# CÂNCER DE MAMA E COMPORTAMENTO FEMININO: O IMPACTO DO ESTILO DE VIDA E DO ESTRESSE NO DESENVOLVIMENTO DA DOENÇA.

**Helen Rodrigues Leite Carvalho**

**Hellen Maria Gomes Araújo de Souza**

**PATOS – PB**
**2026**

**HELEN RODRIGUES LEITE CARVALHO**

# CÂNCER DE MAMA E COMPORTAMENTO FEMININO: O IMPACTO DO ESTILO DE VIDA E DO ESTRESSE NO DESENVOLVIMENTO DA DOENÇA.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário de Patos – UNIFIP, como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Profa. Me. Hellen Maria Gomes Araújo de Souza

**PATOS – PB**
**2026**

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central - UNIFIP

Carvalho, Helen Rodrigues Leite.
C331c Câncer de Mama e Comportamento Feminino: o impacto do estilo de vida e do estresse no desenvolvimento da doença. / Helen Rodrigues Leite Carvalho. – Patos – PB: UNIFIP, 2026.
17 fls.

Orientador (a): Profª. Meª. Hellen Maria Gomes A. de Souza.
Artigo, Graduação Bacharelado em Enfermagem.

1. Câncer de mama. 2. Mulheres jovens. 3. Estresse psicológico. 4. Estilo de vida. 5. Enfermagem. I. Título. II. Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

UNIFIP/BC CDU: 616-083
Yasmim Caroline Andrade Nóbrega. CRB 15/1086

**HELEN RODRIGUES LEITE CARVALHO**

# CÂNCER DE MAMA E COMPORTAMENTO FEMININO: O IMPACTO DO ESTILO DE VIDA E DO ESTRESSE NO DESENVOLVIMENTO DA DOENÇA.

Artigo científico apresentado ao Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.
Orientador: Profa. Me. Hellen Maria Gomes Araújo de Souza

Aprovado em 27 de maio de 2026

**BANCA EXAMINADORA:**

Hellen Maria Gomes G. A. de Souza

**Prof.ª Me. Hellen Maria Gomes Araújo de Souza**
**Orientador(a)**
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

José mateus Bezerra da Graça

**Prof. Me José Mateus Bezerra da Graça.**
**Examinador(a)**
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Priscilla Costa Melquíades Menezes

**Prof. Me Priscilla Costa Melquiades Menezos**
**Examinador(a)**

Centro Universitário de Patos – UNIFIP

# CÂNCER DE MAMA E COMPORTAMENTO FEMININO: O IMPACTO DO ESTILO DE VIDA E DO ESTRESSE NO DESENVOLVIMENTO DA DOENÇA.

## Breast Cancer and Female Behavior: The Impact of Lifestyle and Stress on the Development of the Disease.

Helen Rodrigues Leite Carvalho[1]
Hellen Maria Gomes Araújo de Souza[2]
José Mateus Bezerra da Graça[3]
Priscilla Costa Melquíades Menezes

[1] Acadêmico de enfermagem. Centro Universitário de Patos, Patos, Paraíba, Brasil.
[2] Enfermeira. Mestre. Centro Universitário de Patos, Patos, Paraíba, Brasil.

**Resumo**

**Introdução:** O câncer de mama é considerado um dos principais problemas de saúde pública entre as mulheres, especialmente devido ao aumento de casos em mulheres jovens e aos impactos físicos, emocionais e sociais provocados pela doença. Fatores relacionados ao estilo de vida, como sedentarismo, alimentação inadequada, tabagismo, consumo de álcool e obesidade, além do estresse psicológico crônico, têm sido apontados como elementos que podem contribuir para o desenvolvimento e agravamento da doença. Nesse contexto, a assistência de Enfermagem desempenha papel fundamental no acolhimento, cuidado humanizado e suporte integral às pacientes. **Objetivo:** Analisar a relação entre estilo de vida, estresse psicológico e o desenvolvimento do câncer de mama em mulheres jovens, bem como compreender os impactos psicossociais causados pelo diagnóstico e tratamento da doença. **Método:** Estudo de abordagem qualitativa, realizado com cinco mulheres entre 20 e 45 anos, residentes no município de Patos, diagnosticadas com câncer de mama. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas, buscando compreender aspectos relacionados aos hábitos de vida, experiências emocionais e repercussões psicossociais associadas ao adoecimento. **Resultados:** Os relatos evidenciaram a presença de fatores como estresse emocional prolongado, experiências traumáticas, sedentarismo, alimentação inadequada, obesidade, tabagismo e consumo de álcool entre as participantes. Observou-se também que o diagnóstico e o tratamento do câncer de mama provocaram impactos significativos na autoestima, imagem corporal, sexualidade e saúde emocional das mulheres, especialmente após procedimentos como a mastectomia e a quimioterapia. Além disso, destacou-se a importância do apoio familiar, do acompanhamento multiprofissional e da atuação da Enfermagem no enfrentamento da doença. **Conclusão:** Conclui-se que os fatores relacionados ao estilo de vida e ao estresse psicológico possuem importante influência no

