

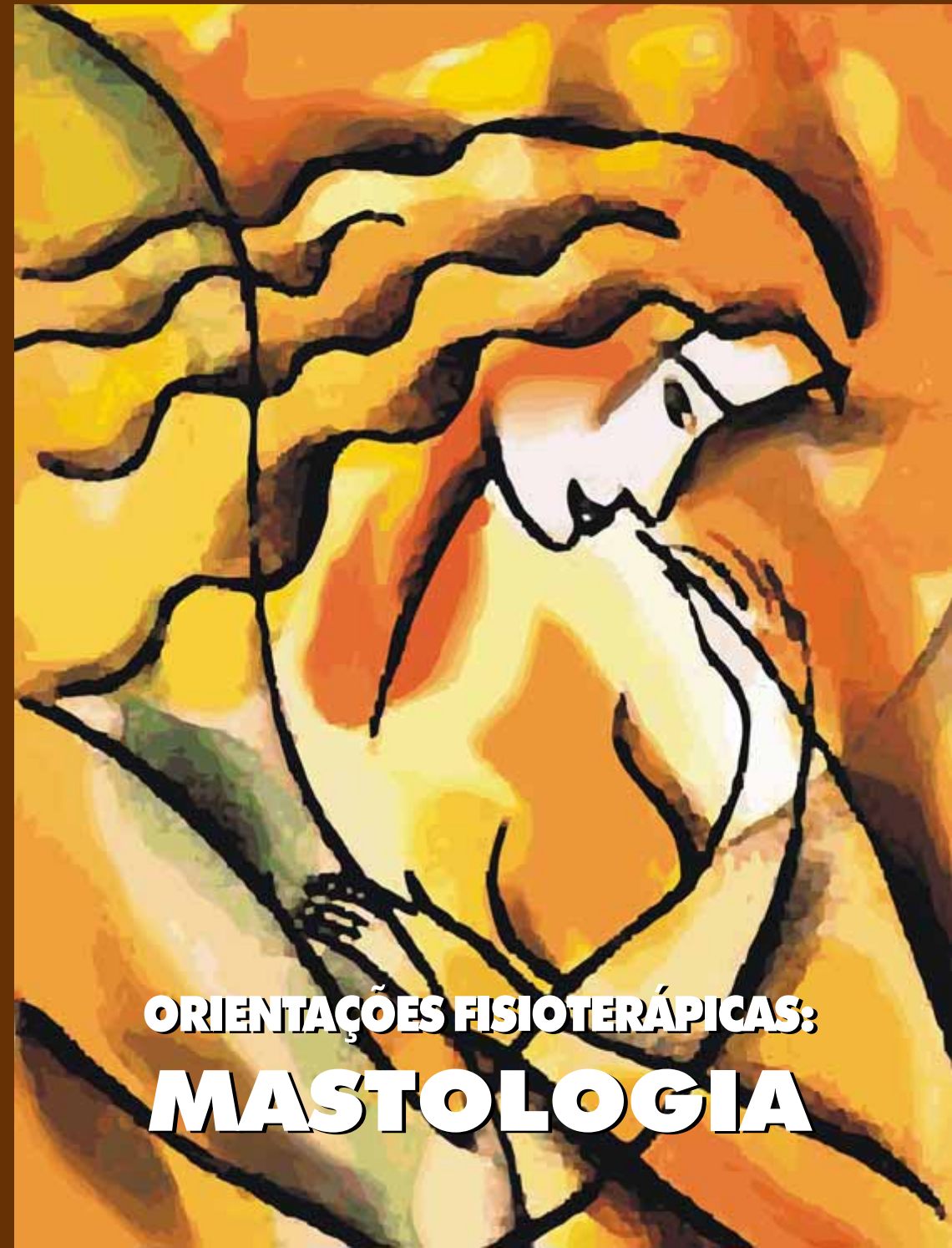
O R I E N T A Ç Õ E S
A O S P A C I E N T E S

Coordenação
DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL
COMITÊ DE PADRONIZAÇÕES

*Essas orientações são essencialmente para
pacientes matriculados nas unidades
assistenciais do INCA e seus familiares.*

**Texto elaborado pela equipe do
Serviço de Fisioterapia**

**Ilustrações:
Marcos Vieira**



O R I E N T A Ç Õ E S F I S I O T E R Á P I C A S :
M A S T O L O G I A

ORIENTAÇÕES DA FISIOTERAPIA

Após a cirurgia da mama, algumas complicações podem surgir no braço do lado que foi operado. As principais complicações são dor, dificuldade para movimentar o ombro, inchaço no braço e alteração da sensibilidade na parte interna e superior do braço (formigamento, anestesia, choque, dormência etc.).

