

## Como escolher a sua prótese

### Uma consulta para fazer a prova da sua prótese

No caso de ter sido operada num Hospital do SNS, a consulta poderá ocorrer antes mesmo de sair do hospital. Habitualmente esta consulta é feita por uma enfermeira especializada. Poderá ser-lhe útil ver algumas próteses antes da consulta, ou mesmo antes da operação, para ter uma ideia do que deve esperar.

Após a prova, terá que aguardar até que a sua prótese esteja disponível e que lha possam entregar. Nem todas as doentes mastectomizadas têm direito a próteses no SNS. Informe-se no seu Hospital ou com a enfermeira para saber se tem direito. Muitos subsistemas de saúde participam a aquisição de prótese e de sutiãs para mastectomizadas. No entanto se desejar uma prótese diferente, que só viu nos catálogos é provável que a tenha que pagar, pelo menos parcialmente.

Se for um paciente de uma clínica privada, poderá perguntar à sua equipe médica ou enfermeira onde poderá experimentar uma prótese. Neste caso deverá ainda perguntar sob a participação existente no subsistema de saúde que usa se for o caso (ADSE, ADMG, PT ou SEGUROS)

Embora não seja recomendável comprar próteses sem experimentar primeiro, poderá também comprar por catálogo ou em algumas lojas e ainda através da internet nos sites das marcas mais conhecidas (AMOENA, ANITA, etc.).

### Pagamento

O pagamento ou não da prótese estará dependente do seu rendimento, da modalidade do seu Hospital (nem todas as instituições do SNS oferecem as mesmas oportunidades). Se tiver um subsistema ou seguro de saúde privado, verifique se cobrem ou participam nos custos da prótese. O preço das próteses é variável.

### A prova da prótese

O seguinte é aplicável tanto à consulta de prova para a sua prótese como em futuras consultas para próteses de substituição.

A prova deverá ser feita com uma enfermeira especializada em provas de próteses ou outra profissional devidamente treinada para o efeito.

Deverá haver uma selecção de produtos disponível e tempo suficiente de modo a ficar satisfeita com a sua escolha. A sua prótese deve ser confortável, dar-lhe uma boa forma e condizer razoavelmente com a sua cor de pele.

### O que levar consigo para experimentar a prótese

- Um sutiã que lhe sirva bem
- Um top ou blusa simples e de cor clara. Isto torna a escolha de uma prótese com boa estrutura mais fácil de fazer. Poderá preferir levar peças de vestuário que sejam fáceis de vestir e despir.

## **Cores para diferentes tons de pele**

Qualquer que seja a sua raça ter uma prótese que seja próxima do seu tom de pele pode ajudá-la a sentir-se mais confortável e confiante.

Pode pedir uma prótese com uma cor próxima da sua à pessoa que a está a ajudar a fazer a prova.

Se não ficar satisfeita com o que lhe foi mostrado, pode perguntar se haverá um artigo adequado de outra marca. Infelizmente ainda não há muitas versões leves feitas em cores mais escuras, uma vez que é difícil adicionar cor a silicone leve.

## **Forma, tamanho e peso**

As próteses mamárias estão disponíveis numa grande variedade de formas e tamanhos. É importante que lhe ofereçam boas escolhas, de maneira a sentir-se confortável com a prótese escolhida e que esta se adeque o mais possível às suas necessidades.

Algumas próteses são adequadas para usar em qualquer um dos lados, enquanto outras têm uma forma diferente para o lado direito ou esquerdo.

Algumas próteses são mais cheias na parte de trás, para mulheres que tiveram mais tecido mamário removido. Deverá poder escolher uma forma que lhe fique bem e se adeque a si.

Uma prótese mais pesada dar-lhe-á uma sensação de maior equilíbrio, já que se baseia no peso de um mama natural.

No entanto, se precisar de uma prótese de tamanho maior, uma versão mais leve poderá ser-lhe mais cómoda. As próteses leves são particularmente boas para mulheres com linfedema. Poderão, também, ser úteis a mulheres menos jovens, cujo tecido mamário é menos pesado, em consequência da idade.

## **Partes de trás e coberturas**

A parte de trás da maior parte das próteses é feita do mesmo material da parte da frente. Algumas têm uma parte de trás diferente, tal como tecido ou um painel suave de gel, desenhado para dar maior conforto. Também há partes de trás que podem ser moldadas para se adaptarem a uma caixa torácica irregular.