desenvolvimento e enfrentamento do câncer de mama em mulheres jovens. O estudo evidenciou a necessidade de fortalecimento das ações de prevenção, promoção da saúde e assistência humanizada, valorizando o papel da Enfermagem no cuidado integral às pacientes. Ressalta-se ainda a importância de políticas públicas mais efetivas e sensíveis aos aspectos emocionais, sociais e físicos envolvidos no processo de adoecimento e recuperação das mulheres acometidas pelo câncer de mama.

**Palavras-chave:** Câncer de mama; Mulheres jovens; Estresse psicológico; Estilo de vida; Enfermagem.

**Abstract**

**Introduction:** Breast cancer is considered one of the main public health problems among women, especially due to the increasing number of cases in young women and the physical, emotional, and social impacts caused by the disease. Lifestyle-related factors such as physical inactivity, unhealthy diet, smoking, alcohol consumption, and obesity, in addition to chronic psychological stress, have been identified as elements that may contribute to the development and worsening of the disease. In this context, Nursing care plays a fundamental role in welcoming, humanized care, and comprehensive support for patients. **Objective:** To analyze the relationship between lifestyle, psychological stress, and the development of breast cancer in young women, as well as to understand the psychosocial impacts caused by the diagnosis and treatment of the disease. **Method**: This is a qualitative study conducted with five women aged between 20 and 45 years, residing in Patos, diagnosed with breast cancer. Data collection was carried out through semi-structured interviews, aiming to understand aspects related to lifestyle habits, emotional experiences, and psychosocial repercussions associated with the illness. **Results:** The reports highlighted the presence of factors such as prolonged emotional stress, traumatic experiences, physical inactivity, unhealthy diet, obesity, smoking, and alcohol consumption among the participants. It was also observed that the diagnosis and treatment of breast cancer caused significant impacts on self-esteem, body image, sexuality, and emotional health, especially after procedures such as mastectomy and chemotherapy. Furthermore, the importance of family support, multidisciplinary follow-up, and Nursing care in coping with the disease was emphasized. **Conclusion:** It is concluded that lifestyle-related factors and psychological stress have an important influence on the development and coping process of breast cancer in young women. The study highlighted the need to strengthen prevention actions, health promotion, and humanized care, valuing the role of Nursing in comprehensive patient care. It also emphasizes the importance of more effective public policies that are sensitive to the emotional, social, and physical aspects involved in the illness and recovery process of women affected by breast cancer.

**Keywords:** Breast cancer; Young women; Psychological stress; Lifestyle; Nursing.

## Introdução

O câncer é uma das principais causas de morte entre mulheres jovens em todo o mundo, configurando-se como um dos maiores desafios contemporâneos para a saúde pública global. Trata-se de uma doença multifatorial, caracterizada pelo crescimento descontrolado e anormal de células que, ao perderem sua função original, passam a se multiplicar de maneira desordenada e invasiva, podendo disseminar-se para outros tecidos e órgãos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os tipos de câncer mais comuns entre mulheres na faixa etária de 20 a 45 anos são o câncer de mama, ovário e colo do útero. A incidência desses tipos de neoplasias tem aumentado significativamente nas últimas décadas, revelando uma transição preocupante nos padrões epidemiológicos e tornando-se um problema de saúde pública cada vez mais relevante (moreira; juliane *et al*., 2017).

O câncer de mama, em particular, desponta como uma das principais causas de morbimortalidade entre mulheres jovens, representando cerca de 20% dos casos da doença em todo o mundo (INCA, 2020). Embora seja mais frequentemente diagnosticado em mulheres acima dos 50 anos, observa-se um aumento progressivo de casos em faixas etárias mais precoces. A literatura científica aponta que, em mulheres jovens, o câncer de mama tende a apresentar comportamento biológico mais agressivo, maior taxa de recorrência e prognóstico menos favorável quando comparado ao observado em mulheres mais velhas (schiavoni et al., 2019). Essa característica pode estar relacionada a fatores como o maior potencial proliferativo das células tumorais, ausência de receptores hormonais e maior prevalência de subtipos triplo-negativos, que são de difícil resposta ao tratamento convencional.

