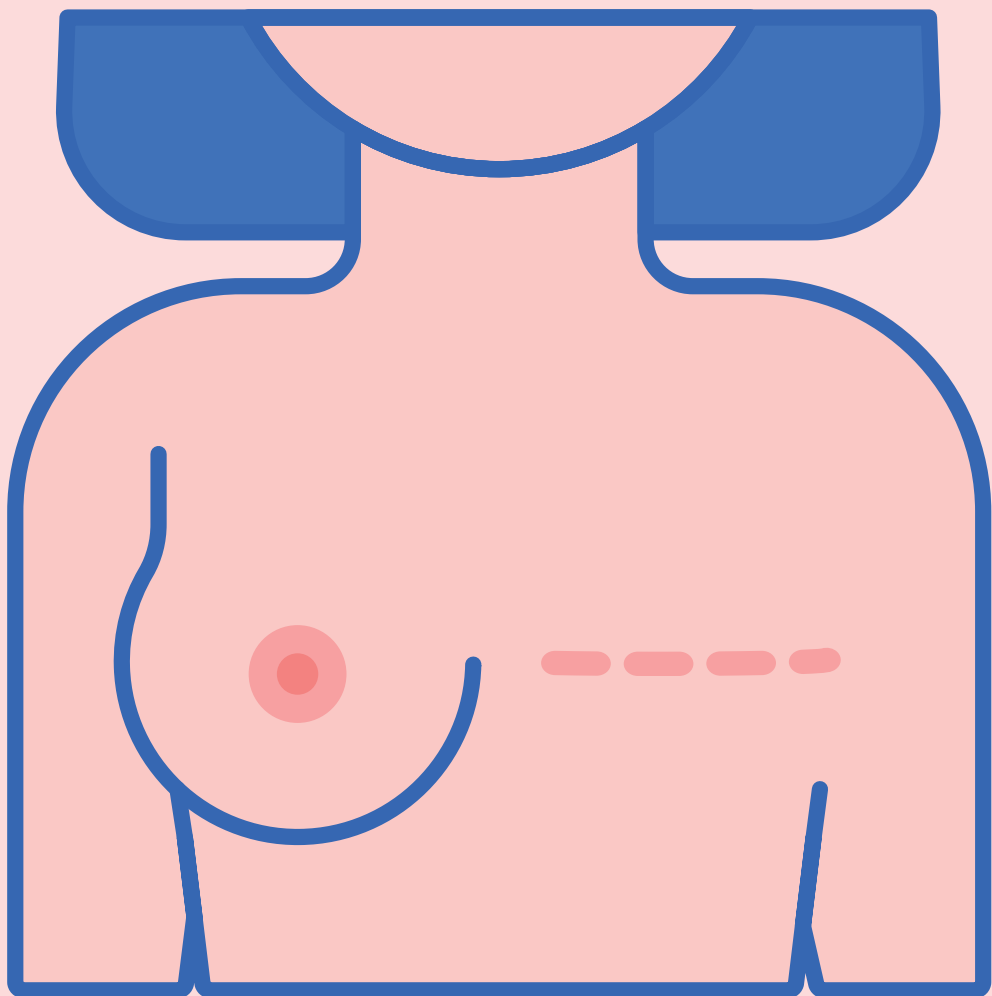


Maria Janete Torres

MULHERES MASTECTOMIZADAS CARTILHA DE REABILITAÇÃO



Esta cartilha foi criado como produto da dissertação intitulada: Construção e Validação de Cartilha Educativa Para Reabilitação de Mulheres Mastectomizadas, aprovada por uma banca examinadora, para o Mestrado Profissional em Gestão em Saúde da Universidade Estadual do Ceará – MEPGES - UECE.

