A ANA FICAR BEM DURANTE ESSE TRATAMENTO?

PODEMOS TER ALGUNS CUIDADOS QUE AJUDAM A REDUZIR OS EFEITOS COLATERAIS NESSE PERÍODO, COMO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, RICA EM NUTRIENTES (FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES) E POUCA GORDURA; PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA; BEBER NO MÍNIMO 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA; E SEGUIR O USO DOS MEDICAMENTOS DE ACORDO COM A ORIENTAÇÃO MÉDICA.





PARA NÃO ESQUECER...

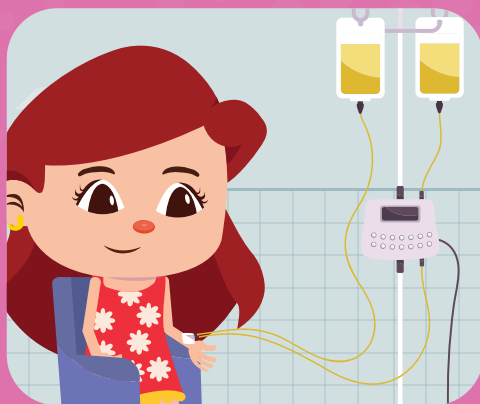
O TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA VARIA DE ACORDO COM O TIPO DE NEOPLASIA, O ESTADIAMENTO DA DOENÇA, SUAS CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS E A CONDIÇÃO CLÍNICA DO PACIENTE, PORTANTO, ELE É ESPECÍFICO PARA CADA PESSOA E PODE ENVOLVER A:



CIRURGIA



RADIOTERAPIA



QUIMIOTERAPIA, HORMONIOTERAPIA,
TERAPIA COM ANTICORPOS MONOCLONAIS
E IMUNOTERAPIA.

FIQUE POR DENTRO!

EXISTEM VÁRIOS MEDICAMENTOS QUE PODEM SER USADOS PELAS VIAS ENDOVENOSA (VEIA), ORAL (BOCA), SUBCUTÂNEA (ABAIXO DA PELE), INTRAMUSCULAR (PELO MÚSCULO), TÓPICA (PELE), INTRATECAL (PELA ESPINHA DORSAL).

ALGUNS EFEITOS COLATERAIS PODEM OCORRER DURANTE O TRATAMENTO, SENDO IMPORTANTE OS CUIDADOS PARA REDUZIR OS SINTOMAS INDESEJADOS, COMO:



QUEDA DE CABELO



DIARREIA



DIFICULDADE PARA EVACUAR



MUCOSITE/ FERIDAS NA BOCA (AFTAS)



HIPERPIGMENTAÇÃO DA PELE



ENJOO E NÁUSEA



ANEMIA, LEUCOPENIA, TROMBOCITOPENIA

AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE ALGUNS EFEITOS COLATERAIS QUE A QUIMIOTERAPIA PODE CAUSAR, ENTÃO VAMOS PRATICAR. RELACIONE OS EFEITOS COLATERAIS COM SUA RESPECTIVA DESCRIÇÃO.



OS MEDICAMENTOS PODEM AFETAR OS GLÓBULOS VERMELHOS (QUE CARREGAM OXIGÊNIO PARA O CORPO), OS BRANCOS (QUE DEFENDEM NOSSO CORPO DAS INFECÇÕES), E AS PLAQUETAS (QUE FAZEM A COAGULAÇÃO DO SANGUE). PORTANTO, EVITE LUGARES FECHADOS COM AGLOMERAÇÃO DE PESSOAS, MANTENHA BOA HIGIENE CORPORAL E BUCAL, MANTENHA BOM SONO E REPULSO, E VERIFIQUE A TEMPERATURA CORPORAL CASO PERCEBA ALGUMA ALTERAÇÃO.



ALTERAÇÃO NO VOLUME, CONSISTÊNCIA E FREQUÊNCIA DAS FEZES. RECOMENDA-SE AUMENTAR A INGESTÃO DE ÁGUA, EVITAR ALIMENTOS RICOS EM GORDURA E DAR PREFERÊNCIA A ALIMENTOS COMO: BANANA, MAÇÃ, GOIABA E CENOURA.



RETENÇÃO DE FEZES POR VÁRIOS DIAS. IMPORTANTE NESSE PERÍODO BEBER MAIS LÍQUIDO, INGERIR ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS (MAMÃO, AMEIXA, LIVA, CEREAIS INTEGRAIS) E PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA.



