



CANCRO
NA FAMILIA
— construir conhecimento



LINFEDEMA

Este folheto fala de linfedema, uma condição que pode surgir durante o seu tratamento por cirurgia ou radioterapia. Pergunte ao seu médico se deverá esperar este efeito secundário no decurso do seu tratamento.

ESTAS RECOMENDAÇÕES NUNCA DEVERÃO SOBREPOR-SE À INFORMAÇÃO DADA PELO SEU MÉDICO ONCOLOGISTA, QUE É QUEM ACOMPANHA DE PERTO O SEU CASO PESSOAL.

Conhecer

O que é o linfedema?

O linfedema é um efeito secundário que pode decorrer do tratamento do cancro da mama, ou da própria doença. Caracteriza-se por um inchaço anormal do braço e da mão, mas também (por vezes) da mama e da parede torácica.

Surge quando o sistema linfático perde a capacidade de fazer circular eficazmente fluidos do braço para o resto do corpo, causando uma acumulação de líquidos localizada.

Esta condição pode variar de ligeira a grave. Felizmente, o recurso a cirurgias conservadoras diminuiu o número de doentes que desenvolvem linfedema.

O que é o sistema linfático?

O nosso corpo tem uma rede de nódulos e vasos linfáticos, que recolhem e transportam os fluidos que se encontram nos tecidos, devolvendo-os ao sistema circulatório.

No sistema linfático, os nódulos funcionam como filtros de substâncias nocivas e bactérias, que ajudam a eliminar.

Durante as cirurgias do cancro da mama, os médicos removem nódulos e vasos linfáticos da zona da axila, para prevenir a dispersão do cancro.

Remover os nódulos e vasos linfáticos altera a forma como a linfa circula nessa parte do corpo, dificultando a remoção dos fluidos da mão, braço, mama ou parede torácica. Se os restantes vasos não forem capazes de fazer esta drenagem, provoca uma tumefacção local ou linfedema.

O tratamento por radioterapia aos nódulos linfáticos pode também afectar a circulação da linfa, localmente.

Quem desenvolve linfedema?

Não há forma de prever quem irá desenvolver linfedema, pelo menos actualmente; mas há pessoas com um risco aumentado.

Tem mais propensão para desenvolver linfedema, quem:

- × Necessitou de remover um maior número de nódulos linfáticos em cirurgia;
- × Após a cirurgia, fez radioterapia na área dos nódulos linfáticos da axila
- × Teve uma infecção no braço ou no peito, no lado em que recebeu tratamento.

Outros factores de risco:

- × Cancro da mama recorrente, que bloqueia a circulação linfática;
- × Obesidade ou aumento de peso

Como sei se tenho linfedema?

Uma tumefacção que surge logo após a cirurgia é normal e geralmente desaparece com o tempo. Se fizer radioterapia, a tumefacção comum na cirurgia pode inclusivamente durar mais tempo do que o normal. Não são sinais de linfedema ou de que este efeito irá surgir.



Pode ser sinal de linfedema:

Após a cirurgia

ter uma tumefacção (no braço, mão, mama, ou parede torácica) e um, ou mais, dos seguintes sintomas:

- × uma sensação de peso ou dor no lado que foi operado.
- × a sensação que a pele do seu braço, mão ou mama está esticada.
- × a sensação que o braço fica cansado mais rapidamente que o usual.

4 a 6 semanas depois da intervenção cirúrgica

ter uma tumefacção e

- × os sintomas anteriores
- × uma área vermelha na pele,
- × uma dor ou desconforto recentes no braço,
- × diminuição do movimento ou flexibilidade nas articulações (ombro, mão ou pulso),
- × dificuldade em vestir casacos e camisolas com mangas,
- × um anel, relógio ou pulseira que ficam apertados, ou um soutien que deixa de servir, não tendo aumentado de peso.

É comum o linfedema surgir pela primeira vez associado a um(a):

- × Ferimento.
- × Infecção.
- × Queimadura.
- × Actividade intensa.
- × Aumento significativo de peso.
- × Viagem aérea (devido às mudanças de pressão).

Não sendo a causa do linfedema, estes episódios podem ser a última gota que o torna visível.

Contacte o seu médico:

É importante que informe o seu médico sobre uma tumefacção não esperada, mesmo que desapareça, e sobre qualquer sinal de infecção.

Uma infecção numa zona afectada por linfedema pode progredir rapidamente, e tornar-se uma situação grave.

prevenir

Qual a prevenção para o linfedema?

Neste momento, não há evidências sobre actividades que minimizem o linfedema. Apesar disso, os especialistas fazem algumas recomendações para prevenir este efeito secundário, ou retardar o seu aparecimento.

Sabe-se que o corpo responde à infecção produzindo fluidos extra para a combater. Uma boa higiene e um cuidado atento da pele pode reduzir o risco de linfedema ao evitar infecções.