Entre os fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama em mulheres jovens, destacam-se as mutações hereditárias nos genes BRCA1 e BRCA2, a presença de histórico familiar da doença, a menarca precoce, a exposição à radiação ionizante e o uso prolongado de anticoncepcionais orais sem acompanhamento médico (national cancer institute, 2020). Além desses fatores genéticos e hormonais, aspectos comportamentais e ambientais também exercem influência significativa sobre o risco de desenvolvimento da doença. A exposição a agentes carcinogênicos presentes em cosméticos, alimentos ultraprocessados e poluentes ambientais é outro fator que vem sendo amplamente investigado pela comunidade científica, sugerindo uma interação complexa entre fatores internos e externos que contribuem para o surgimento do câncer.

A idade, portanto, é um fator determinante tanto na ocorrência quanto na expressão biológica do câncer de mama. A maioria dos casos é diagnosticada em mulheres acima dos 50

anos de idade (INCA, 2020); contudo, quando a doença se manifesta precocemente, ela tende a apresentar particularidades biológicas importantes. Em mulheres mais jovens, os tumores são mais frequentemente negativos para receptores de estrogênio e progesterona, o que limita as opções de tratamento hormonal (national cancer institute, 2020). Essa diferença reforça a necessidade de estratégias terapêuticas personalizadas e de um acompanhamento multidisciplinar que considere não apenas as particularidades biológicas da doença, mas também o contexto emocional, social e psicológico da paciente.

Os impactos do câncer de mama em mulheres jovens transcendem o âmbito físico e biológico, afetando profundamente a qualidade de vida, a autoestima e as perspectivas futuras dessas mulheres. Em idade produtiva e, muitas vezes, em fase de construção familiar e profissional, o diagnóstico de câncer pode representar uma ruptura drástica com o estilo de vida anterior, exigindo adaptações físicas, emocionais e sociais significativas. O tratamento, que pode incluir cirurgia, quimioterapia, radioterapia e terapias hormonais, frequentemente impõe efeitos colaterais intensos, como fadiga, alopecia, alterações de peso, infertilidade temporária ou permanente, além de impactos psicológicos decorrentes da mudança na imagem corporal e do medo da recorrência da doença (schiavoni *et al*., 2019).

Estudos recentes apontam ainda que hábitos de vida inadequados, como o sedentarismo, a má alimentação, o consumo de bebidas alcoólicas e o tabagismo, estão diretamente associados ao aumento do risco de desenvolver câncer (fernandes; santos; caetano, 2024). A ausência de exercícios físicos regulares e a ingestão de dietas ricas em gordura e açúcar refinado podem favorecer o desequilíbrio metabólico e hormonal, contribuindo para a inflamação sistêmica e para a proliferação de células anormais. Paralelamente, o consumo de álcool e tabaco adiciona compostos carcinogênicos ao organismo, intensificando o risco de mutações genéticas e comprometendo a capacidade imunológica.

Outro aspecto de relevância crescente é o papel do estresse crônico na gênese e na progressão do câncer. Embora o estresse, por si só, não seja considerado uma causa direta da doença, ele pode desempenhar um papel importante na carcinogênese ao modular o sistema imunológico e influenciar processos inflamatórios e hormonais. Situações prolongadas de tensão emocional e sobrecarga psicológica podem levar à liberação excessiva de hormônios como o cortisol e a adrenalina, que, em níveis elevados, comprometem a resposta imunológica e favorecem a inflamação crônica  condições que podem contribuir para o aparecimento e a disseminação de células cancerígenas (fernandes; santos; caetano, 2024)

Além dos impactos fisiológicos, o estresse associado à rotina moderna e às múltiplas jornadas femininas que envolvem o trabalho, o cuidado com a casa e os filhos, e a pressão

estética exerce grande influência sobre a saúde mental e física das mulheres. Essa sobrecarga, frequentemente naturalizada na sociedade, pode levar a comportamentos de risco, como má alimentação, privação de sono e falta de tempo para o autocuidado. Em consequência, o organismo torna-se mais vulnerável ao adoecimento. Dessa forma, a promoção de hábitos de vida saudáveis e o manejo adequado do estresse surgem como medidas fundamentais para a prevenção e o controle do câncer de mama em mulheres até os 45 anos, especialmente quando aliadas à realização de exames periódicos e ao acompanhamento médico regular (fernandes; santos; caetano, 2024).

