

**Instituto da Mulher  
e Gestante**

Secretaria Municipal de Saúde  
de Santos / Coordenadoria de  
Unidades Especializadas

**Universidade Federal  
de São Paulo**

Campus Baixada Santista



**Manual de orientação  
para mulheres  
submetidas ao  
tratamento para  
câncer de mama**

**Rotary**  
Club de Santos Boqueirão



PREFEITURA DE  
**Santos**



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO



## Prezada usuária,

O Instituto da Mulher e Gestante de Santos tem como um de seus propósitos, acompanhar mulheres com diagnóstico de câncer de mama. Para isso, conta com uma equipe de profissionais especializada no cuidado oncológico constituída por assistentes sociais, enfermeiros, médicos, psicólogos e técnicos de enfermagem. A partir de 2016, passou a fazer parte desta equipe, professoras do curso de Fisioterapia - área Saúde da Mulher - da Universidade Federal de São Paulo - Campus Baixada Santista, graças ao convênio firmado entre a Secretaria de Saúde de Santos e a Universidade.

Nossa proposta com este material é levar até você e seus familiares, informações e orientações que te ajudem a passar pelo tratamento do câncer de mama da melhor forma possível.

Se você fez reconstrução da mama, solicite informações específicas para o seu caso. Esclarecer todas as dúvidas é fundamental para uma recuperação adequada. Os profissionais da Fisioterapia, Psicologia e Serviço Social, estão à sua disposição e de seus familiares.

Lembre-se que você não está sozinha, estamos juntos nessa!

# Sumário

<b>1. Retorno às atividades de vida diária .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Orientações da equipe do Serviço Social .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Orientações da equipe da Psicologia .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Orientações da equipe de Fisioterapia .....</b>	<b>5</b>
<b>a. prática de exercícios para o membro superior .....</b>	<b>5</b>
<b>b. alguns detalhes importantes .....</b>	<b>5</b>
<b>c. exercícios para os membros superiores .....</b>	<b>6</b>
<b>d. orientações para prevenção de linfedema .....</b>	<b>8</b>
<b>e. orientações para o período da radioterapia e quimioterapia .....</b>	<b>8</b>
<b>f. prática de atividade física aeróbica .....</b>	<b>9</b>
<b>5. Perguntas frequentes .....</b>	<b>9</b>
<b>6. Referências bibliográficas .....</b>	<b>11</b>

você  
NÃO ESTÁ  
sozinha,  
ESTAMOS JUNTOS  
nessa!

## 1. Retorno às atividades diárias

Para retomar suas atividades diárias com agilidade e segurança, alguns cuidados devem ser tomados. Esse retorno deve ser feito de maneira lenta e gradual, levando em conta a fase de tratamento em que você se encontra – pós-operatório recente, durante a radioterapia ou quimioterapia, ou após o término do tratamento. Para cada fase, existem orientações e cuidados específicos. Procure a equipe de saúde do Instituto para receber informações adequadas.

Fique atenta se desconfortos, dores, sensação de peso no braço, e outras alterações aparecerem. Em caso afirmativo, procure a equipe de Fisioterapia do Instituto para ser melhor orientada de acordo com suas necessidades.



## 2. Orientações da Equipe do Serviço Social

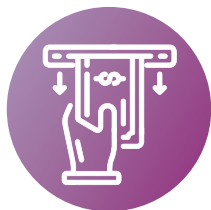
O Serviço Social do Instituto da Mulher favorece o acesso às informações, para você e seus familiares, em relação aos programas e direitos sociais. Por isso, é muito importante que você procure pela equipe de assistentes sociais para tomar conhecimento de quais são seus direitos e o que você deve fazer para acessá-los.

Existem muitos direitos e benefícios destinados às mulheres com diagnóstico de câncer de mama que podem ser requisitados a qualquer momento, ao longo do tratamento. Abaixo, destacam-se alguns deles:



### **Benefícios no Transporte – Lei 3.603**

Para a isenção do pagamento da passagem de ônibus, a usuária deve agendar perícia na CET (Companhia de Engenharia de Tráfego) de Santos, pelo telefone 08007719194 (opção 02), de segunda a sexta-feira, das 8:00 às 17:00. É necessário levar laudo médico com CID (Código Internacional de Doenças).



