



# Cuidados para reduzir os riscos de desenvolvimento de linfedema secundário ao câncer de mama

Versão para profissionais de saúde



Maria Clara de Moraes Giri  
Thayná de Carvalho Freire  
Rosany dos Santos Rodrigues  
João Victor França da Costa  
Lilian Dias Bernardo  
Márcia Regina de Assis



**Organização e Conteúdo**

Maria Clara de Moraes Giri  
Thayná de Carvalho Freire  
Márcia Regina de Assis  
Lilian Dias Bernardo

**Revisão de Formatação**

João Victor França da Costa

**Revisão de Referências Bibliográficas**

Rosany dos Santos Rodrigues  
João Victor França da Costa

**Ilustrações e Capa**

Maria Clara de Moraes Giri  
Thayná de Carvalho Freire

**Coordenação da Produção do Material**

Márcia Regina de Assis  
Lilian Dias Bernardo

**Revisão Linguística**

Lúcia de Macedo Silva Reis

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Karina Barbosa dos Santos - CRB 7 n° 6212

C966 Cuidados para reduzir os riscos de desenvolvimento de linfedema secundário ao câncer de mama / Márcia Regina de Assis... [et al.] – Rio de Janeiro: IFRJ, 2025.  
25 p.: il.

Publicação em material didático instrucional.

1. Linfedema. 2. Câncer de mama. 3. Prevenção. I. Assis, Marcia Regina de (**coord.**). II. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro. Campus Realengo.

COBIB/CReal

CDU 618.19-006

## Financiamento:

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)



Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ)



# APRESENTAÇÃO

O presente material didático instrucional é fruto de um Projeto de Inovação do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro - *Campus Realengo*, intitulado “Aprender e prevenir: recursos inovadores para prevenção do linfedema pós-cirurgia do câncer de mama”, coordenado pelas docentes Márcia Regina de Assis e Lilian Dias Bernardo e conduzido pelas discentes do curso de Terapia Ocupacional João Victor França da Costa, Maria Clara de Moraes Giri, Rosany dos Santos Rodrigues e Thayná de Carvalho Freire.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa desta instituição sob o Parecer nº 6.420.218.

Este material didático instrucional foi elaborado para os profissionais de saúde que atuam com mulheres em tratamento do câncer de mama e fornece as principais orientações para a diminuição dos riscos de desenvolvimento do linfedema secundário ao câncer de mama.

Neste material didático instrucional serão encontradas instruções e imagens que poderão servir como material de apoio para aprimorar o ensino dos cuidados em atividades cotidianas.

Desejamos que este material contribua com sua prática profissional.

# SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	06
2. PRINCIPAIS ORIENTAÇÕES.....	07
2.1. Hábitos saudáveis.....	07
2.2. Cuidados com a pele.....	14
2.3. Depilação.....	14
2.4. Cuidados com as unhas.....	15
2.5. Roupas e acessórios.....	16
2.6. Realização das atividades domésticas.....	17
2.7. Cuidados com animais.....	20
2.8. Acompanhamento e procedimentos de saúde.....	21
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS.....	23

# 1. INTRODUÇÃO

O linfedema se refere ao acúmulo excessivo e persistente de fluido linfático nos espaços teciduais, de difícil retirada por conta da ineficiência do sistema linfático, podendo se desenvolver em diferentes partes do corpo, manifestando-se inicialmente como uma sensação de peso ou aumento no tamanho dos membros afetados<sup>1</sup>. A falha nas estruturas do sistema linfático pode afetar o retorno desse líquido, que se acumula resultando em vários sintomas, como edema, vermelhidão, dor, peso, alteração da sensibilidade da pele e menor amplitude de movimento, que podem limitar as atividades diárias<sup>1</sup>.

Neste material didático instrucional, abordaremos somente o linfedema secundário ao tratamento do câncer de mama. Há evidências robustas que associam o desenvolvimento de linfedema à linfadenectomia axilar, radioterapia e/ou obesidade<sup>2,3,4,5</sup>.

