

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](http://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.

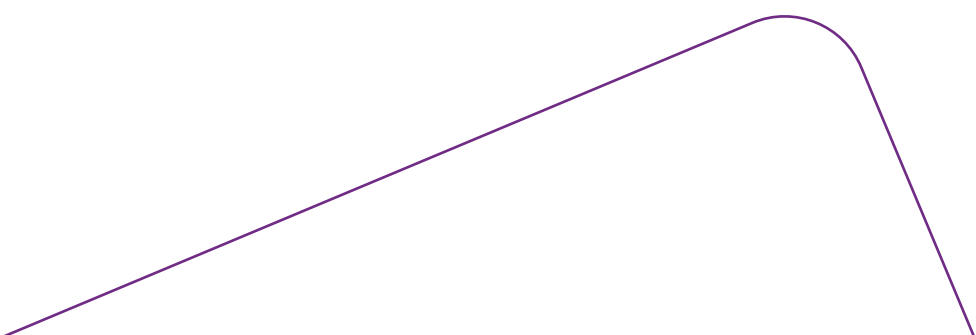
28 p. : il. color.

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

CDD 618.19

# Sumário

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





# 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.

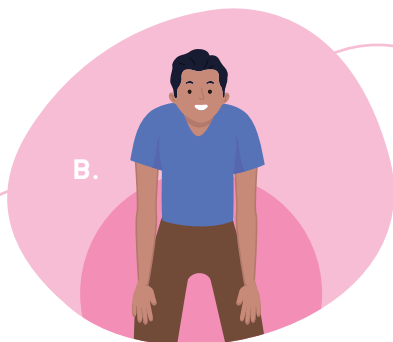
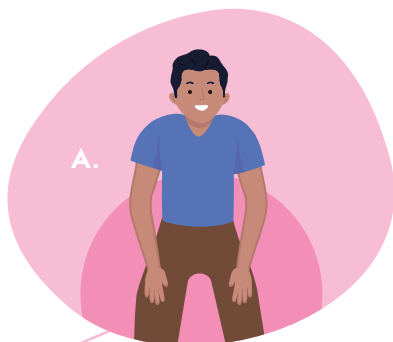
Procure usar os braços para se pentear, lavar o rosto, comer, se vestir, etc.

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.

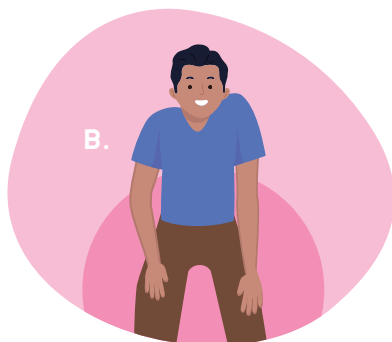
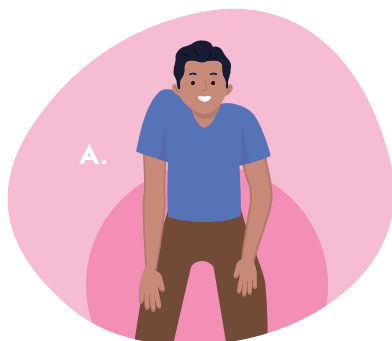
## EXERCÍCIOS INICIAIS

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.

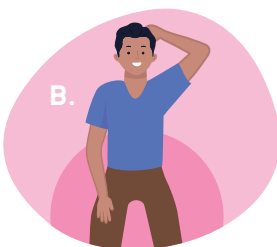
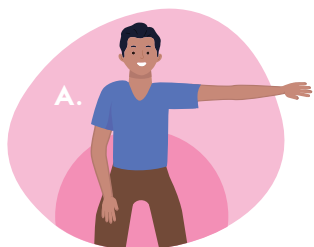
1. Inicie pelos ombros, levantando-os e abaixando-os vagarosamente.