ALGUNS MEDICAMENTOS PODEM CAUSAR A QUEDA PARCIAL OU TOTAL DO CABELO, GERALMENTE DE 14 A 21 DIAS APÓS O USO DO MEDICAMENTO. A CRIOTERAPIA TEM APRESENTADO BONS RESULTADOS NA PREVENÇÃO DA QUEDA DE CABELO.



ALGUNS MEDICAMENTOS PODEM CAUSAR O ESCURECIMENTO DA PELE QUANDO EXPOSTA AO SOL, DAS UNHAS E NO TRAJETO DAS VEIAS. USE PROTETOR SOLAR E EVITE EXPOSIÇÃO AO SOL ENTRE 10H E 16H. USE CHAPÉU OU BONÉ EM CASO DE EXPOSIÇÃO AO SOL, E CREME HIDRATANTE SEM ÁLCOOL, DIARIAMENTE.



ALGUNS MEDICAMENTOS PODEM PROVOCAR A IRRITAÇÃO DA PAREDE DO ESTÔMAGO E INTESTINO, CAUSANDO ENJOO E VÔMITO. USE OS MEDICAMENTOS PRESCRITOS PARA CONTROLE DO ENJOO, EVITE ALIMENTOS GORDUROSOS, PREFIRA ALIMENTOS GELADOS. ALIMENTE-SE MAIS VEZES AO DIA COM MENOS QUANTIDADE E MASTIGUE BEM OS ALIMENTOS.



A QUIMIOTERAPIA PODE CAUSAR FERIDAS NA MUCOSA DA BOCA, ESTÔMAGO E INTESTINO. PORTANTO, OBSERVE A BOCA DIARIAMENTE, ESCOVE OS DENTES COM ESCOVA DE CERDAS MACIAS APÓS CADA REFEIÇÃO, EVITE ALIMENTOS QUENTES, DUROS E ÁCIDOS.

PROCURE UM HOSPITAL SEMPRE QUE:



PALIDEZ E FADIGA INTENSA
MESMO EM REPOUSO



PINTAS OU MANCHAS
VERMELHAS NA PELE



FEBRE DE
37.8°C OU MAIS



SANGRAMENTOS
INTENSOS

Não faça uso de vacinas sem a **autorização do seu médico**, algumas não são indicadas durante o tratamento.

PASSATEMPO

SOBRE SAÚDE SEXUAL, O QUE PRECISO SABER?

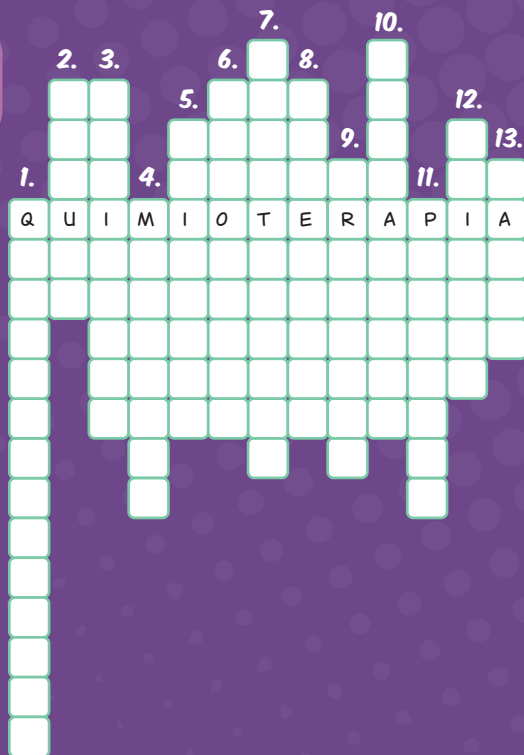
A QUIMIOTERAPIA NÃO INTERFERE NA ATIVIDADE **SEXUAL**, E ELA PODE SER MANTIDA DURANTE O **TRATAMENTO**, MAS COM ALGUNS **CUIDADOS**:

O PRESERVATIVO INTERNO OU EXTERNO (**CAMISINHA** FEMININA OU MASCULINA) DEVE SER UTILIZADO SEMPRE PARA **PROTEÇÃO** DA PARCERIA SEXUAL (O **CASAL**), CASO OCORRA ELIMINAÇÃO DE QUIMIOTERAPIA PELO CORRIMENTO VAGINAL. ALÉM DISSO, PROTEGE CONTRA **INFECÇÕES** SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS.

