

Vou fazer uma biópsia de mama

E AGORA?

"Sei que nada do que vivemos tem sentido se não tocarmos o coração das pessoas.

Muitas vezes basta ser colo que acolhe, braço que envolve, amor que promove.

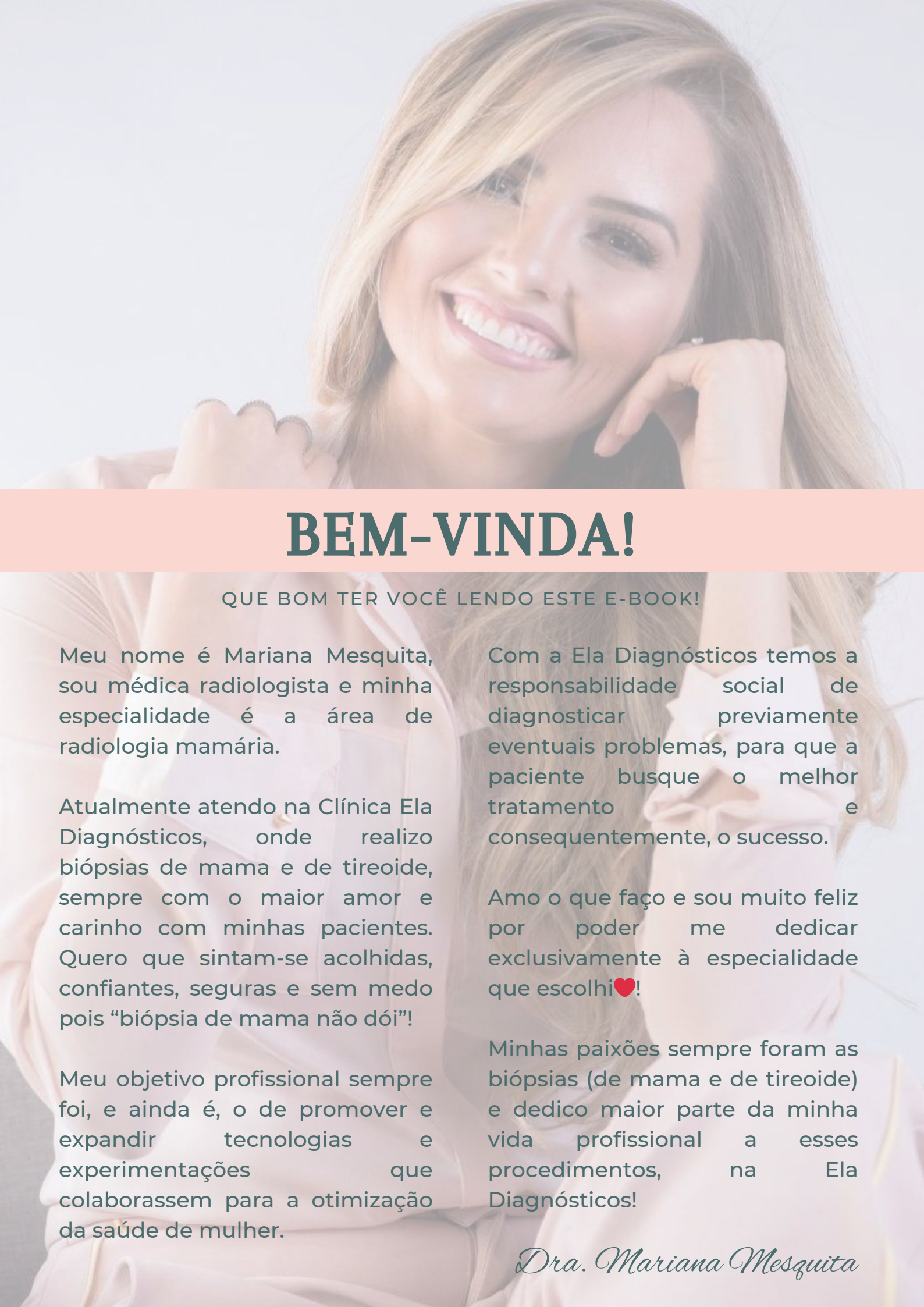
E isso não é coisa de outro mundo, é o que dá sentido à vida!"

