



**A.C. Camargo Cancer Center**

Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa

*Orientações para Pacientes*

**Reabilitação**

**Pós-cirurgia de Mama**

Durante a cirurgia para a remoção do tumor na mama, muitas vezes é necessária a retirada parcial ou total da mama e o esvaziamento axilar, ou seja, a retirada dos linfonodos/gânglios linfáticos.

Com a retirada deles, seu braço poderá apresentar redução na defesa e circulação linfática mais lenta.

***Para manter uma boa circulação e evitar o inchaço, chamado de linfedema, você precisará adotar alguns cuidados no dia a dia. Mas lembre-se que todos os cuidados indicados neste material deverão ser realizados apenas no braço do lado operado.***

# Confira alguns cuidados para o dia a dia

- Use creme hidratante ou óleo de amêndoa todos os dias.
- Ao se depilar, dê preferência para o uso de depiladores elétricos que cortam o pelo ao invés de arrancá-lo, para evitar o aparecimento dos indesejados pelinhos encravados. Ou peça a ajuda de alguém para cortá-los com uma tesourinha e com muito cuidado.
- Continue usando o mesmo desodorante que já utilizava antes da cirurgia. Se for mudar de marca ou fragrância, faça antes um teste em outra região para saber se o produto não provoca alergia.
- Quando for à manicure, não retire as cutículas, elas são sua proteção.
- Pentear os cabelos ajuda muito na recuperação. No começo, se este movimento for difícil, faça-o sentada, apoiando o cotovelo em uma mesa, para aliviar o peso do braço. Com o tempo, faça sem o apoio.
- Evite tomar injeção, soro, colher sangue ou medir a pressão no braço do lado operado.
- Tente evitar temperaturas altas, como sauna e piscina aquecida, e procure não se expor ao sol. Utilize protetor solar diariamente.

***Caso ocorra ferimento ou queimadura, lave o local com água e sabão e observe se ocorre o aparecimento de vermelhidão, calor ou inchaço do braço.***

***O ferimento pode causar infecção e, neste caso, procure seu médico.***

- Utilize luvas de borracha quando estiver em contato com materiais de limpeza, terra e materiais cortantes, pois, assim, você evita alergias e ferimentos na pele.
- Quando estiver cozinhando, utilize luva antitérmica para colocar ou retirar algo do forno. Tome cuidado com o calor das panelas no fogão e utilize utensílios de cabo longo, evitando queimaduras.
- Carregar, arrastar ou levantar peso são tarefas que devem ser evitadas. Peça a ajuda de alguém quando for ao supermercado ou feira e, caso não seja possível, apoie o peso no corpo com os braços.
- Para evitar picadas de insetos, use sempre repelente.
- Ao lavar e pendurar roupas, comece com as peças leves, como meias, lenços e calcinhas, aumentando o volume aos poucos, mas fazendo tudo sem pressa e com atenção.
- Ao passar roupas, se houver necessidade de realizar com o lado operado, faça com muito cuidado para não se queimar. Se o braço cansar, pare e descanse.
- Evite o uso de blusas com mangas e sutiãs apertados, que possam dificultar a circulação local.

