

# YOGA COMO PRÁTICA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR NAS MANIFESTAÇÕES FÍSICAS E PSICOLÓGICAS DO CÂNCER DE MAMA<sup>1</sup>

Jonathan Donizete Pereira MARTIM<sup>2</sup>

Leticia Aparecida Alves FERREIRA<sup>2</sup>

Natália Belone SAKAMOTO<sup>2</sup>

Thaila Silva Medeiros CAETANO<sup>2</sup>

Maristela Ribeiro da SILVA<sup>3</sup>

## RESUMO

O câncer de mama é uma patologia causada pela multiplicação desordenada de células cancerígenas na mama, sendo um dos tipos de câncer mais comuns no sexo feminino. O crescimento do tumor compromete a saúde física e psicológica do indivíduo doente. O câncer de mama pode comprometer o estado emocional e causar alterações físicas na mulher, tais como a ansiedade e quadros depressivos, a raiva, baixa autoestima, além de apresentar limitações da amplitude de movimento, edema, desvios posturais, fraqueza muscular, fadiga e ressecamento vaginal. O Yoga atua de forma benéfica, trabalhando o corpo e a mente de forma integrada, com exercícios que auxiliam no controle do estresse, ansiedade, dores e promovendo sensações de bem estar. O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica que tem como objetivo relatar o Yoga como sendo parte da prática integrativa e complementar nas manifestações físicas e psicológicas do câncer de mama.

**Palavras-chaves:** câncer de mama, Yoga, práticas integrativas e complementares, manifestações físicas e psicológicas.

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente, o número de morbimortalidade por doenças não transmissíveis como o câncer vem crescendo. O câncer de mama, é o que tem a maior incidência entre a população feminina (OLIVEIRA, *et al.*,2020).

---

<sup>1</sup>Artigo apresentado como requisito parcial para conclusão de Curso de Fisioterapia das Faculdades Integradas de Fernandópolis, SP.

<sup>2</sup>MARTIM, et al., Discentes do Curso de Fisioterapia das Faculdades Integradas de Fernandópolis, SP.

<sup>3</sup>SILVA, M,R, CREFITO: 13370-F, Orientadora, Fisioterapeuta, Especialista em Terapia Manual, Ciência Corpo/Mente - Biopsicologia e Docente do Curso de Fisioterapia da FIFE.

O câncer de mama é uma doença causada por múltiplos fatores, e por isso, a conduta mais eficaz é o diagnóstico precoce. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), a estimativa de novos casos de câncer de mama no Brasil em 2021 foi de 66.280, onde o índice de mortalidade é de 18.032, sendo 207 homens e 17.825 mulheres, registrado no ano de 2020. O câncer de mama acontece quando há um crescimento exacerbado das células, ou seja, uma multiplicação desordenada das células mamárias (BRASIL, 2021).

Mulheres com câncer de mama passam por reflexões e questionamentos sobre a vida pregressa e futura à doença, que afetarão diretamente seu modo de vida e seu comportamento em relação à própria saúde. O processo que decorre do diagnóstico à intervenção cirúrgica e tratamentos, fazem com que surjam mudanças acerca do relacionamento com o parceiro sexual e afetivo, familiares e amigos; autoimagem e autoestima; o medo da reincidência da doença, e possíveis quadros de ansiedade e depressão (NERIS, 2014).

Dentre as limitações físicas que as mulheres com câncer de mama podem apresentar destaca-se a dor que pode ser súbita e intensa, diminuição da amplitude de movimento do complexo articular do ombro e redução da força muscular, desvios posturais, edema, fadiga, ressecamento vaginal (FERNANDES, 2016; ALMEIDA *et al.*, 2015).

De acordo com Vieira *et al.*, (2017) estratégias no controle do câncer de mama vêm sendo implantadas no Brasil desde o século passado, por meio de ações sistemáticas e integradas, para reduzir a incidência, a mortalidade e a morbidade do câncer na população.

A Prática Integrativa e Complementar de Saúde (PICS) é um método de tratamento que complementa a medicina tradicional. Ela utiliza recursos de tratamento baseados no conhecimento tradicional para curar e prevenir patologias. Através dessas práticas, buscam-se recursos terapêuticos que estimulem os mecanismos naturais de prevenção de doenças e recuperação da saúde, contribuindo para a melhora dos sintomas do paciente oncológico (COSTA *et al.*, 2020).

O Yoga como prática integrativa se mostra como uma alternativa bastante oportuna na prevenção da saúde mental e física, pois oferece benefícios tanto nos sintomas emocionais, tais como a ansiedade e quadros depressivos (raiva, baixa autoestima e medo). Benefício ao tratamento, onde existe o receio até mesmo de mutilações e temor da morte, quanto nas limitações físicas, como limitações da

amplitude de movimento, edema, disfunção postural, fraqueza muscular, fadiga e ressecamento vaginal (ROSA; MIRANDA, 2017; BERNARDI *et al.*, 2013).