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

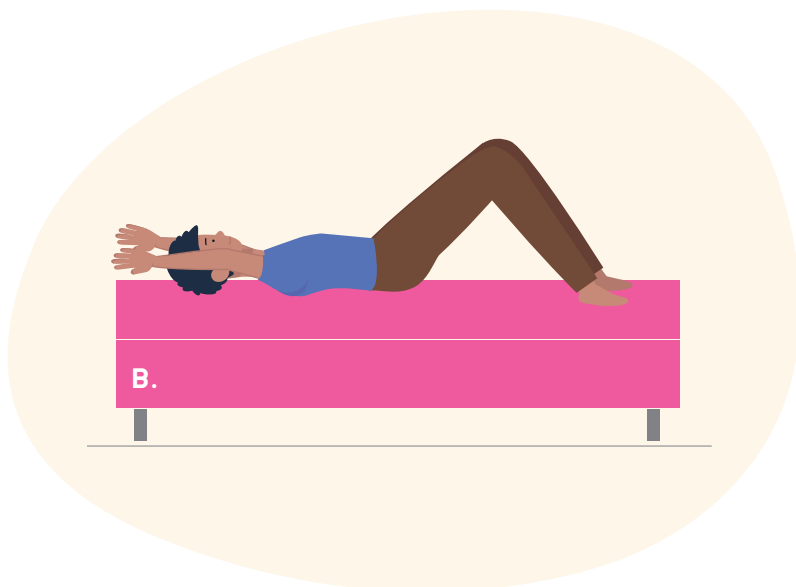
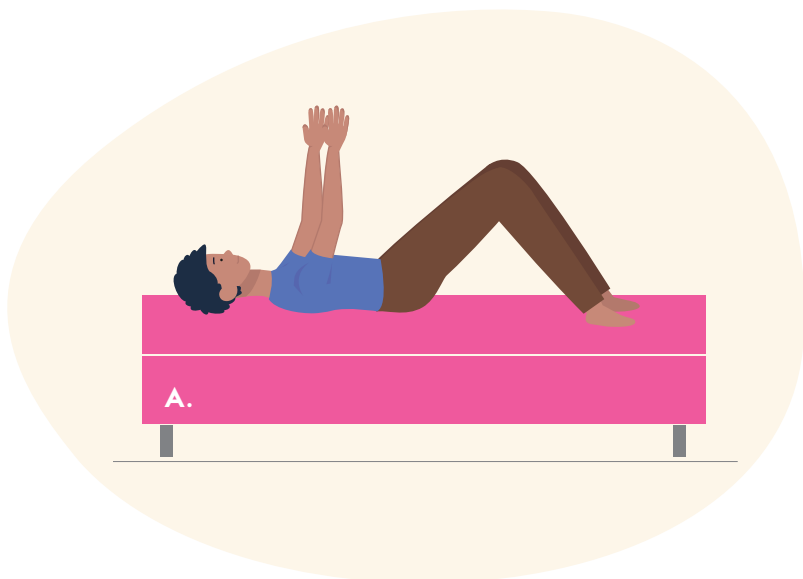


3. Levante os braços acima da linha dos ombros até a altura que você sentir que os pontos não estão sendo repuxados. Depois, abra os braços para os lados. Em seguida, coloque-os na nuca devagar. Tente também colocar os braços para trás, como se fosse coçar as costas. Você pode usar os braços à vontade,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



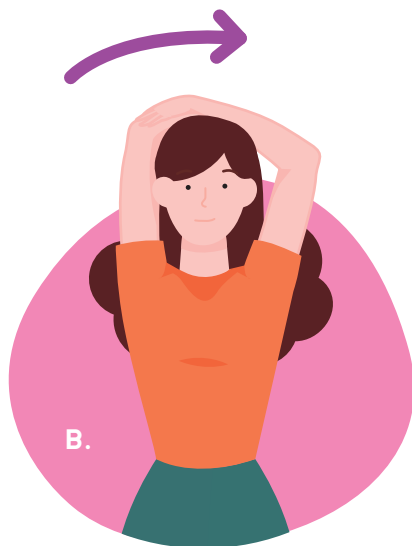
1. Entrelace os dedos, esticando os braços para frente, com as palmas das mãos para fora.

- 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.