### **Saque do Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS)**

O saque do FGTS pode ser realizado pela própria usuária, caso seja titular da conta, ou por outro titular, desde que a usuária em questão seja dependente do titular da conta. Para realizar o saque será necessário apresentar: atestado médico com validade de 30 dias; documento de identificação do trabalhador; carteira de trabalho; cartão do cidadão ou cartão de inscrição do PIS/PASEP ou número de inscrição PIS/PASEP; inscrição de contribuinte individual junto ao INSS; e cópia do laudo do exame histopatológico ou anatomopatológico que serviu de base para elaboração do atestado médico. (Lei nº 8.036, de 1990 / Lei nº 8.922, de 1994)



### Auxílio-doença

Trata-se de um benefício mensal atribuído à segurada, pela Previdência Social, caso a mulher permaneça por mais de 15 dias incapacitada temporariamente para o trabalho em virtude de doença ou acidente. Sendo assim, a usuária com câncer tem direito ao auxílio-doença desde que seja comprovada sua incapacidade para o trabalho a partir da perícia médica realizada pela Previdência Social (Lei nº 8.213, de 1991).



### Cirurgia de Reconstrução Mamária

Toda mulher submetida à cirurgia oncológica para a retirada de uma ou ambas as mamas tem direito à cirurgia plástica reparadora pela rede de unidades integrantes do Sistema Único de Saúde (Lei nº 12.802, de 2013).

## 3. Orientações da equipe da Psicologia

Sentimentos como tristeza, insegurança, raiva, medo, entre tantos outros, são comuns quando se recebe uma notícia difícil, como por exemplo, o diagnóstico do câncer e a necessidade de realizar a quimioterapia. Estes sentimentos podem estar presentes durante o tratamento oncológico, e também, após o seu término.

Nesses momentos, conseguir expressar seus sentimentos e emoções é fundamental, não só para seguir com o tratamento mais fortalecida, mas também para alcançar a melhor qualidade de vida possível, após a alta.

O psicólogo é o profissional que pode te ajudar neste processo.





## 1. Orientações da Equipe de Fisioterapia

O tratamento para o câncer de mama envolve cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia, imunoterapia e terapia alvo, e a escolha do tratamento pode variar de mulher para mulher. Em muitos casos é necessário combinar mais de uma modalidade.

Independentemente do tipo de tratamento que você fez – ou ainda vai fazer – alguns desconfortos físicos como dor no ombro, dificuldade para movimentar o braço, inchaço, diminuição da força muscular, repuxão na área da cicatriz e alteração na sensibilidade, podem estar presentes e retardar sua recuperação.

Nesse sentido, a Fisioterapia pode te ajudar a alcançar uma recuperação funcional mais rápida e adequada, através de exercícios para os braços e de orientações para prevenir o inchaço, também conhecido como linfedema.

### a. Prática de exercícios para o membro superior

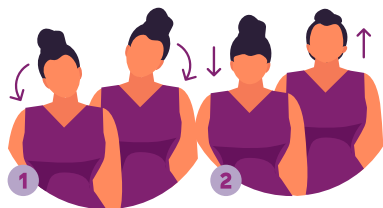
A prática regular de exercícios para os braços favorece a circulação – sanguínea e linfática – e contribui para a recuperação dos movimentos. É importante ressaltar que para alcançar os benefícios dos exercícios, você deve realizá-los numa frequência de, no mínimo, 3-4 vezes por semana.

### b. Alguns detalhes importantes:

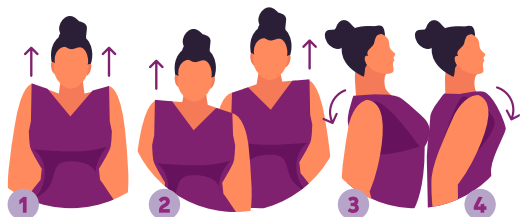
- ▶ Atividades domésticas como, cozinhar, lavar, passar roupa ou limpar a casa não substituem os exercícios;
- ▶ Faça as atividades domésticas em etapas para não sobrecarregar seu braço. Fazer alguns exercícios entre estas etapas, ajudará a manter seu braço livre de desconforto ou incômodo;
- ▶ Fique atenta ao seu limite físico para realizar as atividades domésticas. É importante você perceber o momento de parar ou descansar;
- ▶ Não faça exercícios somente quando sentir dificuldade para movimentar seu braço. É importante que você se exercite mesmo estando tudo bem.