Diante desse cenário, compreender a relação entre o estilo de vida, o estresse e o desenvolvimento do câncer de mama em mulheres jovens torna-se essencial para a formulação de políticas públicas voltadas à prevenção e ao diagnóstico precoce. A abordagem dessa temática sob uma perspectiva biopsicossocial permite não apenas compreender a complexidade do fenômeno, mas também propor estratégias de intervenção mais humanas, inclusivas e eficazes. Assim, investigar de que forma o estilo de vida e o estresse interferem no desenvolvimento do câncer de mama em mulheres de 20 a 45 anos contribui para o fortalecimento das ações de saúde e para a promoção de uma cultura de autocuidado e prevenção contínua (inca, 2020; national cancer institute, 2020).

**Método**

O presente estudo consistiu em uma pesquisa de campo, de caráter descritivo, com abordagem qualitativa, desenvolvida com o objetivo de compreender a relação entre estilo de vida, estresse psicológico e o desenvolvimento do câncer de mama em mulheres jovens. A abordagem qualitativa foi escolhida por possibilitar uma compreensão mais aprofundada das experiências, sentimentos e percepções das participantes acerca do processo de adoecimento, tratamento e enfrentamento do câncer de mama, permitindo analisar aspectos subjetivos relacionados às vivências emocionais, sociais e comportamentais das mulheres participantes da pesquisa.

A pesquisa foi realizada no município de Patos, em uma casa de apoio destinada ao acolhimento de mulheres diagnosticadas com câncer de mama e no hospital oncológico da cidade, locais que prestam assistência e acompanhamento às pacientes em diferentes fases do tratamento. A escolha desses ambientes ocorreu devido à possibilidade de contato direto com mulheres acometidas pela doença, favorecendo a coleta de relatos e experiências relacionadas ao objeto de estudo.

A investigação foi conduzida em etapas, compreendendo: (1) definição do tema e

formulação dos objetivos da pesquisa; (2) escolha do local e da população do estudo; (3) estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão das participantes; (4) elaboração do instrumento de coleta de dados; (5) realização das entrevistas semiestruturadas; e (6) organização e análise dos dados obtidos durante a pesquisa.

A questão norteadora do estudo foi estruturada da seguinte forma: “Qual a relação entre estilo de vida, estresse psicológico e o desenvolvimento do câncer de mama em mulheres jovens?”. A partir desse questionamento, buscou-se compreender de que maneira fatores emocionais e hábitos de vida poderiam influenciar o surgimento da doença, bem como identificar os impactos psicossociais provocados pelo diagnóstico e tratamento do câncer de mama.

A população da pesquisa foi composta por mulheres diagnosticadas com câncer de mama, residentes no município de Patos. A amostra foi constituída por cinco mulheres, com faixa etária entre 20 e 45 anos, selecionadas de forma intencional, considerando os objetivos do estudo e a disponibilidade das participantes em colaborar com a pesquisa. As participantes encontravam-se em diferentes fases do acompanhamento clínico, incluindo mulheres em tratamento ativo, submetidas à quimioterapia e acompanhamento médico contínuo, bem como mulheres em fase de reavaliação periódica após remissão ou controle da doença.

Foram adotados como critérios de inclusão mulheres residentes em Patos, com idade entre 20 e 45 anos, diagnosticadas com câncer de mama nos últimos anos, que apresentassem condições físicas e emocionais para participar das entrevistas e que aceitassem participar voluntariamente da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Também foi considerado necessário que as participantes apresentassem disponibilidade para relatar experiências relacionadas ao estilo de vida, fatores emocionais e vivências anteriores e posteriores ao diagnóstico da doença.

Como critérios de exclusão, foram consideradas mulheres fora da faixa etária delimitada pela pesquisa, participantes com diagnóstico inferior a doze meses, mulheres com histórico prévio de outras neoplasias malignas, não residentes no município de Patos, bem como aquelas que apresentassem comprometimento cognitivo que dificultasse a compreensão e resposta às entrevistas. Também foram excluídas mulheres gestantes e lactantes, devido às alterações hormonais que poderiam interferir nos fatores investigados pelo estudo.

A coleta de dados foi realizada de forma presencial, entre os meses previamente estabelecidos para execução da pesquisa, utilizando entrevistas semiestruturadas conduzidas individualmente em ambiente reservado, silencioso e adequado, garantindo conforto, privacidade e acolhimento às participantes. O instrumento utilizado consistiu em um roteiro

contendo 17 perguntas abertas e fechadas, elaborado com base nos objetivos da pesquisa e na literatura científica relacionada ao câncer de mama, hábitos de vida e estresse psicológico.