Ano

2020

Autora

Maria Janete Torres

Orientador

Prof. Dr. Andrea Caprara

Colaboração

Ambulatório da Mastologia-MEAC | EBSERH

Ilustração e Diagramação

Utopia Estúdio

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Torres, Maria Janete

Mulheres mastectomizadas : cartilha de
reabilitação / Maria Janete Torres ; Andrea Caprara
(coautor) ; ilustração Bianca de Azevedo Tavares ,
Utopia Estúdio. -- 1. ed. -- Fortaleza, CE : Lucas
Pamplona, 2021

ISBN 978-65-00-13062-1

1. Mastectomia 2. Reabilitação 3. Saúde da mulher
I. Tavares, Bianca de Azevedo. II. Utopia Estúdio.
III. Título.

21-55355

CDD-616.9944919

Índices para catálogo sistemático:

1. Mastectomia radical e sexualidade feminina :
Aspectos psicológicos : Medicina 616.9944919
- Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Sumário

Apresentação	7
Fisioterapia no pós-operatório de mastectomia	8
Exercícios pós-mastectomia	9
1° ao 10° dia após a cirurgia	10
10° dia após a cirurgia	15
Referências	21

Apresentação

A reabilitação física, realizada através da Fisioterapia, desempenha um papel fundamental em pacientes nesta nova etapa da vida após a mastectomia. Representa assim, um conjunto de possibilidades terapêuticas físicas suscetíveis de intervir desde a mais precoce recuperação funcional da cintura escapular e membro superior até a profilaxia de sequelas como retração, aderência cicatricial, fibrose e linfedema. Onde as orientações domiciliares serão de extrema importância, pois auxiliará e complementarará o tratamento fisioterapêutico de forma a adicionar conhecimento, bem-estar físico e psíquico e contribuir com o prognóstico favorável as pacientes. Estas recebem muitas informações da equipe de saúde, porém muitas vezes apresentam dificuldade de recordar ou entender todas as orientações e até mesmo repassá-las para seus familiares. Para minimizar foi criada uma Cartilha de Reabilitação para Mulheres Mastectomizadas onde contém informações que auxiliará a paciente e os familiares durante o tratamento e a recuperação, estimulando o autocuidado, além de, ajudar a esclarecer dúvidas e também servir como guia de cuidados em domicílio a essas pacientes.

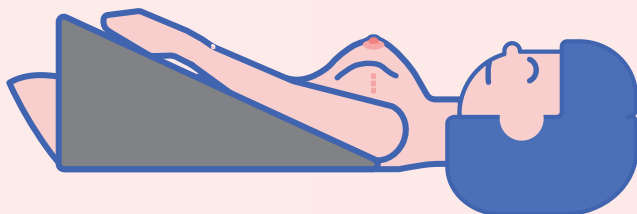
Fisioterapia no pós-operatório de mastectomia

A Fisioterapia precoce no pós-operatório de mastectomia tem um importante papel na prevenção das complicações causadas pelo processo cirúrgico. A prática da Fisioterapia após a cirurgia ajuda a restabelecer os movimentos, recuperar a força do braço e do ombro, prevenir linfedema, melhorar a cicatrização e a sensibilidade, reduzir a dor e a rigidez nas costas e no pescoço. Através dos exercícios e orientações, a Fisioterapia diminui o tempo de recuperação, com retorno mais rápido as atividades cotidianas, proporcionando bem estar físico e mental, melhorando a autoestima e a qualidade de vida pós-mastectomia.

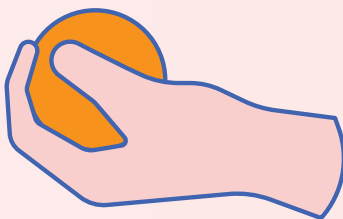
Exercícios pós-mastectomia

Os exercícios serão realizados em casa, após a orientação do fisioterapeuta, a fim de dar continuidade ao tratamento de reabilitação pós-operatória diariamente. Ao realizar os movimentos ter o cuidado de não ultrapassar o limite de dor. Os exercícios deverão ser iniciados com poucas repetições que aumentarão durante o tratamento.

