

OFICINA DE AMARRAÇÃO DE LENÇOS NA FEIRA DO LIVRO DE SANTA MARIA EM 2020 - UM RECURSO ACESSÍVEL DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E AUTOESTIMA¹

Amanda Oliveira da Silva², Amanda Lorenzi Negretto³, Karen Flores de Oliveira⁴, Alice Melo da Trindade⁵, Bianca Borba Gomes⁶, Melissa Medeiros Braz⁷

¹ Projeto de Extensão da Universidade Federal de Santa Maria

² Amanda Oliveira da Silva, aluna do curso de graduação em Fisioterapia da Universidade Federal de Santa Maria- UFSM, os.amanda14@gmail.com- Santa Maria/RS/Brasil CPF: 036.443.360-40

³ Amanda Lorenzi Negretto, aluna do curso de graduação em Medicina da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM, amandanegretto@gmail.com - Santa Maria/RS/Brasil CPF: 087.160.439-60

⁴ Karen Flores de Oliveira, aluna do curso de graduação em Fisioterapia da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM, karenflores.do@gmail.com - Santa Maria/RS/ Brasil. CPF: 04106556006

⁵ Alice Melo da Trindade, aluna do curso de graduação em Fonoaudiologia da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM, alicemelotrindade@gmail.com - Santa Maria/RS/Brasil CPF: 043.448.480-63

⁶ Bianca Borba Gomes, aluna do curso de graduação em Fisioterapia da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM, biancaborbagoes@gmail.com - Santa Maria/RS/ Brasil. CPF: 87002574000

⁷ Melissa Medeiros Braz- Professora Doutora do curso de Fisioterapia na Universidade Federal de Santa Maria- UFSM, melissabraz@hotmail.com- Santa Maria/ RS/ Brasil, CPF:02182013970

Resumo:

Introdução: O câncer de mama é a doença que mais atinge mulheres no Brasil segundo dados do Inca, a estimativa de novos casos para o ano de 2020 foi de 66. 280. A quimioterapia um dos tratamentos utilizados para combater o câncer que não agride somente as células tumorais, atinge também as células lábeis causando inúmeros efeitos adversos, alguns deles abalam a autoimagem corporal, como a alopecia induzida por quimioterápicos. **Objetivo:** oficina de amarrações de lenços, por meio de vídeo conferência na Feira do livro de Santa Maria. **Metodologia:** O projeto de extensão Florescer, por meio de vídeo conferência, entre elas participou da Feira do Livro de Santa Maria. **Resultados:** A instante virtual foi realizada ao vivo através da plataforma google meet, no dia 08 de outubro de 2020, com duração de 1 hora. A live contou com a presença de 20 pessoas entre elas, alunos da graduação dos mais diversos cursos, além de mulheres em tratamento quimioterápico. **Discussão:** Os tempos modernos permitiram a inclusão das mulheres em diversas áreas de trabalho, alcançando lugares antes inatingíveis, aumento a competição entre si e a discriminação no mercado de trabalho. A imagem corporal é definida pela Organização Mundial de Saúde como sendo o conceito pessoal que os indivíduos têm de seus corpos como objeto no espaço e limitados pelo espaço, independente e separadamente de todos os outros objetos. A percepção do corpo exterior é o que o indivíduo tem como alicerce na formação da imagem corporal e isso faz

com que o tratamento para o câncer de mama tenha um grande impacto na percepção que a mulher tem do seu próprio corpo. Ao se deparar com um diagnóstico de câncer diretamente sua autoimagem é afetada, se torna fragilizada. A quimioterapia, radioterapia, cirurgia de retirada do tumor e etc., são os tratamentos mais utilizados no tratamento do câncer de mama, porém não possuem especificação de atingir apenas as células tumorais, acabam atingindo também as células de multiplicação rápida, como as responsáveis pelo crescimento dos cabelos, pelos e unhas. *Conclusões:* A alopecia é ainda um tabu enorme entre as mulheres em tratamento do câncer, uma maneira alternativa e de baixo custo é as amarrações de lenços. Transmissão gratuita via internet pode ser uma boa aliada para abranger inúmeras mulheres

Introdução:

O câncer de mama é a doença que mais atinge mulheres no Brasil segundo dados do Inca, a estimativa para o ano de 2020 foi de 66.280 novos casos, constituindo a maior causa de mortalidade no país no sexo feminino. Alguns fatores de risco estão mais associados ao risco de surgimento da patologia como obesidade, sedentarismo, ingestão abusiva de álcool e drogas, casos pré-existentes na família, maternidade acima dos 30 anos também apresentam ameaça ao surgimento da doença (COSTA et al., 2020).

