

**PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM MULHERES COM CÂNCER DE MAMA: uma
revisão integrativa de literatura sobre práticas psicossociais**
**MENTAL HEALTH PROMOTION IN WOMEN WITH BREAST CANCER: an integrative
literature review on psychosocial practices**

Anny Elise Braga¹, UNICESUMAR, psico.annyeliseb@outlook.com
Carla Eliza Rodrigues Machado², UNICESUMAR, carla_eliza@hotmail.com
Rute Grossi Milani³, UNICESUMAR, rute.milani@unicesumar.edu.br
Ariana Ferrari⁴, UNICESUMAR, ariana.ferrari@unicesumar.edu.br

Resumo: O câncer de mama é uma das principais causas de adoecimento e mortalidade entre mulheres, afetando não apenas a saúde física, mas também dimensões emocionais, sociais e identitárias. Este estudo teórico-reflexivo, fundamentado em revisão integrativa de literatura, teve como objetivo analisar os impactos psicossociais do câncer de mama e a contribuição da autocompaixão e dos grupos de apoio psicológico para a saúde mental de mulheres em tratamento oncológico. A busca foi realizada nas bases *SciELO*, *LILACS* e *PubMed*, com recorte entre 2020 e 2025. Os achados indicam que o adoecimento e seus tratamentos eliciam respostas emocionais aversivas, mantidas por contingências negativas como o afastamento social e a perda de papéis reforçadores, como identidade profissional, sexualidade e maternidade. Estratégias baseadas na autocompaixão, no *mindfulness* e na escuta empática têm demonstrado efeitos positivos na regulação emocional e na adesão ao tratamento. Os grupos de apoio se destacam como espaços terapêuticos que favorecem a identificação mútua, a validação emocional e a reconstrução de repertórios afetivos e sociais. Os resultados reforçam a importância de integrar abordagens psicossociais ao cuidado oncológico. Sugere-se, para estudos futuros, a investigação da efetividade de programas estruturados de autocompaixão e grupos sensíveis à diversidade cultural.

Palavras-chave: Câncer de mama; Saúde mental; Autocompaixão; Grupos de apoio; Análise do comportamento.

Abstract: Breast cancer is one of the leading causes of illness and mortality among women worldwide, profoundly affecting not only physical health but also emotional, social, and identity dimensions. This theoretical-reflective study, based on an integrative literature review, aims to analyze the psychosocial impacts of breast cancer and the contribution of self-compassion and psychological support groups to the mental health of women undergoing oncological treatment. The search was conducted in the *SciELO*, *LILACS*, and *PubMed* databases, covering studies published between 2020 and 2025. Findings indicate that the disease and its treatments elicit aversive emotional responses and are maintained by negative contingencies such as social withdrawal and loss of reinforcing roles like professional identity, sexuality, and motherhood. Interventions based on self-compassion, mindfulness, and supportive listening have shown positive effects on emotional regulation and treatment adherence. Support groups emerge as therapeutic spaces that foster mutual identification, emotional validation, and the reconstruction of affective and social repertoires. The results underscore the importance of integrating psychosocial approaches into cancer care, emphasizing a more humanized and interdisciplinary model. Future studies are encouraged to explore the effectiveness of structured self-compassion interventions and culturally sensitive group programs in oncology contexts.

¹ Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde na UNICESUMAR - Bolsista CAPES. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade UMFG.

² Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde na UNICESUMAR - Bolsista CAPES. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade UMFG

³ Doutora e Mestre em Ciências Médicas pela Universidade de São Paulo (USP). Docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da UNICESUMAR.

⁴ Doutora em Oncologia pela Fundação Antônio Prudente. Docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da UNICESUMAR

Keywords: Breast cancer; Mental health; Self-compassion; Support groups; Behavior analysis.

1 INTRODUÇÃO

O câncer de mama é uma das principais causas de adoecimento e mortalidade entre mulheres, configurando-se como um problema relevante de saúde pública. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), mais de 73 mil casos novos foram estimados no Brasil apenas no ano de 2022, o que revela a magnitude dessa condição na realidade nacional. Para além dos aspectos biológicos, o diagnóstico representa uma experiência abrupta de ruptura na trajetória de vida da mulher, frequentemente acompanhada por sentimentos de medo, impotência, vergonha e fragilidade diante das transformações corporais e existenciais impostas pela doença (Rodrigues *et al.*, 2021).