A QUIMIOTERAPIA PODE INTERROMPER A **MENSTRUAÇÃO**, INDUZIR A **MENOPAUSA** PRECOCE EM **MULHERES**, PROVOCAR ONDAS DE CALOR, PERDA DA LIBIDO E RESSECAMENTO DA VAGINA. CASO VOCÊ PLANEJE TER FILHOS, INFORME AO SEU MÉDICO ANTES DE INICIAR O TRATAMENTO.

NO PERÍODO DE **TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO** A **GRAVIDEZ** DEVE SER **EVITADA**,

AGORA, AJUDE A ANA A COMPLETAR A CRUZADINHA COM AS PALAVRAS DESTACADAS NO TEXTO ACIMA.





Bolo de banana Saudável

INGREDIENTES

- 03 BANANAS PRATA MADURAS;
- 02 OVOS;
- 02 XÍCARAS DE AVEIA;
- 02 COLHERES DE SOPA DE MEL;
- 01 COLHER DE SOPA DE CANELA;
- 01 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ;
- DOCE DE LEITE.

MODO DE PREPARO

JUNTE OS INGREDIENTES, EXCETO O FERMENTO, BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR E POR ÚLTIMO ADICIONE O FERMENTO.

COLOQUE EM UMA FORMA E LEVE PARA ASSAR POR 15 MINUTOS EM FORNO PRÉ-AQUECIDO.

USE O DOCE DE LEITE PARA DECORAR.

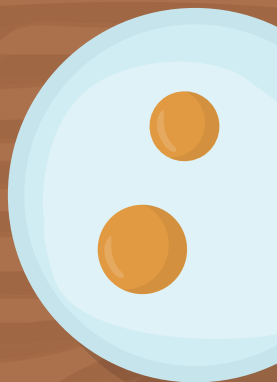
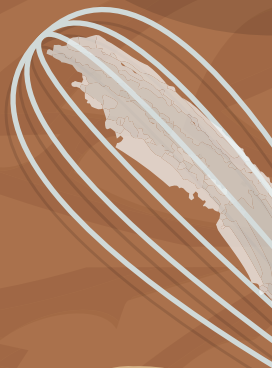
Pão de abóbora de frigideira

INGREDIENTES

- 60 GRAMAS DE ABÓBORA COZIDA;
- 01 OVO;
- 02 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE AVEIA SEM GLÚTEN;
- 01 PITADA DE ALECRIM (OPCIONAL);
- 01 PITADA DE SAL;
- 01 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO SEM GLÚTEN PARA BOLO

MODO DE PREPARO

AMASSE A ABÓBORA COM UM GARFO ATÉ ATINGIR A CONSISTÊNCIA DE PURÊ. BATA O OVO EM UMA TIGELA. ACRESCENTE A ABÓBORA E A FARINHA DE AVEIA. ADICIONE O SAL, O ALECRIM E O FERMENTO. MISTURE NOVAMENTE. UNTE UMA FRIGIDEIRA COM UM FIO DE AZEITE, DESPEJE A MASSA E COZINHE-A DOS DOIS LADOS ATÉ QUE FIQUE DOURADA. APÓS COZIDA, COLOQUE NO PRATO E SIRVA.



ANA EM... "INICIANDO A QUIMIOTERAPIA"

É MUITA INFORMAÇÃO...
CONFESSO QUE ESTOU COM
MEDO, ENFERMEIRA.

E EM CASA, SUA
FAMÍLIA, MINHA FILHA...

NÃO PRECISA
TER MEDO, ANA. UMA
EQUIPE INTERDISCIPLINAR
COM ENFERMEIROS,
MÉDICOS, FARMACÊUTICOS,
PSICÓLOGOS E NUTRICIONISTAS
ESTARÃO CUIDANDO
DE VOCÊ.

CERTO! FLORA,
E EM RELAÇÃO À
TOUCA GELADA PARA
EVITAR A QUEDA DE
CABELO, COMO
FUNCIONA?