Cora Coralina



Dra. Mariana Mesquita

CRM 15.202 - RQE 10.182



BEM-VINDA!

QUE BOM TER VOCÊ LENDO ESTE E-BOOK!

Meu nome é Mariana Mesquita, sou médica radiologista e minha especialidade é a área de radiologia mamária.

Atualmente atendo na Clínica Ela Diagnósticos, onde realizo biópsias de mama e de tireoide, sempre com o maior amor e carinho com minhas pacientes. Quero que sintam-se acolhidas, confiantes, seguras e sem medo pois “biópsia de mama não dói”!

Meu objetivo profissional sempre foi, e ainda é, o de promover e expandir tecnologias e experimentações que colaborassem para a otimização da saúde de mulher.

Com a Ela Diagnósticos temos a responsabilidade social de diagnosticar previamente eventuais problemas, para que a paciente busque o melhor tratamento e consequentemente, o sucesso.

Amo o que faço e sou muito feliz por poder me dedicar exclusivamente à especialidade que escolhi❤️!

Minhas paixões sempre foram as biópsias (de mama e de tireoide) e dedico maior parte da minha vida profissional a esses procedimentos, na Ela Diagnósticos!

Dra. Mariana Mesquita



SUMÁRIO

1

DESAFIOS EMOCIONAIS:

enfrentando o medo e a ansiedade na jornada da biópsia

2

SUPERANDO O MEDO:

you are stronger than you imagine!

3

PERGUNTAS COMUNS, RESPOSTAS IMPORTANTES!

4

AGORA É COM VOCÊ:

as próximas ações após a leitura deste e-book!

DESAFIOS EMOCIONAIS

enfrentando o medo e a ansiedade na jornada da biópsia

Receber a notícia de que precisa fazer uma biópsia de mama pode ser um momento difícil e assustador para muitas mulheres. Afinal, a possibilidade de estar com câncer de mama é uma das primeiras preocupações que pode vir à mente. Mas é importante lembrar que nem todas as lesões mamárias são cancerígenas, e que a biópsia é o exame que te permitirá saber com certeza o que está acontecendo em seu corpo.

No Brasil, o câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres, correspondendo a cerca de 30% de todos os casos de câncer no país. A boa notícia é que, quando detectado em estágios iniciais, o câncer de mama tem alta taxa de cura e pode ser tratado de forma eficaz. Por isso, é importante que todas as mulheres realizem os exames de rotina indicados para o seu caso e que procurem um médico se notarem qualquer alteração em suas mamas.

"A boa notícia é que, quando detectado em estágios iniciais, o câncer de mama tem alta taxa de cura e pode ser tratado de forma eficaz."

A biópsia de mama é um procedimento simples, rápido e seguro, que consiste na retirada de uma pequena amostra do tecido mamário para análise laboratorial. Existem diferentes técnicas de biópsia, mas todas têm como objetivo fornecer informações precisas sobre a lesão encontrada.

É normal sentir medo e insegurança ao passar por um procedimento desse tipo, especialmente quando se trata de algo tão íntimo como a mama. Por isso, é importante contar com uma equipe médica que transmita confiança e segurança, explicando todo o processo de forma clara e acolhedora.



Vamos falar sobre as diferentes técnicas de biópsia, como se preparar para o exame, o que esperar durante e após o procedimento e, principalmente, como lidar com o medo e a insegurança que podem surgir nesse momento.



Neste e-book, vamos explorar tudo o que você precisa saber para se sentir mais segura e confiante para realizar sua biópsia de mama.