Caracteriza-se por um crescimento celular desordenado, que é responsável por alterações no código genético. Segundo o World Cancer Research Fund (WCRF) e o American Institute for Cancer Research (AICR), cerca de 5% a 10% das neoplasias de mama são ocasionados por herança genética relacionada ao câncer, mas a outra grande maioria dos casos deve a danos ao material genético (WCRF; AICR, 2007).

Estudos recentes destacam alguns fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama, entre eles estão: idade, duração da atividade ovariana, hábitos de vida, utilização de determinados medicamentos (repositores hormonais e anticoncepcionais) e localização geográfica (HUNTER et al., 2010).

Na literatura, anatomicamente são citados cinco tipos de câncer de mama, que são definidos conforme estruturas afetadas. Quando o câncer encontra-se em estágio inicial e há limitação da patologia no local de início (lóbulo ou ducto), é denominado carcinoma in situ. O carcinoma ductal in situ atinge somente os ductos e representa a forma mais comum da doença não-invasiva. O carcinoma lobular in situ atinge apenas os lóbulos, diferente do carcinoma ductal infiltrante, que se caracteriza por ser invasivo e ter seu início nos ductos, este tipo de câncer pode espalhar-se por outras partes do corpo. O carcinoma lobular infiltrante também possui caráter invasivo e pode se espalhar pelo corpo, porém tem

seu início nos lóbulos (BOFF; WISINTAINER; AMORIM, 2008). Segundo dados do INCA (2014), cerca de 80% dos cânceres de mama tem origem no epitélio ductal.

Atualmente, entre os meios de tratamento mais utilizados para o câncer de mama estão a cirurgia, a radioterapia, e quando é necessário o tratamento sistêmico utiliza-se a quimioterapia, a hormonioterapia e a imunoterapia. Apesar de a cirurgia ser o procedimento que ocasiona maior impacto na vida da mulher, os demais tratamentos também possuem efeitos colaterais que interferem de maneira negativa no cotidiano, na imagem corporal e na sexualidade no enfrentamento do câncer de mama. As principais manifestações de ordem sistêmica ocasionadas pelo tratamento do câncer de mama são: náuseas, fadiga, alopecia, ganho de peso, palidez, menopausa induzida, diminuição da libido e da lubrificação vaginal, além da falta de desejo sexual (CANTINELLI et al., 2006; WHITE, 2002).

Com isso, a equipe de saúde deve estar preparada estabelecendo estratégias de prevenção, diagnóstico e tratamento precoce, visando um melhor prognóstico. Por isso, é de suma importância orientar a realização dos exames de rotina que podem auxiliar no diagnóstico precoce de um tumor primário, assim como orientar as mulheres a realizar a autopalpação, investigando a mama na procura de nódulos, mas também tendo cautela com a aparência da aréola e mamilo (MONGE; SOLÓRZANO, 2020).

O diagnóstico de câncer, assim como o tratamento, é uma das fases mais difíceis da vida de uma mulher, gera insegurança e temor que contribuem de forma negativa para aceitação de sua nova realidade que implica em mudanças corporais, comportamentais e psíquicas. A quimioterapia é um dos tratamentos utilizados para combater o câncer, porém não agride somente as células tumorais, mas também as células lábeis, o que pode causar efeitos adversos que abalam a autoimagem corporal, como a alopecia induzida por quimioterápicos (SOUZA et al, 2017).

Para inúmeras mulheres, a perda de cabelo se torna mais sofrida que a mastectomia, pois é um efeito visível e pode representar, para algumas, perda de sua identidade e de sua feminilidade, uma vez que nossa sociedade contribui muito para o risco de doenças psíquicas, visto que a mídia enaltece mulheres com um único padrão de beleza, como o cabelo comprido (OLIVEIRA, et al, 2010). A alteração da imagem corporal pode, inclusive, desencadear disfunções sexuais. A mulher fica com sua autoestima fragilizada, inúmeras vezes optando por não sair de casa, conseqüentemente, elevando o risco de depressão (DOS SANTOS; DE CASTRO, 2017).

A autoimagem corporal pode ser trabalhada de diversas formas, como a terapia do

espelho, tratamento medicamentoso e também psíquico, porém um recurso simples e de baixo custo é a utilização de adereços como lenços sobre o couro cabeludo, que podem ser usados com infinitas amarrações (REIS; GRADIS., 2018).