Higiene

- ✘ Tenha cuidado ao depilar a axila com lâminas, no lado em que recebeu tratamento;
- ✘ Faça a manicura com precaução. Empurre as cutículas para trás, em vez de as cortar;
- ✘ Use um hidratante diário para ajudar a proteger a pele da sua mão e braço;

Calor, sol e frio

- ✘ Evite salpicos de óleo ao fritar alimentos, ou queimar-se com o vapor de alimentos aquecidos no microondas ou líquidos a ferver.
- ✘ Evite o calor elevado, como de saunas ou banheira com água quente.
- ✘ Não use botijas no braço ou ombro afectados;
- ✘ Tome precauções para não fazer queimaduras solares. Use um protector solar com pelo menos 30 de factor de protecção. Volte a aplicar com frequência;
- ✘ Evite o frio extremo. Pode originar uma extensão da pele, ao aquecer, e fractura da pele, que pode conduzir a infecções.



Apertos e fricções

- ✘ Se notar que o seu braço ou mão afectados têm alguma tumefacção, retire:
 - ✘ adereços apertados ou pesados;
 - ✘ roupas que tenham elásticos apertados, que deixem marcas no braço;
 - ✘ Evite a fricção da pele. Não use alças em pastas ou carteiras. Não use soutiens apertados.
 - ✘ Use o seu braço não afectado para receber injeções, tirar sangue e fazer a medição da pressão arterial. Se tiver removido nódulos linfáticos **em ambos** os lados, fale com o seu médico para saber qual o lado mais seguro a utilizar. O seu médico poderá sugerir que estes procedimentos sejam feitos nas pernas.
- ✘ Use o seu braço **não afectado** o mais possível (ou reparta pelos dois) para carregar embalagens pesadas, mercearias, carteiras de mão e pegar em crianças ao colo, passar a ferro.
 - ✘ Fale com o seu médico ou fisioterapeuta sobre um programa de exercícios regulares.
 - ✘ Evite ganhar peso.

Recomendações gerais

Postura e actividade física

- ✘ Use o seu braço **afectado** como normalmente usaria (a pentear o cabelo, tomar banho, comer ou vestir-se), mas evite actividades repetitivas e vigorosas, como levantar pesos ou puxar.
- ✘ Use um repelente de insectos para evitar picadas;
- ✘ Evite tudo o que provoque fissuras na pele, que podem dar origem a infecções;
- ✘ Use luvas quando jardinar, fizer limpezas domésticas ou lavar a louça;



Como cuidar de cortes, arranhões ou queimaduras?

- ✘ Lave a área com sabonete e água. Aplique um antibiótico (sem prescrição) em creme ou loção.

Confirme com o seu médico, enfermeira ou farmacêutico se não tem a certeza do que usar.

Cubra com uma gaze ou compressa limpa e seca. Mantenha a área limpa e coberta até sarar. Mude a gaze todos os dias e se ficar húmida.

- ✘ Em queimaduras, aplique água fria (ou uma embalagem fria) durante 15 min. Depois lave com sabonete e água e coloque uma compressa limpa e seca.
- ✘ Verifique todos os dias se tem sinais de infecção: pus, erupções, vermelhidão, inchaço, calor no local ferido, sensibilidade, arrepios ou febre.
- ✘ Informe o seu médico de imediato se pensa que tem uma infecção.



Controlar

O que fazer para controlar o linfedema?

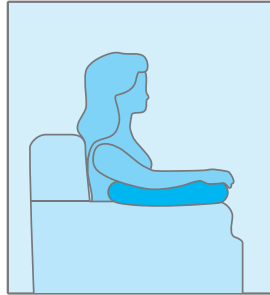
Siga as indicações anteriores.

As indicações que se seguem podem ajudar a prevenir o seu agravamento:

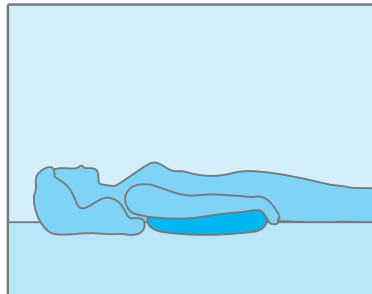
- ✘ Fale com o seu médico ou fisioterapeuta sobre um programa de exercícios regulares. Procure não fazer exercícios intensos que cansem demasiado o ombro ou o braço. A sua equipa de saúde poderá ajudar a estabelecer limites, para que use a intensidade certa nas suas actividades.
- ✘ Eleve o braço e a mão afectados (ver imagens). Isto pode ajudar a reduzir o inchaço, especialmente se é um efeito novo.
- ✘ Preste atenção a quando o seu braço fica mais ou menos inchado.
 - ✘ Sente que está mais inchado de manhã, quando acorda?
Ou piora ao final do dia, depois de o usar?
 - ✘ Preste atenção aos movimentos que faz com o braço. Se ficar inchado ou desconfortável, descanse-o de vez em quando.
- ✘ Em voos longos ou frequentes, use uma manga de compressão elástica. Uma manga de compressão bem ajustada pode ajudar a prevenir a tumefacção. Mas é importante um ajuste cuidadoso, já que qualquer vestuário que fique demasiado apertado em cima pode reduzir a circulação da linfa.
 - ✘ Pergunte ao seu médico ou fisioterapeuta se deve usar uma manga durante o voo e como deverá usá-la. Se usar uma manga de compressão pela primeira vez, poderá querer testá-la antes do voo. Desta forma, poderá averiguar se produz alguma tumefacção.
 - ✘ Pode também querer aconselhar-se com o seu médico ou fisioterapeuta sobre formas de elevar o seu braço com segurança acima do nível do coração, e de o exercitar em voos longos.