Me acompanhe até o final e lembre-se: você não está sozinha nessa jornada! Conte com a sua equipe médica e com o apoio de pessoas queridas para atravessar essa fase com mais tranquilidade. Juntas, vamos cuidar da sua saúde e bem-estar!



1.1 QUANDO O MEDO ATRAPALHA

*superando as consequências emocionais da
biópsia de mama*

Receber um pedido médico de biópsia para investigar uma lesão na mama pode ser um momento assustador e desafiador para qualquer mulher. É natural que surjam sentimentos de medo, ansiedade e insegurança diante da possibilidade de um diagnóstico de câncer de mama. Porém, é importante destacar que o medo e a ansiedade não ajudam, pelo contrário, podem até piorar a situação!

Adiar a realização da biópsia pode fazer com que o diagnóstico seja feito em um estágio mais avançado da doença, o que pode comprometer o seu tratamento e a recuperação, caso o resultado seja positivo. Por isso, é fundamental enfrentar esse momento e realizar a biópsia o mais rápido possível! O diagnóstico precoce é a chave para um tratamento bem-sucedido e uma chance maior de cura.

"A realização da biópsia pode ser o primeiro passo para a cura!"

Além disso, o medo e a ansiedade também podem afetar a sua saúde emocional e mental. A incerteza gerada pela espera do resultado pode levar a sentimentos de estresse, depressão e ansiedade, afetando a sua qualidade de vida. Por isso, é importante que você busque apoio emocional e psicológico durante todo o processo, tanto antes quanto depois da realização da biópsia.

Por fim, é fundamental lembrar que o medo e a ansiedade são normais e compreensíveis, mas não devem ser obstáculos. É preciso enfrentar essa situação com coragem e confiança, buscando sempre o apoio necessário para passar por esse momento difícil. A realização da biópsia pode ser o primeiro passo para a cura, e você não estará sozinha nessa jornada!



1.2 VERDADES QUE TE AJUDAM A SUPERAR O MEDO E A ANSIEDADE

Além da falta de informação e do medo que é comum diante do desconhecido, existem muitos mitos sobre o câncer de mama que podem contribuir para aumentar ainda mais o medo e a ansiedade das mulheres que precisam fazer a biópsia. É importante desmistificar esses mitos para que você possa estar mais preparada e consciente sobre esse processo.

Ao desmistificar esses mitos, espero que você sinta-se mais segura e confiante para passar pelo procedimento de biópsia da mama. Lembre-se sempre que a informação é sua grande aliada!

Mito 1

Um dos mitos mais comuns é que apenas mulheres mais velhas podem desenvolver câncer de mama. Embora seja verdade que a incidência aumenta com a idade, o câncer de mama pode afetar mulheres de todas as idades, inclusive as mais jovens.

Mito 2

Outro mito é que o câncer de mama é sempre doloroso. Na verdade, muitas vezes não há dor associada ao câncer de mama, por isso é importante estar atenta a outros sinais, como a presença de um nódulo ou alterações na textura da pele, mas principalmente, manter seus exames de rotina em dia!

Mito 3

Outro mito muito comum é que apenas mulheres com histórico familiar de câncer de mama podem desenvolver a doença. Embora mulheres com histórico familiar tenham maior risco, a grande maioria dos casos ocorre em mulheres sem histórico familiar da doença. Além disso, é importante lembrar que ter um histórico familiar de câncer de mama não significa necessariamente que você irá desenvolver a doença.

Mito 4

Também é comum o mito de que o sutiã apertado pode causar câncer de mama. Não há evidências científicas que comprovem essa afirmação, portanto, embora seja algo bem desconfortável, não há motivo para se preocupar com isso.

Mito 5

Outro mito é que a presença de cistos na mama pode indicar câncer de mama. Embora cistos possam ser encontrados em mamografias ou exames de ultrassom e precisem de uma avaliação médica, a grande maioria não está relacionada ao câncer de mama.

