

A autoestima durante o tratamento de câncer¹

Ketlyn Marçal Gonçalves 1

Resumo

O câncer é uma das doenças que mais matam no mundo. E os tratamentos utilizados são extremamente evasivos ao corpo. Nas mulheres, o câncer afeta não somente o corpo, mas a autoestima, afetando o psicológico. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo demonstrar a autoestima durante o tratamento de câncer e comparar a autoestima antes e após tratamentos estéticos básicos, mudando sua percepção de autoimagem e melhorando sua qualidade de vida.

Palavras chave: autoestima, câncer, autoimagem, tratamentos estéticos, qualidade de vida

¹Artigo apresentado como requisito parcial para conclusão do Curso de Bacharelado em Estética.

1 Introdução

Atualmente, o câncer é considerado uma das maiores causas de morte no mundo. De acordo com o INCA (Instituto Nacional do Câncer), o câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado (maligno) de células que invadem os tecidos e órgãos, podendo espalhar-se (metástase) para outras regiões do corpo e os tipos de câncer mais letais no Brasil, são : câncer de pulmão, câncer de mama, câncer de colo de útero e pâncreas.

São diversos tipos de tratamentos de câncer, e cada tratamento depende do estágio do câncer no paciente. Muitas vezes, os tratamentos são a radioterapia e a quimioterapia, que se apresentam como mais evasivos para o corpo.

A radioterapia é um tratamento no qual se utilizam radiações ionizantes (raio-X, por exemplo), um tipo de energia direcionada, para destruir ou impedir que as células do tumor aumentem. Essas radiações não são visíveis e durante a aplicação o paciente não sente nada. Os efeitos colaterais mais comuns são a falta de apetite, fadiga e dor ao engolir

Logo, a quimioterapia é o tipo de tratamento mais evasivo para o corpo, pois ela é destinada a eliminar células de rápido crescimento. Sendo assim, acaba afetando as células saudáveis. Os efeitos colaterais mais freqüentes são a queda de cabelo, anemia, náuseas e fadiga.

Segundo Dantas ERL, *et.al* (2009), o câncer de mama é o mais comum em mulheres, com uma taxa de mortalidade de 10,44 mortes por 100 mil mulheres no Brasil, no período entre 2002 e 2004. Sendo assim, pode-se dizer que devido a seu tratamento quimioterápico e radioterápico, há uma queda na autoestima feminina.

O presente trabalho tem como objetivo conhecer as mulheres que enfrentam o câncer e passam pelo tratamento quimioterápico e assim ajudar a retomar sua autoestima devido aos efeitos colaterais do que o tratamento as expõe.

Ademais, quando a paciente recebe o diagnóstico positivo para o câncer enfrenta um turbilhão de informações, que vão da preocupação com o tratamento até os pensamentos negativos que envolvem sua vaidade e charme feminino, ficando abatidas, com vergonha, evitando até convívio social.

Hoje em dia, vivemos numa sociedade que molda a mulher perfeita, vendendo a ideia de que, qualquer mulher que se encontre fora daquela visão está ultrapassada e, portanto, não é aceita pela sociedade e assim destroem sua autoestima.

Por sua vez, é notório que existem várias formas de ajudar as pacientes no período que realizam o tratamento, porém o mais importante e essencial é o reconhecimento da sua realidade e o apoio familiar, para que a paciente não se sinta sozinha. Segundo IOP (2016), Dra. Ana Luiza ressalta que “A perda da autoestima pode desencadear um quadro depressivo, dificultando o tratamento na questão de adesão e disponibilidade, por exemplo, podendo afetar ainda mais a qualidade de vida da pessoa em tratamento. A melhor forma para as pessoas próximas do paciente lidarem com a situação é acolher a insatisfação da pessoa, ouvindo com atenção e carinho e não desqualificar a insatisfação”.

Assim, a paciente deve manter o pensamento positivo e sua autoestima, pois nada está perdido. Afinal, a beleza está nos olhos de quem vê e não nos padrões que média busca estabelecer.