Além dos fatores descritos, alguns estudos apontam relações entre linfedema e ressecamento da pele, exposição a altas temperaturas<sup>6</sup>, idade<sup>7,8</sup>, lesões<sup>9</sup>, infecções<sup>3,6</sup>, estiramento da musculatura homolateral à cirurgia<sup>10</sup>, traumas<sup>11</sup> e/ou redução da movimentação<sup>6</sup>. A associação do linfedema com os fatores citados acima não são consenso na literatura. No entanto, a *National Lymphedema Network* dos Estados Unidos aconselha que essas relações sejam consideradas para as práticas de redução do risco de desenvolver linfedema<sup>12</sup>.

Diante disso, é importante que você, profissional da saúde, oriente as mulheres em tratamento do câncer de mama sobre as medidas que possam reduzir o risco do desenvolvimento de linfedema, uma vez que, por ser uma condição crônica, pode acontecer meses ou até mesmo anos após a cirurgia do câncer de mama<sup>11</sup>.

## 2. PRINCIPAIS ORIENTAÇÕES

### 2.1 - Hábitos saudáveis

- A É imprescindível reforçar para as mulheres a importância dos cuidados com a alimentação e com a manutenção do peso adequado, pois a obesidade é um dos fatores de risco para linfedema<sup>5</sup>, como já mencionado.
- B Os exercícios físicos também são importantes na manutenção do peso corporal. Além de melhorar a circulação sanguínea e linfática, eles podem aumentar a disposição, proporcionar bem-estar e facilitar o desempenho na realização das atividades do dia a dia<sup>13</sup>.

Ao realizar exercícios físicos, é necessário orientar que evitem pegar peso excessivo de maneira que sobrecarregue o braço homolateral à cirurgia<sup>14,15</sup>.

### 2.2 - Cuidados com a pele

No geral:

- A Explique sobre a importância de beber água para manter a hidratação corporal<sup>16</sup>.
- B Oriente o uso diário de hidratante corporal, preferencialmente os cremes sem álcool, para evitar o ressecamento da pele<sup>17</sup>.

São exemplos de cremes:



- C Em relação ao uso de um novo produto dermocosmético, oriente fazer testes algumas horas antes no braço contralateral, a fim de verificar a ocorrência de reação alérgica<sup>18</sup>.

Ademais, a exposição a altas temperaturas é um dos fatores que podem causar o desenvolvimento do linfedema<sup>6</sup>, portanto, para evitar queimaduras, é importante orientar sobre a proteção da pele<sup>19</sup>:

- D Oriente aplicar protetor solar pelo menos 30 minutos antes da exposição ao sol. É preciso escolher um protetor com fator de proteção (FPS) de, no mínimo, 30 FPS e reaplicar de acordo com as orientações do produto<sup>20,21</sup>.

É importante informar sobre o tempo de exposição ao sol e os melhores horários para evitar exposição no momento em que os raios ultravioletas (UV) estão mais intensos<sup>22</sup>.

**E** Outra orientação possível é o uso de roupas com proteção solar UV ou blusas leves de manga comprida<sup>17</sup>. E nos dias de calor muito intenso, uso de sombrinha ou guarda-chuva para reduzir a exposição ao sol.



**F** Se fizer orientação para o uso de compressa fria, lembre a paciente de colocar o tecido na geladeira (não no congelador) para evitar queimaduras<sup>25</sup>.

**G** Instrua sobre evitar banho muito quente e demorado, por conta do ressecamento da pele<sup>15,23</sup>.



**Dica para saber se o banho está muito quente:** observar se o box ou espelho está embaçado.

**H** Em caso de uso de sauna quente, oriente evitar a permanência por muito tempo, por causa da vasodilatação<sup>15</sup>.