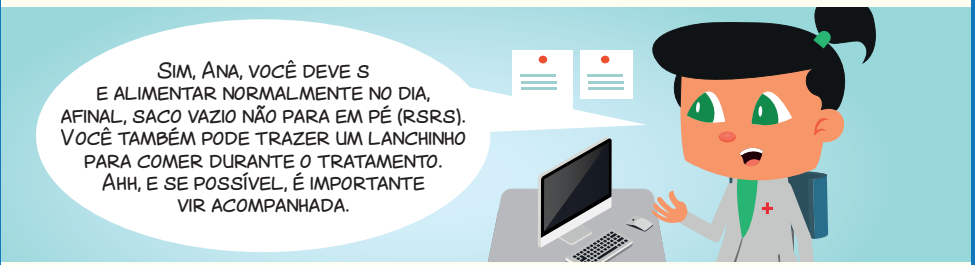
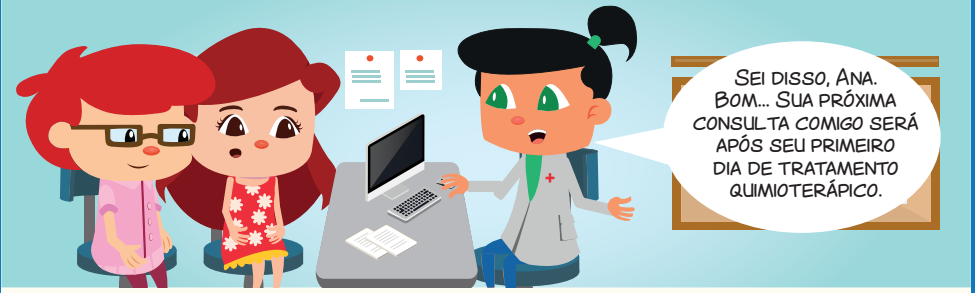
COMO EU DISSE
ANTES, A CRIOTERAPIA
É UM PROCEDIMENTO DE
RESFRIAMENTO DO COURO
CABELUDO QUE EVITA OU
REDUZ A QUEDA DE CABELO
CAUSADA PELA
QUIMIOTERAPIA.

RESFRIAR
A CABEÇA? DEVE
INCOMODAR
MUITO.

SIM, DONA LENA, INCOMODA
NO INÍCIO, MAS A TENDÊNCIA É QUE A PESSOA
CONSIGA SE ADAPTAR À TEMPERATURA E
PERMANEÇA ATÉ O FINAL. TAMBÉM É
IMPORTANTE, IR AGASALHADA E CONTINUAR
OS CUIDADOS EM CASA, EVITANDO O USO DE
SECADORES OU PRODUTOS QUE AGRIDAM O
CABELO, ESPECIALMENTE OS QUÍMICOS
COMO AS TINTAS DE COLORAÇÃO.

ENTENDI,
FLORA, FAREI
TUDO DIREITINHO.





PASSATEMPO

COMO A CRIOTERAPIA FUNCIONA?

A QUIMIOTERAPIA TEM COMO ALVO AS CÉLULAS DE DIVISÃO RÁPIDA E COMO O CABELO ESTÁ EM CONSTANTE DIVISÃO CELULAR, OS MEDICAMENTOS PODEM CAUSAR A QUEDA DOS FIOS.

A CRIOTERAPIA, POR MEIO DO RESFRIAMENTO, REDUZ O FLUXO DE SANGUE NO COURO CABELUDO E A QUANTIDADE DE MEDICAMENTO ABSORVIDO NESTA REGIÃO, PREVENINDO A QUEDA DE CABELO.

AGORA, DIVIRTA-SE COM O JOGO DOS 7 ERROS:



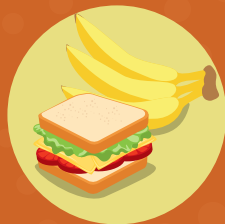
DICA DA ENFERMEIRA PARA O DIA DA QUIMIOTERAPIA



MANTENHA UMA BOA NOITE DE SONO



ALIMENTE-SE BEM, EVITE ALIMENTOS GORDUROSOS COMO FRITURAS



LEVE UM LANCHINHO. PREFIRA FRUTAS, SANDUÍCHES, SUCO NATURAL



BEBA BASTANTE ÁGUA (MÍNIMO 2L/DIA) E LEVE SUA GARRAFINHA



LEVE MÚSICA, LIVRO, CELULAR OU TABLET PARA PASSAR O TEMPO DURANTE O TRATAMENTO



CHEGUE COM ANTECEDÊNCIA NO LOCAL PARA QUE POSSA SER ATENDIDA COM CALMA



SE FIZER O USO DA CRIOTERAPIA, LEVE PARA O TRATAMENTO: CONDICIONADOR DE CABELO DE PH NEUTRO, TOALHA, PENTE DE DENTES LARGOS



