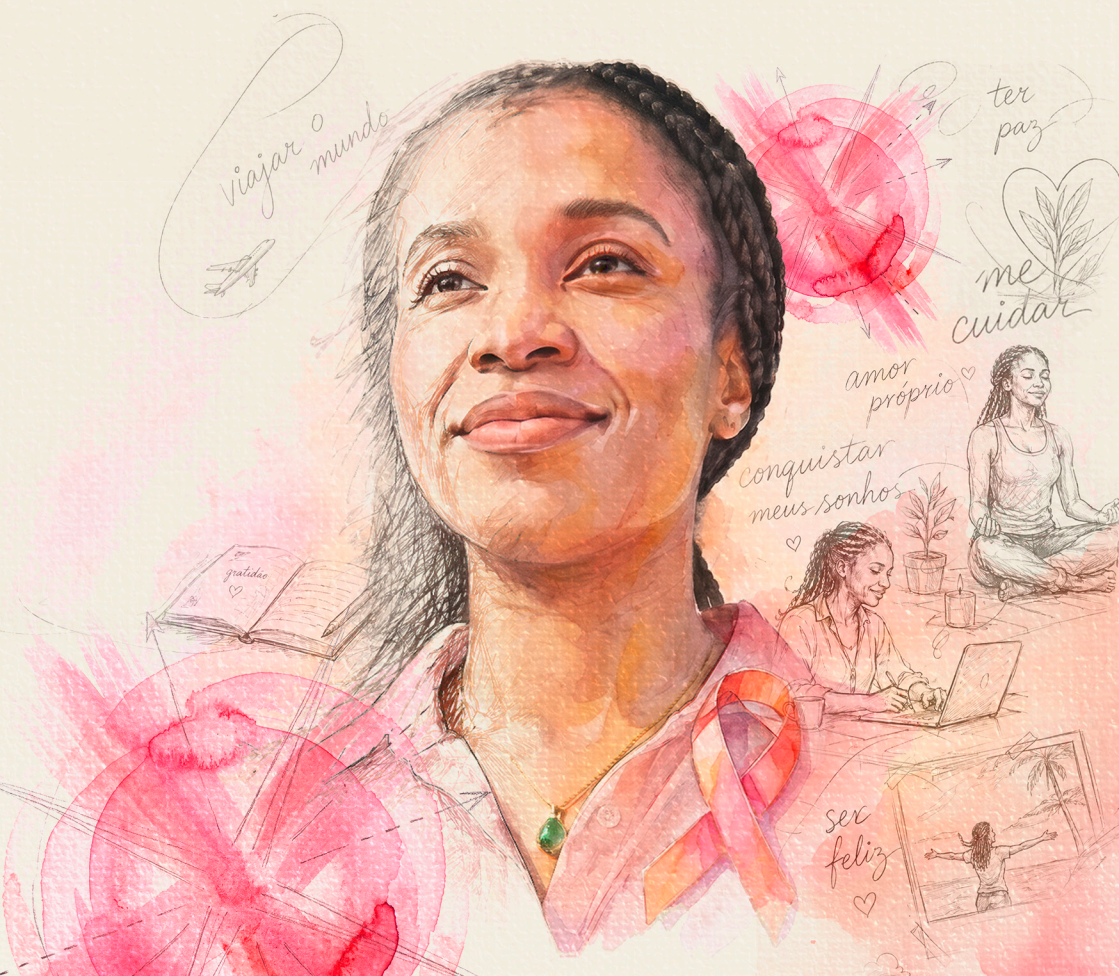


#REESCREVENDO METAS

Um guia para entender seu diagnóstico e
participar das escolhas sobre o seu cuidado.



VOCÊ NÃO PRECISA ENTENDER TUDO DE UMA VEZ...

Receber um diagnóstico de câncer de mama pode trazer muitas perguntas.



**É normal não ter todas as respostas,
e você não precisa ter.**

Esta cartilha foi criada para ajudar você a organizar as informações, entender alguns dos termos que podem aparecer durante a jornada e chegar às consultas mais preparada para conversar com sua equipe de saúde.

