



**Autoras:**

Alessandra Tavares Farias  
Dirce Nascimento Pinheiro  
Samara Tavares Farias Menescal

**Ilustração e Diagramação:**

Estúdio Tria

Produto técnico desenvolvido como requisito para  
obtenção do título de Mestre no Programa de  
Pós-Graduação em Saúde na Amazônia da  
Universidade Federal do Pará.

**Belém – PA  
2026**

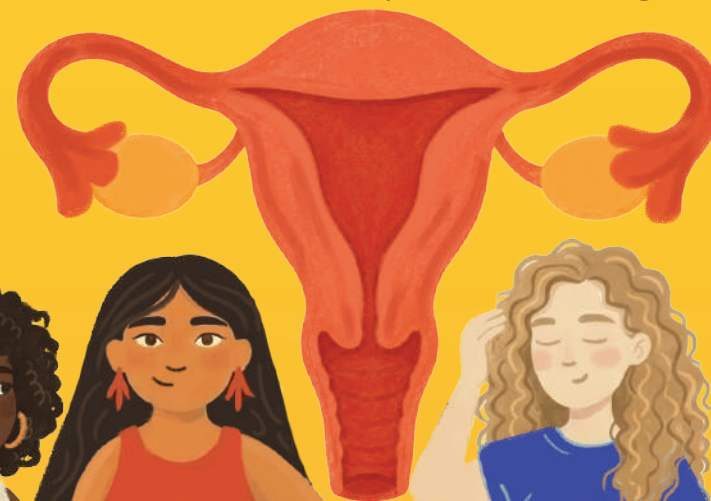
**Universidade Federal do Pará**

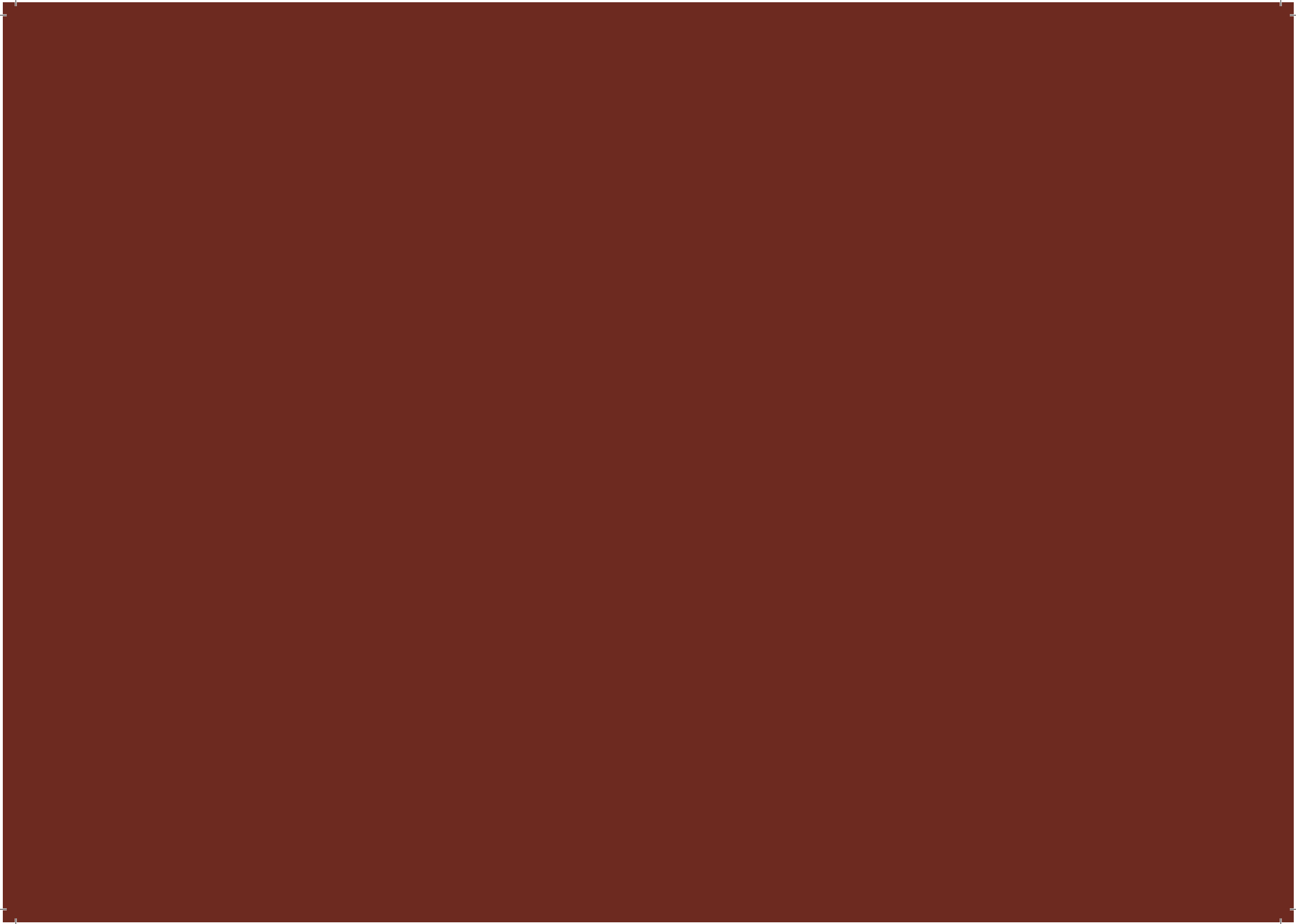
Núcleo de Medicina Tropical  
Programa de Pós-graduação  
em Saúde na Amazônia



