

CUIDADOS PÓS-OPERATÓRIOS: MASTECTOMIA SIMPLES

INFORMAÇÕES GERAIS

A **Mastectomia Simples** consiste na remoção total do tecido mamário. Este procedimento pode ser realizado por indicação oncológica ou como medida preventiva. Em muitos casos, associa-se a intervenção na axila (Pesquisa de Gânglio Sentinela ou Esvaziamento), que poderá ser realizada através da mesma incisão.

CUIDADOS COM A FERIDA OPERATÓRIA

- **Manutenção:** O penso cirúrgico deve ser mantido seco e limpo até à nossa primeira consulta de revisão.
- **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 gravemente a cicatrização. Recomenda-se o banho de esponja ou a proteção da área com película aderente, garantindo que o penso permanece totalmente seco.
- **Vestuário:** Recomenda-se o uso de uma camisola de algodão justa ou um top confortável que ofereça suporte suave à parede torácica, sem comprimir excessivamente a cicatriz.
- **Revisão:** Os cuidados e a avaliação da cicatrização serão realizados por mim em consulta de seguimento.

GESTÃO DA DOR E SENSIBILIDADE

- É comum sentir uma sensação de "tensão" ou dormência na parede torácica.
- Se foi realizada cirurgia axilar, poderá sentir um desconforto adicional na face interna do braço.
- Siga o esquema de medicação analgésica prescrito para manter o seu conforto. Não espere que a dor seja intensa para tomar o analgésico.

DRENOS

- É frequente a utilização de um dreno para evitar a acumulação de líquidos (seroma) sob a cicatriz.
- O dreno será removido em consulta assim que o débito for reduzido (geralmente inferior a 50ml em 24 horas).
- Atenção: Se o dreno parar de oscilar subitamente, se notar um inchaço acentuado da zona operada ou se houver uma saída de sangue abundante, entre em contacto.

ATIVIDADE E ESFORÇO FÍSICO

- **Repouso Relativo:** Evite levantar o braço do lado operado acima da linha do ombro ou carregar pesos (>2kg) durante as primeiras 3 a 4 semanas.
- **Mobilização:** Realize movimentos suaves com a mão e o cotovelo para manter a circulação ativa.
- **Condução:** Deve evitar conduzir até que se sinta confortável para realizar movimentos bruscos e não esteja sob efeito de medicação analgésica forte.
- **Imagem Corporal:** É normal um período de adaptação à nova imagem. Se desejar, poderemos discutir opções de próteses externas provisórias logo que a cicatrização o permita.

SINAIS DE ALERTA (QUANDO ME CONTACTAR)

Deve entrar em contacto se apresentar:

- Vermelhidão intensa, calor ou pele muito tensa e brilhante na zona da cirurgia.
- Saída de líquido com mau odor ou aspeto purulento pela ferida.
- Dor forte que não melhora com os analgésicos.
- Febre superior a 38°C.
- Inchaço súbito e volumoso na parede torácica (hematoma ou seroma).

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-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

 www.presafernandescirurgia.pt