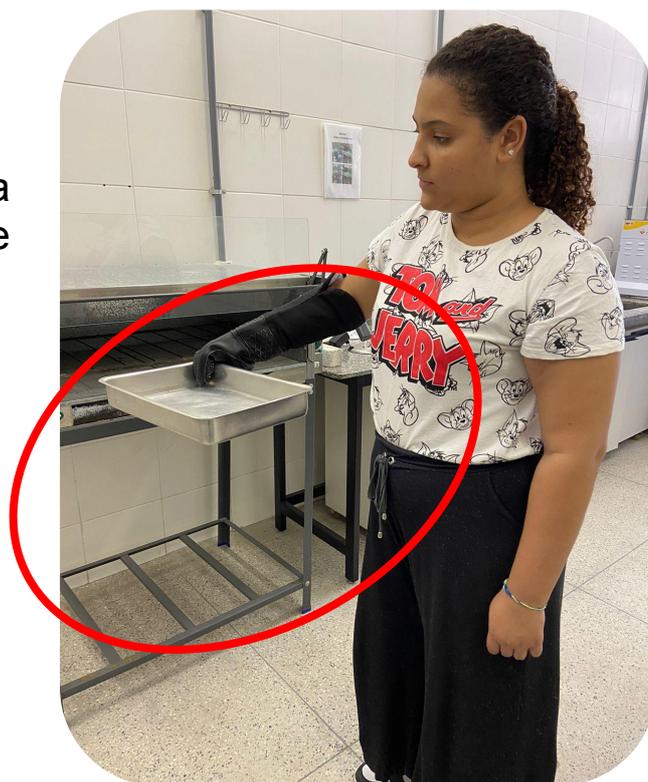
- I Explique sobre a importância de utilizar luvas térmicas longas para proteger os braços ao utilizar forno, churrasqueira, fogão e microondas e para fazer o transporte dos utensílios domésticos que possam estar quentes<sup>17,20,24</sup>.



Seguem alguns exemplos:



Uso de luva longa para proteger parte do braço do calor



**J** Ao cozinhar, oriente a paciente a utilizar os utensílios de cabo longo para que o braço fique distante da borda de uma superfície quente.

Sugira que escolha materiais que não absorvam calor, como aqueles feitos de bambu ou silicone, exemplificados abaixo:



Caso não tenha os utensílios indicados, e esteja usando cabos curtos ou de metal, oriente a usar luvas térmicas.



Para manusear panelas, sugira aquelas que tenham cabos ou alças com material que não aqueça, como no exemplo abaixo:



**Alternativa:** uso de luvas, caso não tenha panela com as características informadas.

## 2.3 - Depilação

No lado homolateral à cirurgia:

- A Oriente que a cera quente ou fria pode gerar irritação ou encravamento dos pelos da axila. A maneira mais segura de manter as axilas com os pelos rente à pele, seria apará-los com o auxílio de uma tesoura sem ponta ou um aparador elétrico<sup>25</sup>



- B Informe que o uso da lâmina pode levar a possíveis cortes na pele<sup>21</sup>.

## 2.4 - Cuidados com as unhas

- A Oriente que a cutícula atua como barreira natural das unhas de modo a proteger contra infecções bacterianas e fúngicas<sup>26</sup>. No entanto, caso a mulher opte por deixá-la mais fina, oriente-a a escolher cremes redutores de cutícula.
- B Para reduzir o tamanho das unhas, instrua a preferência pelo uso de lixas (metal ou descartável), cortador ou tesoura de ponta arredondada<sup>23</sup>. Além disso, oriente evitar o corte rente à ponta da unha e não esquecer de higienizar os materiais antes e após usá-los.



- C Caso a mulher tenha o hábito de cuidar das unhas com uma profissional, oriente-a a verificar se os materiais foram esterilizados<sup>27</sup>, como prevê a vigilância sanitária, ou que ela leve seu próprio kit de cuidados com as unhas.
- D Oriente a manter as unhas e mãos hidratadas, sobretudo após a utilização de removedor de esmalte.