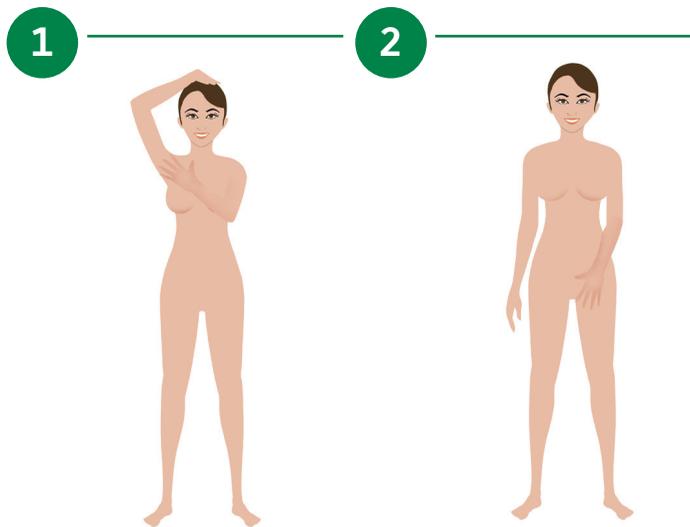
- Atenção ao brincar com animais de estimação, eles podem causar arranhões ou ferimentos.
- O uso de sutiã é muito importante nessa fase. Ele deve ser com alças largas e com boa sustentação, para não prejudicar a circulação.
- Procure não dormir em cima do braço do lado operado.
- Atividades manuais, como crochê, bordado, tricô e uso do computador, podem ser realizadas, porém é necessário dar alguns intervalos e movimentar o braço a cada 1 hora.
- Procure manter o seu peso ideal, mantenha uma dieta balanceada, coma frutas e verduras, evite alimentos gordurosos e pratique atividade física, como caminhada, hidroterapia e natação.
- Caso tenha necessidade de realizar fisioterapia no braço operado, saiba que a aplicação de aparelhos de calor é contraindicada, como ondas curtas, ultrassom, Forno de Bier, parafina, infravermelho e outros.

***Sua cicatriz poderá ficar endurecida, dificultando o movimento. Para que isso não ocorra, procure movimentar os braços livremente de maneira lenta e gradativa logo após a retirada do dreno. Porém, após alguns dias da cirurgia podem ocorrer limitações motoras (força e movimento) e alterações na sensibilidade do braço. Quando estiver no banho, aproveite para fazer uma massagem suave na região da cicatriz, para evitar aderências e limitações dos movimentos. Consulte seu fisioterapeuta para saber o melhor momento para iniciar a massagem.***

# Automassagem

A automassagem ajuda a prevenir e tratar o inchaço, além de acelerar a reabsorção do líquido congestionado no membro. Deve ser realizada 2 a 3 vezes ao dia, com manobras em círculos, aplicados suavemente na axila oposta ao linfedema e na virilha do mesmo lado.

No caso de cirurgia **Quadrantectomia e Mastectomia unilateral** (somente de um lado), com esvaziamento axilar ou não, a automassagem é realizada da seguinte maneira:



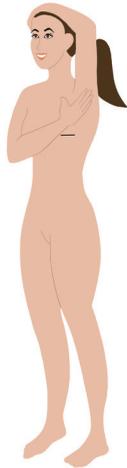
**Figura 1**

Faça 20 movimentos circulares com a mão na axila não operada, deslocando a pele.

**Figura 2**

Repita o movimento circular na região inguinal (virilha), do mesmo lado da cirurgia da mama.

3



**Figura 3**

Na lateral do corpo no espaço entre a axila do lado operado descendo até região inguinal, realize movimentos semicirculares (meia-lua), iniciando na região mais próxima à axila e indo em direção à região inguinal do mesmo lado, por 3x.

4

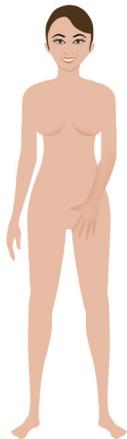


**Figura 4**

Na região superior do tórax entre as axilas, realize movimentos semicirculares (meia-lua), iniciando na região mais próxima à axila do lado operado, indo em direção a axila oposta, por 3x.

Quando é realizada a cirurgia do tipo **Quadrantectomia e Mastectomia bilateral** (nos dois lados), siga os passos abaixo:

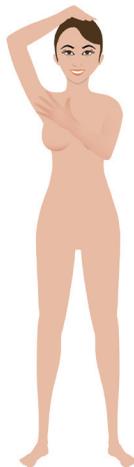
1



**Figura 1**

Faça 20 movimentos circulares com a face palmar dos dedos da mão na região inguinal (virilha) dos 2 lados, uma por vez.

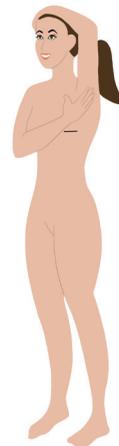
2



**Figura 2**

Na linha horizontal da axila, realize movimentos semicirculares (meia-lua), iniciando na região mais próxima à axila, deslizando a mão em direção oposta, por 3x.