Diante das repercussões que a alopecia pode acarretar nas mulheres que lutam contra o câncer, o apoio social tem suma importância, contribuindo para restabelecimento da saúde e a redução dos problemas de autoimagem, pois a paciente se sente acolhida em seu grupo social (BALSANELLI; GROSSO., 2016)

Neste sentido, foi realizada uma proposta para oferecer uma oficina de amarrações de lenços, por meio de videoconferência na Feira do livro de Santa Maria, com diversos tamanhos e formatos para que as mulheres que se sintam empoderadas em sua nova realidade.

Metodologia:

O projeto de extensão intitulado “Florescer: Grupo de apoio a pacientes em quimioterapia”, registrado no SIE, GAP/ CCS sob o número 047558, tem como objetivo promover a educação em saúde para pacientes oncológicos e seus acompanhantes.

Participam do projeto acadêmicos de graduação e pós-graduação dos cursos de Medicina, Fisioterapia e Fonoaudiologia, bem como a professora orientadora e colaboradores.

Anteriormente à pandemia de covid-19, quando encontros presenciais eram permitidos, o projeto era realizado semanalmente no ambulatório de quimioterapia do Hospital Universitário de Santa Maria. Atualmente o projeto acontece de forma remota, via Instagram. O trabalho em questão foi realizado na forma de oficina durante a feira do livro de Santa Maria, realizada em outubro de 2020, que especialmente este ano foi realizado de forma online.

A presente proposta visou oferecer uma oficina de amarrações de lenços para mulheres com câncer de mama em tratamento quimioterápico, considerando-se o Outubro Rosa, mês alusivo de combate ao câncer de mama. Essa oficina tem o intuito de promover melhora na autoestima nas mulheres que estão passando pelo tratamento quimioterápico e promover saúde para esse público.

Teve como público alvo acadêmicos, profissionais, pacientes com câncer de mama em tratamento de quimioterapia e pessoas interessadas no manuseio dos lenços em suas mais diversificadas amarrações.

Para a realização da oficina, os participantes do grupo entraram em contato com uma profissional com conhecimento em diferentes amarrações de lenços, bem como em cuidados com o cabelo durante e após a quimioterapia.

O roteiro da oficina foi elaborado pelos participantes do grupo em encontros prévios, com discussões teóricas sobre a autoimagem corporal de pacientes oncológicas. Os membros do grupo também entraram em contato com mulheres em tratamento para o câncer de mama, a fim de conhecer sua vivência.

Foi realizado um encontro online, por transmissão ao vivo pelo Google Meet, com duração de 60 minutos. Na oficina a mediadora e a convidada realizaram diferentes tipos de amarrações dos lenços e ensinaram ao público alvo como utilizar os lenços como instrumentos de autoestima e empoderamento no tratamento quimioterápico para o câncer de mama.

Como o trabalho constitui em um relato de experiência, não foi submetido à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

Resultados:

A estante virtual foi realizada ao vivo através da plataforma *Google Meet*, no dia 08 de outubro de 2020, com duração de 1 hora. A *live* contou com a presença de 20 pessoas, entre elas alunos da graduação dos mais diversos cursos, além de mulheres em tratamento quimioterápico.

A cabelereira explicou que lenços de tecidos de cetim ou ceda são os mais indicados por favorecer as mais diversas amarrações e permite que a pele transpire, reduzindo o acúmulo de suor no couro cabeludo. Tecidos mais grossos limitam as amarrações e também aquece a pele e algumas de suas clientes relataram episódios de calorão na área. Além disso, o mercado moderno oferece toucas em forma de turbante, com variedade enorme de cores, texturas e estampas não necessita de amarrações sendo mais prático no dia a dia da mulher. Alguns modelos na composição no tecido possuem proteção UV, esses modelos são de um maior valor aquisitivo. Por atender mulheres em tratamento quimioterápico, a especialista observa que autoestimas de suas clientes melhoram, elas se permitem a “aventurar” nesse universo, explorando as diversas combinações entre suas roupas e o acessório.

A profissional ressalta que abaixo do lenço o cabelo continua a crescer, necessitando de cuidados especiais para se desenvolver de maneira saudável, visto que esse novo fio é como cabelo de criança, fino e frágil e pode mudar a curvatura, assim como crescer mais

ou menos oleoso, diferente de como era antes. É aconselhável o uso de produtos de linhas infantis, porque sua composição apresenta menor quantidade de aditivos químicos, e é de suma importância o uso de filtro solar mesmo que o couro cabeludo esteja protegido do sol.