## 2.5 - Roupas e acessórios

- A Informe que o uso de vestimentas e acessórios não pode fazer compressão excessiva no lado homolateral à cirurgia<sup>15,17,28</sup>, pois pode comprometer o fluxo linfático.



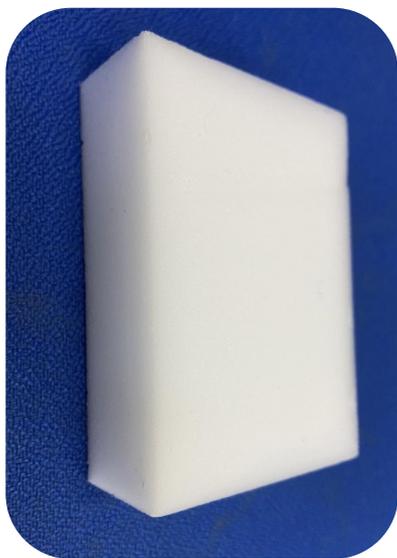
**Dica:** a percepção da compressão é por meio de marcas na pele.

- B Oriente a utilizar o dedal caso tenha necessidade de fazer pequenos consertos em peças de roupas<sup>17</sup>.



## 2.6 - Realização das atividades domésticas

- A Sugira uso de luvas de látex ou silicone para evitar o contato com produtos químicos (sabão em pó, detergente, alvejante, desinfetante, água sanitária, entre outros)<sup>17,24</sup> que podem causar ressecamento, irritação e queimadura na pele. Também devem evitar esponjas ásperas que causem machucados.



**B** No preparo das refeições, oriente sobre os cuidados ao manipular objetos cortantes ou perfurantes<sup>17</sup>. Instrua sobre o uso de luvas anticorte e utensílios domésticos que facilitem descascar ou cortar os alimentos.



**C** Oriente que os utensílios de corte devem, após lavados, escorrer com a ponta para baixo e que devem ser guardados em um local reservado para evitar o risco de lesões.



- D** Oriente dividir tarefas que exijam muito esforço físico, tais como lavar roupas à mão e que ficam pesadas quando molhadas (jeans, edredons, toalhas de banho, por exemplo). Nesses casos, instrua a utilização de um varal de chão ou de altura ajustável para colocar as roupas ou peças mais pesadas<sup>17,24,28</sup>.



- E** Ao passar roupas, oriente-a a não ficar nesta tarefa por mais de uma hora sem interrupção, pois o esforço repetitivo pode levar a processos inflamatórios<sup>24</sup>. Além disso, informe sobre os cuidados para evitar queimaduras<sup>24</sup>.

- F** Ao fazer compras, oriente na distribuição dos pesos para o transporte dos produtos, assim como o uso de carrinho de compras ou mochilas<sup>17</sup>.



## 2.7 - Cuidados com animais

- A Explique que, ao entrar em contato com animais domésticos, evite brincar de forma que possa levar arranhões ou mordidas, pois as lesões aumentam o risco de desenvolver linfedema<sup>20</sup>.



Fonte: Freepik, 2024.

- B Informe sobre manter distância segura de animais selvagens para evitar mordidas ou arranhões<sup>20</sup>.
- C Como as picadas de insetos podem levar a inflamações ou reações alérgicas, oriente a mulher sobre o uso de repelentes e roupas com mangas longas para se proteger <sup>17,19</sup>.



Fonte: Acervo próprio, 2024.

## 2.8 - Acompanhamento e procedimentos de saúde

- A Oriente que, ao realizar exames de sangue ou tomar injeções e vacinas, ofereça o braço contralateral à cirurgia ou outra parte do corpo para realizar o procedimento<sup>15,19</sup>.



Fonte: Freepik, 2024.