Para todas essas complicações, existem orientações que podem prevenir, diminuir ou melhorar os sintomas. Esclareça todas as dúvidas com a equipe de Fisioterapia.

Caso você tenha feito reconstrução da mama, solicite informações específicas para o seu caso.

Segure o cotovelo, empurrando-o delicadamente por trás da cabeça.

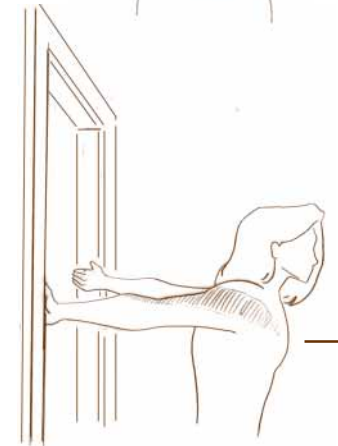


Com uma toalha atrás da cabeça, tente, aos poucos, encostar uma mão na outra.



Com os dedos entrelaçados atrás da cabeça, mantenha os cotovelos voltados para fora, bem abertos, mantendo o tronco reto.

Segure as mãos, na altura dos ombros, no batente de uma porta, inclinando-se vagarosamente para frente.



LEMBRE-SE:

Os alongamentos devem ser feitos lentamente, começando com poucas repetições e aumentando-as conforme se sinta bem.

Todas as dúvidas devem ser esclarecidas com a fisioterapeuta.

Se sentir dor após os alongamentos, suspenda-os e entre em contato com a fisioterapeuta para verificar o que está sendo feito de forma inadequada.

ALONGAMENTOS

Os alongamentos devem ser iniciados após o fechamento da cicatriz, ou após a recomendação de um profissional de sua equipe de saúde (médico, fisioterapeuta ou enfermeiro). Eles podem ser realizados em qualquer lugar: em casa, no trabalho, na rua, no carro.

O ideal é fazê-los pela manhã, ao acordar; à noite, antes de dormir, e durante as suas atividades. Os alongamentos (movimentos) devem ser mantidos por aproximadamente 15 segundos. Eles podem provocar uma sensação de "estiramento", que tende a melhorar conforme você for fazendo os exercícios.

Comece devagar, dentro dos seus limites. NÃO faça movimentos bruscos e rápidos. As áreas listradas dos desenhos abaixo representam as regiões onde você deve sentir que está esticando.

Qualquer dúvida, entre em contato com a fisioterapeuta.

Entrelace os dedos, esticando o braço para frente, com as palmas das mãos para fora.



Entrelace os dedos e vire as palmas para fora, esticando os braços acima da cabeça.



Segure o cotovelo, empurrando-o para trás, tentando encostar a mão nas costas.



PARA EVITAR COMPLICAÇÕES

Primeiros dias após a cirurgia (até a retirada dos pontos)

POSIÇÃO NO LEITO



Logo após a cirurgia, mantenha o braço do lado da mama operada apoiado sobre um travesseiro para que ele fique um pouco mais alto que o ombro.

A posição deve ser confortável.



Para se sentar na cama:

- Vire para o lado contrário ao da cirurgia;
- Dobre os joelhos e coloque-os para fora da cama;
- Apóie-se no cotovelo para levantar o tronco. Não se esqueça dos drenos.



VOLTANDO A CAMINHAR E A ATIVIDADES DO DIA-A-DIA

- Assim que for possível sair da cama, procure caminhar de forma bastante natural, com os braços soltos ao lado do corpo e a coluna reta.
- Procure usar os braços para se pentear, lavar o rosto, comer, se vestir etc.
- Você pode começar a fazer algumas atividades domésticas, tomando cuidado para não se machucar, e em pequenas quantidades. Neste momento, não vale a pena exagerar.

EXERCÍCIOS INICIAIS

Os exercícios são muito importantes durante toda a fase de recuperação. Neste momento do tratamento, eles não devem ser intensos a ponto de provocar dor ou deixá-la muito cansada. Faça seus exercícios com poucas repetições e bem lentamente. É importante praticá-los várias vezes ao dia.

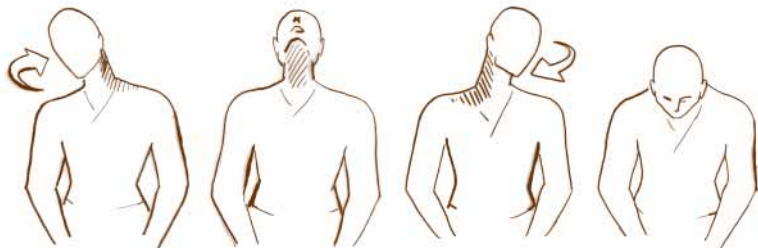
- Coloque as mãos sobre a barriga e respire bem fundo, puxando o ar pelo nariz e soltando-o pela boca. Eleve a barriga ao puxar o ar e comprima-a suavemente quando soltar o ar.