# BORA SE CUIDAR, MANA!

**Guia de exercícios e  
orientações após a cirurgia**





Todos os direitos reservados.  
Proibida a reprodução, no todo ou em parte, por  
quaisquer meios, sem a devida autorização.

---

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Farias, Alessandra Tavares

Bora se cuidar, mana! : guia de exercícios e orientações  
após a cirurgia / Alessandra Tavares Farias, Dirce Nasci-  
mento Pinheiro, Samara Tavares Farias Menescal ;  
ilustração Estúdio Tria. -- Belém, PA : Ed. das Autoras,  
2026.

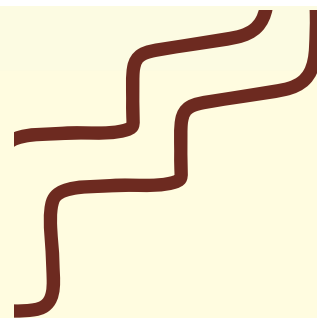
ISBN 978-65-02-11195-6

1. Cuidados pós-operatórios 2. Exercícios físicos 3.  
Pacientes com câncer - Cuidados paliativos 4. Saúde da  
mulher I. Pinheiro, Dirce Nascimento. II. Menescal,  
Samara Tavares Farias. III. Estúdio Tria. IV. Título.

26-360900.0 CDD-613.04244

### Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde da mulher : Medicina 613.04244 Eliane de  
Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415



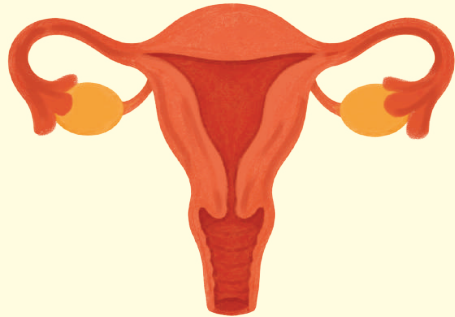
# OI, MANA! ♥

**Este livreto foi feito pra te ajudar depois da cirurgia.**  
Aqui tu vais encontrar exercícios simples, pra ajudar  
teu corpo a se recuperar com calma e segurança.  
Tem dicas pra respirar melhor, se levantar da cama,  
se exercitar e saber quando procurar ajuda.

## Bora se cuidar, então?



## ENTENDENDO MINHA CIRURGIA



Na cirurgia, foi necessário retirar o útero e alguns anexos que ficam na pelve.



**Mas não te preocupa, isso não te faz menos mulher!**

Isso foi feito para te ajudar a se livrar do câncer e cuidar da tua saúde. Agora, teu corpo precisa de tempo e cuidado pra se recuperar.