As entrevistas abordaram questões relacionadas aos hábitos alimentares, prática de atividade física, consumo de álcool e tabaco, rotina diária, qualidade de vida e autocuidado. Também foram investigados aspectos emocionais, incluindo situações de estresse prolongado, experiências traumáticas, sobrecarga psicológica, ansiedade, medo e estratégias utilizadas pelas participantes para enfrentamento do diagnóstico e tratamento do câncer de mama. Além disso, buscou-se compreender a percepção das mulheres acerca da possível influência dos fatores emocionais e comportamentais no desenvolvimento da doença, bem como os impactos causados na autoestima, imagem corporal, sexualidade e convivência familiar e social após o diagnóstico.

Inicialmente, as participantes foram informadas sobre os objetivos da pesquisa, procedimentos metodológicos e aspectos éticos relacionados ao estudo. Em seguida, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo informações referentes à participação voluntária, garantia de anonimato, confidencialidade das informações e direito de desistência em qualquer momento da pesquisa, sem qualquer prejuízo às participantes. Após a assinatura do termo, as entrevistas foram iniciadas.

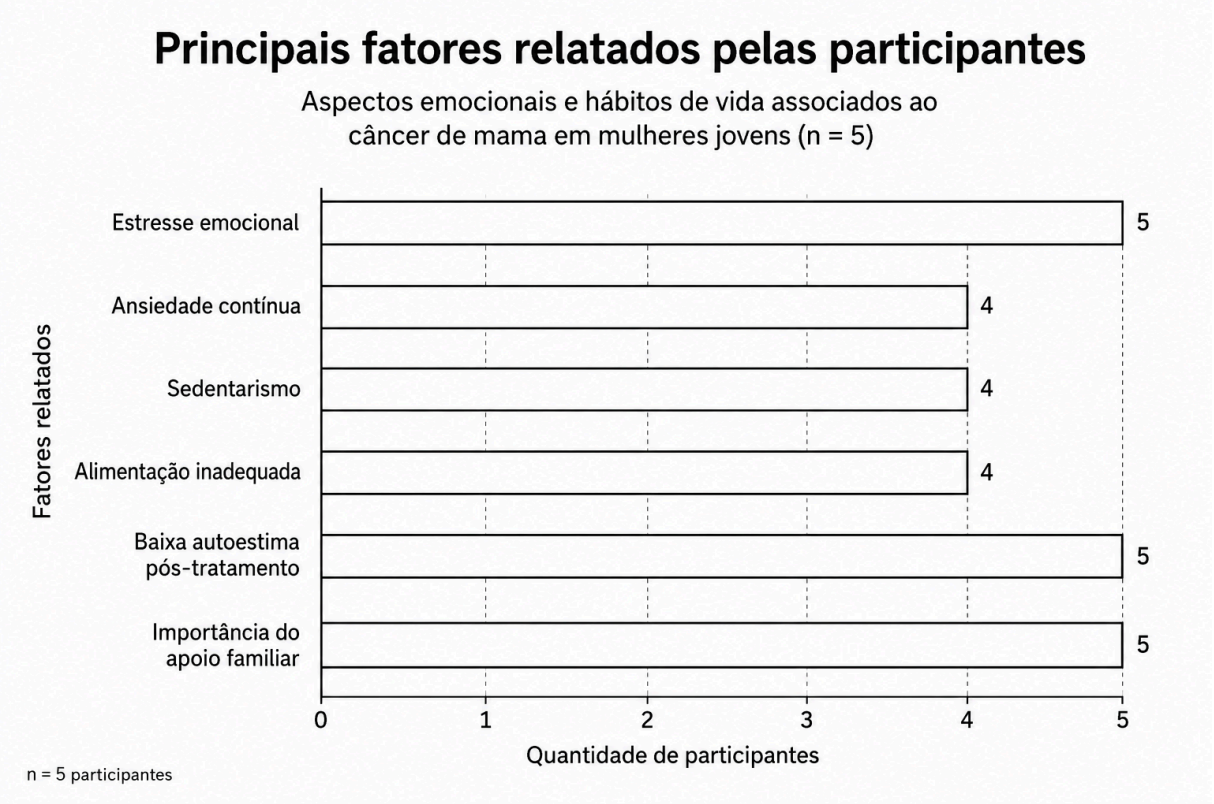
Durante a realização das entrevistas, buscou-se estabelecer uma relação de confiança entre pesquisador e participante, promovendo uma escuta ativa, acolhedora e humanizada, considerando a sensibilidade do tema abordado. Os relatos obtidos foram registrados de forma sigilosa e utilizados exclusivamente para fins científicos e acadêmicos. Posteriormente, os dados foram organizados e analisados de maneira descritiva, permitindo identificar aspectos relacionados ao estilo de vida, estresse psicológico, apoio familiar, impactos emocionais e importância da assistência de enfermagem no processo de enfrentamento do câncer de mama em mulheres jovens.

