



## PODE RETOMAR AS SUAS ATIVIDADES

- **Profissão:** Iniciar a actividade profissional após orientação médica.
- **Atividades manuais:** Progressivamente e com intervalos regulares, procure atividades em que se sintam bem, evitando movimentos rápidos e repetidos.
- **Tarefas domésticas:** No início, escolha tarefas mais leves e fáceis de executar, aumentando gradualmente o esforço.
- **Condução:** Para voltar a conduzir peça conselho ao seu médico.

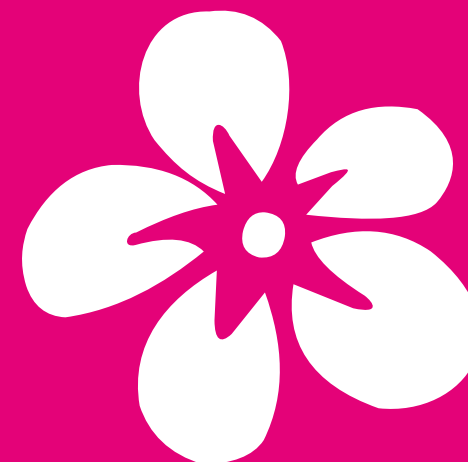
## Mastectomia

SERVIÇO DE GINECOLOGIA  
IPO DE COIMBRA

### EM CASO DE URGÊNCIA:

Contacte o serviço através do telefone **239 400 395**, dirija-se ao seu médico de família ou ao hospital mais próximo. Pode optar por utilizar o serviço “Saúde 24” (808 24 24 24).

A equipa do Serviço de Ginecologia deseja a sua rápida recuperação.



# Mastectomia

SERVIÇO DE GINECOLOGIA  
IPO DE COIMBRA

## O QUE É A MASTECTOMIA?

A mastectomia é uma cirurgia na qual é retirada a mama.

**Após a cirurgia, podem surgir alguns sinais ou sintomas na região operada e no braço do mesmo lado, tais como:**

- Dor;
- Dificuldade em movimentar o ombro;
- Linfedema (inchaço do braço);
- Alterações da sensibilidade (formigueiro, dormência);
- Equimoses (nódoas negras).

**É possível prevenir ou atenuar estes sinais ou sintomas.**

**Ao seguir os conselhos da equipa terapêutica pode retomar o seu dia a dia mais depressa e em melhores condições.**

## CONSELHOS

- Deite-se numa posição confortável na cama, sem se virar para o lado operado;

- Para se levantar, vire-se para o lado oposto à cirurgia, dobre os joelhos, coloque-os fora da cama e apoie-se no cotovelo para levantar o tronco – **Tenha cuidado com os drenos;**
- Mantenha uma postura correta quando caminhar;
- **Peça sempre ajuda para o banho;**
- Mantenha o braço do lado da cirurgia (do cotovelo ao ombro) encostado ao tronco;
- Deve mexer os dedos, a mão e o braço até ao cotovelo;
- Use roupas mais largas e fáceis de vestir (blusas, camisas, casacos);
- **Comece por vestir primeiro o braço do lado da cirurgia e só depois o outro;**
- **Ao despir faça o contrário, primeiro o braço do lado não operado e posteriormente o outro.**

Depois de retirar os pontos, a cicatrização está feita, mas ainda muito “fresca”. Deve seguir os mesmos conselhos e começar a fazer movimentos graduais com o braço.

No início, pode sentir repuxamento e desconforto na região operada, mas com a prática diária de exercícios, vai sentir-se cada vez melhor.

O uso do sutiã e da prótese externa é fundamental. O sutiã deve ter boa sustentação. O peso da prótese deve ser aproximado ao da outra mama.

## O QUE DEVE FAZER COM O BRAÇO DO LADO DA CIRURGIA

- Usar mangas e punhos largos;
- Usar creme hidratante e nutritivo para evitar que a pele seque;
- Usar desodorizante sem álcool;

- Proteger as mãos nas atividades que impliquem risco de corte ou picada;
- Usar repelente de insetos quando necessário;
- Fazer tarefas leves e aumentar o esforço progressivamente;
- Repousar quando sentir o braço cansado;
- Colocar o braço sobre uma almofada, com a mão mais alta do que o ombro, quando estiver sentada(o) ou deitada(o);
- Massajar o braço de acordo com as indicações da equipa terapêutica;
- Fazer os exercícios indicados pela equipa terapêutica.

## O QUE NÃO DEVE FAZER COM O BRAÇO DO LADO DA CIRURGIA

- Avaliar a pressão arterial;
- Colher sangue ou receber injeções (vacinas);
- Sofrer cortes, arranhões, picadas de insetos ou queimaduras;
- Utilizar produtos agressivos (p. ex. detergentes);
- Cortar cutículas (peles junto das unhas);
- Usar lâminas ou cera na depilação da axila;
- Carregar peso excessivo (mais de 5 Kg) ou usar carteira;
- Usar roupas, relógios, pulseiras e anéis demasiado apertados;
- Praticar movimentos bruscos;
- Realizar atividades manuais por períodos superiores a vinte minutos.

**Após o internamento vai voltar regularmente ao IPO de Coimbra, para pensos ou outros tratamentos (radioterapia e/ou quimioterapia).**