



Reabilitação Pós – câncer de mama



**Assistência às mulheres
mastectomizadas**

Profª Drª Fabiana Flores Sperandio

■ O que é câncer de mama?



É uma doença que surge quando células da mama sofrem uma mutação e se dividem de forma desordenada e sem controle, formando um nódulo, que chamamos de câncer ou tumor maligno.

■ Como detectar?



Autoexame: Não é suficiente para detectar o câncer de mama, mas mulher deverá ficar alerta a qualquer alteração. Deve ser realizado preferencialmente no 7º dia após a menstruação.

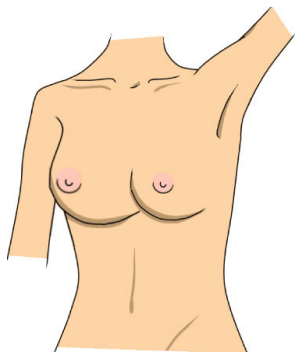
Exame clínico das mamas: É a palpação das mamas, região axilar e clavicular, realizada pelo médico durante a consulta.

Mamografia: É um exame de imagem que permite identificar lesões e descobrir o câncer de mama. Deve ser realizado por todas as mulheres periodicamente.

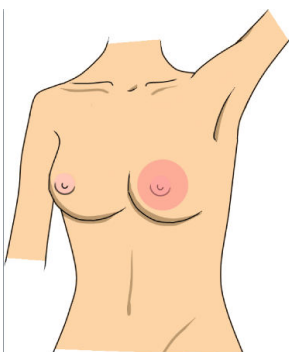
■ Quais os sinais e sintomas?



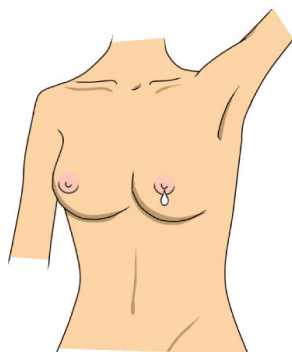
Alteração de tamanho e forma



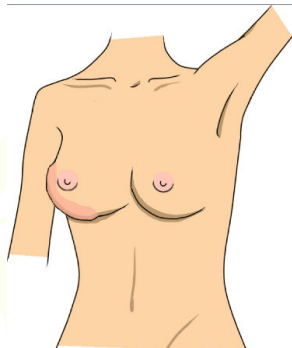
Vermelhidão ou coceira



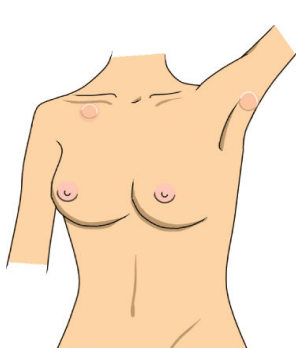
Vazamento nos mamilos



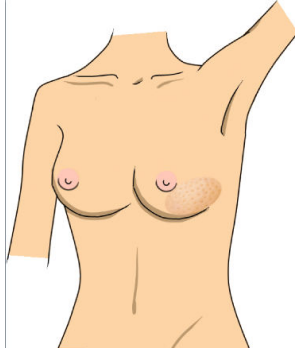
Espessamento ou nódulo anormal



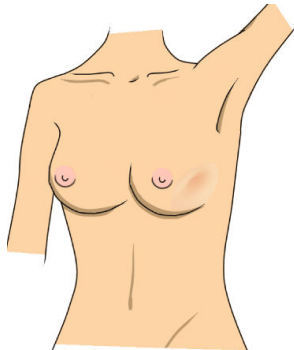
Inchaço próximo à axila ou clavícula



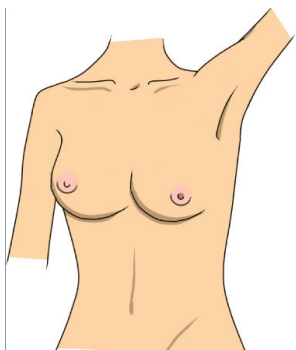
Mudança na Textura da Pele



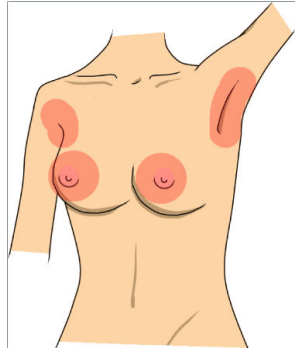
Sulcos ou afundamentos



Mudanças no mamilo



Dor nas mamas e nas axilas



■ Quais são os tratamentos?