- B Orientar sobre a inspeção diária do membro superior homolateral à cirurgia, a fim de detectar precocemente quaisquer alterações (edema, sensação de braço pesado<sup>1</sup>, por exemplo).
- C Informe sobre a importância de manter o acompanhamento regular com vocês, pois em casos de alterações, será possível iniciar precocemente o tratamento<sup>29,30</sup>.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O linfedema compromete a capacidade funcional das mulheres em tratamento do câncer de mama, o que pode dificultar a participação e o engajamento nas atividades cotidianas, das mais simples às mais complexas. Diante disso, esperamos que as orientações compartilhadas neste material didático instrucional o(a) auxiliem na assistência a essas mulheres.

# Referências

1. Leal, N. F. B. S., Dias, L. A. R., Carrara, H. H. A., & Ferreira, C. H. J. (2011). Linfedema pós-câncer de mama: comparação de duas técnicas fisioterapêuticas – estudo piloto. *Fisioterapia em Movimento*, 24(4), 647-654. <https://doi.org/10.1590/S0103-51502011000400008>.
2. Souza, D. P., Faria, W. S. M., Devólio, M. L., Marinho, V. A., & Marson, R. F. (2018). A importância da radioterapia no tratamento do câncer de mama. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research*, 25(1), 35-38. [https://www.mastereditora.com.br/periodico/20181204\\_202621.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20181204_202621.pdf).
3. Ministério da Saúde. (2024). *Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas: Câncer de Mama*.
4. Borman, P. (2018). Lymphedema diagnosis, treatment, and follow-up from the view point of physical medicine and rehabilitation specialists. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 64(3), 179-197. <https://doi.org/10.5606/tftrd.2018.3539>.
5. McEvoy, M. P., Gomberawalla, A., Smith, M., Boccardo, F. M., Holmes, D., Djohan, R., Thiruchelvam, P., Klimberg, S., Dietz, J., & Feldman, S. (2022). The prevention and treatment of breast cancer- related lymphedema: A review. *Frontiers in Oncology*, 12, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fonc.2022.1062472>.
6. Olguin, P. R., Veloso, A. C. R., Torres, A. A. F., Soares, G. J. R., Rettore, J. M. Jr., Freitas, M. O., Lopes, M. M., & Moura, S. C. (2022). Causas fisiopatológicas de edemas de fluidos extracelulares: linfedema. *Brazilian Journal of Health Review*, 5(3), 10078-10087. <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n3-174>.
7. Rezende, L. F., Rocha, A. V. R., & Gomes, C. S. (2010). Avaliação dos fatores de risco no linfedema pós-tratamento de câncer de mama. *Jornal Vascular Brasileiro*, 9(4), 233-238. <https://doi.org/10.1590/S1677-54492010000400005>.
8. Antonini, M. Salerno, G. R. F., Moro, R. S., Oliveira, M. V. O., Ferraro, O., & Lopes, R. G. C. (2021). Relação do Índice de Massa Corporal e Linfedema Secundário a tratamento cirúrgico do Câncer de Mama: estudo retrospectivo. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 11(2), 368-374. <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v11i2.3749>.
9. Bogliolo, L. (2013). Etiopatogênese Geral das Lesões. In: *Bogliolo - Patologia Geral* (p. 41-71). Guanabara Koogan.