Pretendeu-se para atender este objetivo geral, desenvolver uma pesquisa exploratória e intervencionista, pois a visita nos hospitais e centros especializados em câncer são a base central para dar continuidade a este projeto que tem como elevar a autoestima das mulheres, comparando a sua autoestima antes e depois dos procedimentos estéticos realizados e mostrando-as que com coisas simples, como o uso de um lenço e uma maquiagem, podem mudar sua concepção e sua autoestima.

2 Revisão Bibliográfica

Segundo o Instituto de Oncologia do Paraná - IOP(2011), o câncer é extremamente evasivo ao sistema imunológico, afetando assim a autoestima do paciente, pois a pessoa se sente debilitada partir do tratamento de quimioterapia.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer – INCA(2012), os pacientes que passam pelo tratamento de câncer não seguem os padrões estéticos impostos pela sociedade, fazendo-as terem pensamentos negativo, trazendo como conseqüências o desprezo da sua própria imagem, sendo que os cuidados estéticos são essenciais para se olhar no espelho e se sentir

bem, ajudando elevar a autoestima e assim evitando outras intercorrências como a depressão durante o tratamento.

A fase mais difícil é quando o paciente descobre o diagnóstico do câncer, é um momento que as dúvidas e o desespero toma conta deixando –a totalmente abalada. O período de aceitação da doença e do tratamento quimioterápico traz um sofrimento físico e psicológico, pois além de desestabilizar a autoestima tem vários efeitos colaterais, como a queda dos cabelos, o ressecamento da pele, a queda dos cílios e das sobrancelhas, fazendo a paciente encarar com dificuldade este processo, por isso o paciente precisa do total apoio familiar neste período, para amenizar o sentimento de incertezas e insegurança.

Segundo Borba e Thives (2011), para saber como a estética afeta a autoestima das pessoas se faz necessário entender o que é automotivação e o que significa auto estima. Para Claret apud Branden (2009, p.13) a auto estima é a confiança em nossa capacidade para pensar e enfrentar os desafios da vida.

Bergamine (1990), acredita que motivação seja um impulso que venha de dentro, isto é, que tenha suas fontes de energia no interior de cada pessoa. A Nova Enciclopédia Barsa (1997), cita que “a motivação é conceituada como sendo um conjunto de fatores que dão impulso ao comportamento humano e demais espécies para chegar a um determinado objetivo”.

Segundo Vilaça(1984) apud Fred(1998), a sociedade impõe um corpo padrão cotidianamente, pois é nele e por ele que as pessoas sentem, desejam, agem e criam. Viver nesse sentido de expor a aparência física faz com que se assumam funções e poderes que dão acesso ao mundo, abrem a presença corporal um do outro.

A autoestima diz respeito a maneira como o indivíduo elege suas metas, projeta suas expectativas, aceita a si mesmo, e valoriza o outro.(Andrade,Souza e Minayo, 2009).

Para a sociedade o cartão postal de uma mulher é o cabelo, esse é um dos maiores fatores para a queda da autoestima das pacientes que perdem os cabelos durante o tratamento. Segundo Silva e Quiroga(2005), ter cabelos saudáveis, bonitos e sedosos contribui para a sensação de bem estar consigo mesma, pois os cabelos são uma espécie de cartão de

visitas para homens e mulheres, e mantê-los sempre bem cuidados é sinônimo de beleza.

Na realidade a estética não produz autoestima, mas quem tem cuidados com a aparência, tem um prazer maior de se olhar no espelho, ajudando desenvolve-la, conseqüentemente, a paciente se sentirá mais bonita e terá uma aceitação melhor com sua nova realidade. Por isso, os tratamentos estéticos auxiliam na busca de uma melhora na autoestima dos pacientes.

O bem-estar pessoal pode ajudar positivamente em qualquer tratamento e recuperação, tudo depende do modo de vida e da escolha do paciente. Os tratamentos estéticos é um cuidado pessoal que ajuda no conforto e satisfação de si próprio, durante este período difícil de aceitação a fim de não se entregar totalmente a doença.