3



**Figura 3**

Na linha vertical da axila, realize movimentos semicirculares (meia lua), iniciando na região mais próxima à axila e indo em direção à região inguinal do mesmo lado, por 3x. Repita do outro lado.

# Exercícios que vão ajudar você a se recuperar mais rápido

*No período de tratamento, você pode e deve se exercitar para recuperar os movimentos normais, mas sempre respeitando os próprios limites. A realização de atividade física vai promover o restabelecimento da função do seu braço e ajudar na independência dos seus movimentos.*

Mantenha-se em movimento, isto te proporcionará bem-estar, além de outros benefícios à sua saúde. Recomendamos de 20 a 30 minutos de exercício aeróbico, como caminhada, natação, hidroginástica ou dança, de 3 a 5 vezes por semana. Pergunte ao seu médico ou fisioterapeuta o melhor momento para iniciar os exercícios.

**Há diversos tipos:**

## Exercícios cervicais e alongamentos



1

Incline a cabeça para o lado, tentando encostar a orelha no ombro, e retorne ao centro. Primeiro para um lado e depois para o outro.



2

Movimente a cabeça olhando para o teto e depois para o chão.

Vire a cabeça para um lado e depois para o outro.

3





Eleve os ombros e solte lentamente.



4



Coloque a mão no ombro e com ajuda da outra mão apoie o cotovelo, tentando empurrá-lo para cima, forçando lentamente.

5

Coloque a mão no ombro contrário e com a ajuda da outra mão apoie o cotovelo, cruzando o braço em frente ao tronco.



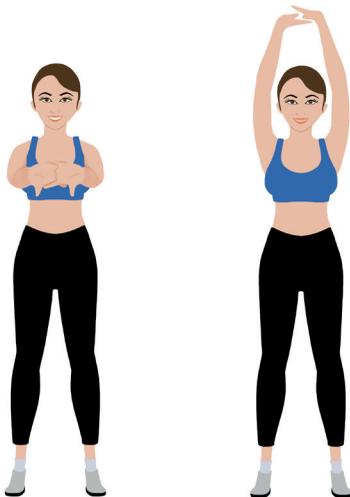
6



Coloque as duas mãos no ombro e mantenha os braços abertos. Em seguida, tente encostar os cotovelos e abrir novamente (borboleta).

7

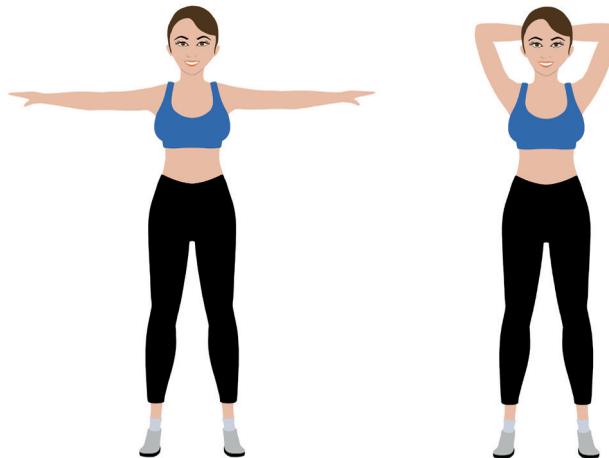
8



Entrelace os dedos e vire a mão para fora, esticando os cotovelos e depois comece a levantar os braços até o seu limite, retornando em seguida.

9

Eleve os braços estendidos lateralmente até a altura dos ombros. Com a palma das mãos para cima, dobre os cotovelos tentando colocar as mãos na nuca.



Coloque o braço nas costas.  
Mantendo-se reta, dobre o  
cotovelo, levando a mão para  
cima e para baixo.