SE POSSÍVEL, VÁ ACOMPANHADA E EVITE DIRIGIR APÓS O TRATAMENTO, ALGUNS MEDICAMENTOS PODEM CAUSAR SONO



VISTA-SE COM ROUPAS CONFORTÁVEIS E LEVE UM AGASALHO. GERALMENTE AS SALAS DE QUIMIOTERAPIA SÃO BEM FRIAS



COMUNIQUE A EQUIPE DE ENFERMAGEM SOBRE QUALQUER MAL-ESTAR, DOR, FALTA DE AR OU OUTROS SINTOMAS QUE VOCÊ APRESENTE DURANTE O TRATAMENTO




COLETE OS EXAMES LABORATORIAIS NO DIA ANTERIOR AO TRATAMENTO E LEVE O RESULTADO PARA A CONSULTA. ELE É IMPORTANTE PARA CERTIFICAR QUE SUA IMUNIDADE ESTÁ ADEQUADA PARA RECEBER OS MEDICAMENTOS

ANA E DONA LENA CHEGAM EM CASA E RAFA ESTÁ ANSIOSO ESPERANDO PELA MÃE




ANA REALIZA TODO O TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO E OPTA POR NÃO UTILIZAR A TOUCA DE CRIOTERAPIA


ANA EM... "INICIANDO A RADIOTERAPIA"




OLÁ, FLORA. AGENDEI ESSA CONSULTA PORQUE FIZ MEU ÚLTIMO CICLO DE QUIMIOTERAPIA E VOU INICIAR A RADIOTERAPIA SEMANA QUE VEM. GOSTARIA QUE ME EXPLICASSE SOBRE ESSE TRATAMENTO.




BOM DIA, ANA E ZECA. QUE NOTÍCIA BOA, MAIS UMA ETAPA CONCLUÍDA. ENTÃO HOJE VAMOS FALAR SOBRE A RADIOTERAPIA...




BOM DIA, ENFERMEIRA. NÓS ESTAMOS MUITO FELIZES, O MÉDICO DISSE QUE DEPOIS DA RADIOTERAPIA A ANA FINALIZARÁ O TRATAMENTO E FICARÁ APENAS VINDO NAS CONSULTAS E FAZENDO EXAMES.




A RADIOTERAPIA É REALIZADA POR MEIO DA APLICAÇÃO DE RADIAÇÃO IONIZANTE NO LOCAL DEMARCADO NA PELE. ESSA RADIAÇÃO ELIMINA AS CÉLULAS DOENTES OU IMPEDEM QUE ELAS SE MULTIPLIQUEM. ESSE PROCEDIMENTO NÃO CAUSA DOR, MAS É PRECISO ALGUNS CUIDADOS.



ENTÃO A RADIOTERAPIA TEM MENOS EFEITOS COLATERAIS?



APESAR DE EU NÃO TER TIDO MUITOS EFEITOS COLATERAIS NA QUIMIOTERAPIA NÉ, ZECA.

