

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)



DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA

Mastologia

Orientações Fisioterapêuticas

3ª edição

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

Mastologia

Orientações Fisioterapêuticas

3ª edição

Rio de Janeiro, RJ
INCA
2022



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (<http://www.inca.gov.br>).

Tiragem eletrônica

Elaboração, Distribuição e Informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ
ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA)
Coordenação de Assistência
Hospital do Câncer III
R. Visconde de Santa Isabel, 274
Vila Isabel - Rio de Janeiro - RJ
Cep: 20560-121
Tel.: (21) 3207-3700
www.inca.gov.br

Equipe de Elaboração

Anke Bergmann
Cristiane Monteiro Carvalho
Daniele Torres
Erica Alves Nogueira Fabro
Flávia Oliveira Macedo
Flávia Orind
Juliana Flávia Oliveira
Maria Justina Padula Ribeiro
Marianna Lou
Rejane Medeiros Costa
Simone Abrantes

Edição

GABINETE DA DIREÇÃO-GERAL
Serviço de Comunicação Social
Rua Marquês de Pombal, 125
Centro - Rio de Janeiro - RJ
Cep: 20230-240
Tel.: (21) 3207-5994

Produção Editorial

Andrea Dias da Silva
Marcos Vieira
Marcelo Mello Madeira

Copidesque

Daniella Daher

Revisão, Projeto Gráfico e Diagramação

Approach Comunicação

Ficha Catalográfica

Juliana Moreira (CRB 7/7019) 3ª edição

Ficha Catalográfica

159m Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva.
Mastologia : orientações terapêuticas / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – 3. ed. – Rio de Janeiro : INCA, 2022.

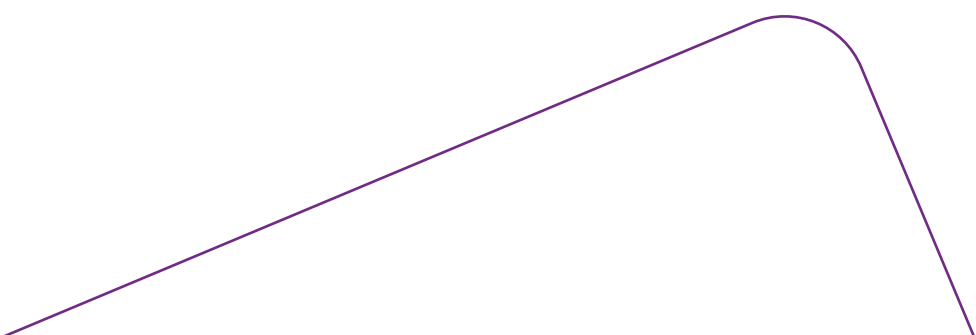
28 p. : il. color.

1. Neoplasias da mama - reabilitação. 2. Fisioterapia. 3. Comunicação em Saúde. I. Título.

CDD 618.19

Sumário

Apresentação	5
Para evitar complicações	6
Primeiros dias após a cirurgia (até a retirada dos pontos)	
Voltando a caminhar e às atividades do dia a dia	8
Exercícios iniciais	8
Alongamentos	12
Exercícios complementares	16
Retomando suas atividades	22
Cuidados com a postura	24
Durante a radioterapia	25
Anotações Importantes	26



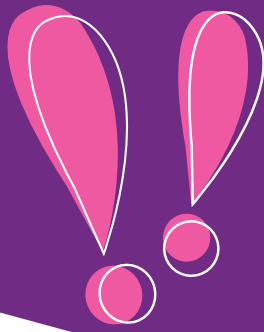
APRESENTAÇÃO

Prezado(a) paciente,

Esta cartilha traz algumas informações e orientações que podem ajudá-lo(a) após a cirurgia da mama a diminuir o desconforto e, ao longo do tempo, facilitar a retomada de suas atividades.

Algumas complicações podem surgir no braço do lado que foi operado: dor, dificuldade para movimentar, inchaço e alteração na sensibilidade na parte interna e superior do braço (formigamento, anestesia, choque, dormência, etc.). Siga as orientações descritas nesta cartilha, pois irão ajudar a prevenir, diminuir ou melhorar esses sintomas.

Se você fez reconstrução da mama, solicite as informações específicas para o seu caso. Esclareça sempre suas dúvidas com um dos fisioterapeutas da equipe. Quanto melhor a informação, mais rápida será a sua reabilitação.