10 1° ao 10° dia após a cirurgia

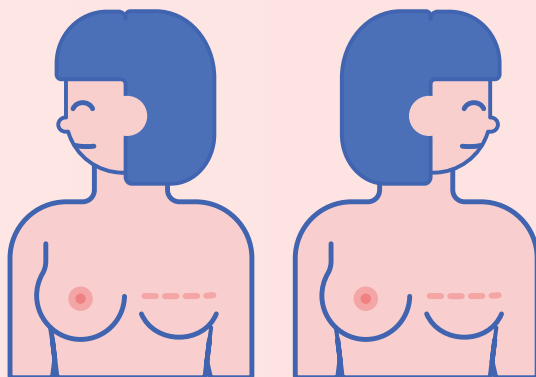


Deitada de costas, após a cirurgia mantenha o braço apoiado em um travesseiro com o cotovelo, punho e mão estirados acima do ombro.



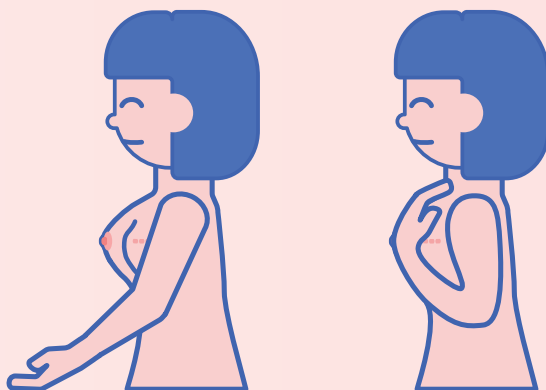
Com uma bolinha faça exercícios apertando lentamente por 20 repetições, duas a três vezes ao dia.

ROTAÇÃO DE CABEÇA



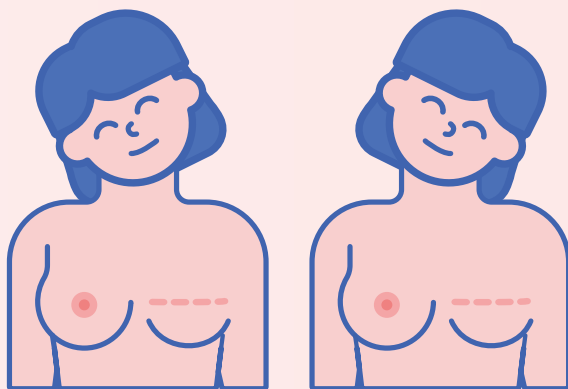
Na posição em pé, girar a cabeça para os dois lados, em direção aos ombros.

FLEXÃO E EXTENSÃO DO COTOVELO



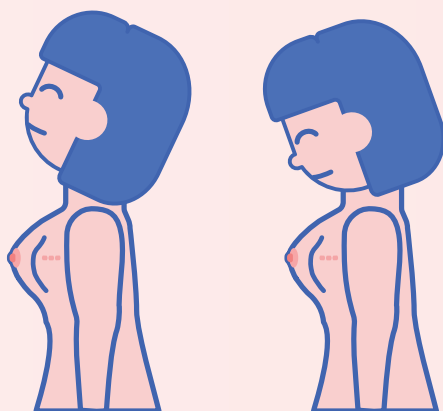
Na posição em pé, com o braço esticado e palma da mão para cima, dobre o cotovelo e toque os ombros com as mãos.

