

DICIONÁRIO

- A** **Auto-exame** – método de pesquisar alterações na própria mama
Axila – zona debaixo do braço onde se localizam gânglios linfáticos relacionados com a mama desse lado
- B** **Benigno** – que não é cancro, não é maligno
Biópsia – extração de algumas células para serem examinadas ao microscópio
Braquiterapia – tratamento com radiações, emitidas por agulhas metálicas introduzidas no local do tumor
- C** **Cancro** – doença na qual células do corpo se alteram e crescem sem controlo
Cancro avançado – cancro que se propagou do local inicial para outras partes do corpo
Cancro da mama – cancro que teve origem na mama
Carcinoma ductal *in situ* – as células anormais estão confinadas aos canais da mama
Célula – unidade básica da qual são formados todos os seres vivos
- D** **Diagnóstico** – identificação de uma doença pelos sinais, sintomas e exames complementares
- E** **Esvaziamento axilar** – extração cirúrgica de todos os gânglios linfáticos da axila
Efeitos secundários – efeitos não desejados dos tratamentos
- G** **Gânglios Linfáticos** – pequenos nódulos que funcionam como filtros e se encontram ao longo dos vasos linfáticos; ajudam na luta contra infeções e tumores
Glândulas – órgãos que produzem e libertam substâncias que vão atuar noutra parte do corpo
Glândulas Endócrinas – glândulas que libertam hormonas para a corrente sanguínea
Gânglio Sentinela – primeiro gânglio de drenagem da linfa da mama
- H** **Hormonas** – químicos produzidos pelas glândulas que circulam no sangue e controlam as atividades de certas células ou órgãos
Hormonoterapia – tratamento com hormonas para destruir células cancerosas ou atrasar o seu crescimento
- I** **Implante** – bolsa usada para restaurar a forma da mama, após mastectomia
Imunoterapia – tratamento que ajuda o corpo a combater uma doença
- L** **Linfáticos** – pequenos canais onde circula a linfa; drenam para a circulação sanguínea
Linfa – líquido transparente que promove a limpeza dos tecidos e circula em todo o corpo

Linfedema – acumulação de excesso de líquido linfático nos membros, por dificuldade na drenagem
Linfoma – cancro do sistema linfático

- M** **Maligno** – canceroso; tumor que pode invadir e destruir os tecidos que o rodeiam e propagar-se a outras partes do corpo
Mamografia – radiografia da mama
Mastectomia – cirurgia para extrair a mama
- N** **Nódulos Linfáticos** – o mesmo que gânglios linfáticos
- O** **Oncologia** – área da medicina que se dedica ao estudo e tratamento do cancro
- P** **Prótese** – forma artificial para substituir uma parte do corpo
- Q** **Quadrantectomia** – exérese cirúrgica de um quadrante da mama
Quimioterapia – tratamento com medicamentos para destruir células cancerosas
- R** **Radioterapia** – tratamento com raios de alta energia, para destruir ou reduzir o número de células cancerosas
Reconstrução da mama – cirurgia que refaz a forma da mama, após mastectomia
- T** **Tumor** – massa de tecido anormal; pode ser benigno ou maligno
Tumorectomia – cirurgia para remover um tumor da mama e uma pequena quantidade de tecido saudável à sua volta



Rua Dr. António Bernardino de Almeida
4200-072 Porto
T +351 225 084 000
F +351 225 084 001

Serviço de Medicina Física e de Reabilitação
Extensão receção: 1402
medicina.fisica@ipoporto.min-saude.pt

www.ipoportor.pt
diripo@ipoporto.min-saude.pt

Versão 2 / Julho 2015



INSTITUTO PORTUGUÊS DE ONCOLOGIA DO PORTO
FRANCISCO GENTIL, EPE

REABILITAÇÃO APÓS CIRURGIA DA MAMA

Serviço de Medicina Física e de Reabilitação

Para cuidar de si!

ORIENTAÇÃO

Antes de ter alta do Internamento foi observada por um médico do Serviço de Medicina Física e de Reabilitação.

Vai ser orientada por um fisioterapeuta que lhe explicará os cuidados que deve passar a ter, bem como os exercícios mais adequados ao seu caso e que deve começar a fazer várias vezes ao dia em casa.

O nosso objetivo é que rapidamente recupere a amplitude de movimentos que tinha antes da cirurgia e que aprenda a evitar algumas complicações.

Após a cirurgia da mama alguns doentes são também submetidos a Radioterapia. Caso este venha a ser o seu caso, deve, durante a Radioterapia, passar a vir ao Serviço de Medicina Física e de Reabilitação, mesmo que não tenha consulta marcada para essa data.

