XI SEMANA ACADÊMICA
01 à 03 de Junho
A Sociedade do cansaço:
SAÚDE MENTAL E A CULTURA DO DESEMPENHO NA ERA DIGITAL
FACULDADE VIDAL

PSICOLOGIA POSITIVA NO CÂNCER

Pablo Crisanto Nobre Alves[1]
Virna Mendes de Oliveira[2]
Celine Silva Castro[3]
Jéssica Pereira Martins[4]

RESUMO

O câncer de mama produz impactos físicos, emocionais e sociais significativos, afetando diretamente o bem-estar psicológico e a qualidade de vida das pacientes. Nesse contexto, a Psicologia Positiva apresenta-se como uma importante abordagem voltada à promoção do fortalecimento emocional e ao desenvolvimento de estratégias adaptativas de enfrentamento. O presente estudo tem como objetivo analisar as contribuições da Psicologia Positiva no contexto do câncer de mama, enfatizando aspectos relacionados ao bem-estar psicológico, à resiliência, às emoções positivas e à qualidade de vida. Trata-se de uma revisão da literatura, de abordagem mista e caráter descritivo, realizada a partir de artigos científicos e materiais acadêmicos relacionados à temática. Os resultados evidenciam que fatores como esperança, apoio social, emoções positivas e resiliência contribuem para melhor adaptação emocional, fortalecimento psicológico e maior adesão ao tratamento oncológico. Além disso, observou-se que intervenções fundamentadas na Psicologia Positiva favorecem melhora da qualidade de vida e do enfrentamento diante do adoecimento. Conclui-se que a Psicologia Positiva possui relevantes contribuições para o cuidado integral de pacientes com câncer de mama.

PALAVRAS-CHAVE: Bem-estar psicológico; Adesão ao tratamento; Qualidade de vida; Psicologia positiva.

INTRODUÇÃO

[1]FACULDADE VIDAL: e-mail: crisantoalves.ep@gmail.com
[2]FACULDADE VIDAL: e-mail: virnamendesoliveira788@gmail.com
[3]FACULDADE VIDAL: e-mail: celine.castro1306@gmail.com
[4]FACULDADE VIDAL: Professora orientadora: Jéssica Pereira Martins: e-mail: jessica.r160@gmail.com

O câncer de mama configura-se como uma das neoplasias de maior incidência entre mulheres em todo o mundo, produzindo impactos físicos, emocionais e sociais significativos na vida das pacientes. Além das alterações decorrentes do tratamento, o processo de adoecimento frequentemente está associado a sentimentos de medo, ansiedade e sofrimento psicológico, afetando diretamente a qualidade de vida e o bem-estar emocional (SHI et al., 2020).

Nesse contexto, a Psicologia Positiva surge como uma abordagem voltada à promoção do bem-estar psicológico e ao fortalecimento de recursos emocionais capazes de auxiliar no enfrentamento de situações adversas. Segundo Seligman (2011), o modelo PERMA compreende o bem-estar a partir de cinco elementos fundamentais: emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido de vida e realização pessoal. Dessa forma, a promoção desses fatores pode favorecer melhores estratégias de enfrentamento diante do câncer de mama.

Além disso, Ryff (1989) destaca que o bem-estar psicológico envolve dimensões como autonomia, propósito de vida, crescimento pessoal e relações interpessoais saudáveis, evidenciando que uma vida psicologicamente saudável não se limita à ausência de sofrimento. Nesse sentido, fatores como resiliência, apoio social e emoções positivas mostram-se importantes no contexto oncológico, contribuindo para fortalecimento emocional, melhor adesão ao tratamento e melhora da qualidade de vida das pacientes.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar as contribuições da Psicologia Positiva no contexto do câncer de mama, enfatizando aspectos relacionados ao bem-estar psicológico, à resiliência, às emoções positivas e à qualidade de vida.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão da literatura, de abordagem mista e caráter descritivo, desenvolvida com o objetivo de analisar as contribuições da Psicologia Positiva no contexto do câncer de mama, especialmente no que se refere ao bem-estar psicológico, à resiliência, às emoções positivas e à qualidade de vida das pacientes oncológicas.

Para a construção do estudo, foram realizadas buscas em bases de dados científicas, como SciELO, PePSIC, Google Acadêmico e PubMed, selecionadas em razão de sua relevância para as áreas da Psicologia e da saúde. A coleta dos materiais ocorreu entre os meses de abril e maio de 2026, sendo selecionados, prioritariamente, estudos publicados entre os anos de 2014 e 2025, considerando a relevância e atualização das produções científicas relacionadas à temática. Além disso, foram utilizados autores clássicos anteriores ao período de corte, como Ryff (1989) e Seligman (2011), devido à relevância teórica de suas contribuições para os estudos sobre bem-estar psicológico e Psicologia Positiva.

Foram utilizadas palavras-chave como “Psicologia Positiva”, “câncer de mama”, “bem-estar psicológico”, “resiliência”, “qualidade de vida” e “emoções positivas”, utilizadas de forma combinada durante as buscas, com o objetivo de ampliar e refinar os resultados encontrados. Foram incluídos artigos científicos, livros e materiais acadêmicos que abordassem diretamente a relação entre Psicologia Positiva e câncer de mama, sendo excluídos estudos que não apresentavam relação com a temática proposta ou que possuíam informações insuficientes para análise.

