



lidERA

Câncer de mama



Lidando com os efeitos adversos do tratamento hormonal para câncer de mama

Um folheto para participantes com câncer de mama sensível a hormônios

O que é câncer de mama?

O **câncer de mama** é a forma mais comum de câncer entre **mulheres**, particularmente aquelas com **50 anos de idade ou mais**.

Existem 3 tipos principais:

- > Câncer de mama **positivo para receptor hormonal**
- > Câncer de mama **HER2 positivo**
- > Câncer de mama **triplo negativo** (que não tem receptores hormonais)



Para descobrir se o câncer de mama é positivo para receptor hormonal, os médicos podem examinar um pedaço de tecido canceroso (**uma biópsia**) ao microscópio.

Se contiver **células de câncer de mama positivo para receptor hormonal**, então o melhor tratamento para você será a terapia **hormonal (endócrina)**.

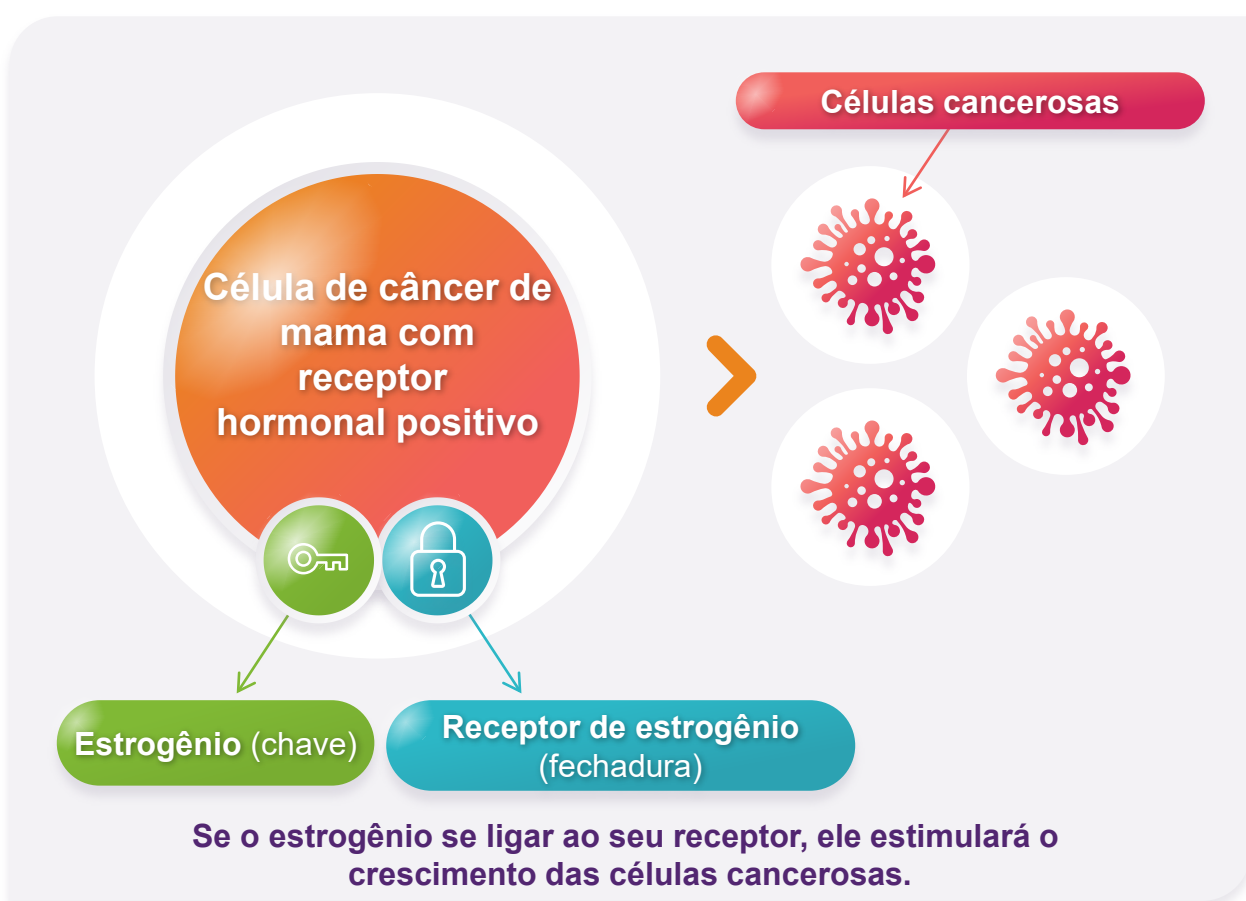


Como as células do câncer de mama crescem?

Hormônios sexuais femininos, como o **estrogênio** e outro chamado **progesterona**, ajudam as células cancerosas a crescer.

No câncer de mama positivo para receptor hormonal, existem **proteínas** ou **receptores** sensíveis que respondem a esses hormônios.

Pense em um **receptor de estrogênio**, mais ou menos como uma **fechadura**, e o **estrogênio** como uma **chave**. Se a **chave** corresponder à **fechadura**, ela **estimulará** o crescimento dessa célula.



Não queremos que as células do câncer de mama sejam estimuladas e cresçam, portanto, mudamos isso dando aos participantes **tratamento hormonal (endócrino)**.

Tipos de tratamentos hormonais (endócrinos)

Existem diferentes tipos de tratamentos hormonais (endócrinos). Eles são geralmente administrados na forma de comprimidos tomados todos os dias. Eles funcionam **reduzindo** a **quantidade** de **hormônio** que as células do câncer de mama recebem, seja por:

Bloqueio do **hormônio** (**chave**) que atinge o **receptor** (**fechadura**)

ou

impedindo a **produção** do **hormônio** (**chave**)