PARA EVITAR COMPLICAÇÕES

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

Posição no leito:

Logo após a cirurgia, se sentir insegurança com o dreno, você poderá manter **o braço do lado da mama operada apoiado sobre um travesseiro** para que ele fique um pouco mais alto do que o ombro.



Para se sentar na cama:

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



VOLTANDO A CAMINHAR E ÀS 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 ereta.

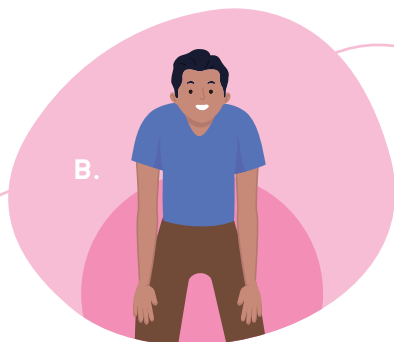
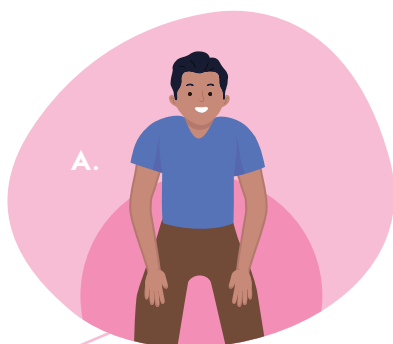
Procure usar os braços para se pentear, lavar o rosto, comer, se vestir, etc.

Você pode começar a fazer algumas atividades do seu dia a dia, tomando cuidado para não se machucar e em pequenas quantidades. Neste momento, não vale a pena exagerar.

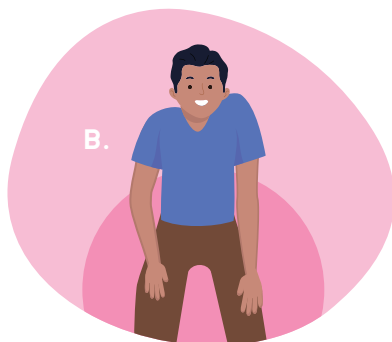
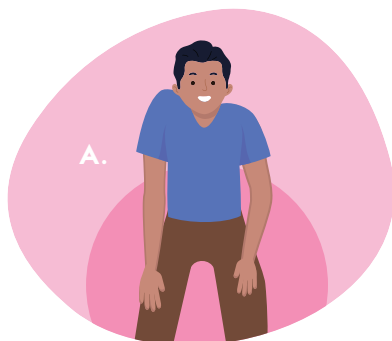
EXERCÍCIOS INICIAIS

Os exercícios são muito importantes durante todo o tratamento. Neste momento do tratamento, eles não devem ser intensos a ponto de provocar dor ou cansaço. Faça seus exercícios com 5 repetições e bem lentamente. É importante praticá-los, pelo menos, 3 vezes ao dia.

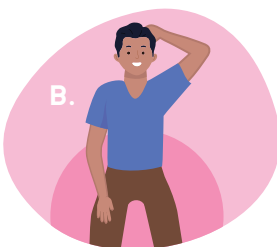
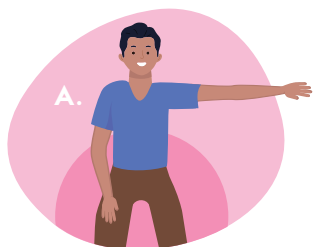
1. Inicie pelos ombros, levantando-os e abaixando-os vagorosamente.