**Resultados e discussões**

A partir das entrevistas realizadas com as participantes, foi possível identificar que grande parte das mulheres associou o surgimento do câncer de mama a períodos marcados por intenso desgaste emocional, estresse contínuo e experiências traumáticas vivenciadas ao longo da vida. Os relatos evidenciaram situações relacionadas a conflitos familiares, sobrecarga de responsabilidades, perdas afetivas, ansiedade constante e dificuldades emocionais que permaneceram presentes por longos períodos antes do diagnóstico da doença. As participantes demonstraram compreender que os fatores emocionais podem influenciar diretamente o

organismo, comprometendo o bem-estar físico e psicológico (Silva; Santos, 2021).

Além dos aspectos emocionais, observou-se a presença de hábitos de vida considerados fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama. Entre os principais aspectos relatados destacaram-se o sedentarismo, alimentação inadequada, consumo frequente de alimentos ultraprocessados, obesidade, tabagismo e ingestão de bebidas alcoólicas. Algumas participantes relataram dificuldades em manter hábitos saudáveis devido à rotina exaustiva de trabalho, cuidados familiares e falta de acompanhamento preventivo. Também foi observado que, após o diagnóstico, muitas passaram a modificar significativamente seus hábitos de vida, buscando uma alimentação mais equilibrada, prática de atividades físicas e maior cuidado com a saúde física e emocional (INCA, 2022).




Os resultados também evidenciaram importantes repercussões psicossociais decorrentes do diagnóstico e tratamento do câncer de mama. Entre os sentimentos mais relatados estiveram medo, insegurança, tristeza, ansiedade e alterações na autoestima. As mulheres submetidas à mastectomia relataram impactos significativos relacionados à imagem corporal e à feminilidade, descrevendo sentimentos de fragilidade e dificuldades no processo de aceitação do próprio corpo após o tratamento. A quimioterapia também foi mencionada como um dos momentos mais difíceis do processo terapêutico, principalmente devido às mudanças

físicas ocasionadas, como queda de cabelo, fadiga intensa e limitações na rotina diária (Ferreira *et al.,* 2020).

Outro aspecto relevante identificado durante a pesquisa foi a importância do apoio familiar no enfrentamento da doença. As participantes que relataram possuir suporte emocional da família demonstraram maior fortalecimento psicológico e melhor adaptação ao tratamento. O acolhimento, o incentivo e a presença constante dos familiares foram descritos como elementos fundamentais para enfrentar os momentos de maior fragilidade emocional. Em contrapartida, algumas mulheres relataram sentimentos de isolamento e dificuldade em compartilhar seus medos e inseguranças, evidenciando a necessidade de maior apoio emocional durante todo o processo de adoecimento e recuperação

Nesse contexto, destacou-se também a relevância da atuação da Enfermagem no cuidado às mulheres com câncer de mama. As participantes ressaltaram a importância da equipe de enfermagem no acolhimento, na escuta ativa, no suporte emocional e na orientação durante o tratamento. O vínculo estabelecido entre profissional e paciente foi apontado como essencial para proporcionar segurança, conforto e confiança diante das dificuldades enfrentadas. Além disso, a assistência humanizada desenvolvida pela enfermagem mostrou-se fundamental para minimizar o sofrimento emocional e contribuir para uma melhor qualidade de vida das pacientes (Souza *et al*., 2021).

Dessa forma, os resultados da pesquisa demonstraram que o câncer de mama não está relacionado apenas a fatores biológicos e genéticos, mas também a aspectos emocionais, sociais e comportamentais que influenciam diretamente a saúde física e mental da mulher. Observou-se, a partir dos relatos das participantes, que situações prolongadas de estresse psicológico, sofrimento emocional, ansiedade constante, sobrecarga física e mental, além de experiências traumáticas vivenciadas ao longo da vida, podem contribuir significativamente para o enfraquecimento do organismo. O estresse crônico, quando mantido por longos períodos, provoca alterações hormonais e imunológicas importantes, elevando a produção de hormônios relacionados ao estado contínuo de alerta, como cortisol e adrenalina, o que pode comprometer o funcionamento adequado do sistema imunológico e reduzir a capacidade natural do corpo de combater processos inflamatórios e alterações celulares (Guyton; Hall; 2017).

