



Conselhos úteis em torno da Mastectomia

Esta lista é o resultado da colheita de milhares de testemunhos das pessoas que se sujeitaram a uma mastectomia/ mastectomia preventiva e não substitui a consulta médica, mas sim, complementa:

Perguntas para esclarecer PREVIAMENTE com o seu cirurgião:

- Quais são as minhas opções de mastectomia (com/sem pele e mamilos) e de reconstrução (implante de silicone, tecido próprio)?
- Quais são os riscos e complicações de cada cirurgia e qual é a frequência com que acontecem?
 - Quantas cirurgias estão previstas para cada um dos métodos?
 - Qual é a sua experiência com cada método?
 - Tem fotografias do "antes" e "depois"?
- Preciso de um sutiã especial depois? Qual será o tamanho previsto?
 - Quantos drenos vou ter e durante quanto tempo?
 - Quanto tempo vou estar internada?

- Quais vão ser os limites da minha atividade (conduzir, pegar em pesos, aspirar, praticar desporto etc.) e durante quanto tempo?
- Qual é o tempo médio de recuperação até voltar à minha rotina normal?
 - Vou fazer fisioterapia quando e onde?

Não se canse de esclarecer todas as suas dúvidas. É o seu direito, e uma pessoa informada enfrenta a cirurgia com muito mais tranquilidade, o que promove o sucesso da mesma.

Preparação antes da cirurgia:

- Se tiver tempo, pratique exercício físico (depois da cirurgia vai ficar parada algum tempo).
 - Habitue-se algum tempo antes a dormir de barriga para cima.
 - Trate da sua depilação, nomeadamente das axilas.
- Contactar uma casa ortopédica para arranjar um/dois sutiãs adequados e, eventualmente, uma cinta peitoral para manter os expansores (conforme a técnica de reconstrução) no sítio. O tamanho deve ser confirmado **previamente** com o cirurgião.
- Em caso de dificuldade financeira: Contacte com o/a Assistente Social para indicar uma pessoa que ajude na lida da casa após a cirurgia.
 - Cozinhar pratos preferidos e congelar.
- Informar os familiares próximos e pessoas amigas da cirurgia, pois vai precisar de ajuda para várias coisas, como por exemplo transportar os filhos (conduzir com mudanças e sem direção assistida pode ser doloroso)

e pode atrasar a cicatrização nos primeiros tempos), e, em consequência, **aceitar a ajuda** que essas pessoas lhe oferecerem.

- Colocar os utensílios de que precisa no dia-a-dia, como pratos, copos, produtos de higiene, etc., no máximo à altura dos ombros, pois nos primeiros tempos não vai poder levantar os braços acima da cabeça.

- Comprar roupa confortável, com botões à frente ou fecho (o importante é, nos primeiros tempos, evitar fazer força e levantar os braços acima da cabeça).

- Casacos leves de algodão (pijama?) com bolsos grandes, pois vestidos do avesso funcionam bem para segurar os frascos dos drenos.

- Veja aqui a medicação de prevenção de infeções que a Dra. Kristi Funk deu à Angelina Jolie . Tem muita coisa, mas tem algumas ideias boas. Pode discutir com o seu médico a eventual aplicabilidade para o seu caso.

NUNCA se deve auto-medicar:

<http://pinklotusbreastcenter.com/breast-cancer-101/2013/05/a-patients-journey-angelina-jolie/>

Levar para o hospital

- Medicação/ vitaminas que esteja a tomar, a confirmar com o Médico Anestesiologista na Consulta de Anestesia anterior à cirurgia.

- Pastilha elástica/ rebuçados sem açúcar para combater a garganta seca.

- Batom de cíeiro.

- Toalhetes húmidos para limpar a cara e as mãos.

- Elástico para o cabelo.

- Tampões de ouvidos para os mais sensíveis aos ruídos.

- Pijamas com botões/ fecho e calças com elástico (por razões já mencionadas).

- Garrafa de água com palhinha integrada.
- Chinelos de enfiar facilmente nos pés.
- Telemóvel e carregador.
- Se tiver um MP3 com auscultadores para se distrair e não ouvir os ruídos no recobro.
- Também pode levar um bom livro, no entanto vai ter que ler cada frase cinco vezes pois a anestesia não ajuda nada à memória de curto prazo.
- Uma pequena almofada chata para suportar bem o cinto de segurança no regresso a casa.