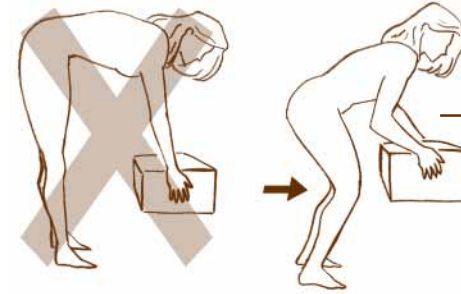
- Sentada, levante e abaixe os ombros vagarosamente. Depois, faça o mesmo movimento, com um ombro de cada vez.



- Faça movimentos em círculos com a cabeça para um lado e para o outro, para frente e para trás.

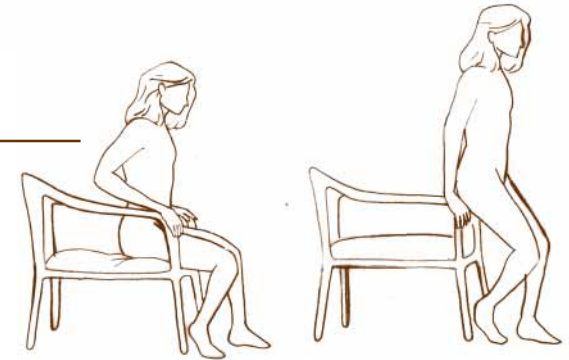


CUIDADOS COM A POSTURA



- Nunca erga objetos do chão com as pernas esticadas. **Dobre os joelhos** e abaixe-se para pegá-los

- **Para levantar da cadeira,** ponha um pé à frente, fique na ponta da cadeira e levante fazendo força com as pernas (apóie os braços na cadeira, mas sem fazer força neles).



- **Quando estiver sentada,** encoste as costas totalmente no encosto da cadeira, deixando-a bem reta. Não deixe os pés no ar, use um apoio no chão, se necessário.

- **Quando estiver fazendo alguma atividade em pé,** procure deixar o pé em um apoio, trocando o lado de vez em quando.



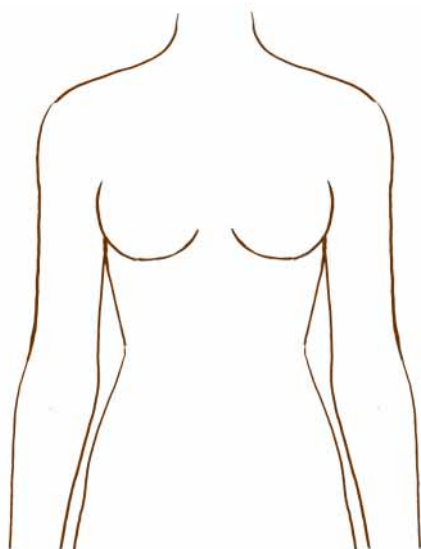
- **Dirigir** - quando você se sentir segura, sem dor e após a retirada dos pontos, você pode começar a dirigir. Mais uma vez, vale lembrar que a direção deverá ser retomada em pequenos trajetos e, conforme adquira confiança, vá aumentando o percurso.
- **Esportes** - os esportes competitivos não são indicados até a recuperação total e por um longo período após a cirurgia, pois requerem muita carga e velocidade. O mesmo serve para os jogos com bola, por serem agressivos. Os esportes como natação, ginástica, corrida etc. podem ser iniciados após completar o processo de cicatrização. Você poderá solicitar mais explicações caso tenha interesse em praticá-los.

AUTO-MASSAGEM LINFÁTICA

Você aprenderá a fazer uma massagem, que tem por objetivo facilitar a circulação do seu braço do lado operado e com isso prevenir que o seu braço fique inchado. Para cada caso, será indicado um trajeto a ser feito. Poderá ser iniciado após a retirada dos pontos. Caso apresente algum sinal como dor, calor, vermelhidão, suspenda a massagem e procure orientação médica.

A massagem deverá ser feita de forma bem lenta, suave e superficial.

- 1 Faça movimentos circulares, com toda a mão apoiada sobre a axila do lado oposto ao da cirurgia (40 vezes).
- 2 Os mesmos movimentos descritos acima, porém na virilha, do mesmo lado da cirurgia (40 vezes).
- 3 Meio círculo, iniciando acima do local da cirurgia, até a axila oposta. Faça este caminho 10 vezes.
- 4 Meio círculo, iniciando o movimento na axila do lado operado até a virilha. Faça este caminho 10 vezes.
- 5 Repita o movimento 2.
- 6 Repita o movimento 1.



- Levante os braços até a linha do ombro. Depois abra os braços, também até o ombro. Em seguida, coloque a mão na cabeça.



