



MATERIAL EDUCATIVO PARA PACIENTES

RECUPERAÇÃO APÓS CIRURGIA DA MAMA — SEROMA, CICATRIZ E RETORNO ÀS ATIVIDADES

Código do documento: MED-MAST-002 | Versão 01 | Data de revisão: 30/08/2026

A recuperação após a cirurgia da mama varia conforme o tipo e a extensão da cirurgia, a realização ou não de cirurgia da axila, a presença de reconstrução, as condições clínicas de cada paciente e a evolução individual do pós-operatório. **As orientações específicas fornecidas pela sua equipe prevalecem sempre que houver alguma particularidade do seu caso.**

Fundamentação científica: orientações gerais de recuperação pós-operatória baseadas em diretrizes da Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), do Ministério da Saúde/INCA, da NCCN e da ASCO. Orientações detalhadas sobre curativos, drenos, recuperação da axila e prevenção de linfedema estão descritas em materiais próprios desta instituição.

O que pode ser esperado nos primeiros dias?

Nos primeiros dias após a cirurgia, é esperado que possam ocorrer:

- dor ou desconforto na região operada;
- sensação de repuxamento;
- edema (inchaço);
- hematomas (manchas roxas);
- alteração temporária de sensibilidade;
- cansaço.

A intensidade e a duração desses sintomas variam de paciente para paciente. Sintomas intensos ou que pioram progressivamente não devem ser considerados esperados e devem ser avaliados pela equipe.

Dor

Algum grau de desconforto é esperado no pós-operatório, geralmente com melhora progressiva ao longo dos dias. Utilize apenas as medicações prescritas ou orientadas pela sua equipe, respeitando os horários indicados. Dor intensa, dor progressivamente pior ou dor associada a outros sinais de alerta deve motivar contato imediato com a equipe.

Inchaço e hematomas

Edema e equimoses podem ocorrer próximos à área operada e, em geral, apresentam evolução progressivamente favorável ao longo dos dias e semanas. Aumento rápido de volume, tensão importante na região, dor crescente ou assimetria súbita entre os lados devem ser avaliados pela equipe.

Seroma

Seroma é o acúmulo de líquido na região operada e pode ocorrer após cirurgias da mama, da axila ou de ambas. Pode causar aumento de volume local, sensação de líquido sob a pele, peso, desconforto e, ao exame, sensação de flutuação na região.

Pequenos seromas podem ser apenas acompanhados. Quando o seroma é volumoso, sintomático ou persistente, pode ser necessária avaliação médica e, eventualmente, punção para drenagem do líquido acumulado.

Seroma não significa automaticamente infecção. Punções repetidas podem ser necessárias em algumas pacientes, pois o líquido pode se acumular novamente após a drenagem. Não tente manipular ou drenar o seroma em casa: procure sempre a equipe para avaliação.

Cicatriz

Nas primeiras semanas, a cicatriz pode apresentar-se avermelhada, elevada ou endurecida. Esse aspecto tende a amadurecer progressivamente ao longo dos meses, de forma que o resultado final não pode ser avaliado nas primeiras semanas de pós-operatório.

Recomenda-se proteção solar sobre a cicatriz sempre que ela estiver exposta ao sol. O uso de cremes, fitas, silicone ou massagens deve ser orientado individualmente pela equipe, e não é indicado de forma universal para todas as pacientes. Algumas pacientes podem desenvolver cicatriz hipertrófica ou quelóide, cujo manejo também é individualizado.

Alterações de sensibilidade

Dormência, formigamento, hipersensibilidade ou sensações diferentes na mama, na cicatriz ou em regiões próximas podem ocorrer em razão de alterações dos nervos superficiais durante a cirurgia. Essas alterações podem melhorar progressivamente ao longo do tempo, mas algumas podem persistir, sem que isso represente um resultado inesperado. Relate à equipe qualquer alteração de sensibilidade que cause desconforto importante ou que gere dúvidas quanto à sua





Movimentação

O retorno aos movimentos do braço e do ombro deve ser progressivo e seguro, conforme a tolerância de cada paciente e a orientação da equipe, sem restrições rígidas ou universais de amplitude de movimento. Quando há cirurgia da axila ou reconstrução mamária associada, podem existir orientações adicionais específicas para o seu caso.

Atividades domésticas e rotina

Atividades leves do dia a dia geralmente podem ser retomadas de forma progressiva, conforme o conforto e a liberação da equipe. Esforços maiores devem ser retomados de forma gradual, sempre respeitando os limites indicados individualmente para o seu caso.

Trabalho

O momento do retorno ao trabalho depende do tipo de cirurgia realizada, da atividade profissional exercida, da exigência física da função, do uso do membro superior, da eventual reconstrução mamária e da evolução clínica de cada paciente. Essa definição é feita individualmente com a equipe.

Dirigir

O retorno à direção deve ocorrer quando a paciente tiver mobilidade suficiente, conseguir realizar os movimentos necessários com segurança, não estiver limitada pela dor, não estiver em uso de medicamentos que prejudiquem a atenção ou os reflexos, e estiver liberada conforme o contexto clínico do seu caso.