Existem várias ferramentas simples na estética, que podem auxiliar na autoestima e bem estar no cotidiano, para amenizar os efeitos colaterais, podem ser utilizados lenços e perucas diversas para ajudar na aceitação da queda de cabelo, para a perda de sobrancelhas, a micropigmentação é uma técnica muito utilizada e uma ótima alternativa de preenchimento, para amenizar o aspecto pálido e de pele ressecada a base e maquiagem líquida é uma ótima opção, para preencher os cílios existem os cílios postiços ou preenchimento fio a fio.

A preocupação com a estética e a oncologia andam lado a lado. É importante que as pacientes busquem através da estética uma forma de se sentirem mais bonitas e confortáveis, além de entenderem que a saúde, o bem estar e a aceitação estão extremamente interligadas, além de serem essenciais na recuperação.

3 Metodologia

Para atender ao objetivo da pesquisa a metodologia foi dividida em três macroetapas: etapa de pesquisa, etapa exploratória e etapa intervencionista.

A etapa de pesquisa consistiu na coleta de dados, leitura de artigos para embasamento teórico e reconhecimento do local.

A etapa exploratória baseou-se em informações recebidas , através de entrevistas e depoimentos dos integrantes junta médica e pacientes de hospitais da cidade de Belo Horizonte, para compararmos o grau de autoestima antes e após os procedimentos estéticos.

E a etapa intervencionista foi desenvolvida através de um trabalho social, realizado no mês de outubro por estudantes do curso de estética. A ação social do outubro rosa, teve como objetivo melhorar a autoestima das mulheres que passam pelo tratamento de câncer, através de simples cuidados no dia a dia, como passar maquiagem, esmaltes, o uso diferente de lenços.

4 Resultados e Discussões

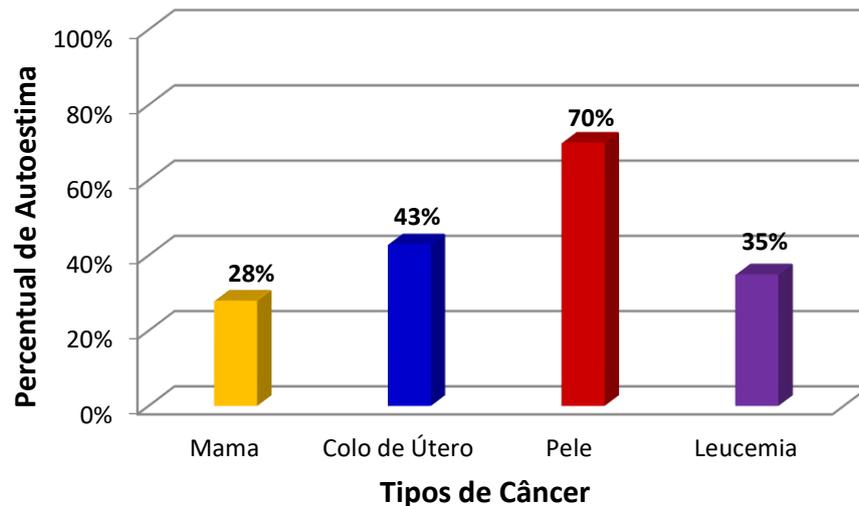
O trabalho a seguir foi realizado com 20 mulheres, que passam por diferentes tipos de câncer, com idade de 17 a 57 anos, que estão fazendo o tratamento de 6 meses a 2 anos, na cidade de Belo Horizonte e região. A partir daí, após as entrevistas feitas, foi desenvolvido um dia de beleza dentro dos hospitais, no mês do outubro rosa, com maior concentração na faixa etária entre 25 a 50 anos. Majoritariamente, tinham câncer de mama, eram casadas e tinham filhos.