2. Depois, faça o mesmo movimento, com um ombro de cada vez.

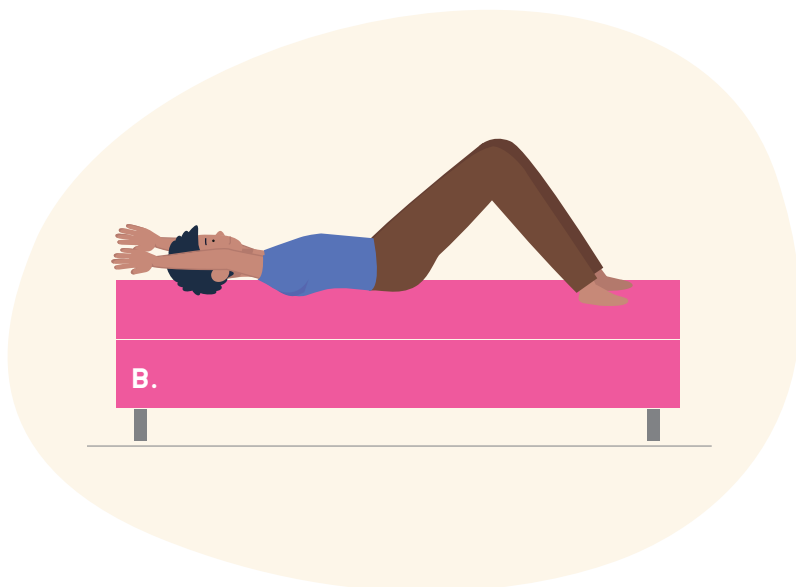
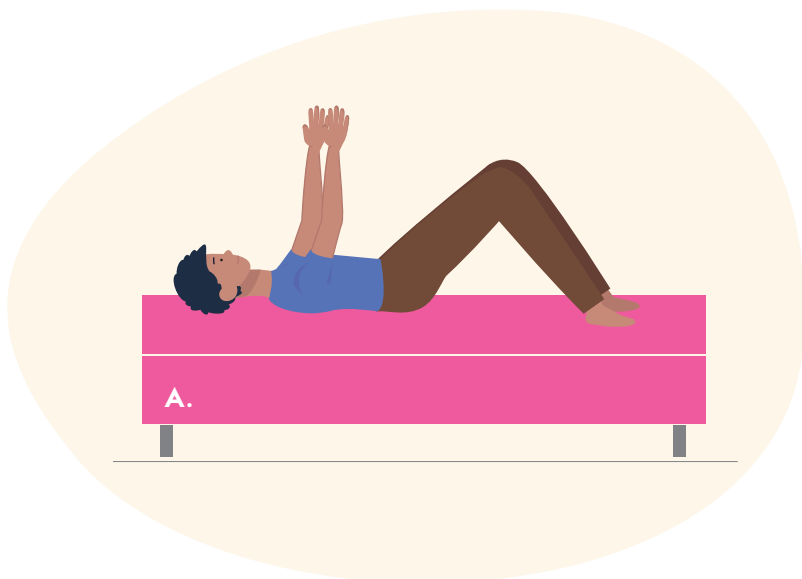


3. Levante os braços acima da linha dos ombros até a altura que você sentir que os pontos não estão sendo repuxados. Depois, abra os braços para os lados. Em seguida, coloque-os na nuca devagar. Tente também colocar os braços para trás, como se fosse coçar as costas. Você pode usar os braços à vontade, mas lembre-se de que deve evitar os movimentos rápidos, repetitivos e com peso.



Não tenha medo de realizar os exercícios acima da altura do ombro, elevando os braços até onde se sentir confortável.

4. Com os braços esticados, tente levar as mãos para trás, acima da cabeça. Caso prefira, pode fazer com as mãos entrelaçadas ou segurando um bastão para facilitar o movimento. Faça este exercício deitado (a), sentado (a) ou em pé.



Após a retirada dos pontos

- Após o fechamento da cicatriz, os movimentos completos do braço já devem ter sido conquistados, mas você deverá passar pela reavaliação do (a) fisioterapeuta para liberação de novos exercícios e esclarecimentos de dúvidas.
- Se, no seu caso, os pontos já foram retirados e ainda não houve o fechamento completo da cicatriz, você não deve parar de praticar os exercícios. Porém, eleve o braço somente até onde sentir que a cicatriz não repuxa.
- Após o fechamento da cicatriz, você pode massageá-la suavemente, sem cremes ou óleos. Não tenha medo de tocar a região operada. Isto melhora o desconforto dessa área e ajuda na sua recuperação.
- Se estiver sentindo dor ou dormência no braço do lado da cirurgia, pegue uma esponja macia, gaze ou algodão e passe suavemente pelo seu braço. Você pode fazer esse movimento por aproximadamente 3 minutos, 3 vezes ao dia e aplicar compressas geladas no local, durante 20 minutos. Você poderá usar bolsas de gel ou água gelada pelo seu braço.

