

Câncer de mama: a remissão não é o fim da jornada¹

Vamos falar sobre recidiva?

5 anos após o diagnóstico

Embora o risco seja maior nesse período, mais de 50% das recidivas (quando o câncer voltar a aparecer) ocorrem mais tempo depois.²



90%
das recorrências

Que ocorrem após 5 anos do diagnóstico estão em estágios avançados ou em metástase (quando a doença se espalha para outras partes do corpo).³

Mesmo com terapias adjuvantes (tratamentos complementares após a remissão), e independentemente do número de linfonodos afetados, muitas pacientes ainda enfrentam risco de recidiva a curto ou longo prazo.⁴

Hábitos saudáveis para redução de risco

Você sabia que algumas mudanças no estilo de vida podem reduzir as chances de recidiva (quando a doença retorna após a remissão)?^{5,6}



Alimentação

Uma dieta rica em fibras e com baixa ingestão de gorduras saturadas pode ajudar a reduzir as chances de recidiva. Além disso, pacientes com sobrepeso ou obesidade têm um prognóstico pior, o que torna a alimentação saudável ainda mais importante.^{5,6}



Exercício físico

A prática regular de atividade física está entre os hábitos mais recomendados, podendo reduzir o risco de recidiva. No geral, são recomendados 150 minutos de exercícios por semana, mas é importante buscar a orientação de um profissional qualificado antes de iniciar uma nova rotina de exercícios.^{5,6}



Tabagismo

Estudos mostram que o tabagismo está associado a taxas mais altas de mortalidade pelo câncer de mama. Portanto, é fundamental evitar esse hábito o quanto antes.^{5,6}

Bem-estar emocional precisa

Recidiva de câncer de mama?

Receber o diagnóstico de recidiva pode trazer apreensão e insegurança. Nesse momento, é importante conhecer as opções de tratamento e buscar redes de apoio para enfrentar essa nova etapa.^{7,8}



É normal sentir-se emocionalmente abalada

O tratamento de um câncer de mama não é um processo fácil. Receber um diagnóstico de recidiva pode gerar medo e ansiedade, e isso é absolutamente compreensível. Conversar com amigos, familiares e profissionais é essencial para lidar com os sentimentos. Não hesite em pedir ajuda - você não está sozinha.^{7,8}

Busque ajuda especializada

Ansiedade e depressão podem surgir após o diagnóstico de recidiva. Procurar ajuda de psicólogos e outros profissionais de saúde mental pode ser um passo importante para superar essa fase com mais força e clareza.^{7,8}



Referências: 1. Pan H, Gray R, Braybrooke J, et al. 20-Year Risks of Breast-Cancer Recurrence after Stopping Endocrine Therapy at 5 Years. *N Engl J Med*. 2017;377(19):1836-1846. 2. Gomis RR, Gawrak S. Tumor cell dormancy. *Mol Oncol*. 2017;11(1):62-76. 3. Wangchinda P, Ithamkin S. Factors that predict recurrence later than 5 years after initial treatment in operable breast cancer. *World J Surg Oncol*. 2016;14(1):223. 4. Yardley DA, Unch M, Barrios CH, et al. Baseline (BL) characteristics and efficacy endpoints for patients (pts) with node-negative (N0) HR+HER2- early breast cancer (EBC): NATALEE trial. *J Clin Oncol*. 2024;42(16):e512. 5. Hamer J, Warner E. Lifestyle modifications for patients with breast cancer to improve prognosis and optimize overall health. *CMAJ*. 2017; Feb 21;189(7):E268-E274. doi: 10.1503/cmaj.100444. PMID: 28246240; PMCID: PMC5318212. 6. Breast Cancer Now. Diet, lifestyle and breast cancer recurrence. Disponível em: <https://breastcancer.org/about-breast-cancer/life-after-treatment/diet-lifestyle-and-breast-cancer-recurrence>. Acesso em outubro de 2024. 7. Breast Cancer Foundation. Fases 6. Komen. Breast Cancer Recurrence. Disponível em: <https://www.komen.org/breast-cancer/treatment/recurrence/>. Acesso em outubro de 2024. 8. American Cancer Society. Coping with Cancer Recurrence. Disponível em: <https://www.cancer.org/cancer/tumors/other-topics/long-term-health-concerns/recurrence/coping-with-cancer-recurrence.html>. Acesso em outubro de 2024.