ENTENDER O SEU DIAGNÓSTICO TAMBÉM É PARTICIPAR DO SEU CUIDADO.

Quando falamos em “se apropriar do diagnóstico”, não significa decorar nomes difíceis ou entender sozinha todos os seus exames. Significa saber o que perguntar, onde encontrar as informações e quais dados do seu diagnóstico são importantes para conversar com sua equipe de saúde.

Comece pelas informações que ajudam você a entender o seu caminho.



1. Saiba qual é o seu diagnóstico

Pergunte qual é o tipo e o subtipo do câncer de mama e o que essas informações significam no seu caso.¹



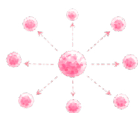
2. Conheça o seu estágio

O estadiamento informa até onde a doença se espalhou, e é uma das informações utilizadas para orientar o tratamento.¹



3. Entenda os seus exames

Não tenha receio de perguntar o que cada resultado significa e por que determinado exame foi solicitado.¹



4. Conheça os biomarcadores avaliados no seu caso

Biomarcadores são sinais biológicos encontrados no sangue, urina, tecidos ou fluidos corporais que revelam processos normais ou patológicos. Eles são importantes para caracterizar o tumor e orientar escolhas terapêuticas.¹



5. Entenda o seu plano de tratamento

Pergunte quais tratamentos estão sendo considerados, qual é o objetivo de cada um e por que foram indicados para você.^{3,4}

Uma dica importante: não precisa guardar tudo na cabeça.

Anote. Salve seus exames. Organize seus documentos. Leve suas perguntas para a consulta.

Informação organizada também é uma forma de cuidado.

SEU DIAGNÓSTICO TEM MUITAS PALAVRAS. VAMOS ENTENDER O QUE ELAS SIGNIFICAM?

Tipo e subtipo

Existem diferentes tipos e subtipos de câncer de mama. Essas informações permitem à equipe de saúde conhecer melhor a doença e definir as estratégias de tratamento mais adequadas para cada caso.¹

Estadiamento

O estadiamento indica até onde a doença se espalhou. Essas informações são importantes para definir o tratamento mais adequado para cada caso.¹

Para isso, uma das formas de avaliação é o sistema TNM:^{1, 5}

T = Tumor

Mostra o tamanho do tumor e até onde ele avançou na região onde começou.^{1, 5}

N = Linfonodos

Indica se o câncer chegou aos linfonodos próximos ao tumor.^{1, 3}

M = Metástase

Indica se há metástase, ou seja, se o câncer se espalhou para outras partes do corpo.^{1, 5}

A partir dessas e de outras informações, o câncer de mama pode ser classificado em estágios I, II, III ou IV.^{1, 2}

Metástase

Metástase é quando o câncer se espalha do local onde começou para outra parte do corpo.^{1, 5}

Grau histológico

É uma característica observada no exame anatomopatológico que ajuda a descrever como as células do tumor se apresentam e como elas se diferenciam das células normais.⁵

Biópsia

A biópsia retira uma amostra de tecido para análise e pode ser utilizada para confirmar o diagnóstico e avaliar as características do tumor.¹

Anatomopatológico

É o exame realizado em uma amostra de tecido retirada por biópsia ou cirurgia. Ele fornece informações importantes para confirmar e caracterizar o diagnóstico.¹

Exames de imagem

Mamografia, ultrassonografia e, em algumas situações, ressonância magnética podem ajudar na avaliação das mamas e de alterações identificadas.¹

Imuno-histoquímica

Pode identificar determinadas características das células tumorais, incluindo receptores hormonais e HER2.^{1, 2}

Outros exames

Dependendo das características da doença, do estágio e da avaliação médica, outros exames podem ser solicitados para ajudar a definir a extensão da doença ou orientar o tratamento.¹

Mais importante do que decorar os termos é entender o que eles significam no seu caso.

Na consulta, pergunte:

“Para que serve este exame?”

“O que este resultado significa para mim?”

“O que essa informação pode ajudar a decidir?”