Atividade física

Caminhadas e atividades leves geralmente podem ser retomadas de forma progressiva quando autorizadas pela equipe. Exercícios mais intensos, musculação e atividades com maior demanda dos membros superiores devem ser retomados de forma gradual, conforme a evolução da recuperação. Não há proibição permanente para a prática de atividade física após a cirurgia; a retomada plena costuma ocorrer de forma gradual, respeitando os sinais do corpo e a orientação da equipe.

Sutiã pós-operatório

O uso, o modelo e a duração do uso do sutiã pós-operatório dependem do tipo de cirurgia realizada e da orientação específica da sua equipe, não havendo um padrão universal para todas as cirurgias.

Banho, curativo e dreno

Os cuidados específicos com o curativo e com o dreno, quando presente, devem seguir os materiais e as orientações próprios fornecidos pela sua equipe.

Sinais de alerta

Entre em contato com a equipe caso observe:

- aumento rápido do volume da mama ou da região operada;
- sangramento persistente;
- dor intensa ou progressivamente pior;
- vermelhidão extensa ou progressiva;
- calor local importante;
- secreção purulenta ou odor desagradável;
- abertura da ferida operatória;
- febre ou mal-estar associados a alterações locais.

Procure atendimento de urgência imediatamente se houver:

- Falta de ar, dor torácica ou outros sintomas graves associados ao pós-operatório; procure atendimento de urgência imediatamente.

Perguntas frequentes

P: É normal a mama ficar inchada depois da cirurgia?

R: Sim, algum grau de edema é esperado no pós-operatório, com evolução progressivamente favorável. Aumento rápido de volume ou tensão importante deve ser avaliado pela equipe.

P: O que é seroma?

R: Seroma é o acúmulo de líquido na região operada, que pode ocorrer após cirurgias da mama, da axila ou de ambas.

P: Todo seroma precisa ser punccionado?

R: Não. Pequenos seromas podem ser apenas acompanhados. Seromas volumosos, sintomáticos ou persistentes podem





necessitar de avaliação e, eventualmente, punção.

P: O seroma pode voltar depois da punção?

R: Sim. O líquido pode se acumular novamente após a drenagem, e punções repetidas podem ser necessárias em algumas pacientes.

P: É normal sentir a região dormente?

R: Sim, alterações de sensibilidade são comuns em razão de alterações dos nervos superficiais durante a cirurgia. Podem melhorar progressivamente, mas algumas alterações podem persistir.

P: Quando a cicatriz terá aparência definitiva?

R: A cicatriz amadurece progressivamente ao longo dos meses, e o resultado final não pode ser avaliado nas primeiras semanas de pós-operatório.

P: Posso levantar o braço?

R: O retorno aos movimentos deve ser progressivo e seguro, conforme sua tolerância e a orientação da equipe, sem restrições rígidas e universais.

P: Quando posso dirigir?

R: Quando você tiver mobilidade suficiente, conseguir realizar os movimentos necessários com segurança, não estiver limitada pela dor e não estiver em uso de medicamentos que prejudiquem a atenção ou os reflexos, conforme liberação da equipe.

P: Quando posso voltar ao trabalho?

R: O momento do retorno depende do tipo de cirurgia, da sua atividade profissional, da exigência física da função e da evolução clínica, sendo definido individualmente com a equipe.

P: Quando posso voltar à academia?

R: Caminhadas e atividades leves geralmente podem ser retomadas progressivamente quando autorizadas. Exercícios mais intensos e musculação devem retornar de forma gradual, conforme a evolução da recuperação.

P: Preciso usar sutiã pós-operatório?

R: O uso, o modelo e a duração dependem do tipo de cirurgia realizada e da orientação da sua equipe, não havendo padrão universal para todas as cirurgias.

P: Quando devo procurar a equipe?

R: Diante de aumento rápido de volume, sangramento persistente, dor intensa ou progressiva, vermelhidão extensa, calor local importante, secreção purulenta, odor desagradável, abertura da ferida, febre ou mal-estar associado a alterações locais. Falta de ar ou dor torácica exigem atendimento de urgência.

Resumo

- A recuperação varia conforme o tipo de cirurgia, a abordagem da axila, a reconstrução e a evolução individual.
- Dor, edema, hematomas e alterações de sensibilidade podem ocorrer após a cirurgia e, em geral, apresentam evolução progressiva; algumas alterações de sensibilidade podem persistir.
- Seroma é o acúmulo de líquido na região operada e nem sempre precisa ser punccionado.
- Seroma não significa automaticamente infecção, e não deve ser manipulado em casa.
- A cicatriz amadurece progressivamente ao longo dos meses.
- O retorno aos movimentos, ao trabalho, à direção e à atividade física é progressivo e individualizado.
- Cuidados com curativo e dreno seguem os materiais e orientações próprios da equipe.
- O uso de sutiã pós-operatório depende do tipo de cirurgia e da orientação da equipe.
- Sinais de alerta devem ser comunicados prontamente à equipe; falta de ar ou dor torácica exigem atendimento de urgência.
- As orientações específicas da sua equipe sempre prevalecem diante de particularidades do seu caso.

Mensagem final

A recuperação após a cirurgia da mama é um processo progressivo, e cada paciente evolui em seu próprio ritmo. Comunique à equipe qualquer alteração inesperada ao longo do pós-operatório, para que a avaliação e a conduta adequadas possam ser realizadas em tempo hábil. Em caso de dúvida sobre qualquer sintoma ou orientação, não hesite em procurar a equipe assistente.