Evitar o uso de produtos para alisamento, de descoloração do fio ou secadores ou chapinhas no primeiro ano pós o tratamento, uma vez que o fio em crescimento não possui estrutura interna para suportar esses procedimentos. Reduzir ou restringir o uso de elásticos nos rabos de cavalo ou em coques impede a tração do cabelo e que o fio quebre. O mercado da indústria de cosméticos, já disponibiliza de produtos em cabelos em crescimento, como creme de pentear e protetores térmicos.

A especialista recomenda o uso de óleos essenciais, que auxiliam no fortalecimento e crescimento do fio, produtos de origem natural estimulam o folículo piloso de forma normal natural e saudável. Além de contribuir com todas essas dicas de cuidados, a convidada prestou esclarecimentos sobre dúvidas que foram surgindo.

Uma pergunta interessante de um ouvinte foi sobre o uso de meia calça abaixo do lenço, para evitar o deslizamento do adereço. A profissional orienta evitar essa técnica, pois o couro cabeludo fica sufocado, aumentando a produção de suor e pode influenciar no retardamento do crescimento do cabelo, indicado é optar pela troca do tecido que possua certa aderência.

Outro questionamento foi em relação ao tempo de uso, é aconselhável a troca ao decorrer do dia, no verão o calor contribui para sudorese por isso deve se ocorrer à troca duas vezes ao dia e optar por tecidos mais leve. Lenços de tecidos mais grossos podem ser usados em estações mais frias, pois assim não super aquece a região e protege do frio, mas mesmo assim é de praxe a realização da troca se for ficar mais de 6 horas fora de casa.

Discussão:

Os tempos modernos permitiram a inclusão das mulheres em diversas áreas de trabalho, alçando lugares antes inatingíveis, aumento a competição entre si e a discriminação no mercado de trabalho, estimulando-as se tornarem ainda mais vaidosas e ampliando o gasto com cosméticos, pois quando se sentem bem sua autoestima eleva e se sentem mais seguras (AVELAR; VEIGA 2013).

A imagem corporal é definida pela Organização Mundial de Saúde como sendo o conceito pessoal que os indivíduos têm de seus corpos como objeto no espaço e limitados pelo espaço, independente e separadamente de todos os outros objetos. Cash e Prusinsky

(ARAÚJO et al., 2012), definem a imagem corporal como uma construção multidimensional que descreve as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, relacionada ao próprio indivíduo e aos outros.

Vários aspectos contribuem para a formação da imagem corporal, por isso ela é considerada um fenômeno multidimensional, pois envolve aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais. Cada indivíduo possui uma relação estabelecida sobre seu próprio corpo, sendo que sua percepção é essencial para a formação da individualidade (PRUZINSKY; CASH, 2002; ALMEIDA et al., 2001).

A percepção do corpo exterior é o que o indivíduo tem como alicerce na formação da imagem corporal e isso faz com que o tratamento para o câncer de mama tenha um grande impacto na percepção que a mulher tem do seu próprio corpo.

Ao se deparar com um diagnóstico de câncer diretamente sua autoimagem é afetada, se torna fragilizada. A quimioterapia, radioterapia, cirurgia de retirada do tumor e etc., são os tratamentos mais utilizados no tratamento do câncer de mama, porém não possuem especificação de atingir apenas as células tumorais, acabam atingindo também as células de multiplicação rápida, como as responsáveis pelo crescimento dos cabelos, pelos e unhas (MEDEIROS, 2017).

A quimioterapia uma das principais escolhas para tratamento, que geralmente é bem tolerado pela maioria dos pacientes, mas existem efeitos colaterais como náuseas, vômitos, má nutrição, fraqueza generalizada, desequilíbrios hidroeletrolíticos e acidobásicos. Esses efeitos diminuem a Qualidade de Vida (QV) e comprometem a eficácia do tratamento (SWADA, 2009).

A terapia consiste na administração por via sistêmica de medicações que podem ser administradas de um modo contínuo ou com intervalos de tempo pré-definidos. Os objetivos destes compostos químicos são a cura ou o controle da doença e por isso é classificada de acordo com seu objetivo: adjuvante, neoadjuvante, primária, paliativa, monoquimioterapia e poliquimioterapia (CUNHA et al, 2017).