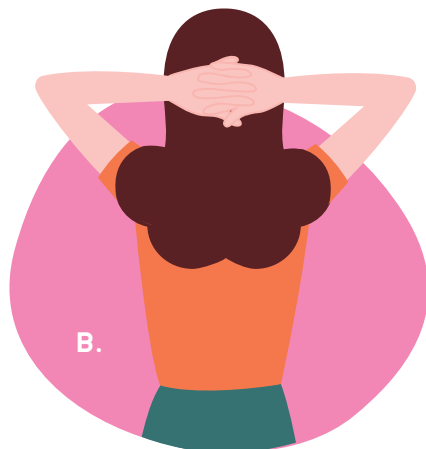


5. Apoie as mãos, na altura dos ombros, no batente de uma porta, inclinando-se vagarosamente para frente.





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



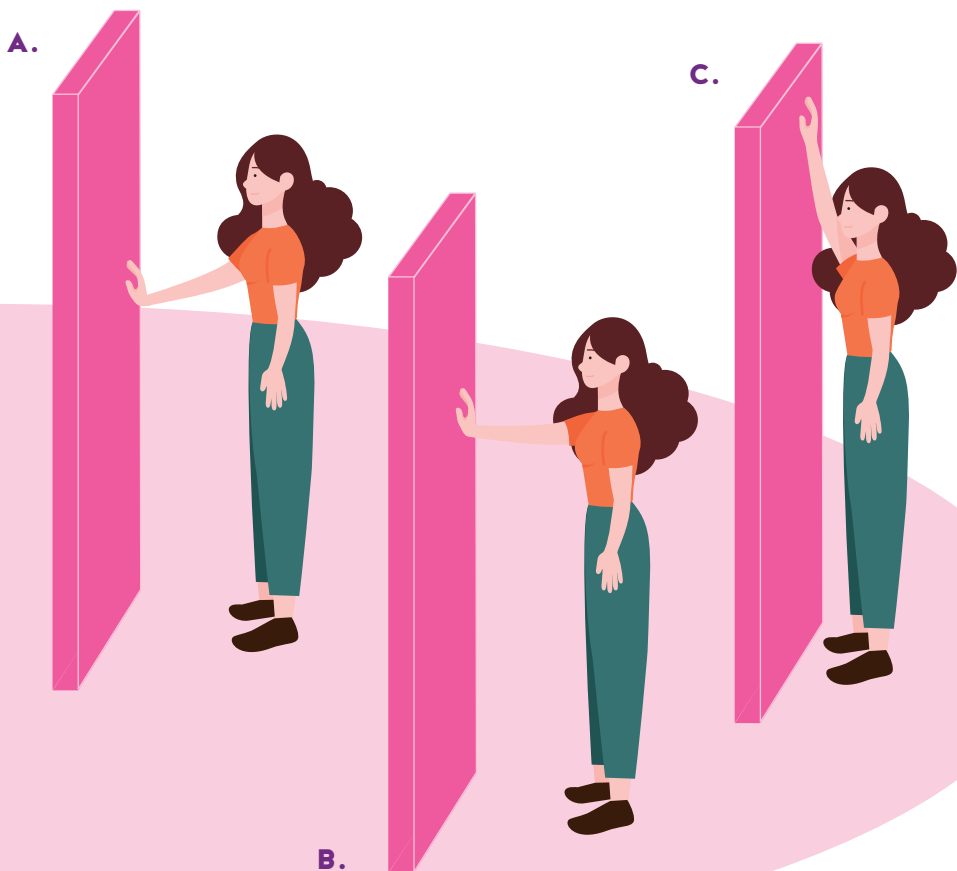
## LEMBRE-SE:

- 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.

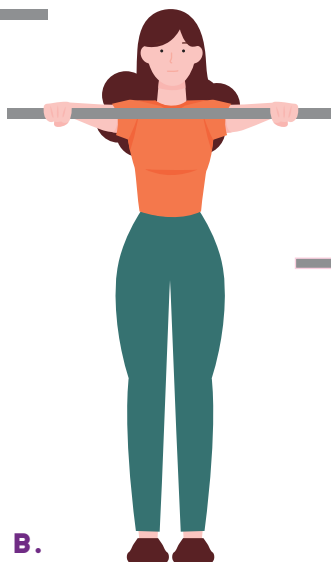
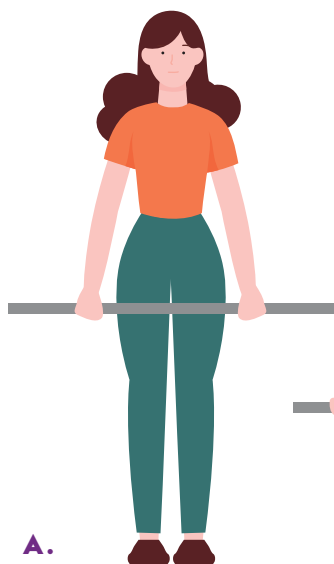
1. Em frente à parede, **deixe sua mão subir vagarosamente acima da cabeça** (exercício de formiguinha) até encostar o corpo na parede. Desça o braço lentamente, **sem dobrar o cotovelo**, afastando o corpo da parede.