“Tem algum termo no meu laudo que você pode me explicar?”

Você não precisa interpretar seu laudo sozinha. Perguntar também é uma forma de participar do seu cuidado.

BIOMARCADORES:

O QUE SÃO E POR QUE ELES IMPORTAM?

Biomarcadores são informações sobre as características do câncer. Eles são importantes para a equipe de saúde entender melhor a doença e definir quais tratamentos podem ser mais adequados para cada caso.²

Entre os biomarcadores que podem ser avaliados estão os receptores hormonais e o HER2.²

Receptor de estrogênio (RE) e receptor de progesterona (RP)

São proteínas que podem estar presentes nas células do câncer de mama.

Quando determinados receptores hormonais estão presentes, isso pode influenciar a escolha do tratamento, incluindo a possibilidade de uso de terapia hormonal.^{1,2}

HER2

É uma proteína que pode estar presente em maior quantidade em alguns tipos de câncer de mama. O resultado do HER2 pode ajudar a equipe a avaliar a indicação de determinadas terapias direcionadas a essa característica.^{1,2}

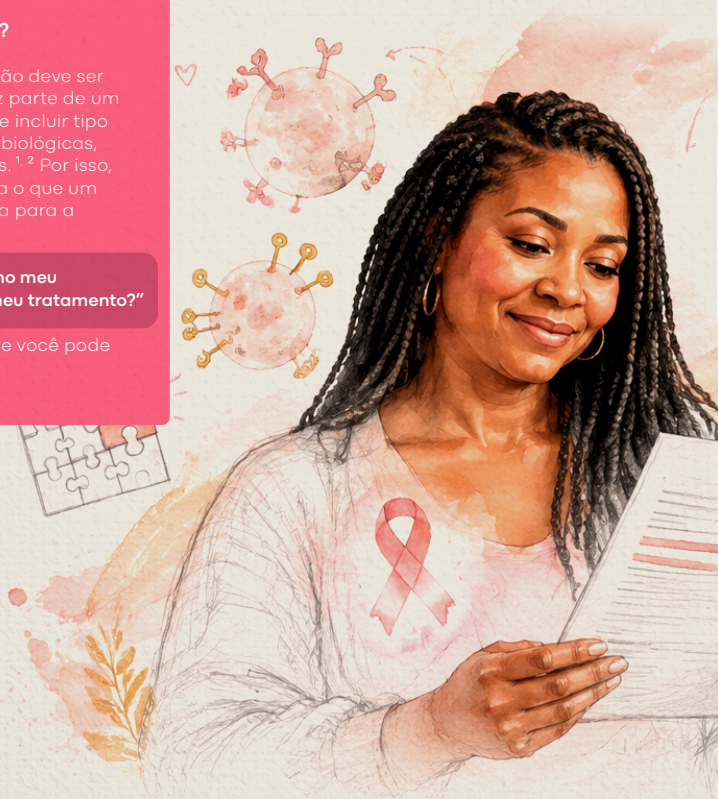
Essas informações podem aparecer no seu laudo. Se você não souber identificar onde estão, peça para sua equipe mostrar e explicar.

E o que isso significa para você?

O resultado de um biomarcador não deve ser interpretado isoladamente. Ele faz parte de um conjunto de informações que pode incluir tipo do tumor, estágio, características biológicas, histórico de saúde e outros fatores.^{1,2} Por isso, em vez de tentar descobrir sozinha o que um resultado significa, leve a pergunta para a consulta:

"O que esse biomarcador significa no meu diagnóstico e como ele influencia meu tratamento?"

Essa é uma pergunta importante, e você pode fazê-la sempre que precisar.



TRATAMENTO E SEUS DIFERENTES CAMINHOS.

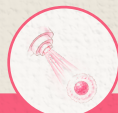
Não existe um único tratamento no câncer de mama.

