

Nem todo inchaço é gordura!

Sinais de alerta para o linfedema:



AUTORES

Erida Sthefany de Oliveira Santos

Acadêmica do Curso de Fisioterapia da UNCISAL

José Leonardo Nascimento Oliveira

Acadêmico do Curso de Fisioterapia da UNCISAL

Felipe Bruno Batista de Castro

Aluno do Mestrado Profissional Ensino em Saúde e
Tecnologia da UNCISAL

Profa. Dra. Almira Alves dos Santos

Professora do Mestrado Profissional Ensino em
Saúde e Tecnologia da UNCISAL



APRESENTAÇÃO

Você já sentiu seu corpo mudar, percebeu um inchaço persistente e ouviu que "era apenas peso" ou "falta de exercício"?

Infelizmente, muitas pessoas passam por isso antes de descobrir o **linfedema**. A falta de informação correta faz com que sinais de alerta cruciais passem despercebidos, adiando um cuidado que poderia mudar a qualidade de vida.



Este guia foi criado para ser o seu aliado. Com ilustrações simples e explicações diretas, queremos ajudar você a:

- ✓ Aprender a escutar o seu corpo e diferenciar um inchaço comum de um sinal de alerta.
- ✓ Conhecer os fatores de risco e as fases do linfedema.
- ✓ Adotar cuidados diários práticos de prevenção e bem-estar.



Lembre-se: o conhecimento é o primeiro passo para o cuidado.

Boa leitura!

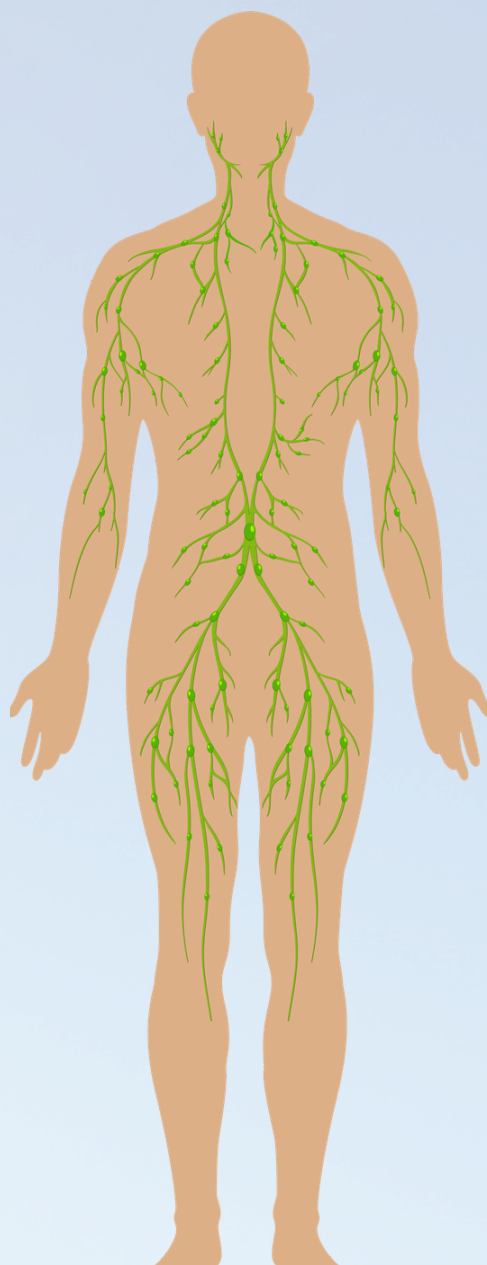
SUMÁRIO

O que é linfedema?	04
Estágios do linfedema	05
Nem todo inchaço é normal	06
Quem tem mais riscos?	07
Principais sinais de alerta	08
Como prevenir e cuidar do linfedema	09
Quando procurar ajuda?	10
Diagnóstico precoce faz a diferença!	11
O cuidado começa com o olhar	12
Referências	13

O QUE É LINFEDEMA?

O linfedema é um tipo de inchaço que acontece quando um líquido do nosso corpo não consegue circular direito e acaba se acumulando nos tecidos.

Isso pode acontecer desde o nascimento ou surgir depois de situações como cirurgias, infecções ou outros tratamentos.



Linfedema não é apenas
gordura, não é um
inchaço normal!

ESTÁGIOS DO LINFEDEMA



Início

Meio

Tardio



Detectar cedo e tratar de imediato pode reduzir em 50% o risco de linfedema crônico.

NEM TODO INCHAÇO É NORMAL

INCHAÇO COMUM

- ✓ Após ficar muito tempo em pé ou sentada
- ✓ Calor excessivo
- ✓ Período menstrual
- ✓ Consumo alto em sal
- ✓ Melhora com repouso e elevação das pernas



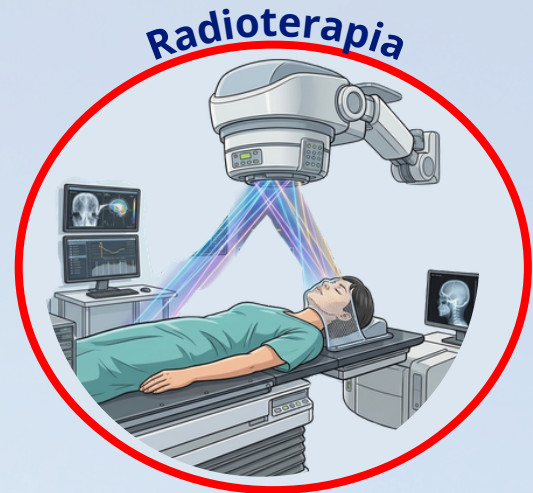
SINAIS SUSPEITOS (fique atento!)