ou

alterando a forma como o **receptor** (**fechadura**) funciona

01

Moduladores seletivos do receptor de estrogênio (SERMs)

- > Tamoxifeno
- > Toremifeno



Bloqueio do **hormônio** (**chave**) que atinge o **receptor** (**fechadura**)

02

Inibidores da aromatase (Ais)

- > Anastrozol
- > Letrozol



Parar a **produção** do **hormônio** (**chave**)

03

Degradadores seletivos do receptor de estrogênio (SERDs)

- > Fulvestranto (injeção)
- > Giredestrant (comprimido oral)



Alterar a forma como o **receptor** (**fechadura**) funciona

Isso impede que as células cancerosas obtenham o combustível de que precisam para crescer e se multiplicar.

Por que é importante tomar os comprimidos?



É importante tomar os comprimidos de hormônio **diariamente** para ajudar a reduzir o risco de o câncer retornar. É melhor engoli-los inteiros com um copo de água. Eles podem ser tomados pela manhã ou à noite com a refeição ou logo após a refeição.

O importante é **desenvolver uma rotina regular** que se adapte ao seu estilo de vida.



3 em cada 4 mulheres
acham difícil tomar
os comprimidos
regularmente

Tomar os comprimidos **todos os dias por pelo menos 5 anos** ou mais
pode impedir que o câncer volte.

Se parar de tomá-lo ou não o tomar regularmente,
há um risco maior de que o câncer de mama **tenha recidiva ou volte,**
e isso pode afetar a sobrevida.

Este folheto fornece algumas orientações e conselhos gerais para ajudar participantes como você a continuar tomando os **comprimidos hormonais (endócrinos)** regularmente.

Você pode preferir assistir a um pequeno **filme de informações ao participante** (escaneie o **código QR** mostrado abaixo) para obter mais detalhes sobre como gerenciar melhor os efeitos adversos.



Quais são os efeitos adversos do tratamento?

Como todos os medicamentos, a terapia hormonal pode causar certos **efeitos adversos**, que podem ser o motivo pelo qual algumas mulheres não os tomam regularmente.

