

#MEU CAMINHO COMEÇA AQUI

Este guia
foi feito
para ajudar
você nas
primeiras
consultas
após o
diagnóstico.



Linda Rojas

PACIENTE ONCOLÓGICA

Gabrielle Brandão

PACIENTE ONCOLÓGICA

Oi.
Eu sei que as
coisas mudaram
de repente,
mas respira.
Você não
está só.

Este guia foi feito para te ajudar
nas primeiras consultas depois
do diagnóstico.

**Aqui tem reflexões, dicas
e perguntas que ajudam você
a conversar com seu médico
com mais clareza e
segurança.**

Porque quanto mais você
entende o que está vivendo,
mais participa.

E quando participa, você
se protege e decide junto.

**E o mais
importante:**

PROTAGONISMO

Você se torna
protagonista
da sua história.

ESCOLHAS

Mesmo quando tudo
parece incerto, você
ainda pode escolher.

SEU CAMINHO

Porque seu caminho é
você quem faz.

Antes de qualquer exame, olhe pra você

Antes de qualquer exame ou tratamento, existe você.
Seu corpo. Suas emoções. Sua rotina.

Como você tem se sentido?

Parar pra observar isso também é cuidado.
Reflita com carinho:

1

Tenho sentido algum
desconforto? (dor,
enjoo, cansaço...)

2

Estou comendo
e dormindo bem?

3

Tenho conseguido
me distrair,
conversar, rir?

4

O que tem me feito
bem? O que tem me
machucado?

**Levar essas respostas para a consulta ajuda o médico a
entender o que você sente de verdade.**

Entender o que está acontecendo ajuda a seguir

Você não precisa entender todos os nomes difíceis.
Mas saber o que está acontecendo no seu corpo te dá segurança.

Perguntas para sua próxima consulta:

1. Qual é o tipo do meu câncer?
2. O que significa ele estar no estágio inicial?
3. Fiz (ou vou fazer) cirurgia? Químio? Radio? Hormonioterapia?
4. Por que continuo em tratamento mesmo depois da cirurgia?
5. O que pode ser feito para evitar que o câncer volte?
6. Há algum Programa de Pacientes para eu receber benefícios e suporte durante meu tratamento?

**Entender o seu diagnóstico é um ato de coragem.
E o primeiro passo para decidir junto.**

E depois? O que vem pela frente?

Mesmo quando o tratamento ativo termina, o cuidado continua.
E tudo bem perguntar o que vem depois.

Leve essas perguntas para sua consulta:

- Com que frequência farei exames agora?
- O que preciso observar no meu corpo daqui pra frente?
- Como vai ser meu acompanhamento de agora em diante?
- Quando posso voltar a trabalhar, viajar ou fazer planos?
- Existe algo que posso fazer para me proteger?

Planejar o futuro também é um jeito de cuidar de si.

Seu dia a dia também faz parte do tratamento

Cuidar de você não é só tomar medicamento. É cuidar do corpo, da cabeça, da rotina.

Leve estas dicas para conversar com seu médico:



Movimento com leveza

Caminhar, alongar, se mexer com cuidado pode melhorar seu sono, seu humor e sua energia.¹



Saúde mental também é cuidado

Terapia, meditação ou mesmo escrever num caderno pode ajudar a aliviar o medo e a ansiedade.⁴



Alimentação gentil

Frutas, legumes, proteínas e grãos integrais ajudam o corpo a se recuperar. Evite ultraprocessados, álcool e excesso de açúcar, sempre que der.²



Corpo, desejo e afeto

Falar sobre sua sexualidade, seus limites e seus desejos é importante. O toque pode mudar, mas o carinho não precisa acabar.⁵



Sono é parte da cura

Dormir bem ajuda o corpo a se proteger. Dormir mal aumenta o estresse e pode atrapalhar o tratamento.

Você é mais do que um(a) paciente. É corpo, alma, desejo, medo e vontades.

Você pode contar com apoio

Você não precisa saber tudo.
Nem estar forte o tempo inteiro.

Mas tem o direito de perguntar, de entender e de escolher junto com quem cuida de você. Este guia é só o começo.

Mais informações

E quando quiser mais informações ou apoio, pode contar com a Novartis também.

No site saude.novartis.com.br/cancerdemama você encontra conteúdos confiáveis sobre saúde e bem-estar.

Programa de suporte

Os Programas de Suporte ao Paciente (PSPs) são oferecidos pelas empresas farmacêuticas para auxiliar pacientes na jornada de saúde. Cada programa possui uma gama de serviços, portanto é necessário verificar como funciona cada um deles. Eles podem incluir serviços como:

- Informações e suporte sobre a doença e o tratamento
- Serviços diversos como exames
- Apoio na adesão ao tratamento
- Orientações sobre acesso ao medicamento e questões burocráticas
- Suporte psicológico, nutricional e de fisioterapia

Dica prática: Verifique com seu médico ou com a empresa farmacêutica sobre a possibilidade de programas de suporte ao paciente. Conecte-se com outras famílias e associações de pacientes. Além do suporte emocional, elas podem compartilhar experiências valiosas sobre o acesso a tratamentos e benefícios.

Referências: **1.** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). Atividade física e câncer. Disponível em: <https://www.inca.gov.br>. Acesso em: agosto/2025. **2.** Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC). Alimentação saudável durante o tratamento. Disponível em: <https://sboc.org.br>. Acesso em: agosto/2025. **3.** Instituto Vencer o Câncer. Sono e imunidade: como estão ligados? Disponível em: <https://vencerocancer.org.br>. Acesso em: agosto/2025. **4.** Hospital de Amor. Apoio emocional durante o tratamento. Disponível em: <https://www.hospitaldeamor.com.br>. Acesso em: agosto/2025. **5.** Femama – Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama. Sexualidade e Câncer de Mama. Disponível em: <https://femama.org.br>. Acesso em: agosto/2025.



Material destinado exclusivamente ao público leigo. 2025© Direitos Reservados Novartis Biociências S/A. Proibida a reprodução total ou parcial sem a autorização do titular. Novartis Biociências S/A. Av. Prof. Vicente Rao, 90 – São Paulo, SP, CEP 04636-000
www.novartis.com.br - www.portal.novartis.com.br. SIC – Serviço de Informações ao Cliente
0800 888 3003 – sic.novartis@novartis.com Produzido em Setembro/2025. BR-35643.