A seguir, você encontrará uma sequência de exercícios para fazer em casa. Lembre-se: faça no seu limite e qualquer dúvida, procure a equipe de Fisioterapia do Instituto Mulher.

## c. Exercícios para membros superiores



Inicialmente, movimente a cabeça para os lados (1), para baixo e para cima (2), mantendo por 30 segundos em cada posição. Faça 1 vez para cada posição.



Levante os dois ombros ao mesmo tempo (1); levante os ombros alternadamente (2); rode os dois ombros juntos, para trás (3); e depois para frente (4). Faça 10 vezes cada movimento.



Entrelace as mãos apoiadas na barriga e levante os braços até as costas das mãos tocarem a testa (mantenha os cotovelos abertos). Se conseguir, coloque as mãos acima da cabeça. Faça 10 vezes.



Cruze as mãos atrás da nuca, abra (o máximo que conseguir) e feche os cotovelos. Faça 10 vezes.

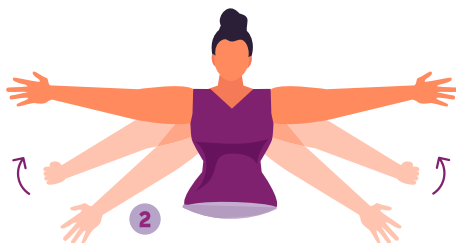
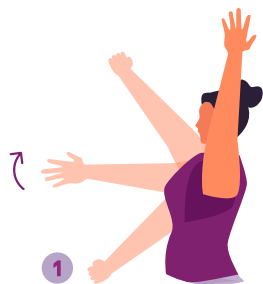


Com os braços abertos lateralmente ao corpo (como uma cruz), circule os punhos para dentro e para fora. Faça 10 vezes cada movimento.

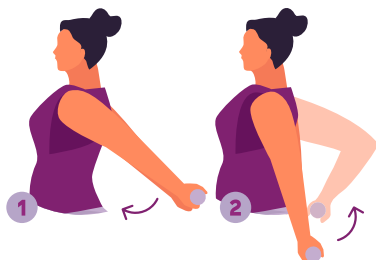


Na mesma posição anterior, dobre e estique os cotovelos encostando as mãos nos ombros. Faça 10 vezes.

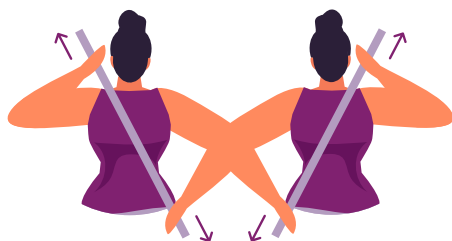




Com os braços esticados ao lado do corpo, abra e feche as mãos e ao mesmo tempo, erga os braços pela frente até a altura das orelhas (1); com os braços esticados ao lado do corpo, abra e feche as mãos, abrindo os braços lateralmente, até a altura dos ombros (2). Faça 10 vezes cada movimento.



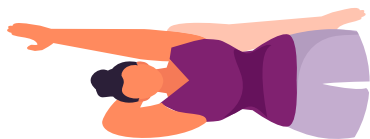
Com os braços para trás e cotovelos estendidos, segure um cabo de vassoura, afastando-o e aproximando-o do quadril (1). Faça 10 vezes. Ainda nesta posição, suba o cabo de vassoura até a cintura e desça-o até o quadril (2). Faça 10 vezes cada movimento.



Segure o cabo de vassoura nas costas com uma das mãos por cima do ombro e a outra por baixo, e faça um movimento de vai e vem. Faça 10 vezes com cada braço.



Deitada de costas e com os joelhos dobrados, entrelace as mãos em cima da barriga e leve as mãos para trás com os cotovelos esticados, até o seu limite (se conseguir, encoste as mãos na superfície em que está deitada). Permaneça nesta posição por 30 segundos. Faça 3 vezes.



Deite-se de lado, apoie a mão no quadril e leve o braço em direção à orelha, com o cotovelo esticado, permanecendo nesta posição por 30 segundos. Faça 3 vezes e repita o movimento com o outro braço, também por 3 vezes.