SUPERANDO O MEDO

Você é mais forte do que imagina!

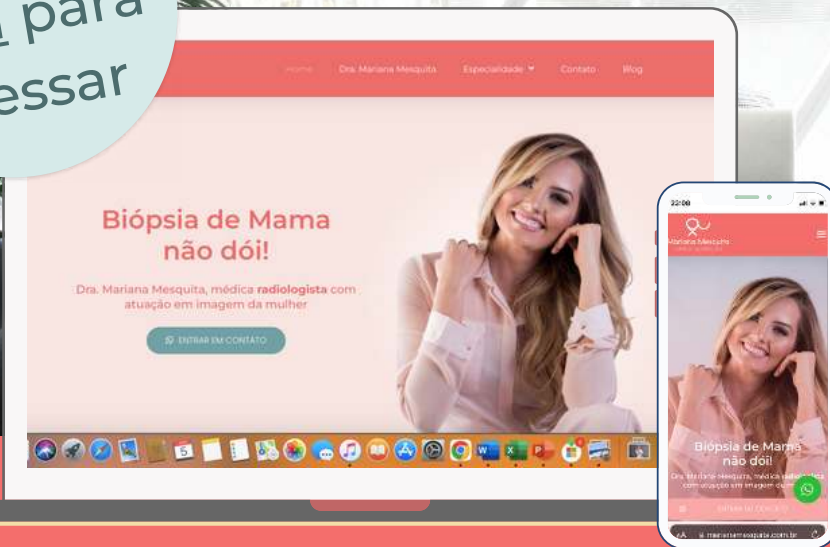
Eu sei que, diante de uma situação como a que você está enfrentando, é inevitável não procurar informações na internet, especialmente no Google. Porém, essas informações devem ser filtradas, pois existem muitos sites que não são confiáveis e podem disseminar mitos e informações incorretas sobre o câncer de mama. No entanto, existem sites e blogs de especialistas no assunto, como o meu próprio site, www.marianamesquita.com.br, que são ótimas fontes de informação.

Ao final deste e-book você encontrará uma lista com a recomendação de alguns sites que você pode consultar, pois apresentam informações confiáveis.

Acesse o meu site e leia meu Blog!

www.marianamesquita.com.br

Clique
aqui para
acessar



*"Eu sou aquela mulher a quem o tempo muito ensinou.
Ensinou a amar a vida.
Não desistir da luta.
Ser otimista."
Cora Coralina*

E aqui vai uma dica simples, mas muito importante: faça uma lista de perguntas que gostaria de fazer ao seu médico durante as consultas e anote as informações que recebe, para que possa se lembrar de tudo que foi discutido. Isso, com certeza, irá te deixar mais calma e confiante para os próximos passos.



Com informações corretas, você se sentirá mais segura e confiante para enfrentar os desafios que podem vir pela frente. É importante lembrar que cada caso é único e que as histórias de outras pessoas que já passaram pela mesma situação podem ajudar, mas cada indivíduo tem sua própria experiência e a orientação da equipe médica é imprescindível!

Por isso, no próximo capítulo, eu preparei uma sessão de perguntas e respostas, onde você poderá esclarecer muitas dúvidas que possa ter.



2.2 NA MAIORIA DOS CASOS A LESÃO É BENIGNA!

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), cerca de 80% das biópsias realizadas em casos suspeitos de câncer de mama resultam em diagnóstico de lesões benignas. Isso significa que a grande maioria das mulheres que passam por essa experiência não terá um diagnóstico de câncer!

No entanto, é compreensível que o medo e a ansiedade possam tomar conta de você nesse momento, afinal, há sempre a possibilidade de um diagnóstico de câncer de mama. Mas quero te lembrar que se a lesão for benigna, toda essa angústia foi sofrida sem necessidade. Por isso, a busca por informações precisas e confiáveis é tão importante.

