Orientações pré e pós-operatórias

Cirurgias de grande porte da mama (mastectomias. reconstruções com implantes ou com retalhos autólogos)

DR. RODRIGO BRANDÃO
MASTOLOGISTA
MsC e PhD em Ciências Médicas pela EPM - UNIFESP.

Casa da Mama
Mastologia e Cirurgia Reparadora da Mama

Olá!

Essas informações estão aqui para te ajudar no processo de preparo e recuperação da sua cirurgia mamária. Caso exista alguma insegurança ou dúvidas, lembre-se de conversar e sanar todas elas com o Dr. Rodrigo Brandão.

1. QUAIS CUIDADOS DEVO TER NO PRÉ-OPERATÓRIO?

Mantenha-se calma(o), segura(o), com o sono e alimentação saudáveis e em dia.

Evite exercícios intensos na semana da cirurgia.

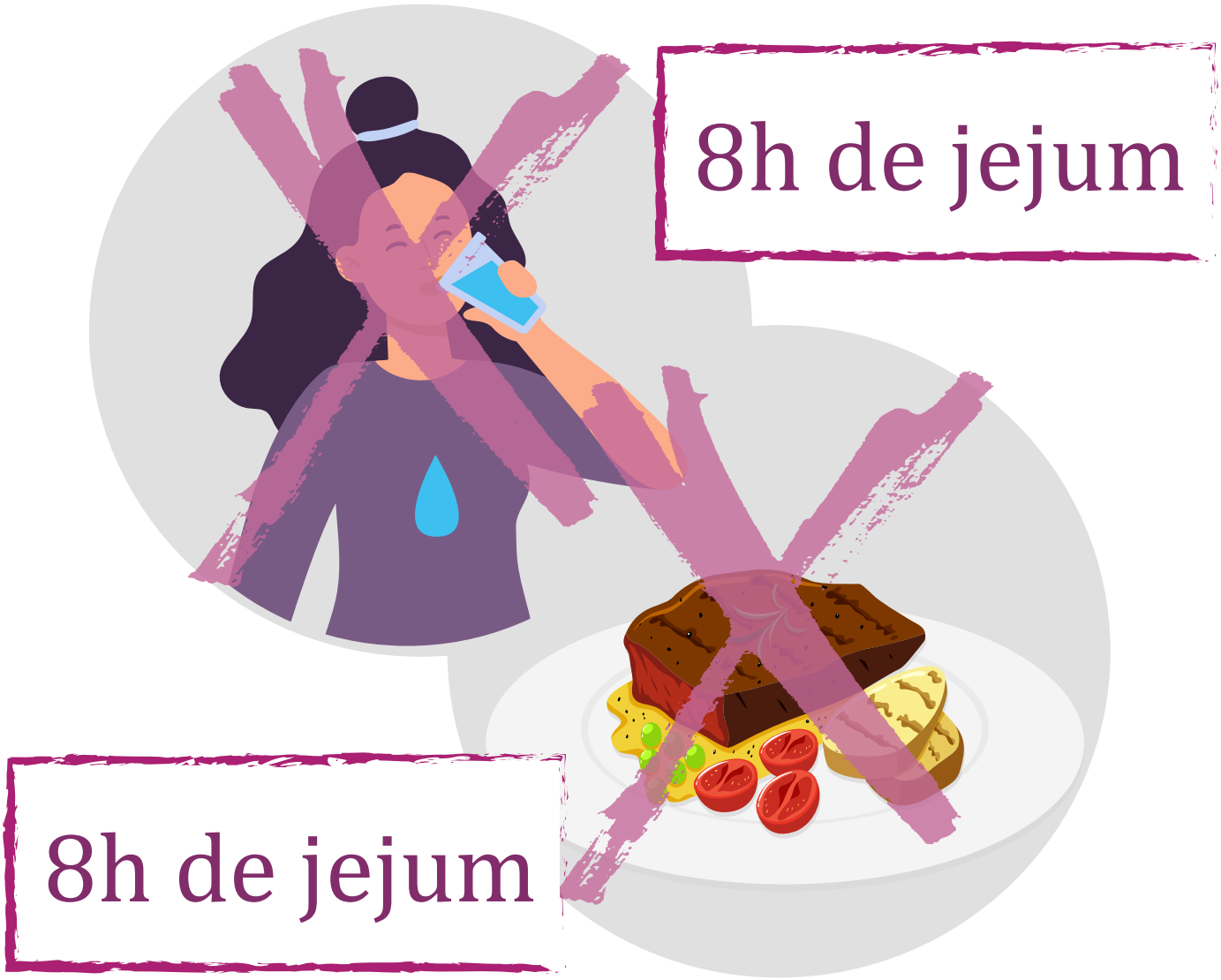
Atenção: alguns medicamentos devem ser descontinuados **15 dias antes do procedimento.**