Os efeitos do câncer de mama e de seus tratamentos vão além do físico, afetando profundamente a saúde mental, os vínculos interpessoais, a sexualidade e a identidade feminina (Pereira *et al.*, 2019). Nesse contexto, práticas que acolhem a subjetividade têm se mostrado essenciais no cuidado oncológico. Grupos de apoio psicológico emergem como espaços terapêuticos potentes, promovendo escuta, compartilhamento de experiências e fortalecimento de vínculos entre mulheres em situação semelhante (Peres; Santos, 2007; Santos *et al.*, 2011). Paralelamente, a autocompaixão tem ganhado destaque como estratégia clínica, por envolver atitudes de gentileza consigo, reconhecimento do sofrimento comum e equilíbrio emocional. Estudos indicam que mulheres que cultivam autocompaixão apresentam maior aceitação das mudanças e melhor qualidade de vida durante o tratamento (Filisetti; Ferreira; Neufeld, 2023). Assim, este estudo propõe discutir, à luz da literatura recente, os impactos psicossociais do câncer de mama e a contribuição dos grupos de apoio e da autocompaixão para a promoção da saúde mental de mulheres em contexto oncológico.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este trabalho trata-se de uma análise teórico-reflexiva fundamentada em revisão integrativa de literatura, com o objetivo de sintetizar os principais achados científicos sobre os impactos psicossociais do câncer de mama em mulheres, com foco nos temas da autocompaixão e qualidade de vida. A busca foi realizada nas bases SciELO, LILACS e *PubMed*, com recorte temporal de 2020 a 2025, priorizando estudos empíricos e teóricos publicados em periódicos científicos com revisão por pares. Foram considerados critérios de inclusão: artigos em português, inglês ou espanhol, que abordassem de forma direta os aspectos psicológicos da vivência do câncer de mama, incluindo sentimentos, suporte social, grupos terapêuticos e práticas de cuidado em saúde mental. A análise foi orientada por princípios do contextualismo funcional e do modelo biopsicossocial.

3 RESULTADOS: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO

O câncer de mama constitui um evento crítico com potencial para desorganizar profundamente a estabilidade emocional, social e identitária da mulher. O impacto do diagnóstico ultrapassa a esfera física, alcançando dimensões subjetivas como a imagem corporal, o autoconceito, a identidade de gênero e o modo como a mulher se insere no mundo (Silva *et al.*, 2025; Ribeiro *et al.*, 2023).

Sob a ótica da Análise do Comportamento, tais efeitos emocionais e sociais podem ser

compreendidos como respostas eliciadas por estímulos aversivos como o diagnóstico, os procedimentos cirúrgicos e os efeitos colaterais do tratamento e mantidas por contingências negativas, como o afastamento social e a interrupção de fontes de reforço anteriormente disponíveis, incluindo o exercício da sexualidade, a atuação profissional ou o papel materno. Uma análise funcional desses padrões é apresentada por Sampaio (2006), que, em estudo com mulheres pós-mastectomia, identificou que a retirada de atividades valorizadas e o isolamento social contribuem para a manutenção de repertórios de esquiva emocional, dificultando o restabelecimento de papéis significativos e intensificando o sofrimento psíquico.

Essa compreensão aponta para a necessidade de uma atuação clínica ampliada, que não se limite aos aspectos médicos. Souza e Santos (2024) reforçam que a inclusão do suporte psicológico ao longo de todas as fases do tratamento é fundamental para acolher a experiência emocional das pacientes, prevenir agravos psíquicos e contribuir para a promoção do bem-estar. Nesse sentido, a inserção de abordagens psicossociais representa uma estratégia essencial para o cuidado oncológico integral, alinhando-se às diretrizes de Promoção da Saúde e à humanização das práticas em oncologia (Brasil, 2024).

As reações emocionais que emergem diante do adoecimento, como tristeza, vergonha e medo da morte, refletem não apenas o impacto do diagnóstico, mas também a ruptura de repertórios de sentido sobre o próprio corpo e a identidade. Esse processo exige reorganizações subjetivas que, muitas vezes, não são suficientemente acolhidas pelas instituições de saúde (Silva *et al.*, 2025; Rocha *et al.*, 2019). No entanto, apesar dos impactos negativos amplamente relatados, algumas mulheres encontram caminhos de ressignificação e fortalecimento pessoal ao longo do tratamento, evidenciando que o modo como o ambiente social responde ao sofrimento exerce influência decisiva sobre a trajetória emocional da paciente.

Intervenções baseadas em práticas de *mindfulness* e programas que promovem a autocompaixão têm demonstrado efeitos positivos na saúde emocional e na adesão ao tratamento oncológico (Bishop *et al.*, 2022). Essas abordagens favorecem uma relação mais acolhedora consigo mesma, reduzem a autocrítica e ampliam a capacidade de enfrentamento. Quando aliadas à escuta empática e à validação do sofrimento, essas intervenções contribuem para a reconstrução de repertórios afetivos e para a promoção da qualidade de vida durante o processo terapêutico.