A escolha depende de diferentes características da doença e também de aspectos individuais da paciente. Dependendo do caso, o tratamento pode envolver: ¹



Cirurgia

Pode retirar o tumor ou, em determinadas situações, toda a mama.^{1,2}



Radioterapia

Utiliza radiação para destruir células tumorais ou impedir seu crescimento.^{1,2}



Quimioterapia

Utiliza medicamentos para combater células cancerígenas.^{1,2}



Hormonioterapia

Pode ser utilizada quando o tumor apresenta determinados receptores hormonais.^{1,2}



Terapias-alvo

Atuam sobre características específicas das células tumorais.^{1,2}



Outras terapias

Dependendo do diagnóstico, estágio e características do tumor, outras estratégias podem fazer parte do tratamento.^{1,2}

Pergunte: Qual é o objetivo deste tratamento?
Por que ele foi escolhido para o meu caso?
Existem outras opções?
Quais benefícios e possíveis efeitos colaterais podem acontecer?
O que acontece depois desta etapa?

O tratamento é individualizado.

E SE HOUVER METÁSTASE?

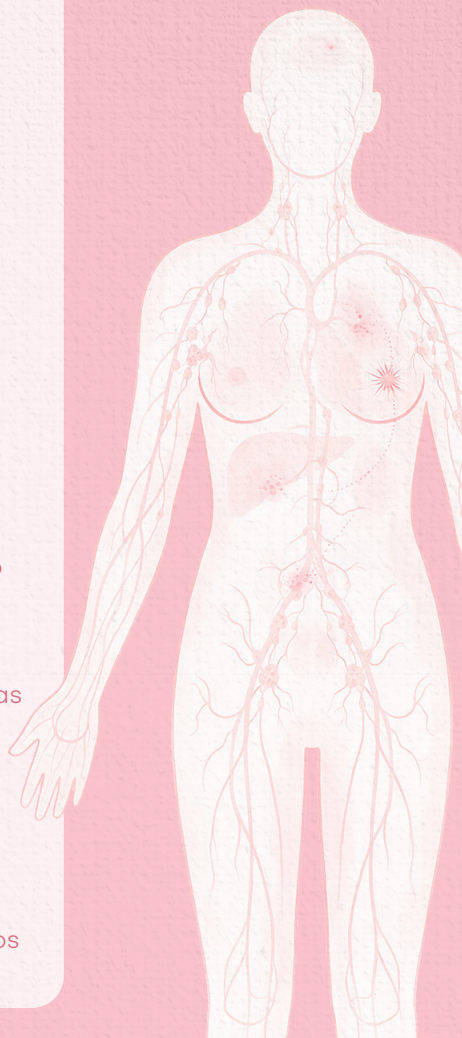
Ouvir a palavra “metástase” pode trazer medo, dúvidas e muitas interpretações.

Se essa palavra apareceu no seu diagnóstico, é natural sentir medo e ter muitas perguntas. Você não precisa entender tudo de uma vez.

Metástase significa que o câncer se espalhou para outras partes do corpo, além do local onde começou. Quando existe doença metastática, o tratamento costuma ter como objetivo controlar a doença, prolongar a vida e preservar ou melhorar a qualidade de vida. As estratégias dependem das características da doença e de cada paciente.¹

Por isso, uma informação importante é: **a presença de metástase não significa que não existam opções de tratamento e acompanhamento.**¹

O cuidado continua, com acompanhamento e tratamento definidos de acordo com cada caso.¹²



Algumas perguntas podem ajudar em caso de metástase:

“Onde a doença está?”