No presente estudo apenas duas delas havia realizado cirurgia para retirada do tumor, mas todas passam pelo tratamento quimioterápico, trazendo como consequência mudanças no corpo. Os efeitos colaterais da quimioterapia são vivenciados pela maioria das usuárias que submetem a esse tratamento, alguns dos efeitos são: alopecia (perda de cabelo), náusea/vômitos, anemia, mal-estar, fadiga, sonolência e ressecamento da pele.

Na conversa com as pacientes, percebeu-se que o período do diagnóstico é uma das piores fases do tratamento, pois é uma doença ameaçadora à vida. Por isso, durante o tratamento, é fundamental o apoio familiar, pois além de ajudar, apoiar e dar suporte psicológico e emocional, ajuda na tomada de decisão para continuar o tratamento e não desistir. A maioria das pacientes afirmou ter apoio de sua família, quatro delas tiveram depressão por medo da dor, medicações, internação e da própria doença levar a morte, mas com a ajuda de familiares e amigos conseguiram superar sentindo-se mais forte para prosseguir o tratamento.

A partir das entrevistas realizadas com as pacientes, foi colocado em questão o grau de autoestima na escala de 0 a 10. O gráfico abaixo, nos demonstra o grau percentual de autoestima, antes dos métodos e procedimentos estéticos simples realizados nas pacientes.

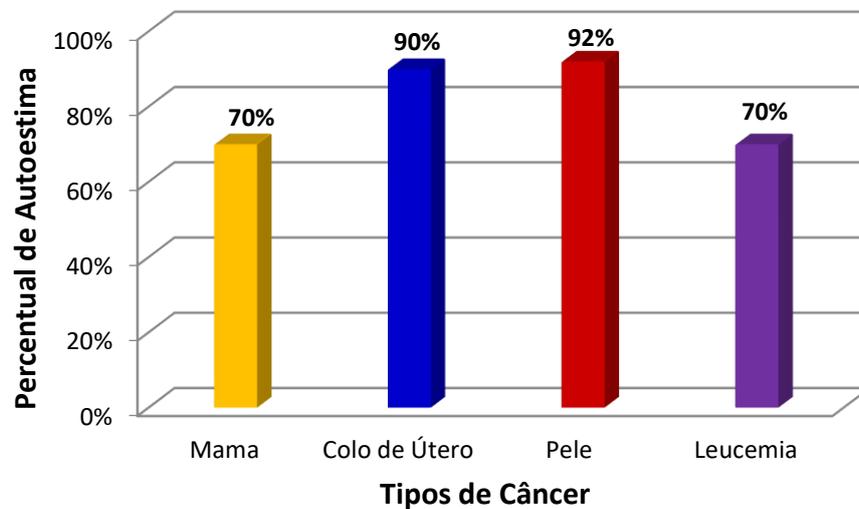
Gráfico 1 – Grau percentual de autoestima das pacientes, antes do trabalho realizado.



De acordo com o gráfico acima, podemos afirmar que o percentual de autoestima antes do trabalho realizado é em media cerca de 44%, o câncer de mama é o mais evasivo para o corpo, por isso ele representa a menor taxa percentual, que é cerca de 28% , o câncer de colo de útero é de 43%, câncer de pele 70% e leucemia 35%.

O trabalho realizado baseou-se em técnicas simples e procedimentos estéticos básicos, como a micropigmentação das sombrancelhas, o uso correto da maquiagem, a utilização correta de lenços, são exemplos das técnicas utilizadas. Assim, pode-se perceber outra percepção de beleza com relação as pacientes, passaram a se sentir melhor consigo mesmas. E houve uma reavaliação quanto ao grau de autoestima, utilizando a mesma escala do gráfico acima.

Gráfico 2 - Grau percentual de autoestima das pacientes, antes do trabalho realizado.



Conforme com o gráfico acima, se compararmos com o gráfico 1, podemos observar um grau de relevância significativo no percentual de autoestima das pacientes, após o trabalho realizado. Sendo assim, pode-se afirmar que o grau de autoestima elevou-se em média de 80,5%, ou seja, pois foi nítida a satisfação das pacientes, comprovando o fato que o trabalho realizado foi extremamente eficaz e auxiliou as pacientes a busca da autoestima. E ao se olharem no espelho, se sentiram mais bonitas, surgindo uma autoimagem positiva.