Primeiros dias após a cirurgia

- Não puxe nem faça muita força com os braços para se levantar da cama.
- Assegure o controlo da sua dor, potenciais náuseas e tenha atenção à possível obstipação causada pelos analgésicos; beba muita água.
- Não tenha vergonha de esclarecer as suas dúvidas com os profissionais de saúde. Além de ser o seu direito, previne complicações, acelera a recuperação e leva a resultados mais satisfatórios.

Em casa:

- Iniciar uma dieta rica em vitamina A e C, bem como em proteínas, para apoiar a cicatrização.
- Previna infeções, lavando frequentemente as mãos, retomando o duche só depois de confirmar com o médico (lavar com uma luva, pedir ajuda para lavar o cabelo/cabeleireiro), utilizando sabão antibacteriano, tomando os antibióticos conforme a prescrição.
- Encomendar compras via Internet com entrega ao domicílio (não convém carregar pesos) / pedir a pessoas para lhe levarem as compras diárias.

- Organizar o dia com os ajudantes de maneira a conseguir dormir uma a duas sestas, nos primeiros tempos.
- Levantar a cabeceira da cama com almofadas extras, pois vai ter que dormir algum tempo barriga para cima e isso ajuda a aliviar o desconforto (convém descobrir as posições mais confortáveis, com uma limitação dos movimentos dos braços, ainda ANTES da cirurgia; treine também o sentar e levantar sem sobrecarregar os braços).
- Ter almofadas de vários tamanhos e feitios na cama para otimizar o conforto (um rolo para a nuca também faz milagres...).
- Um pequeno cesto com loção hidratante, batom de cieiro, analgésicos, garrafa de água, lenços de papel, bloco de notas (anote sempre que se lembre duma coisa de que vai precisar, ou de perguntas que tem para a próxima consulta, etc.), um livro, comando da TV, etc.
- Aceitar a oferta de ajuda dos outros.

Atenção:

- Procure o médico se sentir dor, vermelhidão, febre, calor na ferida, se notar um mau cheiro ou observar aumento da secreção!
 - Relativamente aos drenos: aumento de secreção pode significar excesso de atividade da sua parte; secreção espessa e turva pode significar uma infeção; se um dreno cair, ligue imediatamente ao médico.
- Cuidado com o uso de loções e desodorizantes perto das cicatrizes.

O que vai sentir

- Alguns nervos sensoriais são cortados durante a cirurgia para remover o tecido mamário o mais possível; o impacto posterior na sensibilidade depende da capacidade de reconstituição dos nervos afetados e dos restantes nervos intactos da área. Nos primeiros tempos, podem sentir-se pequenas picadas e falta total de sensibilidade em certas zonas. A área da axila também será afetada.

3-7 dias após a cirurgia

- Utilize os braços normalmente para pentear o cabelo, lavar os dentes, etc.
- Levante os braços durante o dia, 2-3 vezes cada 45 minutos, ao nível do coração, abra e feche a mão e endireite o cotovelo 15-25 vezes (www.acs.org).
- Fale com o seu médico sobre a massagem dos implantes (pode prevenir a contração da cápsula).

Quando voltar ao trabalho?

O regresso depende de vários fatores:

- Tipo de cirurgia.
- Complicações.
- Tipo de trabalho que faz (levanta muitos pesos, etc.)
- Capacidade de resistência.
- E, obviamente, da ordem do seu médico.

De modo geral, e sem complicações, cerca de 4 semanas depois estará em condições para trabalhar.

Conselhos para mães de crianças pequenas:

- Não se culpe por estar ausente uns dias, pois a coragem de realizar a cirurgia é uma grande prova de amor para com os seus filhos. **Você é uma heroína.**

- Caso os filhos já tenham idade para compreender, explique que a mamã tem alguma coisa no peito que lhe pode fazer mal e por isso vai tirar, para não ficar doente. Vão mandá-la imediatamente para o hospital.
- Mesmo que não possa pegar o seu filho ao colo, existem sempre MIL maneiras de sentir proximidade dele: consigo sentada ou deitada, aconchegando-o cuidadosamente; com ele sentado ao seu lado a trocar mimosos, sempre avisando que a mamã tem «dói-dói» e para ter cuidado. Eles compreendem muito mais do que nós imaginamos...

Atenção para quem pretende viajar de avião, tendo ainda expansores

(utilizados conforme técnica de reconstrução):

Os expansores têm peças metálicas que podem acionar no detetor de metais do controlo de segurança. Peça com antecedência uma declaração ao seu médico e leve-a consigo no dia da viagem.

Não desespere, não está sozinha, conte connosco!



ASSOCIAÇÃO DE APOIO A PORTADORES DE ALTERAÇÕES
NOS GENES RELACIONADOS COM CANCRO HEREDITÁRIO