## ATÉ LOGO, MANA! ♥

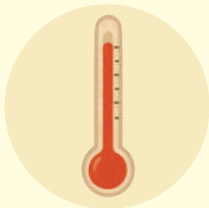
**Agora é seguir com calma e cuidar bem de ti.**

Lembra de respeitar teu tempo, fazer os exercícios com atenção e procurar ajuda sempre que precisar.

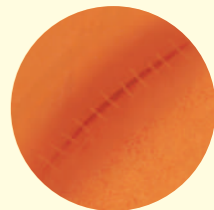
**Te desejamos uma recuperação tranquila!**



## ! QUANDO PROCURAR AJUDA?



Febre



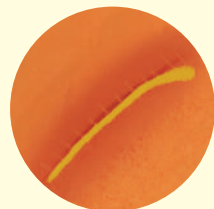
Vermelhidão na cicatriz



Falta de ar



Dor muito forte



Saída de pus



Sangramento



Se tiver uma dessas queixas, **interrompa imediatamente os exercícios e procure com urgência o posto de saúde ou o hospital mais próximo!**



## O QUE É ASSOALHO PÉLVICO?

É um conjunto de músculos especiais que estão na nossa pelve. E tem muitas funções importantes!

Segurar xixi

Dar firmeza e sustentação para os órgãos da pelve

Ajudar na relação sexual e prazer

Depois da cirurgia, ele pode ficar mais fraquinho.

**Mas a gente pode fortalecer!**



## MUDANÇAS NO ASSOALHO PÉLVICO APÓS A CIRURGIA



Sentir dor na relação sexual



Pode ficar mais ou menos sensível na região íntima



Ter ressecamento vaginal



Sentir escapar xixi sem querer

**Todas essas queixas podem ser tratadas,** então é muito importante avisar teu médico nas consultas caso sinta algo assim!

## EXERCÍCIOS DIVERSOS QUE PODEM AJUDAR



**Caminhadas leves:** distâncias curtas de 15 minutos ajudam na circulação, facilita a eliminação dos gases do intestino e evita inchaço nas pernas.

**Exercício de panturrilha:** em pé, ficar na pontinha dos pés e descer por 10 repetições. Outra ótima atividade para circulação.



## EXERCÍCIOS PARA O ASSOALHO PÉLVICO

Bora aprender a ativar esses músculos especiais?



1 Faça xixi para esvaziar a bexiga



2 Agora, deitada com os joelhos dobrados e pés apoiados na cama



3 Imagine que quer segurar o xixi



4 Aperta essa região lá embaixo, sem prender a respiração nem apertar a perna ou bumbum

**Repetição:** Segure por 4 segundos sem soltar essa contração e descanse relaxada por 10 segundos.

**Frequência:** Faça durante 3 minutos, 3x ao dia.

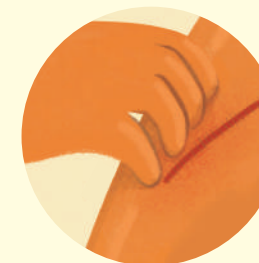
## ATENÇÃO! O QUE EVITAR?



**X**  
Carregar muito peso



**X**  
Fazer força na barriga



**X**  
Coçar o corte

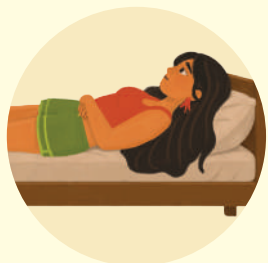


**X**  
Relação sexual somente após liberação médica



**X**  
Prender o xixi e o cocô

## COMO LEVANTAR DA MINHA CAMA/REDE?



1 Deitar de peito para cima



2 Virar para um dos lados



3 Colocar as pernas para fora da cama



4 Empurre o corpo com os braços

**Para deitar é só seguir a mesma ordem!**

**Ei, só não inventa de ficar deitada o dia todo não, viu!**

Nosso corpo foi feito pra estar em movimento, então que tal aprender alguns exercícios seguros que podem te ajudar muito na recuperação?

## EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Em um lugar confortável, sentada ou deitada faça sem pressa:



1 Ponha as mãos na barriga

2 Puxe o ar pelo nariz profundamente



3 Deixa a barriga subir

4 Agora solta o ar devagar, com calma



5 Puxa a barriga levemente pra dentro

**Frequência:** 5 vezes a cada turno (manhã, tarde e noite).