Após finalizar os exercícios procure relaxar o corpo buscando uma posição confortável e respirando tranquilamente. Permaneça nesta posição por aproximadamente 5 minutos.

## d. Orientações para prevenção de linfedema

A cirurgia e a radioterapia são os principais fatores de aparecimento do linfedema. Outras condições como, excesso de peso corporal (sobrepeso ou obesidade) e infecção no braço do mesmo lado da cirurgia, também favorecem o inchaço. Entretanto, o aumento de peso corporal e a infecção podem ser prevenidos ou evitados. Para isso, procure ter uma alimentação saudável, faça atividade física aeróbica regularmente, e tenha cuidado para não ferir seu braço (cortes, queimaduras). Mas, se você se machucou, lave bem a região com água e sabonete neutro e observe. Se a ferida demorar a cicatrizar, a pele ficar vermelha e quente, procure um profissional da saúde para receber orientações adequadas.

Uma outra maneira bem importante para prevenir o linfedema, é através de exercícios com os braços (descritos anteriormente), que devem ser feitos frequentemente e por tempo indeterminado.

Outras recomendações importantes para a prevenção do linfedema:

- ▶ Evite realizar atividades que causem desconforto ou esforço (sobrecarga) em seu braço;
- ▶ Evite traumas e machucados: use luvas de borracha para lidar com produtos químicos e para realizar atividades como mexer em plantas;
- ▶ Evite usar roupas ou bijuterias que apertem seu braço;
- ▶ Cuide da pele do braço, deixando-a sempre limpa e hidratada (se possível, use um hidratante hipoalergênico);
- ▶ Micoses em unhas e dedos devem ser tratadas;
- ▶ Evite a exposição ao sol entre 10 e 16:00 horas. Use protetor solar.

## e. Orientações para o período da radioterapia e quimioterapia

Durante o período de realização da radioterapia, podem surgir alguns efeitos colaterais ou complicações, como: cansaço, fraqueza, sensação de que a pele da região operada está "grudada", dificuldade para movimentar o braço (por exemplo, pegar objetos acima da cabeça), pele ressecada ou escurecida na região irradiada, coceira, entre outros.

Nesta fase, é fundamental que você faça os exercícios diariamente (se for possível, até 2 vezes por dia), para não ter prejuízo na movimentação. Além disso, é importante manter a pele da região irradiada, hidratada. Mas atenção: procure orientações sobre essa hidratação com a equipe do local em que for realizar a radioterapia ou com a equipe do Instituto da Mulher.

A quimioterapia é um outro tipo de tratamento para o câncer de mama, realizado a partir de medicamentos ingeridos



ou aplicados nas veias, músculos ou sob a pele, com o objetivo de destruir as células tumorais. O tempo de tratamento e o tipo de droga utilizada na quimioterapia variam entre os casos, assim como o surgimento dos efeitos colaterais. Os mais comuns são: perda de apetite, náuseas, vômitos, feridas na boca (aftas), prisão de ventre, diarreia, queda de cabelo, e cansaço.

Tanto a radioterapia como a quimioterapia podem causar indisposição, cansaço, inatividade e diminuição na qualidade de vida durante e/ou após o período de tratamento. Exercícios e cuidados específicos direcionados para este período podem auxiliar na manutenção e na melhora da sua condição física e funcional. Procure a equipe de Fisioterapia do Instituto para receber orientações adequadas e específicas para o seu caso.

## f. Importância da prática de atividade física aeróbica

Vários estudos mostram a importância da prática regular de atividade física aeróbica durante e após o tratamento para o câncer de mama. Para isso, é necessário frequência adequada, além da escolha de uma atividade que ofereça mais prazer durante sua prática. São várias as opções como, caminhada, ginástica, dança, natação, entre outras. Escolha aquela que mais te agrada e antes de iniciar, não se esqueça: procure um profissional especializado para ser melhor orientada.

O hábito de fazer exercícios deve ser adquirido aos poucos, com paciência e perseverança. Só assim você terá melhor saúde física com maior qualidade de vida.

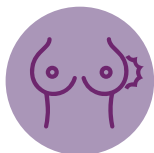
A prática de exercícios com os membros superiores, assim como a prática de atividade física aeróbica devem ser feitas sempre, mesmo após o término do tratamento.

