

## CUIDADOS PÓS-OPERATÓRIOS: TUMORECTOMIA SIMPLES

### INFORMAÇÕES GERAIS

A **Tumorectomia** consiste na remoção do tumor mamário com uma margem de segurança de tecido saudável, preservando a restante estrutura da mama. É um procedimento focado na eficácia oncológica com o melhor resultado estético possível. Na maioria dos casos, a recuperação é rápida e permite o regresso às rotinas em pouco tempo.

### 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 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)

- Embora seja raro em tumorectomias, em alguns casos poderá ser colocado 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:** Pode retomar atividades leves (caminhadas, tarefas domésticas simples) logo no dia seguinte à cirurgia mas 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.

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



José Presa Fernandes  
Cirurgião Geral | Cirurgião de Mama

---

## 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)