São eles:

Tamoxifeno, Ginseng, Ginko Biloba, anti- inflamatórios, medicamentos que contenham ácido acetil-salicílico (AAS), Vitamina E, Ômega 3, e outros óleos similares.

2. E NO DIA DA CIRURGIA?

Lembre-se do jejum de 8h para alimentos sólidos e líquidos!



Atenção:

sua cirurgia deve ser cancelada caso este item não seja respeitado!

Importante:

retirar extensão de cílios e unhas postiças, apliques (podem gerar danos e queimaduras sérias) esmaltes na unha (interferem com a verificação da oximetria).

Retirar anéis, pulseiras, brincos e lentes de contato. Cremes e maquiagens não devem ser usados.

Para você que tem prótese dentária (dentadura), será preciso retirá-la assim que chegar ao hospital. Ao retornar ao quarto, você pode colocá-la novamente.

Você pode tomar banho antes de se dirigir ao hospital, da forma habitual.

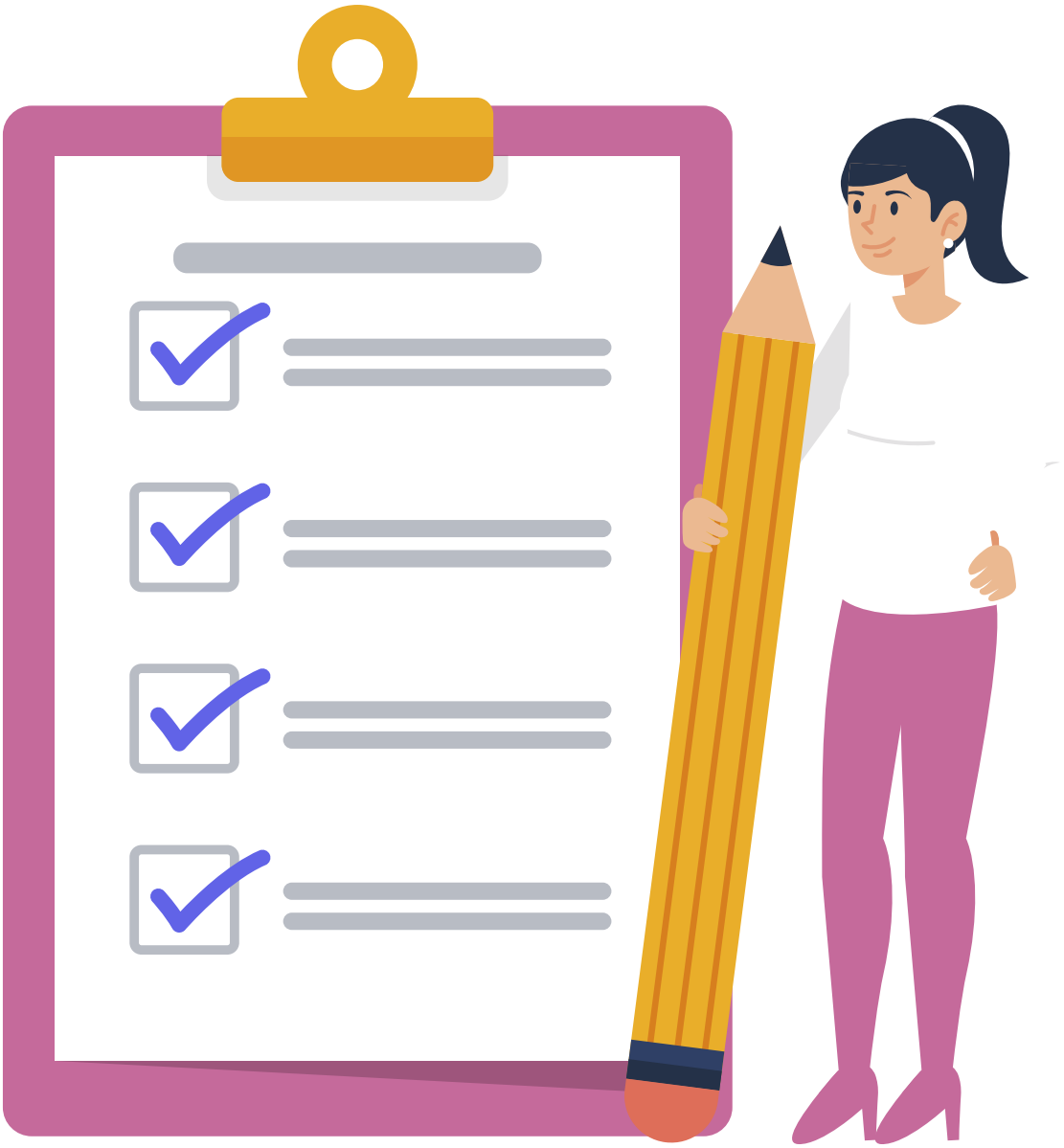
Prepare artigos de higiene pessoal, pasta e escova de dente, chinelo e uma troca de roupa.