- Devagar, tente colocar os braços para trás, como se fosse abotoar o sutiã.

Você pode usar os braços à vontade, mas lembre-se de que deve evitar os movimentos rápidos, repetitivos e com peso. Até a retirada dos pontos, você também deve evitar levantar os braços acima do ombro.

APÓS A RETIRADA DOS PONTOS

Após o fechamento da cicatriz, é hora de começar a fazer movimentos completos do braço. No início, você pode sentir repuxamentos e desconfortos na região operada, mas com a prática diária de exercícios, você vai se sentir cada vez melhor. Em caso de dúvidas, consulte a equipe de Fisioterapia.

EXERCÍCIOS

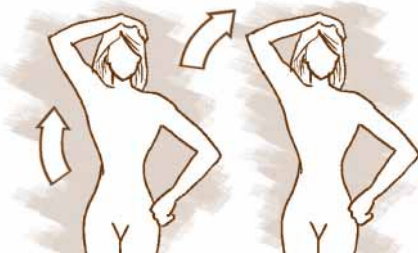
- Segurando as mãos, tente esticar os braços para trás. Caso prefira, pode segurar uma toalha ou bastão para facilitar o movimento. Faça este movimento deitada, sentada e em pé.



- Sentada, coloque as mãos atrás da cabeça e incline o seu corpo para um lado e depois para o outro.



- Com a mão apoiada na cintura, eleve o braço do lado operado, por cima da cabeça, tocando com os dedos a orelha do lado oposto.



- Coloque as palmas das mãos para dentro, junte as pernas e eleve os braços, o máximo que conseguir, acima da cabeça, sem dobrar os cotovelos.

OBS.: VOCÊ PODE E DEVE FAZER OUTROS EXERCÍCIOS, LEMBRANDO-SE DE NÃO CARREGAR PESO E NÃO FAZER MOVIMENTOS RÁPIDOS E REPETITIVOS.

RETOMANDO SUAS ATIVIDADES

- **Lavar roupas** - inicialmente, você pode lavar roupas íntimas e leves. Gradativamente, também peças leves e médias, podendo esgrogá-las, de forma vagarosa. Finalmente, peças maiores, esfregando por partes. Evite torcer roupas.
- **Pendurar roupas** - é uma atividade que deve ser iniciada após a retirada dos pontos, sendo um ótimo exercício para facilitar o retorno dos movimentos do braço. Inicialmente evite estender roupas grandes e pesadas. Nesses casos, e a roupa sobre o varal e depois acomode-a para prender.

- **Passar roupas** - evite passar grandes quantidades de roupas de uma única vez. Tome muito cuidado para não se queimar.
- **Arrumar a roupa** - para arrumar o lençol, tenha cuidado de levantar o colchão com a mão do lado não operado, principalmente no início.
- **Cuidado e atenção aos filhos** - se você tiver filhos pequenos, logo de início, procure aconchegá-los do lado não operado. Brinque com as crianças, deitada ou sentada, evitando erguê-las do chão.
- **Varrer e limpar a casa** - superfícies lisas e pequenas podem ser varridas a partir de aproximadamente três semanas. Superfícies ásperas, como carpete, só devem ser varridas e limpas, assim como a lavagem e enceramento do chão, quando você não tiver mais sintomas como dor, repuxão, inchaço etc.
- **Arrumar armários e gavetas** - é uma boa atividade, pois favorece a movimentação do braço; porém, deve ser intercalada com períodos de descanso e/ou outra atividade.
- **Cozinhar** - pode iniciar esta atividade devagar. Tenha o cuidado de usar luvas para evitar queimaduras. Evite colocar o braço operado dentro do forno e carregar panelas pesadas.
- **Lavar louça** - é uma atividade que pode ser iniciada logo, desde que em pequenas quantidades, evitando o uso de produtos químicos irritantes e, se possível, usando luvas. Quanto aos alumínio, deixe o brilho para mais tarde e, mesmo assim, use o bombril sobre uma esponja.
- **Ocupação** - o trabalho é um ótimo remédio. No entanto, só deve ser iniciado após orientação médica e fisioterapêutica, que dependerá de sua profissão e de sua evolução. O retorno deverá ser de forma bastante gradativa: no início, comece devagar, parando a cada 20 ou 30 minutos para exercitar os braços, com movimentos amplos. Após algum tempo, você mesmo saberá quando parar para descansar. É importante lembrar dos cuidados que deverão ser incorporados no seu dia-a-dia.
- **Trabalhos manuais** - podem ser realizados quando você achar que está na hora. Procure evitar movimentos rápidos e repetidos. Inicie-os de maneira progressiva e com intervalos para exercícios. Procure fazer atividades em que você se sinta bem, mas tudo a seu tempo.