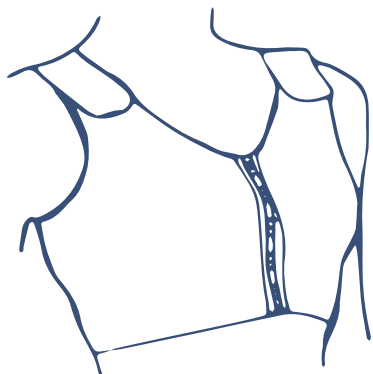


## CUIDADOS A TER

Após indicação médica poderá começar a utilizar soutien . Este deve ser de modelo desportivo, em algodão, sem aros ou rendas e de apertar à frente.



- Evite transportar cargas.
- Não conduza nas primeiras 4 semanas.
- Na fase de expansão, evite exercícios de fortalecimento muscular dos membros superiores com carga.
- A expansão poderá causar desconforto nos primeiros dias e limitar um pouco os movimentos do seu braço.
- Nesta fase poderá ser necessário o acompanhamento pela equipa de fisioterapia.

### CONTACTOS ÚTEIS:

#### Movimento Vencer e Viver (da Liga Portuguesa Contra o Cancro)

vencereviver.nrs@ligacontracancro.pt  
21 726 57 86 / 91 000 98 25

#### Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama

info@apamcm.orgs  
21 758 56 48 / 93 757 73 11



### SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO



Serviço de Medicina Física e de Reabilitação  
214348483/4  
sec.mfr@hff.min-saude.pt

## RECONSTRUÇÃO MAMÁRIA COM PRÓTESE

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA



## NAS PRIMEIRAS 4 SEMANAS APÓS A CIRURGIA

Para muitas mulheres a reconstrução mamária após mastectomia é essencial para restabelecer a sua auto-imagem, confiança, e melhorar a sua qualidade de vida.

Esta intervenção cirúrgica pode ser realizada aquando da mastectomia ou posteriormente.

Numa primeira fase ser-lhe-á colocado um expansor com o objetivo de aumentar a elasticidade da pele. Irá ser submetida a vários enchimentos com soro fisiológico de forma a aumentar o volume do expansor, até atingir o tamanho pretendido. Estes enchimentos serão efetuados pelo cirurgião plástico na consulta externa.

Numa segunda fase, o expansor será substituído por uma prótese definitiva. Na mesma cirurgia a outra mama também poderá ser intervencionada de modo a melhorar a simetria da reconstrução.

Por fim será reconstruído o mamilo e dada a coloração da aréola. Esta última fase será realizada em cirurgia ambulatória.

Realize movimentos do seu pescoço nas várias direções (rodar, inclinar e frente/trás).



Use o cotovelo e a mão normalmente mas não levante o braço, acima do nível do ombro, nos primeiros dias.



Evite posições viciosas do ombro elevado e braço "colado" ao tronco. Rode os seus ombros para trás e para a frente.



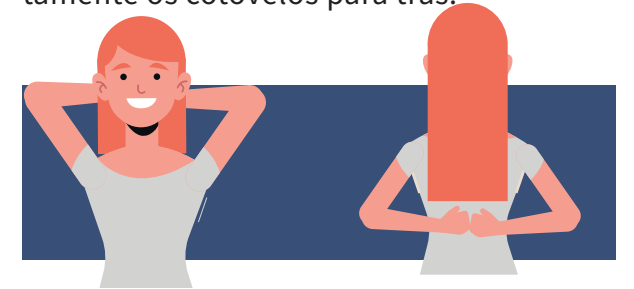
Realize exercícios de elevação do braço, para a frente e para o lado.

Aumente progressivamente a amplitude dos movimentos.



Realize o movimento de levar o braço atrás das costas, como se fosse apertar o soutien.

Leve as mãos atrás do pescoço e puxe lentamente os cotovelos para trás.



Repita cada exercício 10 vezes, 2 a 3 vezes por dia, sem provocar dor ou desconforto