5 Conclusões

Após o presente estudo, pode-se concluir que a autoestima nas mulheres que enfrentam o tratamento de câncer é relativamente baixa. E a sua autoimagem é negativa.

Contudo, modo que nos enxergamos, afeta diretamente tudo que fazemos, pessoas com a autoestima alta, automaticamente são mais felizes, aumentando seu bem-estar, dando produtividade em tudo na vida. A autoestima não é algo que nascemos com ela, mas temos que desenvolvê-la ao decorrer da vida, para aumentarmos precisamos de mudança no comportamento, cuidados diários e o mais importante, querer se motivar sempre, pois a autoestima é uma realização e como consequência faz se sentir bem e mais feliz.

O comportamento vai mudando com a prática e a intenção de si próprio. Um dos fatores mais importantes é tentar aceitar a nova realidade e conviver-la sem ter dó de si mesma, passar um batom para amenizar a cor palita, lápis ou henna nas sobrancelhas para dar um

realce no rosto, passar uma base líquida pois a base matte ira craquelar por consequência do ressecamento da pele, um blush para dar uma marcação no rosto, passar esmaltes, usar lenços ou turbantes para ficarem mais elegantes, cuidados simples e rápidos no dia a dia que iram se sentir mais bonitas e evitar o semblante triste e pálido, evitando a sociedade olhar e ter o sentimento de dó, pois infelizmente a sociedade enxerga o câncer como uma doença fatal e como consequência, ver uma mulher sem se cuidar e com perca de cabelo cria-se um sentimento de dó. Ao contrario da mulher que se cuida, pois transmite ser uma mulher forte e guerreira.

Uma autoestima alta não significa se achar perfeita, pois ninguém é perfeito, mas se sentir importante, satisfeita, se ver de uma forma positiva e realista. Foi mostrado para as pacientes que o fato de se cuidar e sentir bem é fundamental para si própria e ate mesmo para o tratamento, quando nos sentimos bem tudo foi, ficamos mais bem humoradas, felizes, temos um convívio melhor com as pessoas e sociedade, a qualidade do sono é melhor, evita complicações no tratamento e o mais importante, a beleza não esta no padrão que a sociedade impõe, no corpo cheio de curvas ou toda magrinha, nos cabelos lises e longos, no rosto perfeito e sim nos olhos de quem vê. A beleza é muito relativa, cada um tem um gosto e uma forma diferente de enxergar as coisas e pessoas.

A maioria das mulheres a qual passaram pela ação social, disseram ter visto a família como algo mais importante, passaram a dar mais atenção aos maridos e filhos, conheceram lugares diferentes e começaram a dar valor as pessoas importantes da vida delas, mesmo não estando com a autoestima tão elevada, muitas delas tinham vergonha de sair em fotos e depois do trabalho social tiraram ate algumas selfies para mostrar o resultado a familiares e amigos.

E o acompanhamento com o psicológico é essencial e indispensável, para evitar possíveis complicações como a depressão. Infelizmente a maioria das mulheres se entregam a doença, se recusando a fazer o tratamento com a quimioterapia, se assustando com a situação, se desesperando achando que já é o fim e não é assim que a doença deve ser vista, mesmo sendo um doença delicada, a quimioterapia mesmo sendo um tratamento foi forte é um tratamento que vai ajudar o tumor não se desenvolver. Grande maioria das mulheres se preocupam mais com os efeitos colaterais do que com o próprio tratamento, pois o Brasil é um dos poucos países que a beleza faz parte da cultura, sendo que alguns dos efeitos colaterais como queda dos cabelos, crescimento de pelo em lugares não habituais,

ressecamento da pele, manchas, enfraquecimento das unhas, inchaço, emagrecimento trás mudanças no corpo e isso afeta grandemente o psicológico e a autoestima.