O tratamento possui efeito citotóxico, associada a efeitos colaterais como vômitos, náuseas e diarreia, levando os pacientes a uma anorexia, que causam perda de massa muscular, prejudicar o equilíbrio físico e psicossocial e, paralelamente, a qualidade de vida se deteriora (MANGIA et al, 2017; FEROLI et al, 2018). Esses efeitos da alta toxicidade são relatados porque a quimioterapia não age somente nas células tumorais, ela atua também em estruturas com renovação constante no organismo como medula óssea, pelos e mucosas. Porém estas células possuem um ciclo de renovação constante, diferentemente

das células neoplásicas, por isso a quimioterapia é aplicada em ciclos, geralmente de 21 dias (INCA,2018; VEGA, LAVIANO, PIMENTEL, 2016).

Os efeitos adversos acabam por vezes sendo inevitáveis, as náuseas, vômitos, tonturas, fadiga, falta de apetite, são sintomas clássicos do tratamento, porém a queda do cabelo e pelos que é o efeito colateral mais aparente para sociedade, por muitas mulheres é o mais desafiador. A alopecia quimioterápica contribui para que a paciente não se reconheça ao se olhar no espelho, uma vez que o cabelo para muitas é sua identidade, reduzindo assim a qualidade de vida da paciente (SILVA et al., 2015).

Na atualidade já existem recursos que evitam ou minimizam a alopecia, como as toucas com gel de resfriamento, que fazem vasoconstrição no couro cabeludo e reduzem a circulação sanguínea, reduzindo a agressão dos medicamentos quimioterápicos no folículo piloso. No entanto, este é um tratamento de alto custo e o Sistema Único de Saúde (SUS) não fornece este recurso (MATOSO, DE ROSARIO, MATOSO, 2015).

O uso de adereços como perucas, turbantes e lenços além de proteger a pele sensível do couro cabelo dos danos nocivos dos raios solares, é forma de baixo custo de estimular autoestima das mulheres. O surgimento dos novos fios também carece de cuidados, como evitar uso de produtos químicos de alisamento e descolorante, evitar uso do secador no quente, para higiene do cabelo é indicado produtos infantis, visto que apresenta menor quantidade de aditivos químicos, esses cuidados são aconselháveis no primeiro ano após a queda (DOS REIS et al., 2018)

As máscaras, uso de álcool 70% para higiene das mãos, isolamento social foram medidas preventivas no combate a pandemia do vírus Sars Cov 2 (coronavírus). Encontros presenciais se tornaram impossíveis, neste ano tão atípico, a internet se mostrou uma forte aliada neste processo de acolhimento, oficinas pode ser feitas para ajudar inúmeras mulheres, trabalhando a autoestima e auxiliando no processo de empoderamento (BEZERRA et al., 2020).

Conclusões:

A alopecia é ainda um tabu entre as mulheres em tratamento do câncer, responsável por uma incidência significativa de depressão. Uma maneira alternativa e de baixo custo são as amarrações de lenços, que com orientação de especialista da área da beleza e criatividade pode auxiliar no processo de aceitação da nova realidade. Assim, a transmissão gratuita via internet pode ser uma boa aliada para abranger inúmeras mulheres. Pois a troca de experiências e de conhecimentos pode fazer toda a diferença na maneira como será vivenciada e superada a alopecia.

Palavras Chaves: Neoplasias da Mama; Cabelo; Serviços de Saúde da Mulher; Internet.

Referências:

ALMEIDA, A.M.; MAMEDE, M.V.; PANOBIANCO, M.S.; PRADO, M.A.S.; CLAPIS, M.J. Construindo o significado da recorrência da doença: a experiência de mulheres com câncer de mama. **Rev Latino- am Enfermagem**, v.9, n.5, p. 63-70, 2001.

AVELAR C. F. P.; VEIGA. R. T. Como entender a vaidade feminina utilizando a autoestima e a personalidade. **Rev. adm. Empre**, v. 53 n.4, 2013.

BALSANELLI. A. C. S; GROSSI. S. A. A. Preditores de esperança entre mulheres com câncer de mama durante a quimioterapia. **Revista de Enfermagem USP**, v. 50, n: 6, pág: 898-904, 2016.

BEZERRA, A. C. V. et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2411-2421, 2020.

CANTINELLI, F.S.; CAMACHO, R.S.; SMALETZ, O.; GONSALES, B.K.; BRAGUITTONI, E.; RENNÓ JR, J. A oncopsiquiatria no câncer

de mama: considerações a respeito de questões do feminino. **Rev. Psiquiatr. Clín**, v.33, n.3, p.124-133, 2006.