ALONGAMENTOS

Os alongamentos devem ser iniciados após o fechamento da cicatriz, ou após a recomendação do (a) fisioterapeuta. Eles podem ser realizados em qualquer lugar: em casa, no trabalho, na rua, no transporte.

O ideal é fazê-los pela manhã, ao acordar; de noite, antes de dormir e no intervalo entre as suas atividades. Cada alongamento (movimento) deve ser mantido por aproximadamente **20 segundos**, e repetido por até **3 vezes**. Eles podem provocar uma sensação de “estiramento”, que tende a melhorar conforme você for praticando-os diariamente.



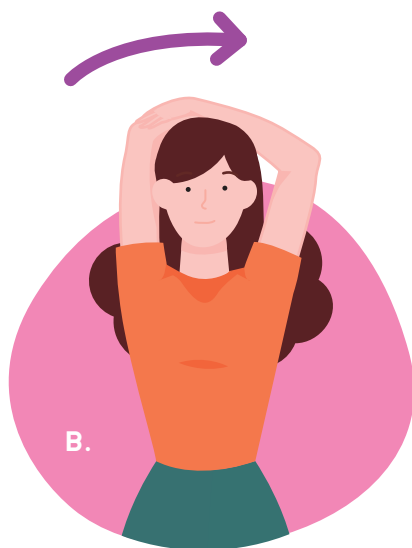
1. Entrelace os dedos, esticando os braços para frente, com as palmas das mãos para fora.

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



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

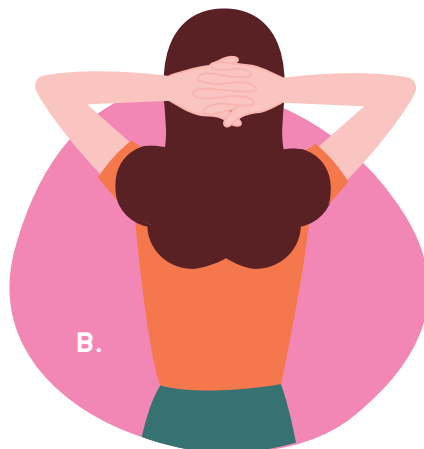
4. Segure o cotovelo, empurrando-o delicadamente por trás da cabeça.



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



6. Com os dedos entrelaçados atrás da cabeça, mantenha os cotovelos voltados para fora, bem abertos.



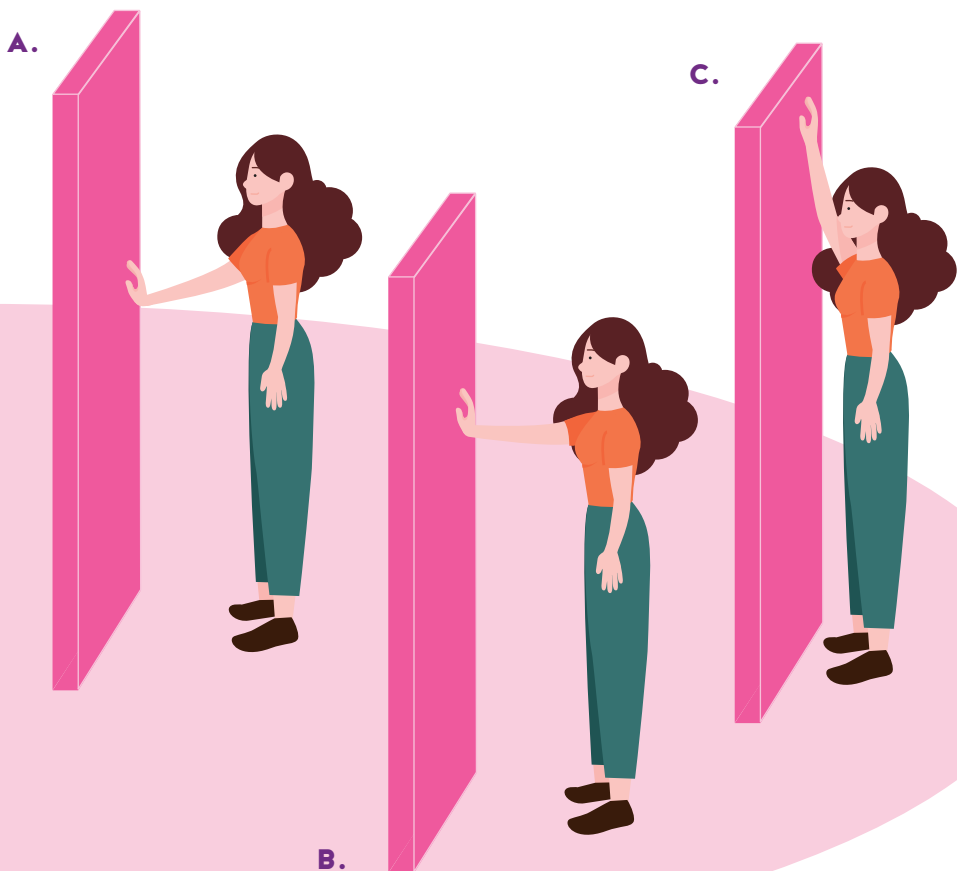
LEMBRE-SE:

- Os alongamentos devem ser feitos lentamente, e mantido o estiramento máximo do músculo por **20 segundos**.
- Todas as dúvidas devem ser **esclarecidas** com o (a) fisioterapeuta.
- Se sentir **dor** após os alongamentos, **suspenda-os** e **entre em contato com o (a) fisioterapeuta** para verificar o que está sendo feito de forma inadequada.

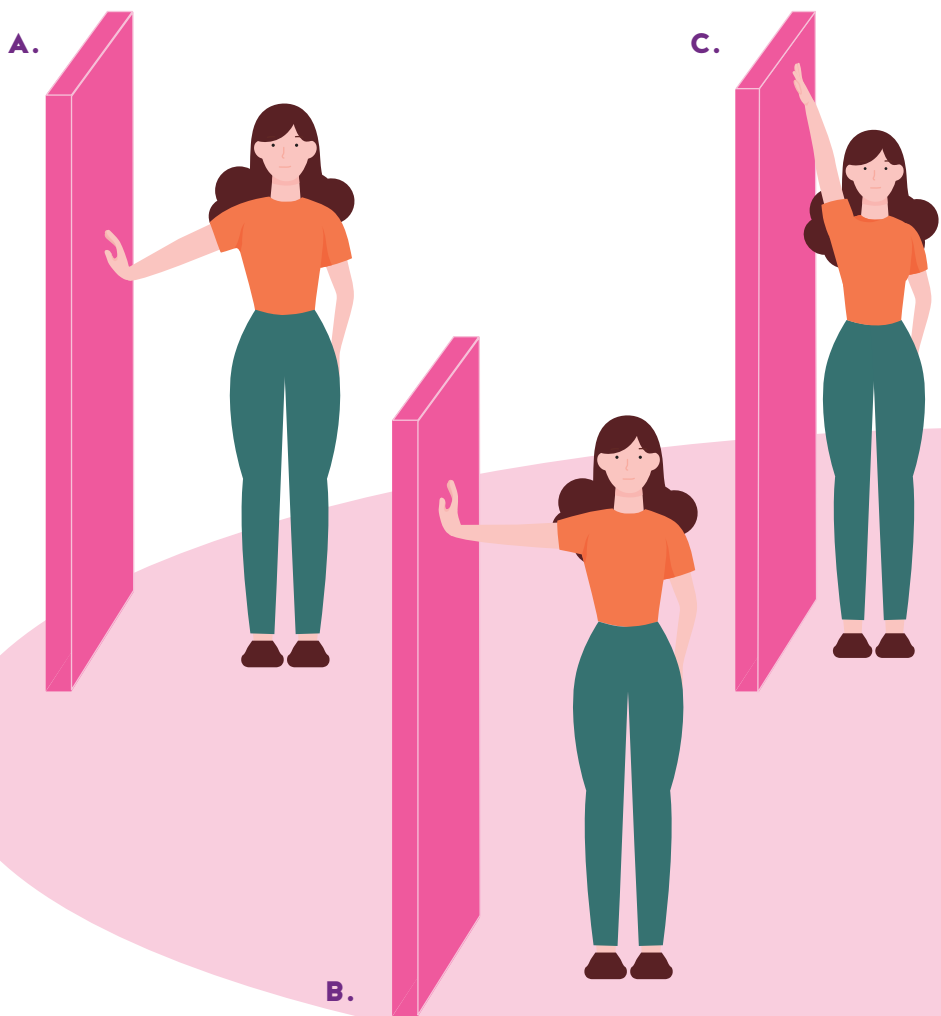
EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

Dos exercícios a seguir, faça **4 diferentes pela manhã** e outros **4 à tarde**, repetindo cada movimento dentro do seu limite. Lembre-se: o exercício não deve ser intenso a ponto de provocar dor.