10. Dominick, S. A., Natarajan, L., Pierce, J. P., Madanat, H., & Madlensky, L. (2014). Patient compliance with a health care provider referral for an occupational therapy lymphedema consult. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 22(7), 1781–1787.  
<https://doi.org/10.1007/s00520-014-2145-z>
11. Bogliolo, L. (2013). Introdução à Patologia. In: *Bogliolo - Patologia Geral* (p. 3-11). Guanabara Koogan.
12. NLN Medical Advisory Committee. (2012). *Lymphedema Risk Reduction Practices*. National Lymphedema Network.  
<https://static1.squarespace.com/static/5b741fa71aef1d1e6500b325/t/621c4ad5d985833faafd332a/1646021333750/Risk+Reduction.pdf>.
13. Ministério da Saúde. (2021). *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*.  
[https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf).
14. American Occupational Therapy Association, Inc. (2009). *Occupational therapy: Skills for the job of living. AOTA Comments on Lymphedema for Meeting of the Medicare Evidence Development and Coverage Advisory Committee*.
15. FEMAMA. (2019). *O que é linfedema e como diminuir as chances de ter*.  
<https://femama.org.br/site/blog-da-femama/o-que-e-linfedema-e-como-diminuir-as-chances-de-ter/>.
16. Krok-Schoen, J. L., Oliveri, J. M., Kurta, M. L., & Paskett, E. D. (2015). Breast cancer-related lymphedema: risk factors, prevention, diagnosis and treatment. *Breast Cancer Management*, 4(1), 41-51.  
[https://www.researchgate.net/publication/273167869\\_Breast\\_cancer-related\\_lymphedema\\_risk\\_factors\\_prevention\\_diagnosis\\_and\\_treatment](https://www.researchgate.net/publication/273167869_Breast_cancer-related_lymphedema_risk_factors_prevention_diagnosis_and_treatment).
17. Godoy, M. F. G., & Godoy, J. M. P. (2005). *Câncer de mama e linfedema de membro superior: Novas Opções de Tratamento para pacientes*. J. M. Pereira de Godoy.
18. Universidade de São Paulo. (s.d.). *Núcleo de Ensino, Pesquisa e Assistência na Reabilitação de Mastectomizadas: O linfedema*. <https://sites.usp.br/rema/965-2/>.
19. Fabro, E. A. N., Macedo, F. O., Costa, R. M., Lou, M. B. A., Marchito, L. O., Aguiar, S. S., & Bergmann, A. (2021). Guidelines for the prevention of secondary lymphedema following breast cancer treatment: adherence and associated factors. *Mastology*, 31, 1-9.

20. Holley, C. E. (2019). *Lymphedema: What you need to know*. Massachusetts General Hospital.
21. Memorial Sloan Kettering Cancer. (s.d.). *Tratamento do linfedema após câncer de mama*. <https://www.mskcc.org/cancer-care/types/breast/lymphedema>.
22. Sociedade Brasileira de Dermatologia. (2021). *Sob o Sol com saúde e bem estar: Guia de Fotoproteção da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD)*. <https://issuu.com/sbd.br/docs/sbd-guiafotoprotecao>.
23. NHS. (2023). *Prevenção: Linfedema*. <https://www.nhs.uk/conditions/lymphoedema/prevention/>.
24. Instituto Nacional de Câncer. (2022). *Mastologia: Orientações fisioterapêuticas* (3.<sup>a</sup> ed.). <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//cartilha-mastologia.pdf>.
25. Johns Hopkins Hospital. (s.d.). *Tratamento do linfedema*. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/treating-lymphedema>.
26. Sociedade Brasileira de Dermatologia. (2024). *Conheça suas unhas*. <https://www.sbd.org.br/cuidados/conheca-suas-unhas/>.
27. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). (2023). *Serviços de Embelezamento*. <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/acessoainformacao/perguntasfrequentes/servicos-de-saude/servicos-de-embelezamento>.
28. Instituto Nacional de Câncer. (2012). *Cuidados após cirurgia de mama com esvaziamento axilar: Orientações aos pacientes* (1.<sup>a</sup> reimpressão). <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/cuidados-apos-cirurgia-de-mama-com-esvaziamento-axilar-2012.pdf>.
29. American Cancer Society. (2024). *Gerenciando o tratamento do Câncer: Linfedema*. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/swelling/lymphedema.html>.
30. Oncoguia. (2020). *Linfedema*. <https://www.oncoguia.org.br/conteudo/linfedema/88/5/>.