Além disso, fatores sociais como excesso de responsabilidades familiares, dificuldades financeiras, relações afetivas desgastantes, ausência de apoio emocional e jornadas exaustivas de trabalho também foram identificados como elementos que impactam negativamente a qualidade de vida e a saúde das participantes. Muitas mulheres relataram priorizar o cuidado

com a família e o trabalho, deixando de lado o autocuidado, a realização de exames preventivos e hábitos saudáveis, contribuindo para o agravamento de fatores de risco relacionados ao câncer de mama. Nesse contexto, hábitos de vida inadequados, como alimentação desequilibrada, sedentarismo, tabagismo e consumo frequente de bebidas alcoólicas, surgem frequentemente associados às condições emocionais e sociais enfrentadas pelas participantes, formando um conjunto de fatores que favorecem o adoecimento.

Os resultados também evidenciaram que o sofrimento emocional contínuo pode desencadear alterações importantes no sono, no apetite, no equilíbrio hormonal e na saúde mental, fatores que interferem diretamente no funcionamento do organismo. Algumas participantes associaram o aparecimento da doença a períodos de intenso desgaste psicológico, perdas afetivas, conflitos familiares e episódios traumáticos vivenciados antes do diagnóstico, demonstrando como os aspectos emocionais podem influenciar negativamente o bem-estar geral e contribuir para maior vulnerabilidade física. Embora o câncer de mama possua múltiplas causas e não possa ser explicado exclusivamente pelos fatores emocionais, o estudo permitiu compreender que o equilíbrio psicológico, social e comportamental exerce papel importante na manutenção da saúde e na prevenção de doenças (Barros; Marinho, 2020).

Diante disso, a investigação reforçou a necessidade de fortalecimento das ações preventivas, do cuidado integral e das estratégias de promoção da saúde, considerando a mulher em sua totalidade física, emocional e social. Evidenciou-se ainda a importância da assistência humanizada, do acompanhamento psicológico, do apoio familiar e da atuação da enfermagem no acolhimento e orientação das pacientes, contribuindo para melhor qualidade de vida, fortalecimento emocional e enfrentamento do processo de adoecimento e tratamento do câncer de mama.

## Considerações finais

As evidências obtidas nesta pesquisa demonstraram que o câncer de mama em mulheres jovens está relacionado a um conjunto de fatores interligados, que envolvem aspectos biológicos, emocionais, sociais e comportamentais. Ficou evidente que situações prolongadas de estresse psicológico, sofrimento emocional, sobrecarga física e mental, associadas a hábitos de vida inadequados, podem contribuir significativamente para o comprometimento da saúde e para maior vulnerabilidade ao adoecimento. Além disso, os relatos das participantes permitiram compreender os impactos físicos e psicossociais causados pelo

diagnóstico e tratamento do câncer de mama, especialmente no que se refere à autoestima, imagem corporal, feminilidade e qualidade de vida.

Observou-se também que o apoio familiar exerce papel fundamental no enfrentamento da doença, proporcionando suporte emocional e fortalecimento psicológico durante o tratamento. Da mesma forma, destacou-se a relevância da atuação da enfermagem no acolhimento, na escuta ativa, na orientação e no cuidado humanizado às pacientes, contribuindo para maior segurança emocional e melhor adaptação ao processo terapêutico.

Assim, conclui-se que a prevenção e o enfrentamento do câncer de mama exigem uma assistência integral e humanizada, voltada não apenas para os aspectos clínicos da doença, mas também para as necessidades emocionais, sociais e psicológicas das mulheres acometidas. Dessa forma, torna-se necessário fortalecer as ações de promoção da saúde, incentivo ao autocuidado, acompanhamento multiprofissional e desenvolvimento de políticas públicas mais efetivas, capazes de proporcionar assistência qualificada, acolhedora e sensível às demandas das mulheres diagnosticadas com câncer de mama.

**Referências**

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes para a detecção precoce do câncer de mama no Brasil. Brasília: INCA, 2015. Disponível em: https://www.inca.gov.br. Acesso em: 05 jun. 2025.

FERREIRA, V. M.; MOURA, K. R.; LIMA, D. C. Fatores associados ao câncer de mama em mulheres jovens: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Cancerologia*, Rio de Janeiro, v. 65, n. 3, p. e-022511, 2019. Disponível em: https://rbc.inca.gov.br. Acesso em: 05 jun. 2025.

LOPES-JÚNIOR, L. C.; OLIVEIRA, J. P. de. Impactos psicossociais do câncer de mama em mulheres jovens: revisão sistemática. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 54, p. e03661, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019032903661.

MARTINS, D. S.; SILVA, T. G.; ALMEIDA, F. A. Relação entre obesidade e câncer de mama: uma abordagem metabólica e hormonal. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 15, n. 91, p. 231–239, 2021. Disponível em: http://www.rbone.com.br. Acesso em: 05 jun. 2025.