É sempre difícil prever quem pode apresentar efeitos adversos, mas toma-se cuidado para monitorá-los, pois **pesquisas mostraram** que há **muitas coisas** a oferecer que podem **ajudar**.

Alguns efeitos adversos comuns são:

Fogachos

Sudorese noturna

Rigidez/dor articular

Secura vaginal

Alterações de humor

Fadiga

Perturbações do sono

Também há efeitos adversos **raros**, mas **sérios**, a serem considerados, como:

Coágulos sanguíneos

Câncer de útero

Fraturas ósseas



O ciclo menstrual normal pode ser interrompido e a fertilidade alterada em mulheres na **pré-menopausa**.

Os comprimidos de hormônio são uma **parte muito importante** do tratamento do câncer de mama e devem ser tomados regularmente para funcionar bem. Portanto, se você apresentar efeitos adversos que **persistirem** ou que sejam **incômodos**, converse com sua equipe de profissionais da saúde, pois eles podem alterar a dose ou o tipo de tratamento.

Efeitos adversos comuns

Fogachos e suores noturnos

Ondas de calor (fogachos) e suores noturnos são alterações súbitas na temperatura corporal. Você pode se sentir quente e suada ou ficar com o rosto vermelho. Algumas pessoas acordam encharcadas de suor.

Você pode oferecer a elas **medicamentos** diferentes (veja a tabela abaixo) para ajudar a reduzir as ondas de calor. É importante conversar com o pesquisador responsável sobre os **benefícios** e possíveis **riscos** de se tomar esses medicamentos.

Nem todas se adaptam a eles, então deve-se testar outros tratamentos.



Medicamentos	Reduzem a frequência e a gravidade das ondas de calor em até:	Possíveis efeitos adversos
Anticonvulsivantes (gabapentina, pregabalina)	70 / 100	Boca seca, olhos secos, náusea, dores de cabeça
Antidepressivos (venlafaxina, paroxetina, fluoxetina)	60 / 100	Náusea, diarreia, cefaleia
Anti-hipertensivo (clonidina)	40 / 100	Náusea, diarreia, cefaleia
Relaxante muscular da bexiga (oxibutinina)	40 / 100	Boca seca, tontura, insônia

Outras opções para testar

Algumas pessoas acreditam que certos **suplementos** podem reduzir as ondas de calor. Eles incluem **óleo de prímula**, **soja**, **cohosh negro**, **vitamina E** e **sálvia**. Mas não há muitas evidências de pesquisa de que eles ajudem. Além disso, alguns suplementos podem fazer com que a terapia hormonal não funcione tão bem.

Abaixo estão algumas dicas úteis sobre como permanecer fresca e seca:

- > **Mantenha a temperatura do quarto fria** use lençóis de algodão, um travesseiro frio e um ventilador.
- > **Evite álcool e bebidas que contenham cafeína.**
- > **Exercite-se regularmente.** Fazer ioga ajuda a reduzir o número de ondas de calor em quase um terço.
- > **Observe sua dieta** e tente perder peso, se precisar.
- > Essas coisas ajudam, mas a **melhor evidência de pesquisa para reduzir as ondas de calor e suores noturnos é a terapia comportamental cognitiva (TCC).**
- > Um **terapeuta TCC** ajudará você a pensar de forma diferente sobre suas ondas de calor e suores.
 - Você aprenderá a valorizar suas próprias qualidades e pontos fortes e como gerenciar pensamentos negativos sobre si mesmo.
 - Ele ensinará a você um exercício de respiração simples e lento que acalma sua reação física e emocional ao estresse e o ajuda a relaxar.
 - A **TCC** pode reduzir em dois terços o incômodo que as mulheres sentem devido a ondas de calor.



