



5

Amarrações

de lenço para
inspirar e *fortalecer*
a *autoestima*

Os desafios do câncer de mama

O câncer de mama é resultado de uma multiplicação de células anormais, que podem gerar um tumor. Esse tipo de câncer é o maior causador de mortes em mulheres no Brasil.

A doença pode ser desafiadora desde o diagnóstico, podendo prejudicar a qualidade de vida e impactar na autoestima.²

As pacientes podem enfrentar mudanças na autoimagem com a queda dos cabelos em meio ao tratamento quimioterápico e a possibilidade de retirar a mama. Isso pode levar a complicações físicas, mentais e sociais, que merecem atenção especial.²

Durante a luta contra o câncer, o estresse também pode ser um adversário.

Quando os níveis de estresse estão mais altos do que o normal, o bem-estar e a saúde como um todo podem ser comprometidos.³

Pensando nisso, separamos alguns hábitos saudáveis que são benéficos no tratamento do câncer de mama.³

Reforçamos a importância de consultar seu oncologista para saber o que pode fazer e o que é mais adequado para seu estado de saúde.

Bem-estar e qualidade de vida



Ter hábitos saudáveis pode contribuir para que você tenha uma boa recuperação. Procurar o bem-estar e garantir a melhor qualidade de vida possível são prioridades durante o tratamento.³

Alimentação saudável

A alimentação saudável é um dos pilares para manter uma boa qualidade de vida e o bem-estar. E não precisa ser uma tarefa difícil, viu? Ao fazer um prato colorido, rico em minerais e nutrientes, pode até sentir mais vontade de comer bem.³

Frutas, legumes, verduras e cereais integrais são os protagonistas das refeições saudáveis. Você pode procurar um nutricionista para ajudá-la no processo, já que poderá auxiliar na escolha dos alimentos e privilegiar aquilo que gosta, tornando o momento de comer ainda mais prazeroso.³



Atividades físicas

Os exercícios oferecem benefícios além da parte física. Movimentar o corpo, diminui os níveis de estresse, controla parcialmente a ansiedade e ajuda a manter a sua saúde mental em dia.³

Se não tiver o hábito de se exercitar, não tem problema. Nunca é tarde para começar! No início, você pode investir em uma caminhada leve de uma hora. A frequência pode ser de 3 vezes na semana. O importante é escolher algo que tenha vontade ou goste.³

Provavelmente você já ouviu a expressão “quem dança, os males espanta”. Além de ser uma atividade divertida, a dança trabalha com todas as partes do corpo e estimula a socialização.³

Lembramos que é ideal procurar seu médico antes de iniciar qualquer atividade.

Também é recomendável avaliar sua condição de saúde com um professor de educação física. Esses profissionais poderão indicar as atividades mais adequadas, priorizando ainda mais seu bem-estar.³



Hobbies que alimentam a mente

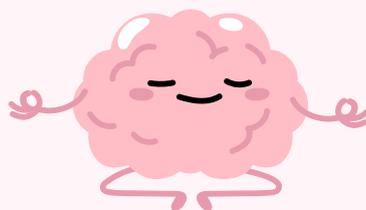
Descobrir o que gosta de fazer no seu tempo livre pode alimentar a sua mente de boas ideias e perspectivas. Além disso, encontrar um hobby pode ajudar a mantê-la com a cabeça ocupada e desfocar dos desafios do tratamento.⁴

Existem inúmeras atividades que pode testar para ver o que se encaixa melhor com o seu estilo. Fazer tricô, se aventurar no artesanato, desbravar o mundo da culinária e criar pinturas são algumas opções interessantes. Ler livros, assistir a filmes e séries e jogar jogos de baralho ou tabuleiro são outros passatempos atrativos para adicionar à rotina.⁴

E se tiver boas histórias, quem sabe até escrever um livro? Não há limites para a imaginação e a criatividade! Faça uma lista com as coisas que gostaria de fazer ou experimentar e comece a praticar. E não se esqueça, se a atividade exigir muito esforço físico, vale checar com o seu médico se existe alguma restrição ou recomendação especial.⁴



Espiritualidade



Para algumas pessoas, a espiritualidade pode ser uma aliada na batalha contra o câncer. Ela se relaciona ao que dá sentido para a nossa vida, se manifestando pelas práticas religiosas, pela reflexão pessoal e pela conexão com os outros e com a natureza.³