INCLINAÇÃO DE CABEÇA



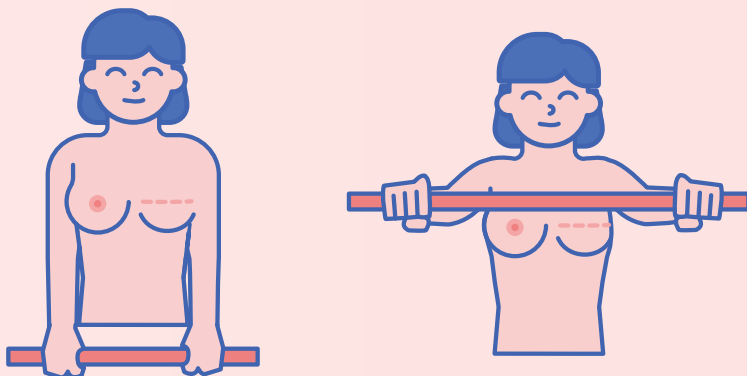
Na posição em pé, inclinar a cabeça para os dois lados, aproximando-a dos ombros, sem levantá-los.

EXTENSÃO E FLEXÃO DA CABEÇA



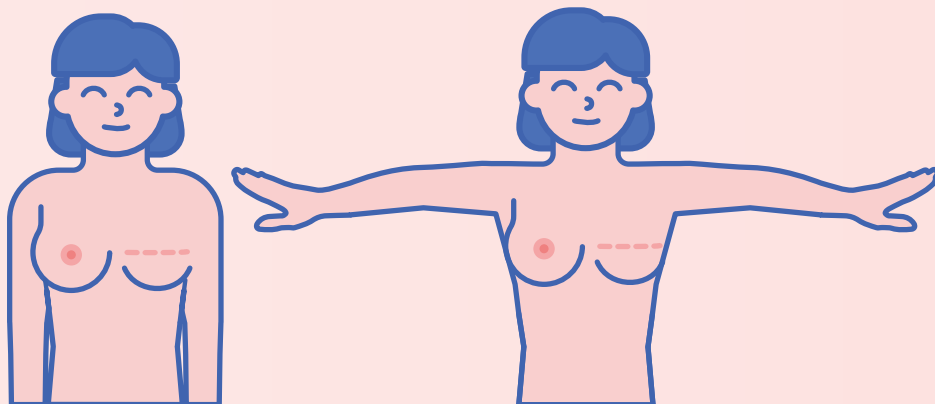
Na posição em pé, inclinar a cabeça para trás e para frente mantendo o corpo reto.

EXERCÍCIOS FUNCIONAIS PARA O OMBRO, COM BASTÃO



Na posição em pé, movimentar o bastão levando para frente até a altura do ombro (90°).

ABDUÇÃO DE OMBRO



Na posição em pé, abrir os braços, desde abaixados e encostados no corpo até a linha do ombro.



Lembre-se:

Exercícios acima de 90° não devem ser realizados enquanto estiver com o dreno.

Os movimentos devem ser feitos lentamente, realizando 10 repetições para cada exercício, durante duas a três vezes ao dia.

Qualquer dúvida deve ser esclarecida com o fisioterapeuta.

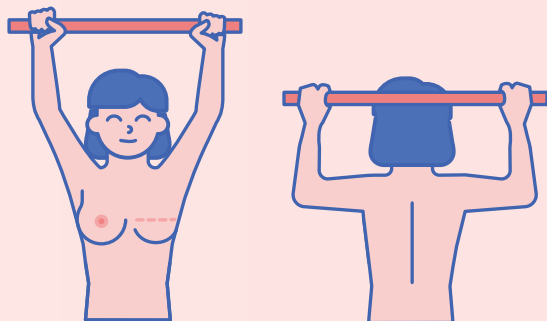
Caso sinta dor após os exercícios, entrar em contato com o fisioterapeuta para verificar o que está sendo feito de forma inadequada.