Conclui ainda que ao saber da existência da doença, aflora sentimentos e emoções podendo afetar grandemente a autoestima da paciente. Muitas vezes presenciamos situações onde não sabemos lidar com elas, todo estágio do câncer tem sua fase, tem momentos mais difíceis. existem mulheres que buscam forças em pequenas coisas, para não se prender em um mundo de dor, de tristeza de sentimentos onde levaria com que a doença se agrave mais. Muitos casos usam o amor, carinho e a força de vontade para terem força para seguir o tratamento

Referências

Câncer no Brasil: presente e futuro. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 50, n. 1, p. 1, 2004 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302004000100001&lng=en&nrm=iso>. access on 17 Nov. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42302004000100001>.

CARVALHO, M. M. M. J. **Introdução à psicooncologia**. Campinas: Workshop, 1994

DANTAS, Élida Lívica et. al. **Genética do Câncer Hereditário**. São Paulo, 2009.

EGITO, José Laércio. **Autoestima e autoimagem**. Disponível em: <http://www.laerciodoegito.com.br/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=69>. Acesso em 14 de outubro de 2016.

FLORIANI, Flávia et. al. **Autoestima e autoimagem: A relação com a estética**. Santa Catarina, 2010.

GUILHARDI, Hélio José. **Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade**. Campinas, 2014.

MAFFESOLI, Michel. No fundo das aparências. Petropolis, RJ: Vozes, 1996

Instituto Nacional de Câncer, **REVISTA BRASILEIRA DE CANCEROLOGIA**. Rio de Janeiro: 1947-. Trimestral.

VILAÇA, Nízia; GÓES, Fres. **Em nome do corpo**. Rio de Janeiro: Rocco, 1998

WEITZ, Morris. **O papel da teoria na estética. 1956.** Disponível em: <
<http://www.cfh.ufsc.br/~wfil/estetica.html>>. Acesso em 15 de outubro de 2016.

Apêndices

Apêndice 1 – Exemplo entrevista paciente.

ENTREVISTA PACIENTE
1. Qual o tipo de câncer?
2. Quanto tempo está em tratamento?
3. Você considera a autoestima um fator importante durante o tratamento? Por quê?
4. Faz tratamento com quimioterapia?
5. Você se considera uma pessoa com autoestima baixa ou alta?
6. Mesmo durante o tratamento, você se considera vaidosa?
7. Sofre algum tipo de preconceito perante a sociedade?
8. Tem vergonha de dizer que está passando pelo tratamento de câncer? se sim, por quê?
9. Você acha que a beleza esta nos olhos de quem vê ou no padrão que a sociedade impõe?
10. Você usa maquiagem, esmalte, lenços ou peruca? se sim, quais?
11. Você se sentia bonita ao se olhar no espelho antes do tratamento? e depois?
12. O sorriso faz parte do seu dia a dia?

13. Você tem apoio de familiares e amigos?
14. Mesmo passando pelo tratamento você se considera uma pessoa feliz?
15. De 0 a 10, como era sua autoestima antes do tratamento?

Apêndice 2 – Exemplo entrevista estudante estética

ENTREVISTA ESTUDANTE ESTÉTICA
1. A paciente tinha qual tipo de câncer
2. Quanto tempo a paciente esta em tratamento?
3. Você considera a autoestima um fator importante durante o tratamento?
ENTREVISTA RELAÇÃO PACIENTE
1. Faz tratamento com quimioterapia?
2. É vaidosa?
3. Tem a autoestima alto ou baixa?
4. Sofre preconceito perante a sociedade?
5. Tem vergonha de falar que passa pelo tratamento?
6. Se sente inferior a sociedade?
7. Tem apoio familiar?
8. Usa maquiagem, esmalte, lenços ou peruca? se sim, quais deles?
9. Você acha que o trabalho feito por você ajudou na autoestima do paciente? por quê?
10. O trabalho realizado, mudou seu ponto de vista? por quê?

11. Tem alguma observação a fazer?