



# MASTECTOMIA

## MASTECTOMIA

A **mastectomia** é a cirurgia que remove toda a mama. Esta cirurgia é efectuada quando não existe possibilidade de conservar a mama ou por escolha da doente.

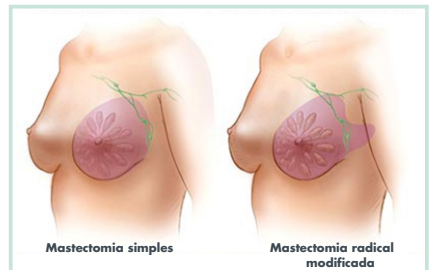
**Actualmente os tipos de mastectomia mais realizados são:**

### **Mastectomia simples ou total**

Remove apenas a mama (aréola, mamilo, pele e glândula mamária).

### **Mastectomia radical modificada**

Remove toda a mama e os gânglios linfáticos axilares, preservando um ou ambos os músculos peitorais.



## IMPACTO NA MULHER

**Na mulher, a mama é parte integrante da sua identidade e da sua feminilidade.**

Por esse motivo, quando é realizada uma mastectomia, surgem alterações profundas na sua imagem e auto-estima.

O medo de que as alterações no seu corpo afectem o seu aspecto físico e, consequentemente, atinjam o seu relacionamento afectivo e socioprofissional, é sentido por muitas mulheres.

Estes receios e ansiedades são por vezes difíceis de gerir, sendo o apoio dos familiares e amigos um importante e imprescindível auxílio.

Todas as pessoas são diferentes e o modo como cada uma lida e vive a sua doença pode não ser adequado para outra.

Existem vários **Grupos de Apoio** onde mulheres com Cancro de Mama recebem apoio e partilham a sua experiência, bem como formas de lidar com a sua doença.

No IPO de Lisboa existe um desses grupos à sua disposição: **Movimento Vencer e Viver** da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

## QUAIS OS CUIDADOS A TER

- Evite temperaturas elevadas, banhos com água muito quente e exposição solar.
- Aplique um creme hidratante (pH neutro e sem álcool) em toda a área operada, após indicação do médico ou enfermeiro.
- Inicialmente, para fazer a depilação da axila do lado operado, opte por utilizar uma máquina de corte, evitando a zona da sutura/cicatriz.
- Comece por vestir primeiro o braço do lado operado e só depois o outro. Ao despir faça o movimento contrário.
- Utilize o soutien que lhe foi recomendado e a prótese almofadada que lhe foi entregue.
- Procure adoptar uma postura correcta e relaxada, uma vez que a tensão muscular aumenta a dor e o desconforto.
- Mantenha a sua independência ao cuidar de si (higiene, pentear, vestir e alimentar-se) pois estas actividades fazem parte da sua recuperação.
- A existência de dor dificulta o relaxamento e a actividade. Tome os analgésicos indicados, cumprindo os intervalos que lhe foram recomendados.

## REABILITAÇÃO

A reabilitação da mulher mastectomizada pretende melhorar a sua qualidade de vida, quer a nível **físico** quer **psicológico**.

### REABILITAÇÃO FÍSICA

A fisioterapia torna-se essencial para a recuperação física da mulher mastectomizada, principalmente:

- Se os gânglios axilares tiverem sido retirados;
- Se tem indicação para fazer radioterapia;
- Se fez reconstrução mamária com prótese expansora ou prótese definitiva.

### REABILITAÇÃO PSICOLÓGICA

A participação da mulher na sua reabilitação, mantendo uma atitude positiva, torna-se um forte auxílio.

Contudo, o apoio de familiares e amigos é igualmente fundamental na recuperação psicológica da mulher.

Para algumas mulheres o diálogo com pessoas significativas constitui um mecanismo de apoio importante.

No entanto existem no IPO Lisboa serviços médicos de apoio (Psicologia, Psiquiatria) que podem ser solicitados, sempre que se verifique uma adaptação mais complexa.

**A reconstrução mamária através da cirurgia possibilita a recuperação da forma natural da mama, restituindo auto-confiança.**

## DÚVIDAS QUE QUERO ESCLARECER

---

---

---

---

---

---

### **Clínica Multidisciplinar da Mama**



2ª a 6ª feira, das 8h00 às 17h00



Direto: **217 229 848**

Secretariado: **217 229 800** - ext. **1312/1533**



[cmmama@ipolisboa.min-saude.pt](mailto:cmmama@ipolisboa.min-saude.pt)



Pavilhão Central - R/C - Porta 1



Instituto Português de Oncologia de Lisboa Francisco Gentil, E.P.E.  
Rua Professor Lima Basto, 1099-023 Lisboa  
**Tel. 217 229 800**  
**[www.ipolisboa.min-saude.pt](http://www.ipolisboa.min-saude.pt)**