10º dia após a cirurgia

15

(retirada dos pontos)

EXERCÍCIOS FUNCIONAIS PARA O OMBRO



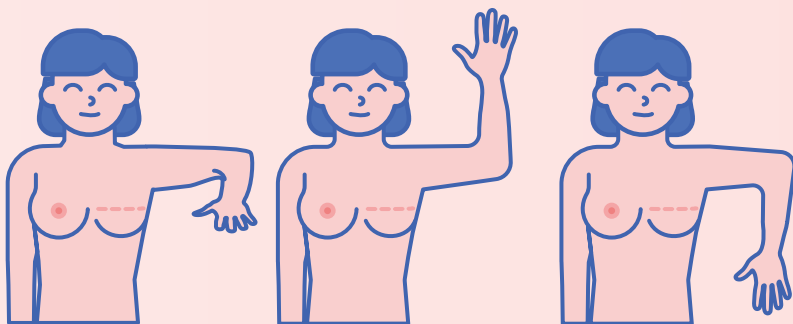
Na posição em pé, movimentar o bastão levantando para frente e depois para trás, até conseguir encostar na região posterior atrás da cabeça.

ROTAÇÃO EXTERNA E INTERNA DO OMBRO

Posição inicial

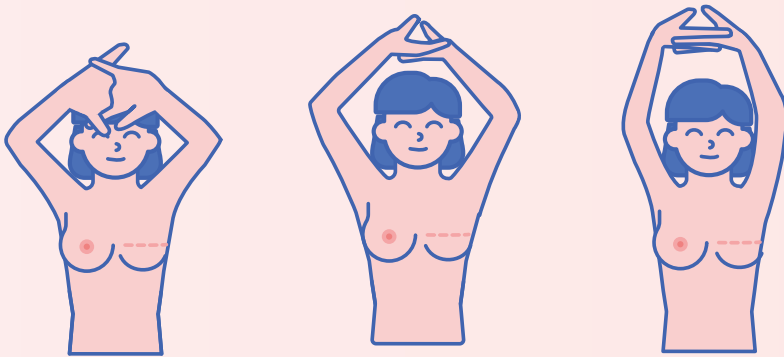
Rotação externa

Rotação interna



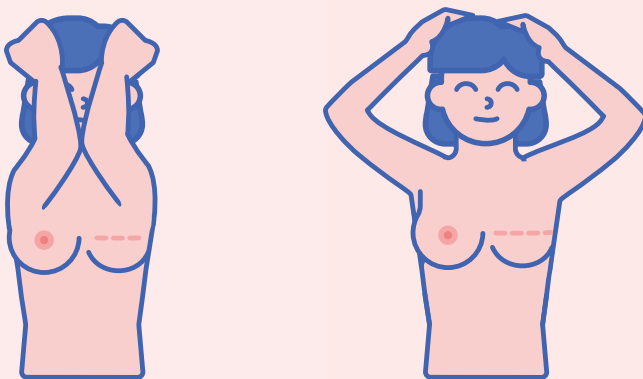
Deitada de costas, o braço na altura do ombro com o cotovelo dobrado e mão aberta. Girar o braço para trás (rotação externa) a fim de encostar o dorso da mão na cama e para frente, encostando a palma da mão na cama (rotação interna).

EXERCÍCIOS FUNCIONAIS PARA O OMBRO



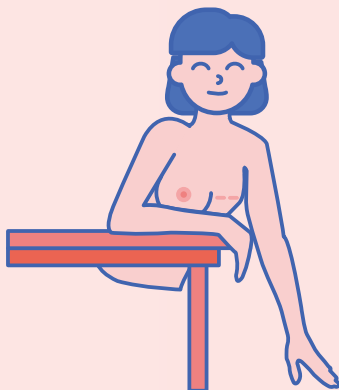
Na posição em pé, entrelaçar os dedos das mãos e com o dorso da mão virado na altura da cabeça, levantar os braços até conseguir esticá-los.