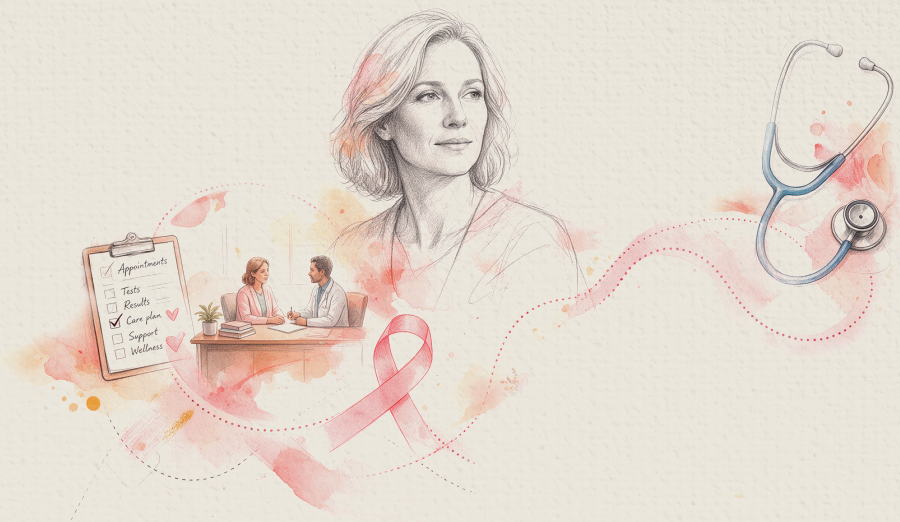
“Qual é o objetivo do tratamento neste momento?”

“Quais são as opções disponíveis para o meu caso?”

“Como vamos acompanhar a resposta ao tratamento?”

“O que podemos fazer para preservar minha qualidade de vida?”

Você pode ter medo. Pode precisar de tempo. Pode fazer perguntas mais de uma vez.



ACOMPANHE O QUE ESTÁ ACONTECENDO COM VOCÊ

O acompanhamento faz parte da jornada e pode envolver consultas, exames e avaliações definidas pela equipe de saúde de acordo com cada caso.⁶

É também um momento para falar sobre:

Sintomas ou mudanças que você percebeu;
Efeitos do tratamento;
Dúvidas sobre exames;
Saúde emocional;
Retorno às atividades;
Qualidade de vida;
Novos planos e necessidades.

Uma atitude simples pode ajudar. Antes de cada consulta, anote:

O que mudou desde a última consulta?
O que estou sentindo?
O que quero perguntar?
Quais exames ou resultados preciso entender?
O que preciso saber sobre o próximo passo?

Você não precisa esperar a consulta para “ter a pergunta perfeita”.
Anote suas dúvidas e converse com seu médico..

SEU GUIA PARA A PRÓXIMA CONSULTA⁷

Uma consulta pode trazer muita informação. Por isso, chegar preparada faz diferença.

Antes da consulta

- ☐ Separe seus exames e laudos.
- ☐ Anote os medicamentos que usa.
- ☐ Escreva suas dúvidas.
- ☐ Anote sintomas ou mudanças que percebeu.
- ☐ Se quiser, convide alguém de confiança para acompanhar você.

Durante a consulta

- ☐ Pergunte qual é o objetivo de cada etapa do tratamento.
- ☐ Pergunte quando não entender alguma palavra.
- ☐ Peça para explicarem novamente se necessário.
- ☐ Anote as informações mais importantes.
- ☐ Pergunte qual é o próximo passo.
- ☐ Confirme se entendeu o que foi combinado.

Depois da consulta

- ☐ Organize as orientações recebidas.
- ☐ Confira quais exames ou consultas precisam ser agendados.
- ☐ Registre as próximas etapas do tratamento.
- ☐ Anote novas dúvidas para a próxima conversa.

E lembre-se:

Pedir que expliquem de outra forma não é incomodar.

Fazer perguntas não é desafiar sua equipe de saúde.

Participar da decisão não significa decidir sozinha.

É construir o cuidado em conjunto.



VAMOS CRIAR O SEU MAPA DO DIAGNÓSTICO? ^{1, 2, 3, 4, 5 E 7}

Suas informações organizadas podem ajudar você a compreender melhor sua jornada.

Você pode criar uma pasta física ou digital para guardar seus documentos.

Meu diagnóstico

Tipo de câncer: _____

Subtipo: _____

Estágio: _____

Data do diagnóstico: _____

Meus biomarcadores

RE: _____

RP: _____

HER2: _____

Outros resultados importantes: _____

Meu tratamento: _____

Tratamento atual: _____

Objetivo desta etapa: _____

Próximo passo: _____

Próxima consulta: _____

Minha equipe de cuidado (Nome / especialidade / contato): _____

Última atualização deste registro: _____

Minhas dúvidas: _____

Esse espaço é seu.