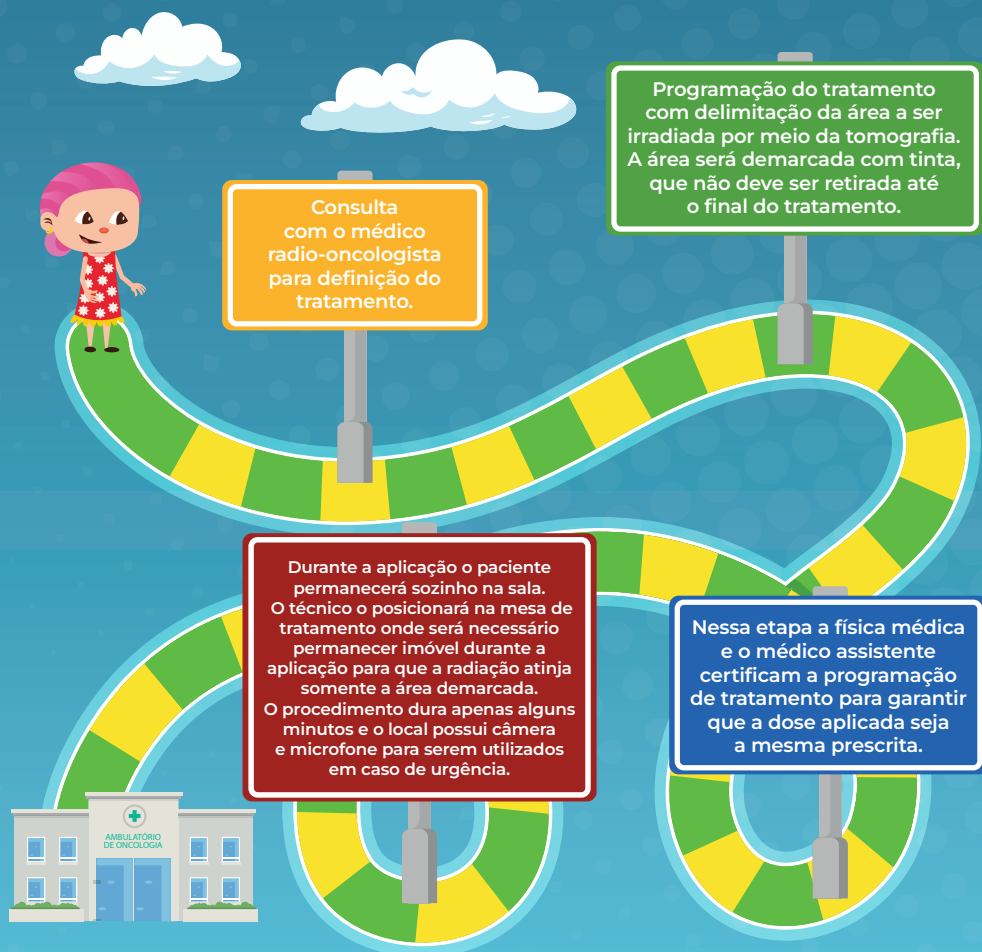


ENTÃO ZECA, COMO EU DISSE, PARA O TRATAMENTO SER TRANQUILO, É PRECISO TER ALGUNS CUIDADOS COM A PELE POIS A RADIAÇÃO PODE CAUSAR O QUE CHAMAMOS DE RADIODERMITE.



O CAMINHO DA RADIOTERAPIA

A RADIOTERAPIA É UM TRATAMENTO QUE CONSISTE NA APLICAÇÃO DA RADIAÇÃO IONIZANTE EMITIDA POR UM APARELHO, DIRECIONADA AO LOCAL A SER TRATADO. GERALMENTE AS APLICAÇÕES SÃO DIÁRIAS DE ACORDO COM A QUANTIDADE PRESCRITA PELO MÉDICO.



VOCE PRECISA SABER...

A RADIODERMITE É UMA REAÇÃO CUTÂNEA QUE OCORRE DEVIDO À DESTRUIÇÃO DE CÉLULAS DA EPIDERME CAUSADAS PELA RADIAÇÃO. ELA PODE SER AGUDA, INICIANDO APÓS A TERCEIRA SEMANA DE TRATAMENTO, OU TARDIAS, APÓS 90 DIAS DO INÍCIO DO TRATAMENTO. ESSAS REAÇÕES GERALMENTE SÃO DOLOROSAS E OCORREM EM REGIÕES DE DOBRAS, COMO A AXILA E ABAIXO DAS MAMAS.

OS SINAIS QUE INDICAM A RADIODERMITE SÃO:



ERITEMA (PELE COM ASPECTO DE QUEIMADURA)



DESCAMAÇÃO ÚMIDA (PELE SENSÍVEL, ESCURECIDA, BRILHANTE, PRESENÇA DE DOR INTENSA)



DESCAMAÇÃO SECA (PELE SENSÍVEL, SECA E DESCAMANDO)



INCHAÇO, DOR E COCEIRA

PASSATEMPO

DURANTE A RADIOTERAPIA É IMPORTANTE MANTER ALGUNS CUIDADOS COM A PELE, COMO:

- NO MOMENTO DA RADIOTERAPIA NÃO É RECOMENDADO QUE O PACIENTE USE HIDRATANTE, CREME OU POMADA NO LOCAL;
- CREMES HIDRATANTES À BASE DE ÁGUA, SEM CHEIRO, SEM ÂLCOOL E SEM ÓLEO PODEM SER UTILIZADOS DUAS HORAS ANTES DA RADIAÇÃO PARA QUE OCORRA A ABSORÇÃO COMPLETA DO PRODUTO NA PELE;
- EVITE SE EXPOR AO SOL DURANTE O TRATAMENTO;
- UTILIZE SABONETES COM PH NEUTRO;
- UTILIZE ROUPAS CONFORTÁVEIS E EVITE TECIDOS SINTÉTICOS;
- BEBA BASTANTE ÁGUA (NO MÍNIMO 2L/DIA), CASO NÃO TENHA RESTRIÇÃO;
- EVITE BANHO COM ÁGUA QUENTE;
- EVITE DESODORANTE DO LADO DA AXILA QUE SERÁ IRRADIADA;
- NÃO DEPILE A AXILA COM CERA, CREMES DEPILATÓRIOS OU LÂMINAS DO LADO QUE REALIZARÁ O TRATAMENTO;
- NÃO UTILIZE SUTIÃS COM ARO E RENDA, DÊ PREFERÊNCIA AOS SUTIÃS DE ALGODÃO.