EXERCÍCIOS FUNCIONAIS PARA O OMBRO



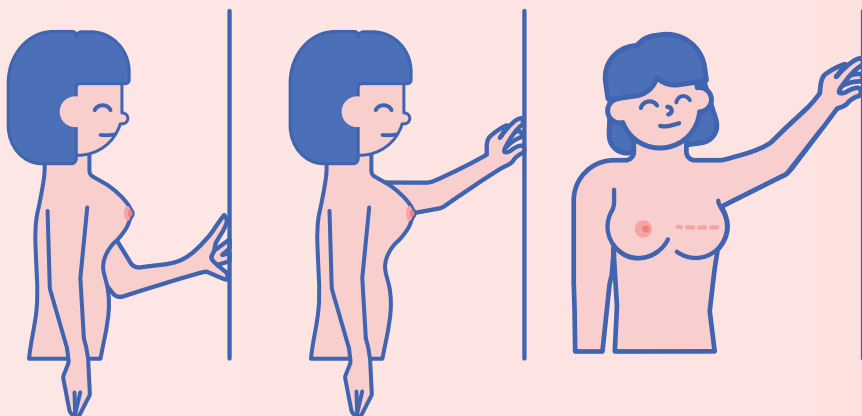
Na posição em pé, apoiar as mãos na parte frontal da cabeça e ir abrindo os braços até alinhar com os ombros.

EXERCÍCIO PENDULAR PARA O OMBRO



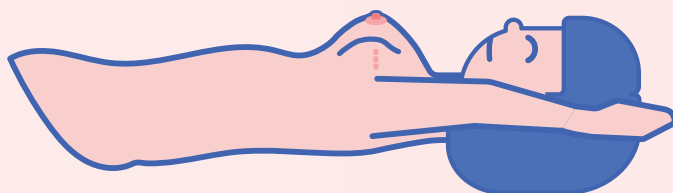
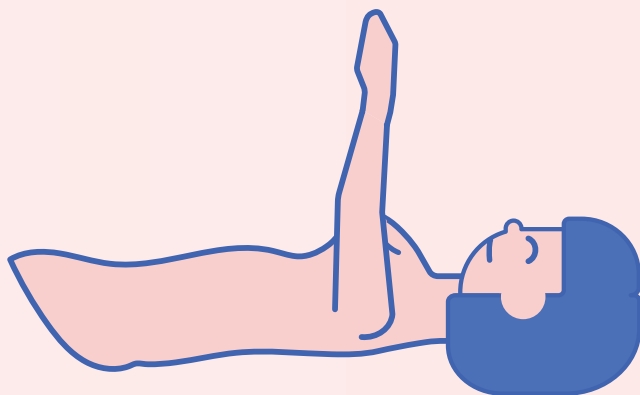
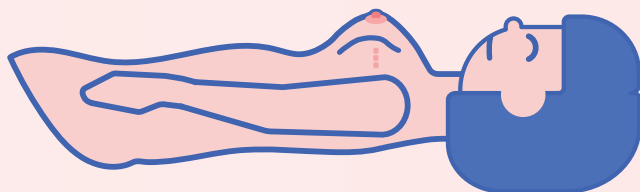
Na posição em pé, apoiar em uma mesa, inclinar o corpo para frente e fazer movimentos balançando o braço para trás e para frente (movimento de pêndulo). E depois movimentos circulares.

ELEVAÇÃO DE OMBRO NA PAREDE



Na posição em pé, em frente e de lado para a parede, subir com os dedos até seu limite.

FLEXÃO DE OMBRO EM DECÚBITO DORSAL



Deitada de costas, levante o braço, desde a posição encostada na cama (inicial) até atingir seu limite máximo.

AUTOMASSAGEM



fig. 1

Promove estímulo da circulação linfática periférica e diminuição de fibroses e aderências na região da cicatriz. Deve ser feita de 2 a 3 vezes por dia, de forma lenta e pressão suave.