Dificuldades para dormir

Problemas de sono podem ser decorrentes de estresse, preocupação, ansiedade, dor ou ondas de calor. Você precisa desenvolver bons hábitos para dormir bem, como:

- > **Horário regular para dormir.** Tente ir para a cama e acordar no mesmo horário todos os dias para entrar em uma rotina.
- > **Retire dispositivos eletrônicos** como telefones ou laptops do seu quarto.
- > **Evite** bebidas com cafeína antes de dormir.
- > **Evite** se exercitar logo antes da hora de dormir.
- > **Considere tentar a TCC para insônia.** Isso pode mudar seu padrão de pensamento para ajudar você a dormir melhor.

No curto prazo, o médico pode prescrever comprimidos para dormir para ajudar, mas, claro, eles também têm efeitos adversos.



Alterações de humor

É normal se sentir emotiva e chateada, quando diagnosticada com câncer de mama e durante o tratamento.

Algumas pessoas com histórico de ansiedade ou depressão têm maior probabilidade de apresentar oscilações de humor durante o tratamento do câncer de mama.

O que pode ajudar

Tente remover as causas conhecidas

Elas incluem a preocupação causada por efeitos adversos, como ondas de calor e suores noturnos.

Converse com o pesquisador responsável ou enfermeiro especialista do estudo sobre qualquer preocupação que você tenha. Eles podem encaminhar você para aconselhamento, TCC ou prescrever outros medicamentos para ajudar.



Fadiga

Algumas pessoas se sentem com pouca energia, fracas e cansadas ou **fatigadas**, mesmo depois de uma boa noite de sono e descanso.

Como superar a fadiga

Encontre e tente remover as causas de seu cansaço,

talvez os suores noturnos estejam perturbando seu sono ou você se sinta preocupado ou ansioso.



Conheça seus limites

e reserve um tempo para descansar quando precisar. Espere a fadiga passar.

Tente fazer exercícios leves

de que gosta. 9 em cada 10 pessoas descobriram que ioga ou exercícios aeróbicos (exercícios que aumentam a frequência cardíaca) ajudaram a reduzir a sensação de fadiga.



Considere tentar a TCC.

8 em cada 10 pessoas relataram que a TCC ajuda a aliviar a fadiga.

Rigidez articular

À medida que envelhecemos, podemos sentir dor e rigidez nas articulações devido à artrite.

Algumas mulheres podem sentir **dores nas articulações** enquanto fazem o tratamento hormonal.

Ao contrário da artrite, a dor **não causa danos duradouros às articulações**. Normalmente, a rigidez, o desconforto e a dor ocorrem nas articulações menores, como os pulsos e tornozelos, especialmente após um longo período sentado ou dormindo.



Como aliviar a dor e o desconforto

Exercícios de atividades de que você gosta, incluindo ioga, ciclismo, natação, golfe, tênis ou apenas caminhada, demonstraram melhorar a dor, a rigidez e o humor.



Estar acima do peso pode piorar as dores nas articulações, então tente manter uma dieta saudável.

A acupuntura pode ajudar algumas pessoas. Você perceberá se ela é útil para você após apenas algumas sessões.

Rigidez articular (cont.)



Outros tratamentos para dor articular

Certos medicamentos, como **medicamentos anti-inflamatórios** e **antidepressivos**, são comumente usados para reduzir as dores nas articulações, mas podem ter efeitos adversos (veja a tabela abaixo).

Medicamentos	Benefícios	Possíveis desvantagens
Medicamento anti-inflamatório (ibuprofeno, paracetamol)	Reduz a dor	Dores de cabeça, enjoo, irritação estomacal ou sangramento
Antidepressivos (duloxetina)	Reduz a dor	Diarreia, sonolência, fadiga, pressão arterial elevada
Acupuntura	Reduz a dor	Caro
Óleo de cannabis	Ajuda algumas pessoas	Nenhuma evidência
Vitamina D	Improvável de ser prejudicial	Nenhuma evidência
Ioga	Melhora a qualidade de vida	Não adesão
Exercício	Melhora a saúde mental e a qualidade de vida	Não adesão

Não há evidências confiáveis que sugiram que o óleo de cannabis ou a vitamina D sejam úteis.