Algumas pessoas descrevem que usar o braço reduz o inchaço. Outras, que as actividades aumentam o linfedema. Tome especial atenção a coisas como carregar sacos pesados, teclar, ou cortar vegetais.

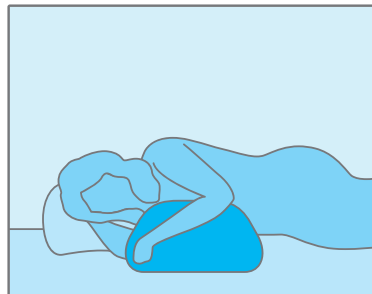
Se se sentar, descanse o braço afectado em almofadas ou apoie-o nas costas do sofá. Deve colocá-lo acima do nível do coração. Não mantenha o braço acima da cabeça por períodos longos - pode cansá-lo.



Se se deitar de costas, descanse o braço numa ou duas almofadas ao seu lado.



Se conseguir dormir sobre o lado oposto ao da cirurgia, coloque uma ou duas almofadas em frente a si. Descanse o braço nestas almofadas.



tratar

Não existe nenhuma medicação para reduzir a tumefacção do linfedema. Os antibióticos prescritos destinam-se a tratar infecções.

Como se faz o tratamento?

Com o nome de terapia descongestiva complexa, ou terapia física complexa, o tratamento passa por cuidados com a pele, massagens, exercícios, o uso de ligamentos especiais e mangas de compressão. Pode ser um processo simples ou intensivo.

Um fisioterapeuta treinado poderá ajudar a escolher o melhor programa para si.

Tem quatro componentes:

× **Higiene rigirosa da pele**

× **Pressoterapia**

A terapia por compressão ajuda a prevenir que mais fluidos se acumulem nos tecidos. Pode ser aplicada na forma de mangas elásticas de compressão ou por compressão pneumática.

× **Exercício**

Um programa de exercício ajuda a estimular os vasos linfáticos. É importante aumentar gradualmente os exercícios para que os músculos do braço não fiquem demasiado cansados.

× **Drenagem linfática manual (DLM)**

É uma forma de massagem suave que estimula o sistema linfático. Massagens vigorosas podem levar à produção de fluidos: evite-as no seu braço ou mão afectados.

Quais são as complicações potenciais do linfedema?

Infecção

Uma infecção num doente com linfedema pode ser uma condição grave, por ser mais difícil de tratar e progredir com mais rapidez.

Mas a própria infecção pode também agravar o linfedema.

Contacte o seu médico se detectar qualquer sinal de infecção: pus, erupções, vermelhidão, inchaço, calor no local ferido, sensibilidade, arrepios ou febre.

Dor

Dor, ou alguma sensibilidade fora do comum, não são efeitos do linfedema - podem desenvolver-se por vários motivos.

No entanto, o linfedema pode propiciar algumas distúrbios que causam dor.

Contacte o seu médico para fazer um diagnóstico da dor e iniciar o tratamento adequado.



Ao contrário do que acontece com outros efeitos secundários, que surgem com a administração de algumas drogas, não existe um momento associado ao desenvolvimento de linfedema. Pode surgir pouco tempo depois da cirurgia, mas também pode surgir meses ou anos mais tarde (20 anos, por vezes).

É uma condição que não tem tratamento, por isso torna-se crónica. Geralmente é uma tumefacção ligeira, e pode ser facilmente controlada. Mas os cuidados a ter são importantes para que não se agrave ao longo do tempo.



A LEITURA DESTE FOLHETO NÃO DISPENSA O ACONSELHAMENTO PRESENCIAL E INDIVIDUALIZADO DO SEU MÉDICO ASSISTENTE

Fontes de informação: American Cancer Society, Sloan Kettering Cancer Center, Mayo Clinic / **Revisão científica:** Maria Rita Dionísio, Médica Oncologista, **CUF** Cascais Clínica / **Conteúdos e produção:** Susana Lamas / **Coordenação:** Filipe Santos Silva / **Design:** www.estudiorjdesign.com / **Ilustração:** www.zecardoso.com / **Edição:** Public Awareness of Cancer Unit, IPATIMUP Junho 2012 / **+ info:** www.cancronafamilia.com



HARVARD MEDICAL SCHOOL
- PORTUGAL PROGRAM
IN TRANSITIONAL RESEARCH AND INFORMATION

