

# ORIENTAÇÕES PARA CIRURGIAS MAMÁRIAS

*Este manual serve para orientar as pacientes sobre as principais dúvidas sobre o período de cirurgia.*

## **PREPARO PARA A CIRURGIA**

**O JEJUM PARA A CIRURGIA É DE 08 HORAS  
NÃO COMA NADA (INCLUINDO BALAS OU CHICLETES) E NEM  
TOME ÁGUA**

### **Medicamentos:**

- Não tome nenhum produto que contenha **ÁCIDO ACETILSALICÍLICO (AAS)**, nos **07 (SETE) dias** que antecedem a cirurgia, pois o AAS torna mais difícil a coagulação do sangue.

**ATENÇÃO** – Exemplos de medicamentos que possuem ácido acetil-salicílico na fórmula: Aspirina<sup>®</sup>, Melhoral<sup>®</sup>, Aceticil<sup>®</sup>, Alidor<sup>®</sup>, Ronal<sup>®</sup>, Somalgin<sup>®</sup>, Doril<sup>®</sup>, Cristina D<sup>®</sup>, Migral<sup>®</sup>, Migrane<sup>®</sup>, Sonrisal<sup>®</sup>, Engov<sup>®</sup>, Superhist<sup>®</sup>.

- Informe o seu médico caso você tome algum remédio de uso contínuo para anticoagulação do sangue, tais como AAS, heparina ou dicumarínico. Seguem alguns exemplos de medicações com heparina ou dicumarínico: clexane<sup>®</sup>, coumadin<sup>®</sup>, fraxiparina<sup>®</sup>, heparin<sup>®</sup>, heparina sódica, heptar<sup>®</sup>, liquemine<sup>®</sup>, marcoumar<sup>®</sup>, marevan<sup>®</sup>, versa<sup>®</sup>.

- As medicações para controle da pressão devem ser tomadas normalmente, inclusive no período do jejum (com uma quantidade mínima de água).

- Se você faz uso de outras medicações informe ao seu médico.

- Caso você tenha dor na semana anterior à cirurgia, pode utilizar medicações à base de dipirona ou paracetamol.

## **OUTRAS ORIENTAÇÕES MÉDICAS**

- **Não fume!** O cigarro prejudica a anestesia, a cirurgia e a cicatrização.

- Evite bebidas alcoólicas na semana anterior e no mês seguinte da cirurgia.

- Algumas próteses capilares (perucas definitivas, apliques, “mega-hair”, etc) podem ser perigosas durante a cirurgia devido ao uso de bisturi elétrico. Se você usar algo assim, por favor nos avise!

- Se você usa marcapasso, informe o seu médico.

- Informe ao seu médico se você tiver febre, calafrios, resfriado, amigdalite, ou se tiver sido exposto a qualquer outra doença contagiosa, de 24 a 48 horas antes da internação.

- Durante a cirurgia, algumas pacientes precisam de meias elásticas antitrombose, brancas, sete/oitavos e sem ponta (Marcas: Kendall, Sigvaris, Venosan ou Mediven). O ideal é que todas as pacientes acima de 40 anos ou que façam cirurgias oncológicas (câncer) usem estas meias. Pergunte ao seu médico se você também precisa.

**ATENÇÃO:** Normalmente este material não é coberto pelo convênio. Caso você precise de meias elásticas, o melhor é comprar antes da internação e trazer para o hospital, pois o custo é muito menor. Você pode encontrar estes produtos na internet.

- As pacientes que farão cirurgias de reconstrução mamária ou plástica de mamas precisam de sutiãs especiais para ser usados depois da cirurgia. As pacientes que farão cirurgias menores, como quadrantectomias, retirada de nódulos ou mesmo mastectomia sem reconstrução normalmente não precisam deste recurso. Na dúvida, pergunte ao seu médico se isto será necessário no seu caso.

## **ORIENTAÇÕES GERAIS**

• O hospital deverá entrar em contato com você para orientar o dia, local e horário da internação. **ATENÇÃO:** este contato normalmente é feito no dia anterior à internação.

• **TRAGA TODOS OS SEUS EXAMES.**

• Venha com acompanhante adulto.

• Traga roupa de dormir (pijama) que seja confortável e fácil de vestir. Os melhores são aqueles com blusas de abertura frontal e que não sejam apertados.

