

CARPE DIEM - MANUAL DA PACIENTE POS-CIRURGICA

Guia Prático de Cuidados, Malhas Compressivas e Sinais de Alerta

Elaborado por: Dra. Anna Isabel Pinheiro do Carmo - CREFITO11: 83562-F | RQE: 110260554

Clinica Carpe Diem - QNA 19 Lote 33 Sala 01, Taguatinga Norte - DF

Agendamentos e Suporte: WhatsApp +55 61 98117-6252 | <https://carpediemqvs.com.br>

1. PRIMEIROS 7 DIAS DE POS-OPERATORIO

- O pico de edema ocorre entre o 3o e o 5o dia. Mantenha repouso relativo.
- Realize pequenas caminhadas assistidas dentro de casa a cada 2 horas.
- Evite fontes de calor, banhos muito quentes e exposição solar.

2. USO CORRETO DE MALHAS E PLACAS DE CONTENCAO

- Nunca deixe dobras ou vincos na malha compressiva sobre a pele.
- As placas devem distribuir a pressão de maneira uniforme, sem garrotear.
- Higienize com sabão neutro e seque à sombra.

3. REABILITACAO POS-MASTECTOMIA E PROTECAO DO BRACO

- Pratique respiração diafragmática lenta para mobilidade torácica.
- Evite aferir pressão, colher sangue ou remover cutículas no braço operado.

4. HIDRATACAO E SINTESE DE COLAGENO

- Ingestão hídrica recomendada: 35 a 40 ml de água por kg de peso corporal.
- Priorize alimentos naturais e proteínas; reduza o sódio para evitar retenção.

5. SINAIS DE ALERTA CONTATE A EQUIPE IMEDIATAMENTE

- Inchaco assimétrico súbito, calor local intenso, febre ou vermelhidão expansiva.