CASH, T.F.; PRUZINSKY, T. Body images: development, deviance and change. **New York: Publishing The Guilford Press**, 1990.

COSTA, R.S.L et al. Sentimentos e expectativas de mulheres frente ao diagnóstico de câncer de mama. **Jounal Health NPEPS**, v. 5, n. 1, p. 290- 305, 2020.

CUNHA, F.F. et al. Representações de pacientes oncológicos sobre o tratamento de quimioterapia antineoplásica. **Rev. Fund. Care Online**, 2017 jul/set, 9(3):840-847.

DOS REIS, P. E. D. et al. Arrecadação de lenços e cabelos para o Outubro Rosa. In: I MOSTRA DE EXPERIÊNCIAS PROMOTORAS DE SAÚDE. 2018.

DOS SANTOS, V. B.; DE CASTRO, R. V. Representações Sociais do tratamento quimioterápico construídas por mulheres acometidas pelo câncer de mama: estudo de observação em um ambiente hospitalar. **Polêmica**, v. 17, n. 2, p. 084-103, 2017.

FERIOLI, M. et al. Impact of physical exercise in cancer survivors during and after antineoplastic treatments. **Oncotarget**. v.9, n.17, p.14005-14034, 2018.

HUNTER, D.J.; COLDITZ, G.A.; HANKINSON, S.E.; MALSPEIS, S.;

SPIEGELMAN, D.; CHEN, W.; et al. Oral contraceptive use and

breast cancer: a prospective study of young women. **Cancer**

Epidemiol Biomarkers Prev, v. 19, n.10, p. 2496–502, 2010.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Quimioterapia**. Disponível em: <http://www.inca.gov.br/conteúdo_view.asp?id=101#>. Acesso em: 02 nov 2018.

INCA, Instituto Nacional de Câncer, **Estimativa 2014: incidência de câncer no Brasil**, Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/mama>. Acessado em 18 de fevereiro de 2015.

MANGIA, A.S. et al. What clinical, functional, and psychological factors before treatment are predictors of poor quality of life in cancer patients at the end of chemotherapy? **Revista da Associação Médica Brasileira**. v.63, n.11, p.978-987, 2017.

MATOSO, L. M. L.; DE ROSÁRIO, S. S. D.; MATOSO, M. B. L. As estratégias de cuidados para o alívio dos efeitos colaterais da quimioterapia em mulheres. **Saúde (Santa Maria)**, v. 41, n. 2, p. 251-260, 2015.

MEDEIROS, M. B. Percepção das mulheres com câncer de mama sobre a qualidade de vida diante do tratamento quimioterápico: uma abordagem fenomenológica. Tese em Português- Enfermagem, pág 81. 2017.

MONGE, C. S M; SOLÓRZANO, H. S; La importância del consejo genético en el cáncer de mama. **Rev. Med. Leg. Costa Rica**, v 37, n. 1, p. 93- 100, 2020.

OLIVEIRA, C. L. D. et al. Câncer e imagem corporal: perda da identidade feminina. **Ver. Rene**, v. 11, n 1, p. 53-60, 2010.

PRUZINSKY, T.; CASH, T.F. Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. Apud CASH, T.F.; PRUZINSKY, T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. **New York, London: The Guilford Press**, p. 3-12, 2002.

REIS, A. P. A.; GRADIM, C. V. C.; A alopecia no câncer de mama. **Rev enferm UFPE**, v. 12, n. 2, p. 447-55, 2018.

SAWADA, N.O. et al. Avaliação da qualidade de vida de pacientes com câncer submetidos a quimioterapia. **J. Phys. Ther. Sci.** v. 26, n.5, p.721-30, 2014.

SOUZA, M. D.M. T. et al. Olhar-se sem cabelos-estudo de enfermagem sobre mulheres com alopecia decorrente da quimioterapia antineoplásica. **Rev de Saúde**, v. 8, n. 2, p. 16-22, 2017.

SILVA, M. D. P. et al. Saúde mental e fatores de risco e proteção: focalizando adolescentes cumprindo medidas socioeducativas. **Rev. bras. crescimento desenvolv. hum**, v. 25, n 2, p. 162-169, 2015.

VEGA, M.C.D; LAVIANO, A.; PIMENTEL, G.D. Sarcopenia e toxicidade mediada pela quimioterapia. **Einstein**. São Paulo, v.14, n.4, p. 580-584, 2016.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. **Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective**. Washington DC: American Institute for Cancer Research, 2007.