- ⚠ Inchaço que não melhora com repouso
- ⚠ Acomete apenas um lado do corpo
- ⚠ Sensação de peso, pressão ou desconforto
- ⚠ Pele mais firme ou endurecida
- ⚠ Não melhora ao levantar as pernas



Seu corpo fala com você!
Aprender a escutar pode
fazer toda a diferença.

QUEM TEM MAIS RISCOS?



O tratamento só deve ser iniciado com acompanhamento de profissionais da saúde!

PRINCIPAIS SINAIS DE ALERTA



Inchaço que não melhora



Membro afetado pesado



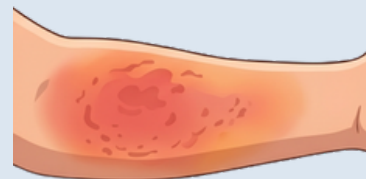
Marcas de roupas ou acessórios



Pele mais endurecida ou grossa



Dificuldade de movimento



Infecções recorrentes



Perceber cedo faz diferença no cuidado e na qualidade de vida

COMO PREVENIR E CUIDAR DO LINFEDEMA

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA



Mantenha uma alimentação equilibrada, rica em frutas, legumes e verduras.

ATIVIDADE FÍSICA



Movimentar o corpo regularmente ajuda na circulação e no controle do linfedema.

EVITE ROUPAS JUSTAS



Evite roupas apertadas e escolha peças confortáveis que permitam a livre circulação do corpo.

CUIDE DA PELE



Manter a pele limpa e hidratada ajuda a prevenir infecções. Escolha fragrâncias suaves de sua preferência para tornar esse cuidado mais agradável.



Pequenos cuidados diários podem trazer mais conforto e bem-estar

QUANDO PROCURAR AJUDA?

Busque ajuda profissional quando:

- ✓ O inchaço durar vários dias
- ✓ O inchaço aumentar progressivamente
- ✓ Houve dor, vermelhidão ou sensação de calor
- ✓ O inchaço surgir após cirurgia, radioterapia ou trauma
- ✓ O inchaço aumentar progressivamente
- ✓ O inchaço limitar seus movimentos ou atividades diárias



Dirija-se até uma Unidade Básica de Saúde (UBS) ou agende uma consulta com profissional de sua confiança.

DIAGNÓSTICO PRECOCE FAZ A DIFERENÇA!



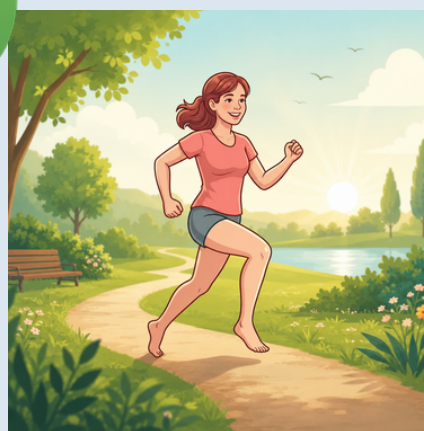
**Melhor controle de
inchaço**



**Menos
complicações**



**Menos limitações nas
atividades diárias**



**Mais qualidade
de vida**



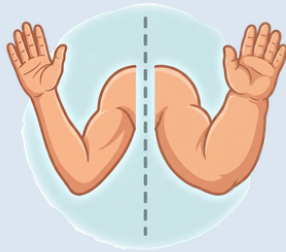
PERCEBEU SINAIS?
Procure ajuda.
Quanto antes cuidar,
melhor.

O CUIDADO COMEÇA COM O OLHAR.

PRINCIPAIS PONTOS A RELEMBRAR:



Linfedema não é gordura:
Acúmulo de líquido requer atenção.



Veja a assimetria: Inchaço de um em dos membros é um sinal de alerta.



Prevenção diária:
Hidrate a pele, evite roupas apertadas.



NÃO ADIE O CUIDADO!

Se você identificou sinais de alerta, procure ajuda profissional IMEDIATAMENTE.

LEMBRE-SE: Diagnóstico precoce pode reduzir riscos em 50%

ANOTAÇÕES

Minhas anotações para consulta: _____



Cuidar do seu corpo é um ato de amor e respeito pela sua trajetória.
Compartilhe esse livreto e ajude a salvar vidas através da informação!

REFERÊNCIAS

ALEGRANCE, F. C.; SOUZA, C. B. DE; MAZZEI, R. L. *Qualidade de Vida e Estratégias de Enfrentamento em Mulheres com e sem Linfedema Pós-Câncer de Mama*. Revista Brasileira de Cancerologia, v. 56, n. 3, p. 341–351, 2010.

FALKENBERG, M. B. et al. *Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva*. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 847–852, 2014.

INTERNATIONAL SOCIETY OF LYMPHOLOGY. *The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema: 2020 consensus document of the International Society of Lymphology*. Lymphology, v. 53, n. 1, p. 3–19, 2020.

PEREIRA, A. C. P. R.; KOIFMAN, R. J.; BERGMANN, A. *Incidence and risk factors of lymphedema after breast cancer treatment: 10 years of follow-up*. The Breast, v. 36, p. 67–73, 2017.

SHAH, C. et al. *Early diagnosis and treatment of breast cancer-related lymphedema: clinical outcomes and quality of life*. Cancer Medicine, v. 5, n. 9, p. 2407–2415, 2016.



Método
CTM3