MENDES, K. D. S. et al. Fatores emocionais e sua influência na saúde da mulher com câncer de mama. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 43, n. 123, p. 728-738, 2019. DOI: https://doi.org/10.1590/0103-1104201912301.

OLIVEIRA, L. C.; CASTRO, D. S.; FONSECA, S. M. Câncer de mama em mulheres jovens: fatores de risco e impactos emocionais. *Revista Enfermagem Contemporânea*, Niterói, v. 9, n. 1, p. 85–92, 2020. Disponível em:

https://revistas.unisuam.edu.br/index.php/revistaenfermagem. Acesso em: 05 jun. 2025.

SOUZA, J. C. F.; MOURA, L. B. de; SANTOS, M. F. dos. Estresse, sistema imunológico e câncer: revisão integrativa da literatura. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental (Online)*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 311–318, 2021. DOI: https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v13.8981.

TORRES, L. R. O.; SILVA, M. M. O papel da enfermagem na assistência à mulher com câncer de mama: acolhimento e cuidado integral. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 73, supl. 1, p. e20190225, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0225.

BRASIL. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). *Estimativa 2020: incidência de câncer no Brasil.* Rio de Janeiro: INCA, 2020. Disponível em: https://www.inca.gov.br. Acesso em: 22 out. 2025.

SCHIAVONI, L.; ALMEIDA, V.; PEREIRA, D. *Características clínicas e biológicas do câncer de mama em mulheres jovens: revisão da literatura.* Revista Brasileira de Cancerologia, Rio de Janeiro, v. 65, n. 4, p. e-111321, 2019.

BARROS, A. E. S.; COSTA, M. L. F. Aspectos emocionais relacionados ao câncer de mama em mulheres jovens. *Revista Saúde e Pesquisa*, Maringá, v. 13, n. 2, p. 245-253, 2020. Disponível em: Revista Saúde e Pesquisa. Acesso em: 05 jun. 2025.

BATISTON, A. P.; TAMAKI, E. M.; SOUZA, L. A. Qualidade de vida e fatores emocionais em mulheres com câncer de mama. *Revista Brasileira de Cancerologia*, Rio de Janeiro, v. 57, n. 4, p. 519-526, 2011. Disponível em: Revista Brasileira de Cancerologia. Acesso em: 05 jun. 2025.

CARVALHO, C. M. R. G.; NOGUEIRA, L. T. Estilo de vida e fatores associados ao câncer de mama: revisão narrativa. *Revista de Atenção à Saúde*, São Caetano do Sul, v. 18, n. 64, p. 95-103, 2020. Disponível em: Revista de Atenção à Saúde. Acesso em: 05 jun. 2025.

GONÇALVES, L. L. C.; TRAVASSOS, G. L.; ALMEIDA, A. M. Mulheres com câncer de mama: emoções e enfrentamento durante o tratamento quimioterápico. *Revista de Enfermagem UERJ*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. e11834, 2016. Disponível em: Revista de Enfermagem UERJ. Acesso em: 05 jun. 2025.

MALUF, M. F. M.; MORI, L. J.; BARROS, A. C. S. D. O impacto psicológico do câncer de mama. *Revista Brasileira de Cancerologia*, Rio de Janeiro, v. 51, n. 2, p. 149-154, 2005. Disponível em: Revista Brasileira de Cancerologia. Acesso em: 05 jun. 2025.

MORAES, S. S.; SILVA, M. J. P. Comunicação e acolhimento na assistência de enfermagem à mulher mastectomizada. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 72, supl. 3, p. 282-289, 2019. DOI: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0485.

ROCHA, F. S.; BEUTER, M.; BRONDANI, C. M. Vivências de mulheres com câncer de mama durante o tratamento quimioterápico. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 29, p. e20180390, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2018-0390.

SANTOS, T. A.; OLIVEIRA, V. C.; MELO, R. H. Hábitos de vida e prevenção do câncer de mama em mulheres jovens. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 9, p.

4123-4132, 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.2.34562020.

SILVA, R. C. F.; PEREIRA, A. L. Estresse psicológico e adoecimento feminino: contribuições para a compreensão do câncer de mama. *Revista Psicologia, Saúde & Doenças*, Lisboa, v. 22, n. 1, p. 145-156, 2021. Disponível em: Revista Psicologia, Saúde & Doenças. Acesso em: 05 jun. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Breast cancer: facts and prevention strategies. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: World Health Organization. Acesso em: 05 jun. 2025.