A análise dos materiais ocorreu de forma qualitativa e quantitativa, possibilitando a identificação de contribuições teóricas relacionadas aos processos de enfrentamento do adoecimento, à promoção do bem-estar psicológico e às estratégias emocionais desenvolvidas por pacientes oncológicas durante o tratamento. Além disso, foram considerados dados quantitativos presentes nos estudos analisados, especialmente aqueles relacionados à qualidade de vida, adesão ao tratamento, sintomas psicológicos e impactos das intervenções fundamentadas na Psicologia Positiva.

Ademais, buscou-se compreender como elementos relacionados ao modelo PERMA, proposto por Seligman (2011), e às dimensões do bem-estar psicológico descritas por Ryff (1989) contribuem para o fortalecimento emocional e para a melhoria da qualidade de vida no contexto oncológico. Dessa forma, o estudo permitiu construir uma discussão integrada entre os aspectos psicológicos envolvidos no câncer de mama e as contribuições da Psicologia Positiva para o cuidado integral em saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das buscas realizadas nas bases de dados SciELO, PePSIC, Google Acadêmico e PubMed, foram encontrados inicialmente 42 estudos relacionados à temática. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, considerando estudos publicados entre os anos de 2014 e 2025, idioma em português e inglês e relação direta com Psicologia Positiva e câncer de mama, foram selecionados 6 artigos para composição da pesquisa. Foram excluídos estudos duplicados, trabalhos incompletos e produções que não apresentavam relação direta com os objetivos do estudo.

Os estudos analisados evidenciam que o câncer de mama produz impactos que ultrapassam as dimensões físicas do adoecimento, afetando significativamente aspectos emocionais, psicológicos e sociais das pacientes. Nesse contexto, sentimentos como medo, ansiedade e insegurança aparecem de maneira recorrente durante o diagnóstico e tratamento, influenciando diretamente a percepção de qualidade de vida e o bem-estar psicológico (SHI et al., 2020).

Entre os principais conceitos discutidos, destaca-se o bem-estar psicológico como importante fator de proteção emocional diante do adoecimento. Ryff (1989) propõe que o bem-estar psicológico envolve dimensões como autonomia, propósito de vida, crescimento pessoal, relações positivas e autoaceitação, demonstrando que uma vida psicologicamente saudável não se limita à ausência de sofrimento, mas também à capacidade de adaptação diante das experiências vividas.

Paralelamente, a Psicologia Positiva evidencia que emoções positivas, apoio social e fortalecimento da resiliência exercem influência significativa sobre a qualidade de vida de pacientes com câncer de mama. Segundo Seligman (2011), o modelo PERMA compreende o bem-estar a partir de elementos como emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido de vida e realização pessoal. Dessa forma, pacientes que conseguem desenvolver vínculos interpessoais saudáveis e encontrar sentido diante do adoecimento tendem a apresentar melhores condições emocionais durante o tratamento.

Além disso, a resiliência mostrou-se um importante recurso psicológico no contexto oncológico, estando associada à capacidade de adaptação frente às adversidades impostas pela

doença. Os estudos analisados apontam que pacientes resilientes apresentam melhores estratégias de enfrentamento, menor sofrimento psicológico e maior capacidade de reorganização emocional diante das limitações decorrentes do tratamento (SELIGMAN, 2011).

Ademais, os resultados demonstram que intervenções fundamentadas na Psicologia Positiva contribuem para melhora da qualidade de vida e maior adesão ao tratamento em pacientes oncológicas. Shi et al. (2020) evidenciam que fatores como esperança, otimismo e suporte social favorecem maior comprometimento com os cuidados médicos e melhor adaptação emocional durante o tratamento do câncer de mama.

Dessa maneira, observa-se que a Psicologia Positiva apresenta relevantes contribuições para o fortalecimento emocional e para a promoção de estratégias mais adaptativas de enfrentamento no contexto do câncer de mama, reforçando a importância de uma abordagem integral em saúde.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a Psicologia Positiva apresenta relevantes contribuições no contexto do câncer de mama, especialmente na promoção do bem-estar psicológico, fortalecimento da resiliência e melhora da qualidade de vida das pacientes. Os estudos analisados evidenciam que fatores como emoções positivas, apoio social, esperança e propósito de vida favorecem melhores estratégias de enfrentamento e maior adesão ao tratamento oncológico.

Além disso, observou-se que intervenções fundamentadas na Psicologia Positiva contribuem para redução do sofrimento emocional e fortalecimento psicológico durante o processo de adoecimento. Dessa forma, destaca-se a importância de práticas de cuidado integral que contemplem simultaneamente aspectos físicos, emocionais e psicossociais no contexto do câncer de mama.

REFERÊNCIAS

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). Câncer de mama. Rio de Janeiro: INCA, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/inca/pt-br. Acesso em: 10 maio 2026.

RYFF, Carol D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, Washington, v. 57, n. 6, p. 1069-1081, 1989.

SELIGMAN, Martin E. P. Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Tradução de Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SHI, Yan et al. Effects of a nurse-led positive psychology intervention on sexual function, depression and subjective well-being in postoperative patients with early-stage cervical cancer: a randomized controlled trial. International Journal of Nursing Studies, v. 111, p. 1-9, 2020.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, Shane J. Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Porto Alegre: Artmed, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Breast cancer. Geneva: WHO, 2024. Disponível em: https://www.who.int/. Acesso em: 10 maio 2026.