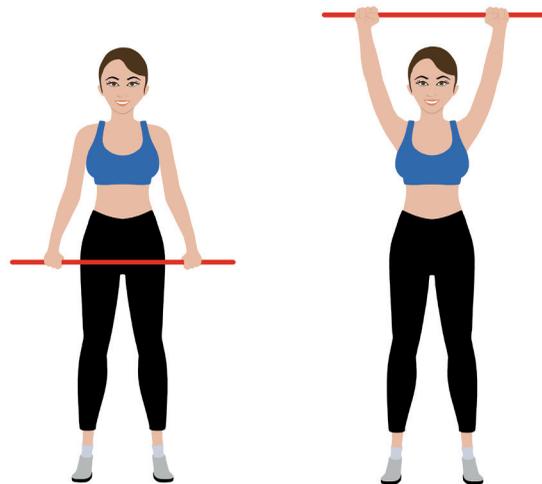
10



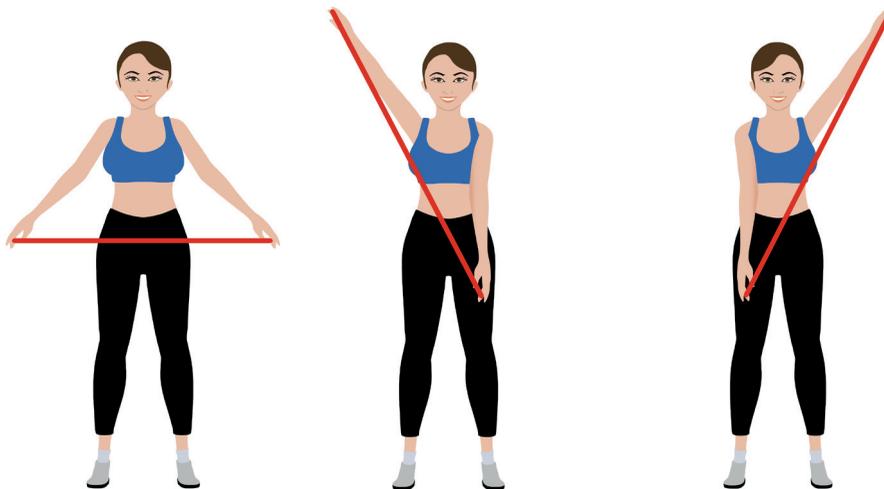
# Exercícios com bastão

1

Segure o bastão com as duas mãos, na largura do quadril, e tente levantá-lo o máximo possível com o cotovelo bem esticado.



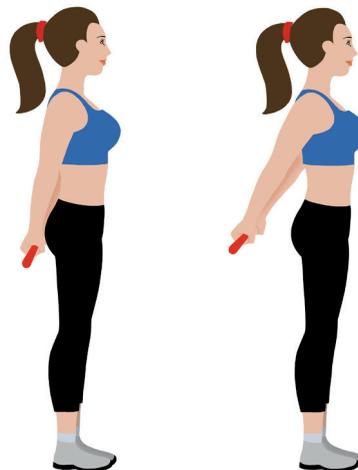
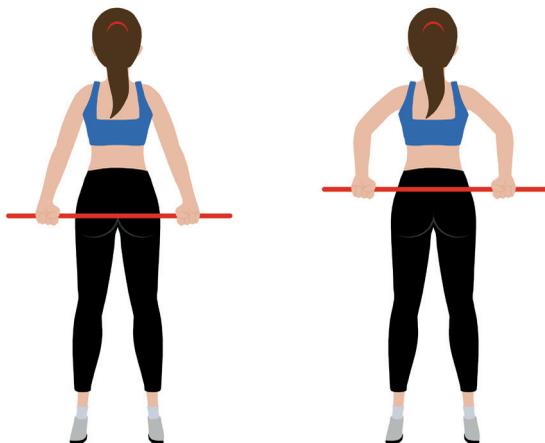
2



Coloque as mãos na extremidade do bastão, segurando-o com a palma das mãos, e faça movimentos para os dois lados (enquanto um cotovelo estica o outro fica dobrado).

Passa o bastão atrás do corpo, segurando na altura do quadril, e tenta afastar o braço do corpo, retornando em seguida.

