

Rafaela Baggi Prieto Alvarez

Acadêmica do curso de Fisioterapia do Centro
Universitário Lusiada (UNILUS).

rafaelabpa@hotmail.com

Cinira Assad Simão Haddad

Professora responsável pela orientação do folder do
Centro Universitário Lusiada (UNILUS)

cinira_fisio@hotmail.com

PREVENÇÃO DE LINFEDEMA APÓS A CIRURGIA DE CÂNCER DE MAMA

Segundo tipo mais frequente no mundo, o câncer de mama é o mais comum entre as mulheres, correspondendo a 22% dos casos novos a cada ano. Seu tratamento pode incluir radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia, cirurgia conservadora, mastectomias radical e radical modificada. Após a cirurgia e a excisão ou a radiação dos linfonodos axilares adjacentes, a paciente pode apresentar diversas complicações, entre as quais se destaca o linfedema (LEAL et al, 2011).

O linfedema é um quadro patológico crônico e progressivo, resultante de uma anomalia ou dano para o sistema linfático, gerando déficit no equilíbrio das trocas de líquidos no interstício, desconfortos, dores, aumento do risco de infecções, diminuição da amplitude de movimento, alterações sensitivas e problemas com a imagem corporal, podendo levar a complicações como a celulite e, muito raramente, o linfangiossarcoma (LUZ E LIMA, 2011).

A prevenção do linfedema pode ser conseguida através de uma série de cuidados, que se iniciam a partir do diagnóstico de câncer da mama. Após o tratamento cirúrgico, as pacientes devem ser orientadas sobre os cuidados com a pele do membro superior homolateral ao câncer da mama, a fim de evitar possíveis traumas e ferimentos. Os cuidados, entretanto, devem ser repassados de forma criteriosa para que não haja um sentimento de incapacidade e impotência física. As orientações com relação à vida doméstica, profissional e de lazer devem ser direcionadas às rotinas das pacientes e condutas alternativas devem ser ensinadas quando forem realmente necessárias (BERGMANN et al, 2005).

De acordo com Panobianco et al (2009), entre as ações preventivas, os exercícios físicos visam à recuperação da amplitude do movimento e a integridade da cintura escapular, a partir da contração muscular e movimentos como os de adução e abdução do braço, que favorecem a absorção linfática. Com a mesma finalidade, a automassagem acelera a velocidade do transporte da linfa, enquanto os cuidados com a pele ajudam a manter a sua normalidade, auxiliando no aumento da drenagem linfática superficial.

No tratamento do linfedema é importante considerar que este pode ser controlado, mas nunca curado, pois não se trata de uma patologia, mas de um sinal de transtorno no sistema linfático o qual não podemos reverter (FERREIRA, 2011).

Os tratamentos do linfedema incluem drenagem linfática manual (DLM), enfaixamento compressivo funcional (ECF), exercícios, orientações ao autocuidado e à automassagem e uso de braçadeira elástica, divididos em uma fase intensiva e outra de manutenção do tratamento, mostram que a fase intensiva de tratamento é eficiente para reduzir significativamente o linfedema dessas mulheres, e que esta redução se dá, principalmente, na primeira semana de tratamento, sendo que após a terceira semana, a redução ocorre de maneira pouco significativa (MEIRELLES et al, 2006).

REFERÊNCIAS

BERGMANN, Anke; RIBEIRO, Maria Justina Padula; PEDROSA, Elisângela; NOGUEIRA, Erica Alves e OLIVEIRA, Ana Cristina Gonçalves. Fisioterapia em mastologia oncológica: rotinas do Hospital do Câncer III / INCA. Revista Brasileira de Cancerologia 2006; 52(1): 97-109.

FERREIRA, CHJ. Fisioterapia na Saúde da Mulher: Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

LEAL, Nara Fernanda Braz da Silva; DIAS, Letícia Alves Rios; CARRARA, Hélio Humberto Angotti e FERREIRA, Cristine Homsy Jorge. Linfedema pós-câncer de mama: comparação de duas técnicas fisioterapêuticas - estudo piloto. Fisioter. mov.[online]. 2011, vol.24, n.4, pp. 647-654. ISSN 0103-5150.

LUZ, Naiane Durvalina da e LIMA, Andréa Conceição Gomes. Recursos fisioterapêuticos em linfedema pós-mastectomia: uma revisão de literatura. Fisioter. mov. (Impr.) [online]. 2011, vol.24, n.1, pp. 191-200. ISSN 0103-5150.

MEIRELLES MCCC; MAMEDE MV; SOUZA L E PANOBIANCO MS. AVALIAÇÃO DE TÉCNICAS FISIOTERAPÊUTICAS NO TRATAMENTO DO LINFEDEMA PÓS-CIRURGIA DE MAMA EM MULHERES. Rev. bras. fisioter., São Carlos, v. 10, n. 4, p. 393-399, out./dez. 2006 ISSN 1413-3555.

PANOBIANCO MS; PARRA MV; ALMEIDA AM; PRADO MAS E MAGALHÃES PAP. ESTUDO DA ADESÃO ÀS ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE DO LINFEDEMA EM MASTECTOMIZADAS. Esc Anna Nery Rev Enferm 2009 jan-mar; 13 (1): 161-168.

OUTROS CUIDADOS

Não ignorar qualquer aumento de peso do membro, avisar ao médico ao sinal de febre, vermelhidão ou edema.

Evitar o excesso de peso, sempre realizando uma dieta leve.

Não dormir sobre o lado operado, preferindo dormir sobre o lado oposto ou em decúbito dorsal.



Professora responsável

Cinira Assad

Aluna responsável

Rafaela Baggi P. Alvarez

Prevenção de linfedema após a cirurgia de câncer de mama



Todos nós temos, na axila, linfonodos que funcionam como um “filtro”, que eliminam a água e a “sujeira” do braço. Na cirurgia de mama eles são retirados e, portanto, são necessárias algumas precauções para que não haja infecção e/ou inchaço do braço no mesmo lado da cirurgia.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

Manusear com cuidado facas abridores, tesouras, agulhas, costurar com dedal.



Deixar a pele sempre limpa e enxuta.

Usar hidratante habitual.



Usar luvas de borracha ao utilizar produtos de limpeza ou mexer com jardinagem.



Distribuir peso de compras nos dois membros ou em mais viagens.

Usar repelente.



Usar protetor solar.

Usar luvas térmicas no forno e fogão.

Tomar cuidado com o ferro de passar.

Não tirar cutículas, preferir utilizar removedores de cutículas e somente empurrá-la.



Aparar as unhas com uma tesoura sem ponta e lixar os cantos.

Preferir aparelhos elétricos de barbear ou aparelho para

pelos de orelhas/nariz para eliminar os pelos da axila.



Realizar procedimento médicos (injeções, aferir pressão arterial) no lado oposto da cirurgia.

Usar relógios, pulseiras, anéis em membro oposto ao da cirurgia.

Preferir usar roupas largas e de tecidos leves.

Evitar desodorantes anti-transpirantes ou que contenha álcool.