É possível usar uma cobertura de tecido ou uma bolsa de sutiã para cobrir a superfície de silicone. Algumas próteses são fornecidas com uma cobertura em tecido suave, ou poderá encomendar uma separadamente. Se desejar adquirir uma, poderá pedir á pessoa que está a ajudá-la a fazer a prova.

## **Diferentes tipos de próteses**

Há diversos tipos de próteses disponíveis para além da prótese completa normalmente utilizada.

### **Prótese parcial**

Esta é usada dentro do sutiã e tem o formato adequado para preencher uma pequena parte da linha exterior do peito, quando somente uma parte da mama foi retirada, por exemplo, numa tumorectomia.

É feita do mesmo material de silicone que a maior parte das próteses completas. Algumas têm uma parte de trás auto-colante. Em alguns casos, poderá usar **um produto para aumentar as mamas**, que poderá adquirir em fornecedores de próteses ou em lojas.

### **Prótese em forma de concha**

Este é um tipo de prótese parcial que poderá ser usada se as suas mamas têm tamanhos diferentes um do outro. É uma “concha” suave de silicone que se coloca sobre a mama. A prótese é colocada sobre a mama mais pequena para que fique do mesmo tamanho que a mama maior. Estão disponíveis em vários tamanhos e grossuras e são usados após a cirurgia mamária, e também para mulheres que naturalmente têm as suas mamas de tamanhos muito diferentes um do outro.

### **Próteses auto-colantes**

Estas podem ser parciais ou completas. Colam-se directamente à pele e retiram-se à noite. Normalmente não estão disponíveis no SNS. A maior parte das mulheres são aconselhadas a não usar uma prótese autocolante nos seis meses a seguir à cirurgia, ou durante a radioterapia, já que pode danificar a pele. Adequam-se a mulheres muito activas ou que desejam usar um sutiã com menos suporte, já que nem todo o seu peso é suportado pelo sutiã.

A superfície autocolante varia conforme o fabricante e as instruções de limpeza devem ser cuidadosamente seguidas. Em alguns casos, a superfície autocolante faz parte integrante da própria prótese e noutros casos a prótese tem uma superfície autocolante que pode ser utilizada em separado, conforme desejar.

### **Próteses para nadar**

Esta prótese é especialmente concebida para a natação ou desporto. Normalmente não estão disponíveis no SNS. Poderá, também, usar a sua prótese normal para estas actividades mas, após a natação, deverá ser enxaguada e seca o mais rapidamente possível.

### **Prótese de espuma**

É uma prótese suave, leve, e barata, feita de espuma colocada dentro de uma cobertura. Não está normalmente disponível através do SNS, mas pode ser encomendada por catálogo. Se costuma usar a almofadinha que lhe foi fornecida após a cirurgia quando está a fazer coisas como relaxar em casa, talvez queira experimentar esta prótese de espuma, já que dá uma melhor forma à mama do que a almofadinha.

Poderá, também, ser usada para natação, mas deteriorar-se-á rapidamente com o cloro e com a própria água.

### **Prótese mamilar**

Estes são mamilos artificiais que estão disponíveis em diversos tamanhos e tons de pele. Pode colá-los na sua prótese mamária ou na mama reconstruída. Poderão fazer-lhe uma prótese de mamilo que se assemelhe ao mamilo da sua outra mama.

São particularmente úteis se tiver um mamilo muito óbvio na sua mama natural, e habitualmente não estão disponíveis no SNS. Em alternativa, poderá achar mais fácil usar uma cobertura de mamilo no seu mamilo natural, para torná-lo menos óbvio. Poderá adquirir este artigo em fornecedores especializados ou em algumas lojas dedicadas.

### **Como cuidar da sua prótese**

Aviso: A informação contida neste site é necessariamente de carácter geral e não constitui nem dispensa uma consulta médica apropriada. | Conteúdos cedidos pelo [Breast Cancer Care](#)

De modo geral, cuidar da sua prótese mamária é como cuidar da sua própria pele. Deve lavá-la diariamente com água morna e sabão e secá-la com uma toalha.

Pode usar água salgada ou com cloro, mas deve enxaguar de seguida com água doce o mais rapidamente possível. De notar que as próteses auto-colantes têm diferentes instruções de manutenção, que deverão ser cuidadosamente seguidas.

Deve ter o cuidado para não furar uma prótese de silicone. Quando não estiver a usá-la, é aconselhável guardá-la no recipiente que lhe foi fornecido para esse efeito.

As suas próteses têm uma garantia, mas a sua duração é variável. Algumas próteses podem durar três ou quatro anos antes de precisarem de substituição, duração essa que pode ser mais longa do que a da garantia.