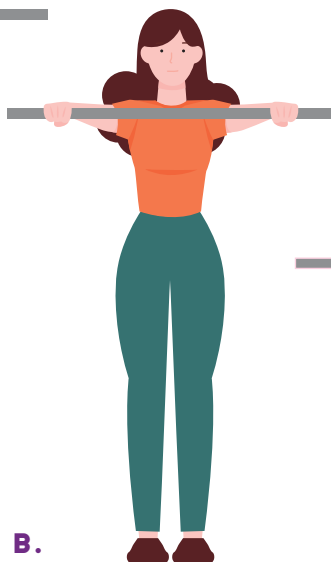
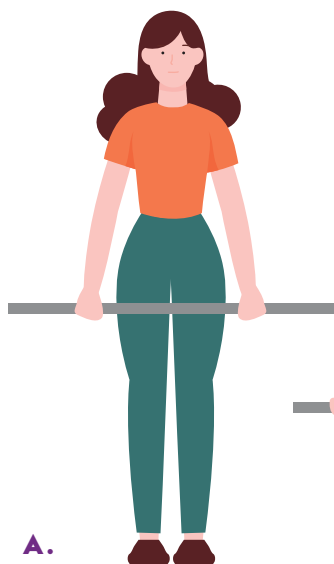
1. Em frente à parede, **deixe sua mão subir vagarosamente acima da cabeça** (exercício de formiguinha) até encostar o corpo na parede. Desça o braço lentamente, **sem dobrar o cotovelo**, afastando o corpo da parede.



2. Realize os mesmos movimentos que no **exercício 1**, mas se posicionando **ao lado da parede**.



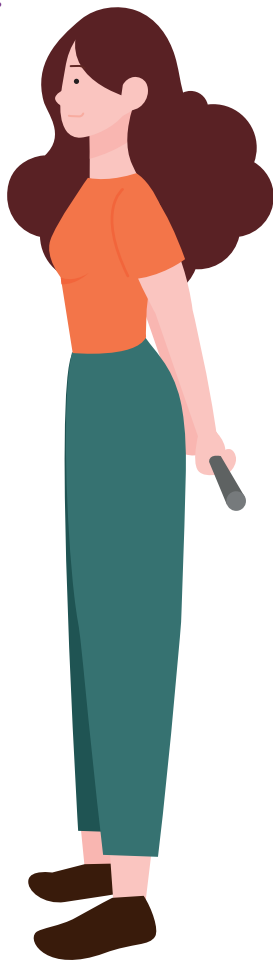
3. Com um bastão, eleve os braços anteriormente acima da cabeça com os **cotovelos esticados** e retorne até as coxas.



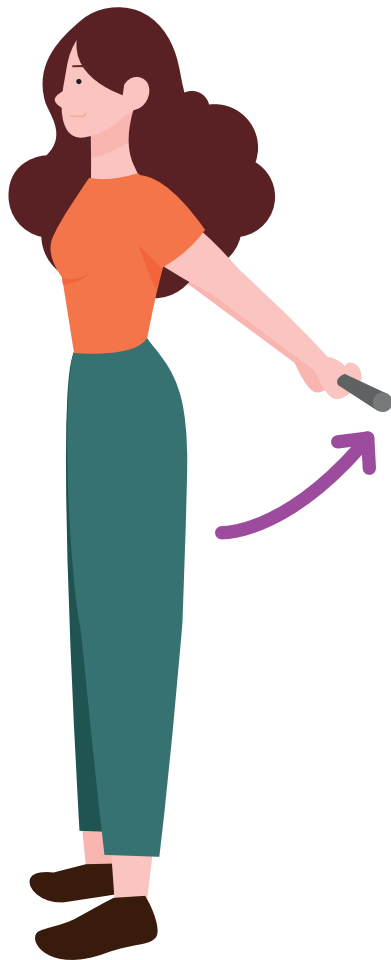
Lembre-se que os exercícios devem ser feitos diariamente, pelo menos 2 vezes por dia.

