

## CUIDADOS PÓS-OPERATÓRIOS: CIRURGIA ONCOPLÁSTICA

### INFORMAÇÕES GERAIS

A **Cirurgia Oncoplástica** combina a remoção do tumor com técnicas de cirurgia estética (remodelação glandular). O objetivo é garantir a segurança oncológica, preservando a forma e a simetria da mama. Dependendo do volume de tecido removido, as técnicas podem variar, podendo em alguns casos ser necessário intervir também na mama oposta para garantir a harmonia visual (simetrização).

### CUIDADOS COM A FERIDA OPERATÓRIA

- **Manutenção:** O penso cirúrgico deve ser mantido seco e intacto até à nossa primeira consulta de revisão. A proteção da ferida é o fator mais importante para uma boa cicatrização.
- **Banho:** Durante o banho, **deve proteger rigorosamente a zona operada** para evitar qualquer contacto com a água. A humidade no penso ou na ferida prejudica a cicatrização. Recomenda-se o banho de esponja ou a proteção da área com película aderente, garantindo que o penso permanece totalmente seco.
- **Soutien:** É fundamental o uso do soutien pós-cirúrgico recomendado (sem aros) durante 24 horas por dia.
- **Revisão:** Os cuidados e a avaliação da cicatrização serão realizados por mim em consulta de seguimento.

### GESTÃO DA DOR E SENSIBILIDADE

- É normal sentir um desconforto ligeiro ou sensação de "picadas" na mama nos primeiros dias.
- Siga o esquema de medicação analgésica prescrito. Não é necessário sentir dor forte para tomar o analgésico; o objetivo é manter o seu conforto contínuo.
- Se foi realizada cirurgia axilar, poderá sentir um desconforto adicional na face interna do braço.

## DRENOS (se aplicável)

- Em alguns casos, poderá ser necessária a colocação de um dreno para evitar a acumulação de líquidos.
- Se for o seu caso, o dreno será avaliado e removido em consulta assim que a drenagem for reduzida. Se notar uma saída de sangue abundante ou se o dreno se soltar, entre em contacto.

## ATIVIDADE E ESFORÇO FÍSICO

- **Repouso Relativo:** Mantenha um repouso relativo do braço do lado operado. Evite carregar pesos (>2kg) ou fazer movimentos de grande amplitude com o braço durante as primeiras 3 semanas
- **Mobilização:** Realize movimentos suaves com a mão e o cotovelo para manter a circulação ativa.
- **Simetrização:** Se foi operada a ambas as mamas, os cuidados de repouso aplicam-se a ambos os braços.
- **Condução:** Deve evitar conduzir até que se sinta confortável para realizar movimentos bruscos e não esteja sob efeito de medicação analgésica forte.

## SINAIS DE ALERTA (QUANDO ME CONTACTAR)

Deve entrar em contacto se apresentar:

- Vermelhidão súbita e intensa ou calor na mama operada.
- Inchaço volumoso e endurecido (que pode indicar um seroma ou hematoma).
- Saída de líquido com mau odor ou aspeto purulento pela ferida.
- Dor forte que não melhora com os analgésicos.
- Febre superior a 38°C.

## CONTACTOS E ACOMPANHAMENTO

### Consulta de Seguimento

O agendamento da sua consulta de revisão será confirmado no momento da alta hospitalar ou através de contacto direto do secretariado. O acompanhamento pós-



José Presa Fernandes  
Cirurgião Geral | Cirurgião de Mama

---

operatório é fundamental para garantir a melhor recuperação e discutir os resultados do exame anátomo-patológico.

### **Dúvidas e Esclarecimentos**

Caso tenha questões sobre os cuidados descritos neste guia ou sobre a sua recuperação, utilize os seguintes canais:

@ [geral@presafernandescirurgia.pt](mailto:geral@presafernandescirurgia.pt)

 [www.presafernandescirurgia.pt](http://www.presafernandescirurgia.pt)