Por fim, a ausência de suporte psicológico ou de intervenções precoces pode intensificar a vulnerabilidade emocional dessas mulheres, contribuindo para a cronificação de sintomas depressivos e ansiosos. Diante disso, Ribeiro *et al.* (2023) argumentam que é urgente romper com o modelo exclusivamente biomédico e adotar práticas multiprofissionais que reconheçam a complexidade subjetiva do adoecer, valorizando o cuidado psicossocial como parte integrante e indissociável da terapêutica oncológica.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo atingiu seu objetivo ao discutir os impactos psicossociais do câncer de mama e evidenciar a relevância da autocompaixão e dos grupos de apoio como estratégias de cuidado em saúde mental. A análise indicou que os efeitos do adoecimento extrapolam o corpo físico, afetando identidade, autoimagem e estabilidade emocional. Intervenções baseadas na escuta empática, validação do sofrimento e promoção da autocompaixão mostraram-se eficazes na ressignificação da dor e na reconstrução de repertórios afetivos. Como contribuição, destaca-se a urgência de integrar práticas psicossociais ao cuidado oncológico, superando o modelo biomédico e promovendo um atendimento mais humanizado e interdisciplinar. Para pesquisas futuras, sugere-se o aprofundamento

empírico sobre intervenções estruturadas em autocompaixão e grupos terapêuticos culturalmente sensíveis no contexto do câncer de mama.

REFERÊNCIAS

BISHOP, S. R. et al. Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 11, n. 3, p. 230-241, 2022. Disponível em:

https://www.integrativehealthpartners.org/downloads/Bishop_et_al.pdf. Acesso: 10 jun. 2015

BRASIL. Ministério da Saúde. Orientações para profissionais da atenção primária à saúde no cuidado integral da pessoa com câncer de mama. Brasília, DF: **Ministério da Saúde**, 2024.

Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/>. Acesso em: 12 jun. 2025.

FILISSETTI, A. C.; FERREIRA, I. M. F.; NEUFELD, C. B. A relação entre autoeficácia e autocompaixão: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 19, n. spe1, p. 171-186, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20230044-pt>. Acesso em: 12 jun. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (INCA). Dados e números sobre câncer de mama: relatório anual. Rio de Janeiro: **Ministério da Saúde**, 2022. Disponível em:

<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/controlado-cancer-de-mama/dados-e-numeros/incidencia> Acesso: 12 jun. 2025

PEREIRA, A. P. V. M. et al. Mastectomia e mamoplastia na vida das mulheres com câncer de mama. **Revista Cadernos de Medicina**, v. 2, n. 1, p. 38-52, 2019. Disponível em:

<file:///C:/Users/anny/Downloads/joaodecastro,+Gerente+da+revista,+04+Mastectomia+e+Mamoplastia+na+Vida+das+Mulheres+com+C%C3%A2ncer+de+Mama.pdf>

PERES, R. S.; SANTOS, M. A. Psicossomática psicanalítica: intersecções entre teoria, pesquisa e clínica. Campinas: **Alínea**, 2012. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/280731121_Psicossomatica_Psicanalitica_interseccoes_entre_teorias_pesquisa_e_clinica Acesso: 10 jun. 2025.

RODRIGUES, F. S. S. et al. Reflexões sobre feminilidade, sexualidade e socialização da mulher em processo de envelhecimento no contexto do câncer de mama. **Humanidades & Inovação**, v. 8, n. 58, p. 230-240, 2021. Disponível em:

<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/5514>. Acesso: 10 jun. 2025

SAMPAIO, A. C. P. Mulheres com câncer de mama: análise funcional do comportamento pós-mastectomia. 2006. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2006. Disponível:

https://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/15850/cev_ppgpsico_me_Ana_CPS.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 10 jun. 2025

SANTOS, M. A. et al. Grupo de apoio a mulheres mastectomizadas: cuidando das dimensões subjetivas do adoecer. **Revista da SPAGESP**, v. 12, n. 2, p. 27-33, 2011. Disponível em:

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1677-

[29702011000200004&lng=pt&nrm=iso](#). Acesso em: 10 jun. 2025

SOUZA, C.; SANTOS, M. A. Significados atribuídos por mulheres com câncer de mama ao grupo de apoio. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 44, e259618, 2024. DOI: 10.1590/1982-3703003259618. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pcp/a/vZDsPy85KqYwpnxmzxzNMMw/?format=pdf&lang=pt> Acesso: 10 jun. 2025.