Por outro lado, caso seja diagnosticado um câncer de mama, a realização do exame de biópsia pode permitir um diagnóstico precoce, o que aumenta significativamente as chances de sucesso no tratamento. Segundo o INCA, o diagnóstico precoce do câncer de mama pode aumentar as chances de cura em até 95%! Isso não é ótimo?



2.3 DIAGNÓSTICO PRECOCE SALVA VIDAS!

Quando se trata do câncer de mama, o diagnóstico precoce é essencial para o sucesso do tratamento. Um estudo da Sociedade Brasileira de Mastologia mostra que a taxa de cura do câncer de mama pode chegar a 95% quando o diagnóstico é feito em estágios iniciais. Porém, quando o diagnóstico é feito em estágios mais avançados, a taxa de cura pode cair drasticamente para 40%. Isso mostra como é importante manter seus exames de rotina em dia e buscar ajuda médica logo que houver suspeita de algo errado.

Além disso, outro estudo publicado no JCO Global Oncology, uma importante revista de oncologia, conduzida pelo Dr. Leonardo Ribeiro (@leonardomastologista) e sua equipe, mostra que desde 2008 até 2019 a média da taxa de cobertura da mamografia pelo SUS manteve-se em 30%, enquanto o ideal seria que estivesse acima de 70%.

Estou mencionando isso porque o câncer de mama é uma doença que pode afetar mulheres de todas as idades, mas a mamografia é o exame “padrão ouro” para rastreamento em mulheres a partir de 40 anos de idade, o que tem contribuído muito para a descoberta de cânceres de mama em estágio inicial.

Além disso, quando a mamografia encontra lesões suspeitas e há indicação para realização de biópsia, é esse exame que te permitirá ter a certeza se trata-se de um câncer ou não. Está vendo como, assim como a mamografia, a biópsia também é super importante desses casos?

Então, não deixe o medo e a ansiedade tomarem conta de você. Busque informação, faça a mamografia e, caso haja alguma suspeita, busque ajuda médica. Você é mais forte do que imagina e estamos aqui para ajudá-la em cada etapa do processo!



2.4 CONFIANÇA E DIÁLOGO SEMPRE!

Outro ponto muito importante diz respeito à sua relação com a equipe médica que te acompanha. É muito importante que você tenha uma relação aberta, de confiança e respeito com seus médicos, e aqui, quero destacar a importância do profissional que fará a sua biópsia. Muitas vezes, o medo e a ansiedade podem dificultar essa comunicação, mas é fundamental que você se sinta à vontade para fazer perguntas e expressar suas preocupações.

Aqui na Ela Diagnósticos, eu faço questão de explicar detalhadamente o procedimento, os resultados esperados, deixando claro que realizarei a biópsia visando sempre a excelência técnica e o bem-estar da minha paciente, além de esclarecer, com muito carinho, todas as dúvidas que você possa ter. 

Isso porque o diálogo aberto e honesto com a equipe médica pode te ajudar a se sentir mais segura e confiante durante todo o processo. Para mim, é fundamental que a você tenha a sensação de estar sendo cuidada e acolhida em todos os momentos, e isso só é possível através do diálogo e da confiança!

PERGUNTAS COMUNS

respostas importantes

Neste capítulo você poderá conferir algumas das principais perguntas que eu e toda equipe da Ela Diagnósticos recebemos frequentemente, com as repostas que elaborei com muito carinho, para que você possa se sentir mais confiante ao realizar sua biópsia!



Existe uma preparação especial para realizar a biópsia de mama?

Todos os dias as recepcionistas da Ela Diagnósticos ouvem essa pergunta e eu faço questão de trazê-la aqui para você! A biópsia de mama é um procedimento super tranquilo e não requer um grande preparo. Em alguns casos específicos pode ser solicitado que você suspenda o uso de algumas medicações anticoagulantes específicas (nem todas precisam ser suspensas). Por isso é importante informar-se com as nossas secretárias no ato do agendamento, pois elas possuem acesso à lista desses medicamentos e saberão te orientar corretamente. Mas o principal preparo é o emocional, é o seu psicológico. Por mais que seja difícil e que a palavra “Biópsia” te assuste, você precisa manter-se tranquila antes do procedimento, pois ele é bem rápido, indolor e eu tenho certeza de que dará tudo certo!