• Traga produtos de higiene pessoal.

### **NO DIA DA CIRURGIA:**

✓ Não use maquiagem, esmalte nas unhas e adornos (relógios, anéis, pulseiras, etc.).

✓ Escove os dentes, sem engolir água, na manhã da cirurgia.

✓ Tome banho na noite anterior ou na manhã da cirurgia. Ao tomar banho, esfregue com água e sabão a área onde será realizada a cirurgia, mas não passe creme, desodorantes, loções, talco ou qualquer remédio.

✓ Retire peças íntimas (calcinha, sutiã, etc.) na hora de se preparar para ir ao centro cirúrgico. Você receberá uma camisola própria para a cirurgia.

✓ **FIQUE BASTANTE ATENTA AO JEJUM DE 8 HORAS!**

## **ORIENTAÇÕES PARA DEPOIS DA CIRURGIA**

**Sala de recuperação:** algumas pacientes precisam ficar algumas horas na sala de recuperação anestésica (ou até mesmo na unidade de terapia intensiva ou semi-intensiva).

Nestes setores, você estará recebendo todos os cuidados necessários para que o seu restabelecimento seja mais rápido. Converse com seu médico sobre isso.

**Dieta:** a dieta será liberada logo após o fim da cirurgia, quando você estiver bem acordada. No começo, prefira alimentos leves e coma lentamente.

**Dor:** É normal que você sinta algumas dores no pós-operatório. Existem vários medicamentos que ajudarão a tolerar melhor estas dores. Caso a dor esteja muito forte, ou te impeça de se movimentar normalmente, mesmo com estas medicações, avise a equipe de enfermagem (durante a internação) ou a equipe de cirurgia (após a alta).

**Drenos:** algumas vezes será necessário utilizar drenos por alguns dias no local operado. Os drenos são muito úteis porque ajudam a remover as secreções que se formam no local da cirurgia e isto ajuda na recuperação. **ATENÇÃO: o vácuo do dreno precisa ser sempre mantido e você deve anotar a quantidade de líquido que é retirado. Peça informações às enfermeiras sobre como cuidar do dreno em casa.**

#### **Posição no leito:**

- Assim que possível, tente sentar no leito com o tronco o mais reto possível, se preciso com a ajuda de travesseiros. Esta posição facilita muito o trabalho dos seus pulmões.
- Enquanto estiver deitada, coloque travesseiros embaixo das mãos, para mantê-las elevadas.
- Evite sentar ou deitar com as pernas cruzadas, pois esta posição torna o fluxo sanguíneo um pouco mais lento, aumentando o risco de formação de trombos (sangue coagulado dentro dos vasos) nas veias das pernas.

#### **Movimentação fora do leito:**

- A movimentação fora do leito lhe ajudará a se recuperar mais rápido, além de prevenir complicações.
- **ATENÇÃO: sempre peça ajuda para levantar da cama!** É normal que muitas pacientes apresentem hipotensão nas primeiras vezes que se levantam após a cirurgia.
- Quando a equipe de enfermagem (ou seu médico) autorizar, você poderá se levantar do leito. O ideal é ficar um pouco sentada na cama, depois sentar-se numa cadeira e permanecer algum tempo sentada antes de começar a caminhar (**ATENÇÃO: sempre com a ajuda de alguém**).
- Para ajudar a prevenir pneumonia, problemas respiratórios e formação de trombos, faça os

exercícios como os demonstrados a seguir. Antes de iniciá-los, pergunte ao seu médico ou enfermeiro se você já está em condições de fazê-los.

### **Exercício de tosse e respiração profunda**

1. Relaxe os ombros
2. Abrace seu travesseiro
3. Encha o peito de ar pelo nariz com a boca fechada
4. Solte o ar lentamente pela boca e tente tossir.

Repita estes movimentos, pelo menos, duas a seis vezes ao dia.

### **Exercício para as pernas**

#### **Flexão dos pés (fazer deitado)**

1. Mantenha as pernas esticadas.
2. Dobre os pés para cima e para baixo lentamente.
3. Faça 15 movimentos com cada pé.

#### **Rotação dos pés (fazer deitado)**

1. Rode os pés descrevendo círculos com a ponta dos dedos.
2. Faça 10 círculos com cada pé.

Repita os exercícios, pelo menos, seis vezes ao dia.

