

REVIVENDO A VIDA APÓS O CÂNCER DE MAMA: TEMPO DE MUDANÇAS

Liane Colliselli¹; Jeane Barros de Souza²; Maraisa Manorov³; Emanuely Martins⁴; Daniela Savi Geremia⁵

Objetivo: compreender as atitudes da mulher quanto a promoção da sua saúde, após a vivência do câncer de mama. **Método:** recorte de um estudo qualitativo, exploratório e descritivo, com dez mulheres mastectomizadas, usuárias do Sistema Único de Saúde, residentes em Chapecó-SC. A coleta de dados realizou-se no primeiro semestre de 2018, na casa das participantes do estudo, com roteiro de questões semiestruturado. Para organização e análise de dados, utilizou-se a análise de conteúdo. **Resultados:** ocorreram mudanças nos hábitos alimentares das mulheres e de seus familiares, resultante do acompanhamento realizado com a nutricionista durante o período de tratamento do câncer. Também foi evidenciado a inclusão de atividades físicas, o que melhorou a autoestima das mulheres, prevenindo doenças e agravos. Observou-se ainda mudanças de hábitos e pensamentos, pois as participantes do estudo referiram pensar mais em si próprias após a vivência do câncer, promovendo seu autocuidado, adotando novas práticas de modo a manter seu bem-estar e sua saúde mental, a exemplo de ler livros e realizar cursos de aperfeiçoamento. Outra questão mencionada foi a espiritualidade que surgiu como fonte de apoio e forte aliada no enfrentamento e superação da doença. **Conclusão:** Todas as mudanças descritas pelas mulheres, após a trajetória do câncer, refletem um novo sentido relacionado a vida e a necessidade de ter e manter a saúde pelo medo de recidivas. A vivência do câncer de mama implica alterações no estilo de vida da mulher, como nos hábitos alimentares, prática de exercícios físicos e reavaliação de conceitos e atitudes pré-existentes. **Implicações para a enfermagem:** o estudo desvela a importância da enfermagem no acompanhamento das mulheres na vivência do câncer de mama, auxiliando-as na superação da doença, buscando promover a saúde deste público, auxiliando na ressignificação de suas vidas. **Descritores:** Câncer de mama. Estilo de vida. Promoção da Saúde.

¹ Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Professora aposentada do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul – campus Chapecó. Email: liane.colliselli@uffs.edu.br

² Enfermeira. Doutora em Ciências, em pós-doutoramento no Programa de Pós-Graduação em Enfermagem na Universidade Federal de Santa Catarina. Professora Adjunta do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul – campus Chapecó.

³ Enfermeira. Residente em Saúde da Família na Universidade Federal do Paraná.

⁴ Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul – campus Chapecó.

⁵ Enfermeira. Doutora em Saúde Coletiva. Professora Adjunta do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul – campus Chapecó.