(fig. 1) Na posição em pé, realizar com a face palmar dos dedos da mão, na axila **do lado da mama não operada** 20 movimentos circulares.



fig. 2

(fig. 2) Na posição em pé, realizar 20 movimentos circulares lentos na região inguinal (virilha), do mesmo **lado da mama operada**.



fig. 3

(fig. 3) Na posição em pé, na linha horizontal da axila realizar movimentos semi-circulares, iniciando na região mais próxima à axila **do lado da mama operada**, indo em direção oposta, dividir o tronco em 3 ou mais partes. Fazer 5x os movimentos em cada parte, de acordo com o sentido das flechas.



fig. 4

(fig. 4) Na posição em pé, na linha vertical da axila **do lado da mama operada**, realizar movimentos semi-circulares, iniciando na região mais próxima à axila e indo em direção à região inguinal do mesmo lado, dividir o tronco em 3 ou mais partes. fazer 5x os movimentos em cada parte, de acordo com o sentido das flechas.



Lembre-se:

- Não verificar a pressão arterial e não tomar injeção do lado da cirurgia.
- Não depilar as axilas (cortar com tesourinha).
- Não remover cutículas das unhas, somente cortar e pintar.
- Usar desodorante e creme hidratante neutro.
- Usar luvas para realizar atividades domésticas próximas ao fogão.
- Evitar roupas e acessórios apertados.
- Evitar ferimentos, queimaduras e picadas de insetos.
- Evitar esforços repetitivos e peso no dia a dia.

- ADAMA – Associação dos Amigos da Mama. Exercícios Pós-operatório. Disponível em www.adama@adama.org.br. Acesso em 13 de julho de 2020.
- BUZAID, A. C.; MALUF, F. C.; LIMA, C. M. R. Manual de oncologia clínica do Brasil. 11 ed. São Paulo: Dentrix, 2013.
- GOZZO, T.O. et al. Informações para a elaboração de um manual educativo destinado às mulheres com câncer de mama. Esc. Anna Nery Rev. Enferm, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 306311, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v16n2/14.pdf> >. Acesso em: 04 set. 2018.
- _____. Instituto Nacional do Cancer- INCA. Orientações Fisioterápicas: Mastologia. Rio de Janeiro, 2ª Edição, 2017. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/cartilhas/mastologia>
- NASCIMENTO S. L. et al. Complicações e condutas fisioterapêuticas após cirurgia por câncer de mama: estudo retrospectivo. Fisioter Pesq. São Paulo, v.19, n.3, p.248-255, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/f/v19n3/a10v19n3.pdf>>. Acesso em: 01 set. 2018.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Câncer de mama é a segunda principal causa de morte entre mulheres nas Américas; diagnóstico precoce e tratamento podem salvar vidas. Brasília, 2017. Disponível em: <<http://www.paho.org/bra/index>>. Acesso em 12 out. 2019.

PEDROSO, W; ARAÚJO, M. B; STEVANATO, E. Atividade Física na Prevenção e na Reabilitação do Câncer. Motriz. Set. /dez. Rio Claro, v.11, 2015. Disponível em:<<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n3/08WPP.pdf> >. Acesso em: 18 ago. 2018.

REBERTE, L. M.; HOGA, L. A. K.; GOMES, A. L. Z. O processo de construção de material educativo para a promoção da saúde da gestante. Revista Latino-Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, SP, v. 20, n. 1, jan/fev. 2012. Disponível em:<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n1/pt_14.pdf>. Acesso em: 11 out. 2019.

REIS, C. E.; POLESE, J. C. Eficácia da terapia de exercícios para melhora da amplitude de movimento no pós-operatório do câncer de mama. Revista Conexão Ciência, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 1-10, mai. 2016. Disponível em:<<file:///C:/Users/cliente/Downloads/412-Textodoartigo-1452-1-10-201607022.pdf>>. Acesso em: 15 ago. 2018.

Registro autoral:

Id: DA-2021-006617

Hash da transação:

0x73f4db33e95ac3de3a7f94395783d7916dfd7
9515d7ac55a7a8f4fce23d03cd6



UNIVERSIDADE
ESTADUAL DO CEARÁ



MEPGES
MESTRADO PROFISSIONAL EM
GESTÃO EM SAÚDE