Não precisa preencher tudo de uma vez. Algumas respostas só estarão disponíveis ao longo da investigação e do tratamento.

O importante é começar a construir um registro que ajude você a acompanhar a própria jornada.





Onde buscar informação confiável?

Depois de receber um diagnóstico, é natural procurar respostas na internet. Mas nem toda informação encontrada é confiável.

Antes de acreditar ou compartilhar um conteúdo, pergunte:

Quem publicou?

A informação tem fonte?

É baseada em evidências científicas?

Promete uma cura ou resultado garantido?

Foi produzida por uma instituição ou profissional de saúde confiável?



Desconfie de conteúdos que prometem tratamentos milagrosos, apresentam uma única solução como resposta para todos os casos ou incentivam a abandonar um tratamento prescrito.

Comece por fontes reconhecidas como as de **Organizações de pacientes**. Além de oferecer informações, as organizações de pacientes são espaços de acolhimento e troca. Elas oferecem suporte, orientação e contato com outras pessoas que vivenciam ou já vivenciaram uma jornada de câncer.⁸

Algumas das organizações mais conhecidas no país são:

Femama

Federação dedicada às doenças da mama, com organizações federadas espalhadas por diferentes regiões do país.⁸

Oncoguia

Oferece conteúdos sobre oncologia e conta com serviço de suporte ao paciente por telefone.⁹

Abrale

Outra grande referência no apoio e na orientação de pessoas com câncer.¹⁰

E lembre-se: a internet pode ajudar você a chegar mais informada à consulta. Mas nenhuma pesquisa substitui a conversa com a equipe de saúde.

SE VOCÊ PUDESSE ESCREVER UMA CARTA PARA VOCÊ MESMA HOJE, O QUE GOSTARIA DE DIZER?

Não precisa ser bonita.

Não precisa fazer sentido para ninguém.

Essa carta é só sua.

Escreva sem pressa. Você pode voltar a esta carta quando quiser.

Hoje, eu quero lembrar que...

Uma coisa que ainda quero viver é...

Quando eu reler esta carta, quero lembrar que...



O diagnóstico pode mudar os planos.
Não precisa apagá-los.
Talvez algumas metas precisem
esperar.

Talvez outras precisem mudar de
formato.

Talvez você descubra que algumas
coisas que pareciam urgentes já não
são tão importantes.

E TUDO BEM.

Continuar também pode significar:

Fazer uma viagem quando for
possível.

Voltar ao trabalho no seu tempo.

Passar mais tempo com quem você
ama.

Comemorar uma conquista.

Pedir ajuda.

Fazer planos.

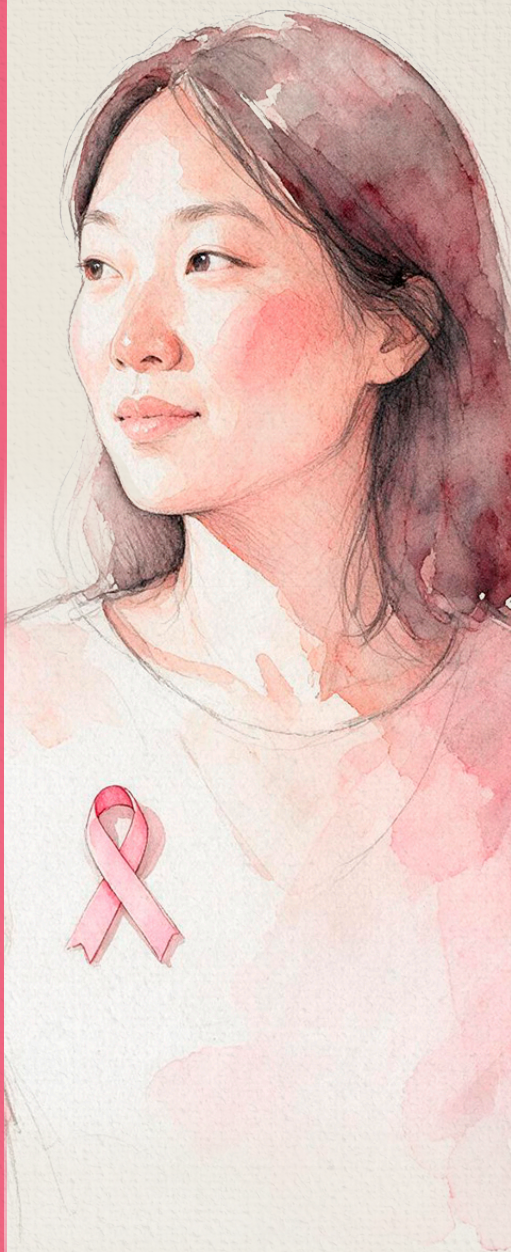
Mudar de ideia.

