



## Tumorectomia

SERVIÇO DE CIRURGIA GERAL  
IPO DE COIMBRA

### EM CASO DE URGÊNCIA:

Contacte o serviço através do telefone **239 400 324**,  
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 Cirurgia Geral  
deseja a sua rápida recuperação.



# Tumorectomia

SERVIÇO DE CIRURGIA GERAL  
IPO DE COIMBRA

## O QUE É A TUMORECTOMIA?

A Tumorectomia é uma intervenção cirúrgica na qual é retirada uma parte da 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 melhorar estas situações. Siga os conselhos da equipa que a(o) assiste.

## 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, tendo cuidado com os drenos;
- Peça sempre ajuda para o banho;

- Procure caminhar de forma natural com uma postura correta;
- Mantenha sempre o braço do lado da cirurgia (do cotovelo ao ombro) encostado ao tronco;
- Exercite os dedos, a mão e o braço até ao cotovelo; Use roupas mais largas e fáceis de vestir;
- Comece por vestir primeiro o braço do lado da cirurgia e só depois o outro;
- Ao despir retire primeiro o braço do lado não operado e depois o outro.

Depois de retirar os pontos, a cicatrização está feita, mas ainda carece de cuidados. Siga os mesmos conselhos e comece a fazer movimentos com o braço de forma gradual porque o tratamento pode afetar os gânglios axilares e o braço tende a perder a mobilidade.

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 com boa sustentação é fundamental.

## RECOMENDAÇÕES GERAIS

### DEVE EVITAR

- Isolar-se;
- Fazer esforços repetitivos;
- Carregar pesos;
- Utilizar o braço do lado operado para a avaliação de tensão arterial, injeções ou análises;
- Cortar cutículas (peles junto das unhas);
- Depilar-se;
- Usar roupas apertadas;
- Fazer ferimentos ou queimaduras.

## DEVE FAZER

- Exercícios apropriados para o braço;
- Esforços leves e não repetitivos;
- Usar creme hidratante e neutro;
- Usar luvas para proteção nas atividades domésticas;
- Alimentar-se bem, beber bastante água e evitar frutos secos;
- Descansar, tanto de noite como algumas horas durante o dia.

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

## COMO RETOMAR AS SUAS ATIVIDADES

- **Tarefas manuais** – Progressivamente e com intervalos procure atividades em que se sinta bem, mas evite movimentos rápidos e repentinos.
- **Cuidados e atenção às crianças** – Brinque com as crianças, deitada ou sentada, evitando levá-las do chão. Dê colo tendo o cuidado de as sentar do lado não operado.
- **Conduzir** – Para voltar a conduzir peça conselho ao seu médico.
- **Profissão** – O trabalho também pode ajudar a melhorar, mas só deve ser iniciado após orientação médica.

Esta cirurgia não a incapacita. Siga as recomendações e retomará o seu dia a dia mais depressa e em melhores condições.