

## Vestuário

### Roupas com ou sem alças

Alguns tops ou vestidos sem alças ou roupas com alças oferecem um bom apoio na zona do peito, de maneira que poderá usá-los com uma prótese de silicone sem sutiã. Se desejar usar um top ou vestido que não oferece suporte suficiente, poderá experimentar o seguinte:

- ☒ Pregiar uma prótese leve de tecido (almofadinha) directamente no seu interior.
- ☒ Colocar uma almofadinha ou uma prótese muito leve num sutiã sem alças ou na estrutura de apoio do top ou vestido.
- ☒ Usar um sutiã com alças transparentes ou decorativas.
- ☒ Usar uma prótese auto-colante se o top ou vestido fornecerem um bom suporte.
- ☒ Usar uma prótese auto-colante com um sutiã sem alças.

### Decotes

Se deseja continuar a usar as suas roupas favoritas sem ter que alterá-las muito, poderá tentar o seguinte:

- Uma blusa ou top quadrado por baixo do top de decote em V, de modo a ficar visível por baixo do decote.
- Um sutiã em forma de top, disponível em catálogos especializados, feito com uma renda inserida entre as copas que cobre a zona do decote.
- Um top leve rendado ou semi-transparente usado sobre uma peça decotada para disfarçar a zona do decote, permitindo, mesmo assim, mostrar a peça decotada por baixo.
- Uma écharpe ou flores pregadas na zona que precise de ser mais coberta
- Renda ou tecido inserido de forma a elevar a zona decotada
- Colares brilhantes ou volumosos

### Costas baixas ou destapadas

Poderá comprar alças extra-extensíveis para juntar ao seu sutiã em lojas de venda por catálogo. Em vez de apertar nas costas, eles dão a volta e apertam mais em baixo, na parte da frente, de modo a permitir o uso de roupas com costas baixas.

Se um vestido ou top tiverem um suporte razoável, poderá experimentar usar uma prótese auto-colante, ou pregiar uma almofadinha no interior, sem usar sutiã.

Pode, também, usar sutiãs com alças que podem ser cruzadas nas costas, o que lhe permitirá usar tops com ombros cortados.

### Roupa de dormir

Poderá querer usar algum tipo de prótese para dormir. Poderá considerar:

- Um sutiã para dormir, ou um sutiã muito suave e de pouco suporte com uma almofadinha
- Uma blusa ou camisa de noite com uma almofadinha pregada no interior
- Roupa de dormir com bolso, disponível em algumas lojas de vendas por catálogo ou internet
- Usar a sua prótese de silicone na cama. No entanto, isto poderá ser desconfortável e precisaria de um sutiã de maior suporte do que uma almofadinha
- Uma prótese auto-colante. Esta normalmente precisa de algum suporte, mas poderá manter-se no lugar por ela própria.

### **Andar sem sutiã**

Se acha que os sutiãs lhe são desconfortáveis e prefere não usá-los de todo, poderá, mesmo assim, ajustar as suas roupas e usá-las sem prótese, se assim o desejar. Poderá experimentar:

- Pregar uma almofadinha na roupa interior, tal como um top ou blusa, ou um top tanquini.
- Usar um sutiã muito suave e de pouco suporte – tais como sutiãs para adolescentes ou para dormir – com uma almofadinha. Há sutiãs para adolescentes em vários tamanhos, geralmente com copas pequenas e normalmente para estruturas corporais pequenas. Sutiãs de dormir são sutiãs muito suaves, próprios para serem usados à noite, disponíveis em algumas lojas de vendas por catálogo.
- Usar uma prótese auto-colante que tenha um bom suporte.
- Usar roupas com bolsas, disponíveis em algumas lojas de vendas por catálogo ou internet. Estas peças de vestuário são normalmente desenhadas para usar com uma prótese de silicone. Poderá decidir experimentá-las primeiro para decidir se funcionam bem consigo.

Contudo, convém lembrar que andar sem sutiã por longos períodos de tempo pode causar dores e desconforto no pescoço, ombros e costas, especialmente se as suas mamas (ou mama) forem naturalmente grandes e precisarem de suporte.

### **Sem prótese**

Poderá sentir que nem precisa de usar uma prótese de todo. Muitas mulheres sentir-se-ão confortáveis com o seu aspecto, enquanto outras poderão querer fazer uns ajustes nas suas roupas. Aqui deixamos algumas ideias para fazê-lo.

Se retirou um das suas mamas, poderá fazer com que as duas partes do seu corpo pareçam mais equilibradas, usando tecidos escuros, com padrões, e roupas largas. Se quiser distrair ainda mais a vista, poderá optar por camisolas sobrepostas, coletes, écharpes ou joalheria.

Se retirou ambos as mamas, a sua zona do peito estará simétrica. Muitas mulheres sentem-se felizes com o seu aspecto mas também poderão usar algumas das ideias acima descritas.

Se tiver uma pequena diferença entre os seus mamas que queira disfarçar sem usar uma prótese, um sutiã almofadado dá uma boa forma.

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](#)