Descobrir uma nova meta.

O diagnóstico faz parte da sua
história. Mas ele não é a história
inteira.

Ainda existem capítulos para
escrever.

#REESCREVENDOMETAS



Você não precisa ter todas as respostas hoje.

Mas pode continuar fazendo perguntas.

Pode buscar informação.

Pode pedir ajuda.

Pode participar das escolhas.

Pode fazer planos.

Um passo de cada vez.

Referências

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Câncer de mama: versão para profissionais de saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s. d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/mama>. Acesso em: 9 out. 2026.
2. NATIONAL CANCER INSTITUTE. Breast cancer biomarker tests. Bethesda: National Cancer Institute, [s. d.]. Disponível em: <https://www.cancer.gov/types/breast/diagnosis/breast-cancer-biomarker-tests>. Acesso em: 9 out. 2026.
3. WAKS, A. G.; WINER, E. P. Breast Cancer Treatment: A Review. JAMA, v. 321, n. 3, p. 288–300, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.2018.19323>.
4. LOIBL, S. et al. Early breast cancer: ESMO Clinical Practice Guideline for diagnosis, treatment and follow-up. Annals of Oncology, v. 35, n. 2, p. 159–182, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.annonc.2023.11.016>
5. NATIONAL CANCER INSTITUTE. TNM staging for breast cancer. Bethesda: National Cancer Institute, [s. d.]. Disponível em: <https://www.cancer.gov/types/breast/stages/tnm-staging-system>. Acesso em: 9 out. 2026.
6. CIRIA-SUAREZ, L. et al. Breast cancer patient experiences through a journey map: a qualitative study. PLOS ONE, v. 16, n. 9, e0257680, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257680>
7. NATIONAL CANCER INSTITUTE. Talking with your health care team. Bethesda: National Cancer Institute, 2025. Disponível em: <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/adjusting-to-cancer/talk-with-doctors>. Acesso em: 9 out. 2026
8. FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE INSTITUIÇÕES FILANTRÓPICAS DE APOIO À SAÚDE DA MAMA (FEMAMA). FEMAMA. Porto Alegre: FEMAMA, [s. d.]. Disponível em: <https://femama.org.br/site/>. Acesso em: 9 out. 2026.
9. INSTITUTO ONCOGUIA. Plataforma Multicanal. São Paulo: Instituto Oncoguia, [s. d.]. Disponível em: <https://www.oncoguia.org.br/conteudo/plataforma-multicanal/1200/1401/>. Acesso em: 9 out. 2026.
10. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CÂNCER DO SANGUE (ABRALE). Apoio ao paciente. São Paulo: Abrale, [s. d.]. Disponível em: <https://abrale.org.br/apoio-ao-paciente>. Acesso em: 9 out. 2026.

#REESCREVENDO METAS



Copyright© 2026 **Daiichi Sankyo Brasil**
Farmacêutica LTDA. Todos os Direitos Reservados.

Importante: Este material tem caráter educativo e não substitui a avaliação,
o diagnóstico ou a orientação individualizada de profissionais de saúde.

MNP-00851 - OUT/2026