## **ORIENTAÇÕES APÓS A ALTA**

**Alta precoce:** existem inúmeras evidências científicas que a internação hospitalar prolongada aumenta os riscos de complicações cirúrgicas. Felizmente, os procedimentos de Mastologia permitem altas precoces, normalmente no dia da cirurgia.

**Transporte:** evite viagens em transporte público, tais como ônibus ou metrô e também evite dirigir nos primeiros 15 dias após a cirurgia. Pergunte ao seu médico quando estará liberada.

**DICA:** em viagens de carro leve um travesseiro e viaje com ele abraçado ao tórax. Isso segura as mamas e dá mais conforto nas viagens ou locomoções.

**Retorno:** você deverá voltar em consulta com seu médico em até 07 dias após a cirurgia. Não

se esqueça de agendar o horário.

**Curativos:** os curativos devem ser trocados na revisão médica, portanto não há necessidade de removê-los. Os curativos podem ser molhados durante o banho (evite água em excesso) e devem ser secos com toalha macia ou secador de cabelo com ar frio.

**Estado geral:** Após a cirurgia é normal que a paciente fique fragilizada e menos ativa. Mas, informe o seu médico caso note sintomas como febre (temperatura **oral** acima de 37,8°C), queda do estado geral ou inapetência (falta de apetite extrema).

**Cicatrizes:** fique atenta aos sinais mais comuns de complicações na área operada. Mesmo após a alta devemos ter atenção para o risco de hematoma ou infecção. Informe o seu médico caso apresente inchaço, vermelhidão, calor ou dor excessiva no local da cirurgia.

**Tromboses:** a cirurgia eleva o risco de trombose, portanto é necessário continuar a prevenção por algumas semanas. Evite ficar parada muito tempo, use meias compressivas (mesmo para dormir) e evite viagens longas. Algumas pacientes precisam utilizar medicações preventivas após a alta, pergunte ao seu médico se você também precisa.

**Medicações de uso contínuo:** retome o uso de **TODAS** as medicações habituais que você já utilizava antes da cirurgia.

**Medicações para a cirurgia:** a equipe médica irá prescrever remédios para dor. Algumas pacientes também deverão utilizar anticoagulantes, protetores gástricos ou antibióticos.

**Atestados médicos:** os atestados podem ser feitos durante a internação ou após o retorno. Normalmente, o período de repouso é de 14 (quatorze) dias.

**Alimentação:** não existem restrições alimentares, mas evite ingerir substâncias que você não está acostumada.

**Fumo e álcool:** evite cigarros ou bebidas alcoólicas no mês seguinte à cirurgia.

**Restrições:** evite atividades físicas extenuantes, saunas ou banhos de imersão (banheira, mar, piscina) por pelo menos 30 dias. Evite dirigir nos primeiros 15 dias.

**Cuidados com atividades cotidianas:** nos primeiros 15 dias evite atividades manuais contínuas, tais como digitação, costura, cozinhar, etc.

**Uso de sutiã:** o uso de sutiã esportivo (top) ou sutiã especial é recomendado nos primeiros 15 dias após a cirurgia, para melhor sustentação das mamas. É importante que o sutiã não esteja muito apertado, causando algum desconforto. Evite modelos que tenham bojo ou hastes metálicas.

**Produtos de higiene:** os produtos de higiene, inclusive desodorantes, podem ser utilizados. Tome cuidado apenas para não estragar os curativos.

**Tratamentos de beleza:** todos os tratamentos de beleza estão liberados.

**Viagens:** evite viagens longas de carro nas primeiras semanas após a cirurgia. As viagens aéreas também devem ser evitadas no primeiro mês. Caso seja indispensável, converse antes com seu médico. **ATENÇÃO:** as companhias aéreas exigem atestado médico dizendo que você está apta a viajar. Não se esqueça de solicitar ao seu médico!

**Cuidados com a cicatriz:** evite exposição ao sol nos primeiros 6 meses, pois os raios ultravioleta prejudicam a cicatriz. Sempre use protetor solar, mesmo em regiões que serão cobertas pela roupa.

**ATENÇÃO: ENTRE EM CONTATO COM A EQUIPE**

**MÉDICA SE TIVER QUALQUER DÚVIDA!**