A jornada espiritual é pessoal e única. Afinal, cada pessoa tem uma ambição e um propósito de vida. A fé e a crença podem estar nos mínimos detalhes, como em uma imagem, em uma ação ou mesmo em uma situação do dia a dia.³

Por isso, não existe uma maneira certa ou errada de buscar a espiritualidade. Práticas que levem à gratidão, à sensação de bem-estar e à paz interior são apenas alguns exemplos de como é possível alcançar esse conforto espiritual.³

Apoio psicológico



O cuidado com a saúde mental não deve ser deixado de lado. É fundamental contar com o suporte psicológico e ter uma rede de apoio em todo o tratamento.⁵

Aceite aquela ajuda oferecida por um amigo ou um familiar, você pode se sentir melhor. Essas pessoas podem deixar momentos desafiadores mais leves, além de oferecer aconchego diante do desconhecido.⁵

Laços de esperança: recuperando a autoestima

Com a chance de perder os cabelos no tratamento contra o câncer de mama, algumas mulheres podem se sentir mais fragilizadas e menos confiantes. A autoestima pode ser abalada, afetando a percepção da mulher sobre si mesma e seu corpo. ²

Estar bem consigo mesma é fundamental para elevar a autoestima, e o cuidado com a aparência pode ser um dos maiores aliados nesse processo. ³

De acordo com especialistas, a valorização da autoestima por cuidados estéticos melhora a qualidade de vida. ⁶



Mas como você pode cuidar da *sua aparência* no dia a dia e *recuperar a autoestima*?

Algumas dicas podem auxiliá-la: ³

- **Explore novos looks:** Aposte em peças diferentes e estampas coloridas se esse for o seu estilo. Não deixe de usar aquilo que gosta só porque está em tratamento.
- **Autoconhecimento pelas cores:** Que tal fazer um guia de coloração pessoal? Ele pode mostrar quais cores realçam sua beleza natural.
- **Invista em acessórios:** Os itens podem complementar looks – e até mudar a proposta inicial da roupa. Incremente anéis, pulseiras, brincos e colares do jeito que preferir. Na cabeça, abuse de lenços, faixas, turbantes, perucas ou chapéus.
- **Cuide da sua pele:** Use hidratantes e cremes aprovados pelo seu dermatologista. A maquiagem também é uma alternativa para quem quer se sentir confiante (não se esqueça que tem até protetor solar com cor para deixar a pele ainda mais brilhante, hein?!).

Você sabia que há diversas possibilidades de amarrações para o lenço ou turbante na cabeça?

Conheça 5 modelos diferentes para se inspirar, ficar *ainda mais estilosa* e fortalecer a sua autoestima.

1

Amarração em coque



2

Amarração lateral em trança



3

**Amarração
dupla (“Maria
Chiquinha”)**



4

**Amarração
em “rabo de
cavalo”**



5

**Amarração
lateral curta
simples**



Referências:

1. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Cartilha: Câncer de mama. 2022. Disponível em: https://antigo.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document/t/cartilha_cancer_de_mama_2022_visualizacao.pdf. Acesso em: 26 set. 2024.
2. GOIS, L. B. et al. Autoestima e autoimagem da mulher com câncer de mama. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 4, e17212441028, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/369909889_Autoestima_e_a_utoimagem_da_mulher_com_cancer_de_mama. Acesso em 26 set. 2024.
3. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Bem-estar, qualidade de vida e redução do estresse durante o tratamento quimioterápico. 2022. Disponível em: https://antigo.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document/t/reducao_de_estresse_na_quimioterapia.pdf. Acesso em: 26 set. 2024.
4. ONCOGUIA. Que tal incluir na sua rotina uma nova atividade que lhe proporcione bem-estar e momentos felizes? Disponível em: <https://www.oncoguia.org.br/conteudo/que-tal-incluir-na-sua-rotina-uma-nova-atividade-que-lhe-proporcione-bemestar-e-momentos-felizes/16134/1317/>. Acesso em: 27 set. 2024.
5. Instituto Peito Aberto. A importância da rede de apoio durante o tratamento do câncer de mama. Disponível em: <https://peitoaberto.org.br/rede-de-apoio-durante-o-tratamento-do-cancer-de-mama/>. Acesso em: 27 set. 2024.
6. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Beleza terapêutica: a valorização da autoestima como auxiliar no tratamento de câncer. *Revista Rede Câncer*, Rio de Janeiro, p. 24-27, abr. 2013. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document/t/rede_cancer_21.pdf. Acesso em: 26 set. 2024.

PP-UNP-BRA-5774 - Novembro 2024