Biópsia de mama dói?

Como sempre gosto de destacar, BIÓPSIA DE MAMA NÃO DÓI! Esse procedimento é realizado com anestesia local, além de ser super rápido e tranquilo para a mulher!

Precisarei fazer repouso depois da biópsia?

Pode ficar tranquila pois não é necessário ficar em repouso absoluto, nem mesmo suspender as atividades do dia a dia após a realização da biópsia, bastando apenas alguns cuidados simples, como evitar atividades físicas intensas nas primeiras 48 horas;

colocar gelo na mama biopsiada, conforme orientação médica e não carregar peso no dia do procedimento. Viu só como não precisa se preocupar?

Quanto tempo leva para realizar a biópsia?

Em geral, depois de aplicar a anestesia local, a biópsia de mama leva cerca de 2 minutos para ser realizada. Bem rápido, não é mesmo?

Quais são os tipos de biópsia de mama?

BIÓPSIA A VÁCUO (MAMOTOMIA): Nesse tipo de procedimento, a amostra de tecido é retirada por meio de uma agulha acoplada a um sistema a vácuo, conectado a uma cânula que permite a sucção do tecido mamário.

A biópsia a vácuo é guiada pelo método onde foi identificada, podendo ser por ultrassonografia, mamografia ou ressonância magnética.

Muitas vezes é possível remover completamente a lesão suspeita, evitando uma possível cirurgia, em casos específicos. Ao final do processo, é colocado um clipe de titânio para demarcar o local onde foi realizada a biópsia, possibilitando o acompanhamento da região biopsiada.

CORE BIÓPSIA: Nesse procedimento são retirados fragmentos de tecido com uma agulha de calibre mais grosso, após aplicação de anestesia local. O movimento e a posição da agulha são guiados pela mamografia digital estereotóxica ou ultrassom.

Quais são os tipos de biópsia de mama?

PUNÇÃO ASPIRATIVA POR AGULHA FINA (PAAF): A PAAF tem o objetivo de obter material para a análise das células que compõem o(s) nódulo(s).

Este tipo de biópsia também é útil para o esvaziamento completo de cistos palpáveis ou inflamados, promovendo alívio das dores mamárias, sendo esta uma de suas principais indicações. Também pode ser realizada em nódulos localizados na tireoide.

MARCAÇÃO PRÉ-CIRÚRGICA: Embora esse procedimento não seja, necessariamente, uma biópsia, fiz questão de apresentá-lo aqui pois eu o realizo com frequência e esse pode ser o seu caso. Também conhecida como “agulhamento”, trata-se de um procedimento realizado com a finalidade de marcar lesões não palpáveis na mama que serão retiradas através de cirurgia. Pode ser realizada pela técnica de fio metálico, semente radioativa ou medicação nuclear (ROLL).

Farei uma biópsia de mama guiada por Ressonância Magnética mas tenho pavor de lugares fechados. Será que vou conseguir?

Antes de qualquer coisa, quero te lembrar de que você é muito mais forte do que pensa ser! Não crie sentimentos ruins ou carregue incertezas em sua mente, pois nossas emoções podem nos atrapalhar ou nos ajudar muito! Dito isso, quero te informar que, a sala de Ressonância Magnética da Ela Diagnósticos foi planejada seguindo a nossa filosofia de acolhimento à paciente, buscando sempre oferecer o máximo conforto, aliado à tecnologia de última geração.