Dirija-se a este Serviço, informe a rececionista ou a terapeuta coordenadora que vai iniciar a Radioterapia porque já estamos a contar consigo. Fica também com uma consulta de Medicina Física e de Reabilitação marcada para data posterior, a que não deve faltar.

Caso tenha alguma dúvida ou surja qualquer problema que lhe parece ser do nosso âmbito, pode sempre contactar um médico deste Serviço, através do telefone que encontra neste folheto.



EXERCÍCIOS DIÁRIOS

Para recuperar a amplitude de movimento do ombro e adotar uma postura correta deve efetuar várias vezes ao dia alguns exercícios simples que lhe vão ser ensinados pelo Fisioterapeuta deste Serviço. Para facilitar a memorização desses exercícios pedimos que fixe a **regra dos 5 P**:

5 vezes ao dia deve repetir os **5** exercícios, fazendo **5** vezes cada um, tentando sempre melhorar um pouco de cada vez.

Para que não se esqueça e crie o hábito de os fazer, sugerimos **5** alturas do dia: ao levantar, ao almoço, ao lanche, ao jantar e ao deitar. Para memorizar os exercícios lembre-se dos **5 P**:

Palmas unidas
Pau
Porta
Parede
Pêndulo

Palmas unidas – una as duas mãos, estique os cotovelos e tente erguer os dois braços, primeiro até à altura dos ombros, depois acima da cabeça e, finalmente, passe as duas mãos por cima da cabeça até à nuca. Efetue o movimento oposto e repita 5 vezes.

Pau – pegue num pau (um guarda chuva ou uma bengala) com as mãos à largura dos ombros; mantenha os cotovelos esticados e tente erguê-lo o mais alto possível. Efetue o movimento oposto e repita 5 vezes.

Porta – passe uma corda, fita ou cinto por cima de uma porta; pegue com cada mão em cada extremo e tente levantar o mais possível o braço do lado da cirurgia, com a ajuda do outro braço. Efetue o movimento oposto e repita 5 vezes.

Parede – coloque-se de pé em frente a uma parede e apoie nela as suas mãos à altura dos ombros; vá deslizando as mãos para cima, mantendo-as a sempre à largura dos ombros. Efetue o movimento oposto e repita 5 vezes. O objetivo é chegar com a mão do lado da cirurgia à mesma altura da outra. Pode até fazer uma pequena marca na parede e na vez seguinte tentar ultrapassar.

Pêndulo – o seu braço do lado da cirurgia vai funcionar como um pêndulo, fazendo movimentos pendulares, com o cotovelo esticado. Pegue num saco, coloque dentro um peso inferior a um quilo (por ex. uma embalagem de massa, ou uma lata de bebida, ou 3 laranjas) e efetue movimentos para a frente e para trás, para dentro e para fora e em forma de círculo (como se estivesse a mexer uma caldeira).

Repita 5 vezes cada movimento.

CUIDADOS A TER

A área da mastectomia, axila e braço devem estar sempre muito limpos, assim como a roupa e as toalhas que contactam com o corpo.

As mãos devem ser lavadas com frequência e bem secas.

Deve aplicar um creme hidratante no ombro, braço e mão, evitando os que têm perfume, corantes e álcool.

Os pelos axilares não devem ser cortados com lâmina nem arrancados.

Use um soutien confortável, de tecido macio e com alças largas.

Não deve usar roupa apertada, anéis, pulseiras e relógios apertados no braço e na mão do lado da cirurgia.

Use luvas de proteção adequadas quando usar detergentes, fizer jardinagem, estiver no forno ou fogão.

Evite transportar sacos ao ombro e pesos com esse braço.

Evite serviços pesados ou gestos repetitivos com esse braço (puxar, empurrar, levantar).

Evite mudanças súbitas de temperatura, banhos e duchas muito quentes, saunas, banhos turcos, bem como banhos em águas muito frias (no mar ou em piscina).

Evite exposição prolongada ao sol ou calor de lareiras, fornos ou fogões.

Não deixe aplicar injeções, tirar sangue ou medir a tensão arterial nesse braço.

Não corte nem arranque as cutículas das unhas; se for à manicure, leve os seus próprios utensílios e verniz.

Mantenha o seu peso ideal, evite gorduras, sal e bebidas gaseificadas e beba muita água.

Caso note alguma alteração que a preocupe, não hesite em procurar cuidados médicos.