Sempre que tiver dúvida ou perceber algo diferente em seu braço ou na região operada, procure a equipe de profissionais do **Instituto da Mulher e Gestante**.

## 5. Perguntas Frequentes

### Guardar mágoa causa câncer?

Não. O câncer é uma doença que não tem uma causa única. No entanto, quando não sabemos lidar com nossas emoções e sentimentos, a saúde em geral e a qualidade de vida podem ser prejudicadas. Por isso, procurar apoio psicológico quando percebemos que não estamos bem, é fundamental para melhorar a qualidade de vida.



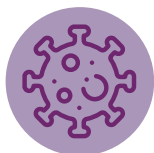
## O câncer de mama pode ter sido causado por um trauma na região das mamas?

Não. Um trauma ou batida nas mamas não é capaz de desencadear um tumor.



## O uso de desodorante antitranspirante nas axilas pode ter causado o câncer de mama?

Não há evidência científica de que o uso de desodorante tenha relação com o aparecimento do câncer de mama.



## O câncer de mama é contagioso?

Não. O câncer de mama não é uma doença transmissível.



## Comer determinados alimentos pode curar o câncer?

Não existe alimento milagroso e específico para a cura do câncer. O importante é manter uma alimentação saudável e balanceada, controlar o peso corporal e seguir o tratamento médico proposto.



## Tirar cutícula, medir a pressão arterial no braço do mesmo lado da cirurgia, e picada de inseto podem causar linfedema?

Os estudos científicos mais recentes não confirmam que estas situações podem causar linfedema. Entretanto, você precisa ficar atenta para não sobrecarregar seu braço com atividades repetitivas e peso, e principalmente, controlar seu peso corporal e seguir o tratamento médico proposto.



## Até quantos quilos eu posso carregar com o braço do mesmo lado da cirurgia?

Não existe uma quantidade definida de peso que você pode carregar com o braço do mesmo lado da cirurgia. O importante é você perceber em que situação você está sobrecarregando (forçando) seu braço e tentar se adaptar para não continuar a sobrecarregá-lo.

## 6. Referências bibliográficas

**AMARAL, MTP; PINTO E SILVA, MP; OLIVEIRA, MMF.** Abordagem Fisioterapêutica em Pré e Pós-operatório. In: PINTO E SILVA, MP; MARQUES, AA; AMARAL, MTP. Tratado de Fisioterapia em Saúde da Mulher. São Paulo: Roca, 2018, pág. 61-69.

**INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil).** Direitos sociais da pessoa com câncer. 5ª edição. Rio de Janeiro-RJ. 2020.

**BRASIL.** EMENTA: Altera a Lei nº 9.797, de 6 de maio de 1999, que "dispõe sobre a obrigatoriedade da cirurgia plástica reparadora da mama pela rede de unidades integrantes do Sistema Único de Saúde - SUS nos casos de mutilação decorrentes de tratamento de câncer", para dispor sobre o momento da reconstrução mamária. Diário Oficial da União, Brasília, 25 de abr. 2013. p, 2.

## Equipe executora:

### **Instituto da Mulher e Gestante**

Secretaria Municipal de Saúde de Santos /  
Coordenadoria de Unidades Especializadas

#### **Chefe de Seção**

Jaqueline Tamayoshi Cavalcante Quirino

#### **Psicólogas**

Érika Perina Motoyama  
Renata Brancalhão de Oliveira

#### **Assistente Social**

Lygia Santiago Santana

### **Rotary Club de Santos Boqueirão**

#### **Presidente Gestão 22 / 23**

Maria Teresa Frutuoso Amado Vaz Pedro

### **Universidade Federal de São Paulo**

Campus Baixada Santista

#### **Docentes do Curso de Fisioterapia**

Maria Teresa Pace do Amaral  
(coordenadora do projeto)  
Miriam Raquel Diniz Zanetti  
Tânia Terezinha Scudeller

#### **Discentes**

Isadora Rovani Vieira  
(curso de Serviço Social)  
Larissa Aparecida da Silva Lima  
(curso de Fisioterapia)  
Maria Eduarda Maehara  
(curso de Fisioterapia)

Apoio:





**Rotary**  
Club de Santos Boqueirão



PREFEITURA DE  
**Santos**