Leve uma roupa confortável para facilitar vestir-se na alta (abertura frontal com botões).

COMO É PRAXE FAZER UM CHECKLIST ANTES DA CIRURGIA, É OBRIGATÓRIO:

Levar todos os exames de imagem da mama, assim como pré-operatórios.

Atente-se para pegá-los na hora da alta.



3. PÓS-OPERATÓRIO E ALTA, O QUE PRECISO SABER?

Mantenha o seu telefone celular por perto.
O Dr. Rodrigo Brandão costuma ligar pela manhã, para os casos que permaneceram internadas(os).

É necessário cuidado com os braços - você não deve levantá-lo acima do nível do ombro! Sendo asim, movimentações básicas são importantes e estão liberadas, porém evite movimentos repetitivos e qualquer tipo de esforço.
Você poderá pentear os cabelos, assim como os cuidados com a higiene pessoal (alimentar-se ou escovar os dentes).

Neste primeiro momento, você deve evitar mexer nos curativos! Eles devem ser trocados apenas pelo Dr. Rodrigo na primeira revisão feita no consultório. Se você observar alguma alteração que chame a atenção, como sangramentos ou líquidos escorrendo pelos curativos, avise o Dr. Rodrigo. Em geral, não é nada mais grave, porém pode requerer a antecipação desta revisão.

Os drenos são equipamentos possíveis para essa cirurgia. Apesar da "dor de cabeça" que é andar para lá e pra cá com algo pendurado em nosso corpo, os drenos eliminam o acúmulo de líquidos na área operada, e contribuem muito para boa cicatrização. Você deverá retirar o líquido, desprezá-lo e anotar o volume para mostrar ao Dr. Rodrigo durante as revisões e curativos. Problemas como, ausência de líquido após um dia inteiro ou ausência de vácuo, isto é, ao comprimir a sanfona do dreno ele logo volta à posição natural, significa que o dreno perdeu o vácuo.

Avise ao Dr. Rodrigo Brandão para que ele possa te auxiliar na resolução deste problema. Deixo um vídeo para que você possa entender um pouco sobre os princípios dos drenos à vácuo e como cuidar dele durante o seu pós-operatório.

Foto do dreno.