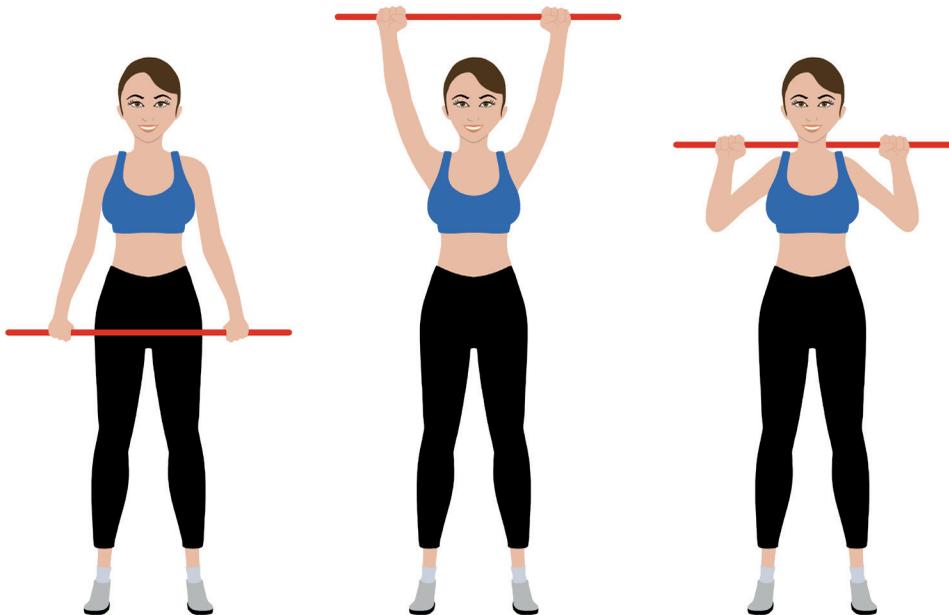
4



3

Passa o bastão atrás do corpo, segurando na altura do quadril, e tenta elevar o braço, retornando em seguida.

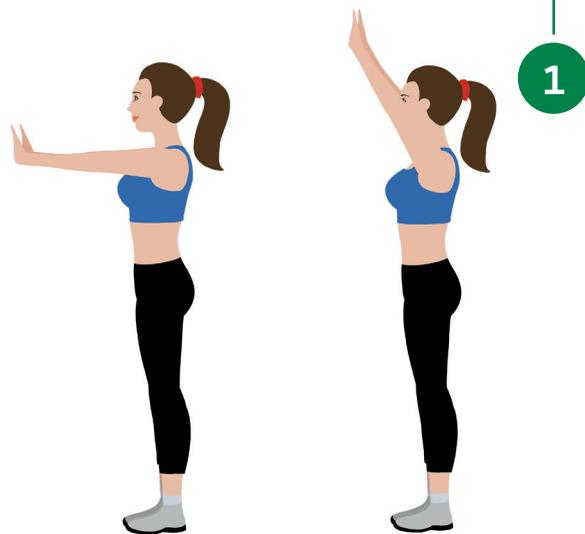
5



Segurando o bastão em frente ao corpo, eleve os braços sem dobrar os cotovelos, até acima da cabeça. Dobrando os cotovelos lateralmente, tente colocar o bastão na nuca.

## Exercícios na parede

Com as duas mãos apoiadas na parede e os cotovelos esticados, com os movimentos dos dedos, suba lentamente. Conforme for subindo, acompanhe o movimento com pequenos passos, aproximando o corpo da parede e retorne à posição inicial.



2



Com uma mão apoiada na parede e o cotovelo esticado, suba com os dedos lentamente, aproximando o corpo da parede (lateralmente). Não esqueça de manter o posicionamento correto do corpo.

Central de Relacionamento:

**11 2189-5000**

Agendamento de consultas, exames e informações.

**Segunda a sexta-feira, das 7h às 19h.  
Sábado, das 8h às 14h.**

Ouvidoria:

**11 2189-5170**

Reclamações, elogios ou sugestões de pacientes e acompanhantes referentes ao atendimento oferecido e serviços prestados.

**Segunda a quinta-feira, das 8h às 18h.  
Sexta-feira, das 8h às 17h.**

[ouvidoria.clientes@accamargo.org.br](mailto:ouvidoria.clientes@accamargo.org.br)



[www.accamargo.org.br](http://www.accamargo.org.br)

Dra. Raquel M. Bussolotti  
Responsável Técnica  
CRM - SP 77005