Às vezes, a **dor articular diminui em alguns meses** após o início do tratamento hormonal. Se a dor continuar a lhe incomodar, fale com a equipe de profissionais da saúde que pode prescrever um tipo diferente de tratamento hormonal.

Problemas sexuais

Durante o tratamento do câncer, algumas mulheres podem apresentar problemas ginecológicos e sexuais, como secura vaginal ou corrimento, dor durante o sexo ou perda de interesse.

Isso pode afetar sua qualidade de vida e relacionamentos.



Tratamento de problemas sexuais

- > **Use um lubrificante** como gel de pH neutro, hidratante vaginal à base de água para reduzir a secura e a dor.
- > Converse com o pesquisador responsável, antes de usar preparações de **estrogênio vaginal**, pois os **possíveis riscos** para mulheres com câncer de mama positivo para receptor hormonal ainda não são claros.
- > **Não use sabonetes perfumados nem duchas** na vagina, pois podem causar irritação.
- > **Converse com a equipe médica** sobre problemas sexuais, pois eles são treinados para dar conselhos sobre esse tópico.
- > **Considere tentar a TCC para ajudar**, pois ela demonstrou ter um efeito positivo sobre a função sexual e a imagem corporal em sobreviventes de câncer de mama.

Resumo

- > **O tratamento hormonal** reduz o risco de retorno do câncer de mama, mas **deve ser tomado regularmente**.
- > Cada pessoa responde de forma diferente ao tratamento hormonal.
- > Muitos dos efeitos adversos comuns são temporários e são menos problemáticos após alguns meses, especialmente se as participantes tentarem algumas das sugestões deste folheto.
- > Lembre-se de que se você **continuar a ter sintomas** que a induzam a **reduzir** o tratamento hormonal ou a **pará-lo** completamente, **converse com o pesquisador responsável**.
- > Ele pode sugerir maneiras de ajudá-la, incluindo a troca para um tipo diferente de terapia hormonal.



Controle dos efeitos adversos dos tratamentos hormonais para o câncer de mama

Folheto com informações à participante elaborado por:

Professora Dame Lesley Fallowfield

Professora Valerie Jenkins

Professor Richard Simcock

Dr. Qi Ying Lean

Equipe do estudo lidERA sobre câncer de mama:

Tanja Badovinac Crnjevic

Michael Davis

Anjula Sharma

Khushboo Shah

Financiado pela Roche, F. Hoffman-La Roche

Referências para obter mais informações

Franzoi MA, Agostinetti E, Perachino M, Del Mastro L, de Azambuja E et al. Evidence based approaches for the management of side effects of adjuvant endocrine therapy in patients with breast cancer. *Lancet Oncology* 2021; 22(7): e303-e313.

Hall L, King NV, Graham CD, Green SMC, Barber A et al. Strategies to self-manage side-effects of adjuvant endocrine therapy among breast cancer survivors: an umbrella review of empirical evidence and clinical guidelines. *Journal of Cancer Survivorship*. 2022 16 (6): 1296-1338

Hunter MS. Cognitive behavioral therapy for menopausal symptoms. *Climacteric*. 2021; 24 fev (1): 51-56.

Roberts KE, Rickett K, Feng S, Vagenas D, Woodward NE. Exercise therapies for preventing or treating aromatase inhibitor-induced musculoskeletal symptoms in early breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2020 Issue 1 Art. No. CD012988

Mao JJ, Liou KT, Baser RE, Bao T, Panageas KS et al. Effectiveness of Electroacupuncture or Auricular Acupuncture vs Usual Care for Chronic Musculoskeletal Pain Among Cancer Survivors: The PEACE Randomized Clinical Trial. *Journal of the American Medicine Association*, 2021 May 1; 7(5):720-727.

Código QR do filme sobre informações à ao participante





lidERA
Câncer de mama