4. Com um bastão, estique os braços para trás e retorne até os glúteos.

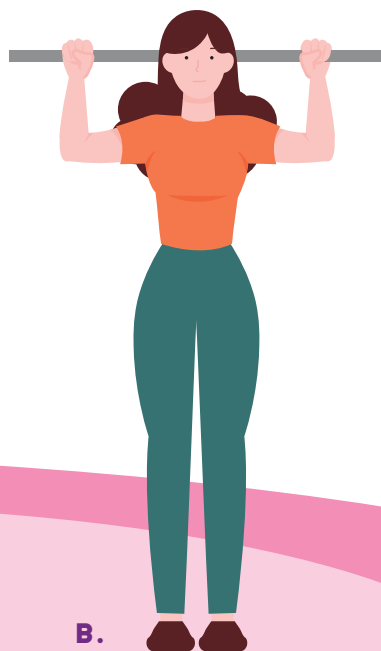
A.



B.



5. Com um bastão, eleve os braços **acima da cabeça**, dobre os cotovelos até encaixar o bastão **atrás da cabeça** e retorne para o alto.



6. 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.



Obs.: Você pode e deve fazer outros exercícios, lembrando sempre de se informar com o (a) fisioterapeuta sobre qual exercício é mais adequado para o seu caso.

RETOMANDO SUAS ATIVIDADES

Lavar roupas - inicialmente, você pode lavar roupas íntimas e leves. Após a cicatrização completa, você poderá retornar gradativamente como fazia antes da cirurgia.

Pendurar roupas - é uma atividade que facilita o retorno da movimentação do braço. Inicialmente, evite estender roupas grandes e pesadas.

Passar roupas - evite passar uma grande quantidade de roupas de uma única vez. Tome cuidado para não se queimar.

Varrer e limpar a casa - após a alta do curativo, você já pode retomar essa atividade gradativamente, desde que não haja sensação de sobrecarga no braço (braço pesado).

Arrumar armários e gavetas - é uma boa atividade, pois favorece a movimentação do braço.

Cozinhar - pode iniciar esta atividade devagar. Se puder, use uma luva térmica quando for utilizar o forno.

Lavar louça - é uma atividade que pode ser iniciada logo, desde que em pequenas quantidades. Use luvas de borracha caso tenha alergia a algum produto de limpeza.

Ocupação – o trabalho só deve ser iniciado após orientação médica e fisioterapêutica, que dependerá de sua profissão e de sua evolução. O retorno deverá ser de forma gradativa: no início, comece devagar, parando a cada 20 ou 30 minutos para exercitar os braços, com movimentos amplos. Após algum tempo, você saberá quando parar para descansar. É importante lembrar-se dos cuidados que deverão ser incorporados no seu dia a dia.

Trabalhos manuais – inicie-os de maneira progressiva e com intervalos para exercícios.

Dirigir – após a retirada dos pontos, se você estiver sem dor, poderá começar a dirigir. Mais uma vez, vale lembrar que a direção deverá ser retomada em pequenos trajetos e, conforme você adquira confiança, vá aumentando o percurso.

Exercícios físicos – devem passar a fazer parte do seu dia a dia por serem capazes de melhorar sua capacidade respiratória, força, resistência muscular e drenagem linfática. Exercícios como pilates, dança, natação, ginástica, caminhada, entre outros, podem ser iniciados após completar o processo de cicatrização. Converse com o (a) fisioterapeuta para receber mais orientações.

CUIDADOS COM A POSTURA

Nunca erga objetos do chão com as pernas esticadas.

Dobre os joelhos e abaixe-se para pegá-los.



Quando estiver sentado (a), encoste as costas totalmente no encosto da cadeira, deixando-as bem eretas. **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.



DURANTE A RADIOTERAPIA

Pode ser que sejam necessárias aplicações de radioterapia durante o seu tratamento. É importante que neste período você **não pare de realizar os exercícios recomendados**. Os exercícios evitam que tenha dificuldade de movimentar o braço futuramente.

Além disso, não use tecidos sintéticos do tipo nylon ou lycra, e roupas de cores escuras. Dê preferência às roupas feitas de algodão.

Se você usa prótese externa de silicone, deve parar de utilizá-la e substituí-la por algodão ou espuma enquanto realiza as sessões de radioterapia.

DISQUE
SAÚDE **136**

www.inca.gov.br