Para tanto, nessa sala foram instaladas placas que simulam um teto de vidro, onde é possível observar uma imagem de céu azul e flores de cerejeiras. Além disso, a paciente também recebe fones de ouvido para que possa escutar suas músicas preferidas durante toda realização do exame, diminuindo o desconforto que muitas mulheres sentem ao realizá-lo. Eu e minha equipe estaremos lá o tempo todo, segurando a sua mão e te oferecendo carinho e conforto!

Sendo assim, a realização da sua biópsia será muito mais segura e confortável!

[Clique aqui para conhecer a Sala de Ressonância Magnética da Ela Diagnósticos](#)

Meu médico solicitou uma biópsia de mama, será que é câncer?

Aqui a resposta é bem direta: não! Se o seu médico solicitou uma biópsia, é porque você tem uma lesão suspeita, que apresenta alguma probabilidade de ser câncer. A biópsia é realizada, justamente para confirmar ou descartar essa suspeição. Como eu sempre digo para minhas pacientes, nesse momento é muito importante tentar manter a calma, a tranquilidade e não sofrer por antecedência já que, em muitos casos, essa suspeição não irá se confirmar! Mas caso seja confirmado que a lesão é maligna, você poderá iniciar o tratamento o mais rápido possível, pois, como já mencionei no início deste e-book, quando o câncer de mama é descoberto em seu estágio inicial, as chances de cura podem chegar a até 95%!

Caso você ainda tenha alguma pergunta, pode me enviar pelo direct do meu Instagram - @dramarianamesquita

SERÁ UM PRAZER TE RESPONDER!

AGORA É COM VOCÊ!

próximas ações após a leitura deste e-book

Chegamos ao final deste e-book, e espero ter ajudado você que está enfrentando essa situação delicada e difícil. Durante esse tempo juntas, abordamos diversos aspectos relacionados ao medo e à ansiedade que podem surgir em mulheres com suspeita de câncer de mama.

Você viu que existem emoções que essa situação pode despertar, como medo e ansiedade, e abordamos as principais causas desses sentimentos, como a falta de informação e os mitos associados ao câncer de mama. Falamos, também, sobre a importância do diagnóstico precoce e da busca por informações confiáveis, além de enfatizarmos a necessidade de confiança e diálogo com a equipe médica.

Caso você ainda tenha dúvidas ou queira buscar mais informações, sugiro que acesse os links que estão disponíveis ao final deste e-book e que podem ser úteis, além do meu próprio site e o da Ela Diagnósticos. Lembre-se de que existem diversas fontes de informação na internet, mas é preciso ter cuidado com a veracidade e a confiabilidade dessas fontes.

Se você leu este e-book e sentiu que ele te ajudou de alguma forma, eu gostaria de saber! Encaminhe uma mensagem para mim através do Instagram (@dramarianamesquita), contando de que forma este material foi importante para você. Fico muito feliz em poder contribuir, mesmo que de forma pequena, para que você se sinta mais tranquila e confiante nesse momento delicado.



Lembre-se sempre: você não está sozinha. Conte com o apoio da sua família, amigos e equipe médica para enfrentar essa situação com coragem e determinação. Estou torcendo por você! Um beijo!!

Dra. Mariana Mesquita



Para saber mais sobre o assunto, acesse:

<https://marianamesquita.com.br>

<https://elamaternidade.com.br/diagnosticos/>

<https://www.sbmastologia.com.br/>

<https://www.gov.br/inca/pt-br>

<http://www.oncoguia.org.br/>

<https://www.eladiagnosticos.com.br/>



Atendimento em Goiânia - GO

Localização:

Ela Diagnósticos - Rua 6-A, 72 - St.
Aeroporto, Goiânia – GO, 74075-220

Contato:

(62) 3212-7404

(62) 99230-2401

Horário de atendimento:

De segunda-feira à sexta-feira,
das 8h às 18h.

www.marianamesquita.com.br
[@dramarianamesquita](https://www.instagram.com/dramarianamesquita)