ENCONTRE NO QUADRO AO LADO, AS PALAVRAS DESTACADAS NO TEXTO.




R O L S A H I S C S A L C O O L H
N A I U D I E E A A G M E C F O E
S B D T O D A D D L U N A A N S L
A C V I C R E E A D A T A S B A L
B D A A O A F P U T O O R R I S I
O E K S N T G T I A U A T C R Z H
N S R O E A E R M L S C U I R K J
E N M L R N B R V E E R O M A V R
T A X C A T V A A R E O D O D R B
E B I Z G E D T I P U S D D I T A
S I E E O L E O G R I B E A A Y N
W A L G O D A O A A J A B E D G H
E E R D E S O D O R A N T E A L O
R T U D O O D E R M O N O B H I H
W D R O U P A S T T E A M O G O E
W A E I O U A O U U L A M I N A S
R C D E A T Y M E E U J Y T I H Y
T T R A T A M E N T O U Y A E E O



**APÓS INICIAR A RADIOTERAPIA,
ANA COMEÇA A APLICAR OS
CUIDADOS ORIENTADOS PELA
ENFERMEIRA FLORA.**

ANA EM... "UM PASSEIO NO PARQUE"



MAMÃE, VOCÊ PODERIA ME LEVAR NO PARQUE HOJE?

POSSO SIM, RAFA, MAS TEREMOS QUE IR ÀS 17 HORAS. AGORA O SOL ESTÁ MUITO FORTE E A MAMÃE NÃO PODE FICAR EXPOSTA DEVIDO À RADIOTERAPIA.



CERTO, MAMÃE, VOU ESPERAR PARA PODERMOS IR

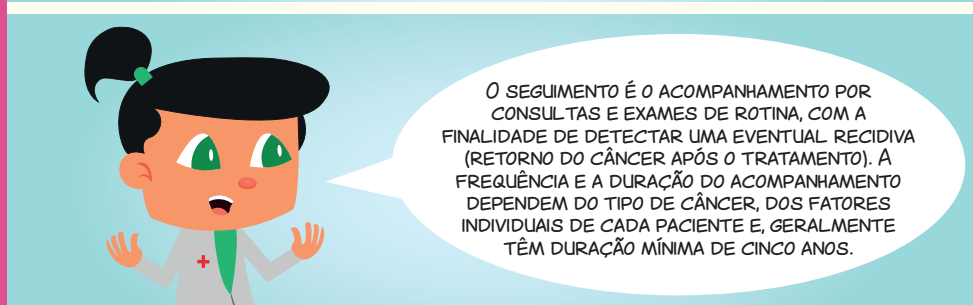
ENQUANTO ISSO VOU TROCANDO DE ROUPA E PASSANDO PROTETOR SOLAR, MAIS TARDE JÁ ESTAREI PRONTA PARA IRMOS.

PASSATEMPO

**AJUDE A ANA A ENCONTRAR
TUDO QUE ELA PRECISA PARA IR
AO PARQUE COM O RAFA.**



ANA EM... "FINALIZANDO O TRATAMENTO"



PASSATEMPO

UMA BOA ALIMENTAÇÃO DURANTE A QUIMIOTERAPIA É IMPORTANTE PARA QUE O ORGANISMO FUNCIONE MELHOR. QUANDO ELA NÃO É ADEQUADA, O CORPO UTILIZA OS NUTRIENTES QUE JÁ ESTÃO ARMAZENADOS COMO FONTE DE ENERGIA, ISSO PODE AFETAR A IMUNIDADE E ENFRAQUECER AS DEFESAS NATURAIS.

PARA MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, INCLUA DIARIAMENTE NAS SUAS REFEIÇÕES: FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS, PROTEÍNAS ANIMAL OU VEGETAL, CARBOIDRATOS E GORDURAS SAUDÁVEIS.

AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE O QUE DEVE COMER, AJUDE A ANA A ESCOLHER OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA SUA REFEIÇÃO.



DICA DA ENFERMEIRA

PARA SUA SEGURANÇA, É IMPORTANTE QUE OS ALIMENTOS SEJAM BEM HIGIENIZADOS, PORTANTO, ANTES DE CONSUMI-LOS LAVE-OS COM ÁGUA CORRENTE.

APÓS ISSO, TAMBÉM É IMPORTANTE HIGIENIZÁ-LOS DEIXANDO-OS DE MOLHO POR 20 MINUTOS EM UM RECIPIENTE COM SOLUÇÃO DESINFETANTE (01 COLHER DE SOPA DE ÁGUA SANITÁRIA A CADA 1L DE ÁGUA).

FRUTAS COM CASCAS PODEM E DEVEM SER CONSUMIDAS, MAS GARANTA QUE TODO O PROCESSO DE HIGIENIZAÇÃO SEJA REALIZADO.

PREFIRA PREPARAR SUAS REFEIÇÕES EM CASA, E, CASO NÃO SEJA POSSÍVEL, EVITE CONSUMIR SALADAS E FRUTAS CRUAS E SUCO DE FRUTA NATURAL EM RESTAURANTES. CONSUMA ESSES ALIMENTOS EM CASA APÓS A DEVIDA HIGIENIZAÇÃO.

E LEMBRE-SE, SEMPRE HIGIENIZE AS MÃOS ANTES DE PREPARAR SEUS ALIMENTOS. O ACOMPANHAMENTO COM UM NUTRICIONISTA É IMPORTANTE E DEVE SER REALIZADO DURANTE O TRATAMENTO.



ALMANAQUE PARA A Mulher^{COM} CÂNCER DE MAMA

GABARITO

PASSATEMPO PAG. ...: CONSULTE A RESPOSTA COM A ENFERMEIRA RESPONSÁVEL;

PASSATEMPO PAG. ...: DESCREVER SEQUÊNCIA NUMÉRICA QUANDO ESTIVER DESENHADO PELA DESIGNER;

PASSATEMPO PAG. ...: CONSULTE A RESPOSTA COM A ENFERMEIRA RESPONSÁVEL;

PASSATEMPO PAG. ...: ROTAÇÃO DA CABEÇA- D; FLEXÃO E EXTENSÃO DO COTOVELO- B; EXTENSÃO E FLEXÃO DA CABEÇA- C; EXERCÍCIO FUNCIONAIS COM O BASTÃO-E; ABDUÇÃO DE OMBRO- A.

PASSATEMPO PAG. ...: 01- FILHOS, 02- COMPORTAMENTAIS, 3 AMBIENTAIS, 4- RADIAÇÃO, 5- REPRODUTIVOS, 6- MENOPAUSA, 7- CONSANGUÍNEOS, 8- IDADE, 9- SEDENTARISMO, 10- HEREDITÁRIOS, 11- GENÉTICAS, 12- TABAGISMO, 13- ENDÓCRINOS, 14- HORMONAL, 15- EXPOSIÇÃO;

PASSATEMPO PAG. ...: CONSULTE A RESPOSTA COM A ENFERMEIRA RESPONSÁVEL;

PASSATEMPO PAG: 1- QUIMIOTERÁPICOS; 02- SEXUAL; 03- CAMISINHA; 04- MULHERES; 05- CUIDADOS; 06- MENOPAUSA; 07- MENSTRUÇÃO; 08- INFECÇÕES; 09- GRAVIDEZ; 10- TRATAMENTOS; 11- PROTEÇÃO; 12- EVITADA; 13- CASAL.

PASSATEMPO PAG. ...: CONSULTE A RESPOSTA COM A ENFERMEIRA RESPONSÁVEL;

PASSATEMPO PAG. ...: CONSULTE A RESPOSTA COM A ENFERMEIRA RESPONSÁVEL;

PASSATEMPO PAG. ...: ÁGUA, CESTA DE FRUTAS, ROUPA MANGA LONGA, CHAPÉU, PROTETOR SOLAR, ÓCULOS DE SOL, REPELENTE, GUARDA SOL.

PASSATEMPO PAG. ...: LARANJA, FEIJÃO, ARROZ, FRANGO GRELHADO, VERDURAS E LEGUMES