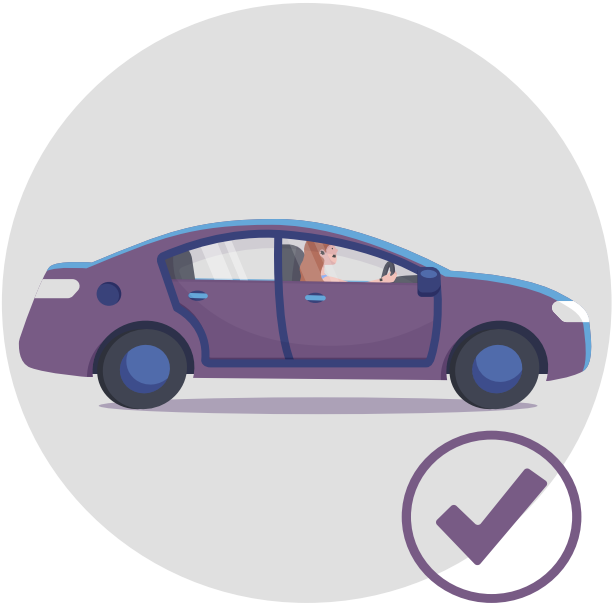
Veja abaixo um vídeo e dicas de como cuidar dos drenos:
https://www.youtube.com/watch?v=Be5NolruivQ

Você deverá já deixar agendado retorno para curativos com o Dr. Rodrigo Brandão. Lembre-se, não mexa ou manipule a área operada.

Se dor, febre ou vermelhidão surgirem no local da cirurgia, entre em contato com o Dr. Rodrigo.

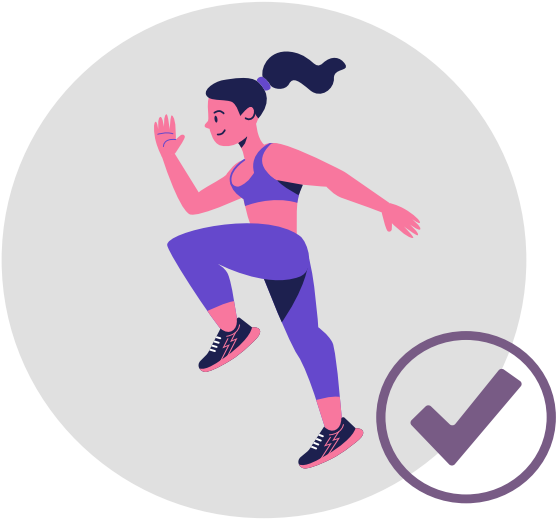
4. E O RETORNO ÀS ATIVIDADES HABITUAIS, COMO ACADEMIA, PISCINA, ETC?

E dirigir... É difícil depender dos outros...

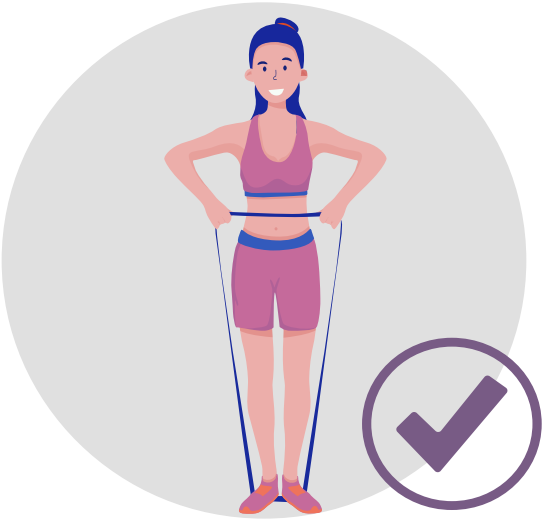


Veja, dirigir envolve esforço moderado. Em geral, após 4 semanas da cirurgia você já poderá dirigir. Evite exagerar e caso exista dor ou alguma alteração em sua cicatriz, consulte o Dr. Rodrigo. Inicie com pequenos percursos e de forma cuidadosa.

Ei, apressadinha(o), já quer malhar!?
Calma, pois esse deve ser um processo gradual. Passado 4 semanas, inicie atividades leves com movimentos repetitivos e/ou com maior grau de esforço.



De forma progressiva e gradual, contanto que não sinta dor ou incômodos.
Vá aumentando o nível de esforço até retornar às suas atividades normais, já no prazo de 6 semanas decorrido da sua cirurgia.



Entenda, a área deve ficar sensível por muitas semanas, por vezes causando sensações de “repuxamento” ou incômodos pontuais – e isso é normal!

Após 4 a 6 meses da cirurgia, observamos cicatrização completa e madura, mas ainda pode haver alguma sensação, leve, de incômodos na área operada.

Piscina e sol são agressores para a cicatriz. Você deve retornar à essas atividades somente após 3 meses da cirurgia.

Conte conosco!