Tratamento cirúrgico:

É a remoção total ou parcial da mama. A remoção total se chama **mastectomia**, enquanto as cirurgias que tiram apenas parte da mama são chamadas de conservadoras. As **cirurgias conservadoras** se dividem em **quadrantectomia**, onde parte da mama é removida, e, **tumorectomia** é a remoção apenas do tumor.


Em alguns casos também são removidos os linfonodos da axila ou o músculo peitoral.

Radioterapia:

É a utilização de um raio-x diferenciado diretamente no local do tumor, antes ou após a cirurgia.

Quimioterapia:

É a utilização de medicamentos que agem nas células do tumor, mas também podem agir em células saudáveis de crescimento rápido, como células do sangue, boca, estômago, intestino e couro cabeludo.



Quais cuidados devo ter após a cirurgia?

Deve-se tomar alguns cuidados com o braço do lado operado:

- Manter a pele limpa e hidratada com cremes neutros ou hipoalergênicos;
- Cuidar com cortes, picadas de insetos, bolhas ou queimaduras e evitar tirar a cutícula;
- Utilizar luvas de borracha ao mexer com detergente e produtos químicos e luvas térmicas no preparo de alimentos que irão ao forno;
- Evitar banhos muito quentes e usar banheiras, assim como frequentar saunas;
- Evite exposição ao sol e use protetor solar com FPS maior que 25;
- Utilizar luvas de compressão para evitar o inchaço;
- Evitar grandes esforços como segurar bolsas ou objetos pesados e lavar roupa no tanque;
- Evitar roupas apertadas;
- Não receber injeções ou vacinas;
- Evitar mensurar a pressão arterial neste braço.

■ Quais as principais complicações?



Má cicatrização

- Aderência da cicatriz: Ocorre quando, ao mover a pele, a cicatriz permanece parada ou com sensação de que está presa. Massagens leves ao redor da cicatriz podem amenizar a aderência.

- Deiscência da cicatriz: É a reabertura da ferida operatória. Pode ocorrer em pacientes com dificuldade de cicatrização, como fumantes e diabéticas. Deve-se manter a ferida sempre limpa e bem tratada para que ocorra o fechamento.

Restrição de movimento:

- É a diminuição do movimento do ombro. Pode ser causado por dor, aderência cicatricial, fraqueza muscular, linfedema ou desuso.

- Utilizar o braço rotineiramente, realizar alongamentos, e movimentar o braço até o limite confortável são medidas que irão prevenir esta alteração.



Alteração Postural

- São pequenas alterações como um ombro mais para frente ou mais alto que o outro. Isto ocorre por causa d dor ou pela falta do peso da mama removida.

- Realizar alongamentos, tomar consciência do próprio corpo e utilizar prótese de mama para compensar o peso da mama removida são formas de minimizar estas alterações posturais.

Síndrome da rede axilar

- É a obstrução do sistema linfático, aquele responsável pela circulação de líquidos corpóreos e de células do sistema imunológico. Esta complicação irá aparecer como um cordão na região axilar e interna do braço., caso haja a remoção dos linfonodos.

- A cura ocorrerá sozinha dentro de alguns meses, mas a manipulação do cordão, realizada pela fisioterapia, acelera o processo de cura.



Seroma:

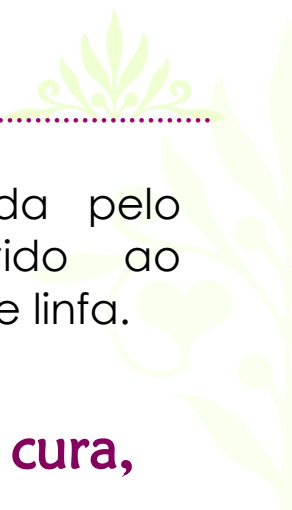
- É o acúmulo de líquido na região da cirurgia, que ocorre pelo rompimento de pequenos vasos e vazamento de líquidos.

-Para prevenir basta não elevar o braço a cima da altura do ombro nos primeiros dias após a cirurgia.

■ O que é linfedema?

É uma doença caracterizada pelo inchaço do braço devido ao desequilíbrio da produção de linfa.

**O linfedema não tem cura,
mas tem controle e pode ser
prevenido!**



■ Como a fisioterapia pode ajudar?



A fisioterapia irá intervir de diversas formas após a mastectomia, através de:

- Ações de prevenção e tratamento das possíveis complicações;

- Melhora dos movimentos do braço, conscientização corporal e diminuição de dor através de exercícios, alongamentos e da terapia manual;

- Drenagem linfática nos braços, enfaixamento e aplicação de bandagens elásticas diminuem o linfedema;

- Exercícios diários em seu domicílio auxiliam muito na recuperação.