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



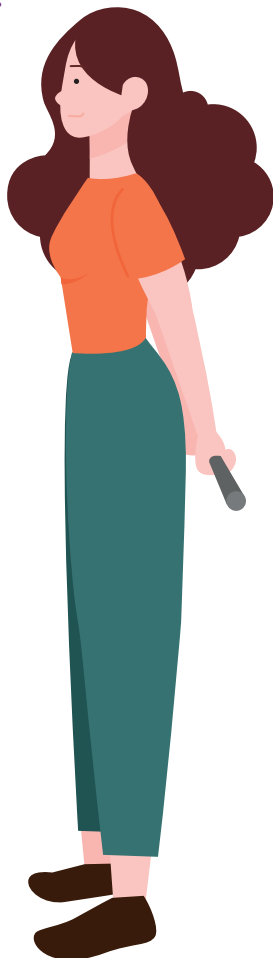
3. Com um bastão, eleve os braços anteriormente acima da cabeça com os **cotovelos esticados** e retorne até as coxas.



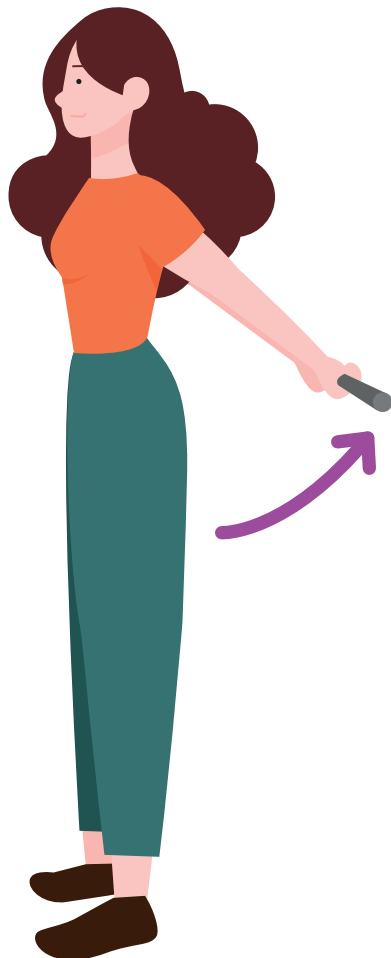
Lembre-se que os exercícios devem ser feitos diariamente, pelo menos 2 vezes por dia.

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

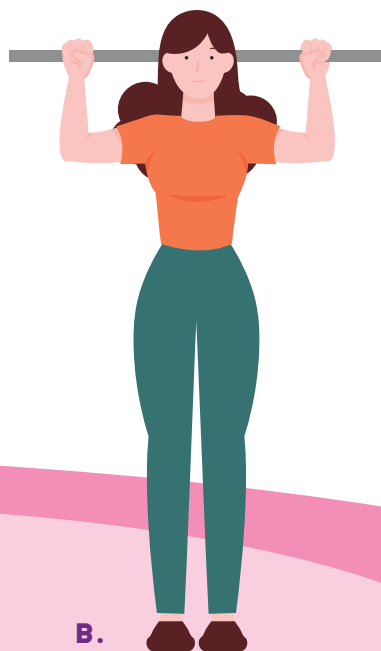
A.



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.

# ANOTAÇÕES IMPORTANTES

A large white rounded rectangle with a thin black border, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle. The corners of the rectangle are rounded.

# ANOTAÇÕES IMPORTANTES



A large white rounded rectangle with 20 horizontal lines, intended for taking important notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle.





DISQUE  
SAÚDE **136**

[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)



Ministério da  
**Saúde**

**Governo  
Federal**