O objetivo do presente estudo é relatar os benefícios do Yoga como prática integrativa e complementar nas manifestações físicas e psicológicas do câncer de mama, onde tal interesse surgiu após nossas aulas de Práticas Integrativas. Associamos ao câncer de mama, por sua grande incidência e seus comprometimentos físicos e psicológicos.

## **2. METODOLOGIA**

Este trabalho trata-se de um estudo observacional do tipo bibliográfico, cuja trajetória metodológica apoiou-se na leitura exploratória e seletiva do material de pesquisa sobre a relação entre o Yoga como práticas integrativas e complementares nas manifestações físicas e psicológicas do câncer de mama.

O levantamento bibliográfico propriamente dito, foi realizado através de banco de dados como o LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), GOOGLE ACADÊMICO, SCIELO, PUBMED onde foram elencados artigos publicados a partir de 2013 até 2022. Como critérios de inclusão para a seleção dos artigos, os seguintes parâmetros foram analisados: a) Ano de 2013 até 2022; b) Idioma português; c) Artigos que versem sobre Yoga, Prática Integrativa e Complementar, Câncer de Mama, Manifestações Físicas e Psicológicas; d) Artigos em sua versão completa; e) Artigos que versem sobre yoga não relacionados à Prática Integrativa e Complementar nas manifestações físicas e psicológicas do câncer de mama foram excluídos. O material selecionado foi lido e agrupado. Posteriormente, os principais conceitos foram classificados em torno de eixos centrais para realização da discussão e, por fim, foi realizada uma conclusão através dos pontos de convergência e divergência encontrados.

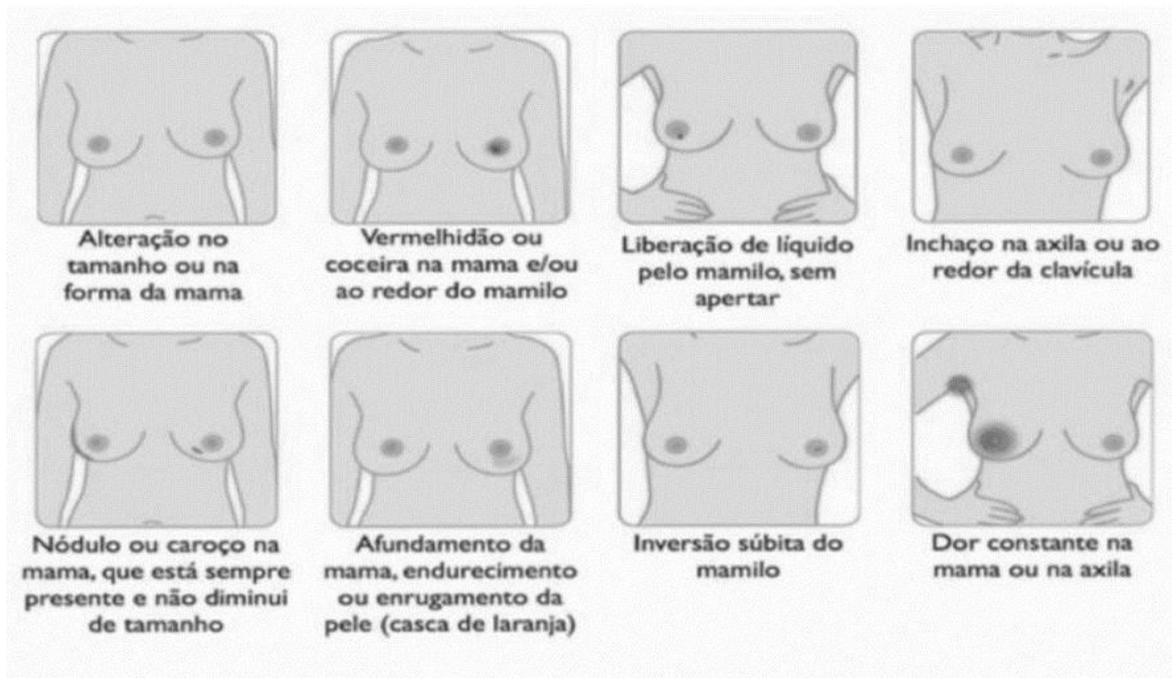
## **3. DESENVOLVIMENTO**

### **3.1 CÂNCER DE MAMA**

De acordo com Bernardes *et al.* (2019) o câncer de mama é uma doença causada por uma multiplicação rápida e desordenada das células, ocasionada por mutações nos genes que modificam as proteínas reguladoras do ciclo celular.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de mama é o primeiro tipo mais frequente no mundo e o de alta incidência entre a população feminina com índices elevados de mortalidade. A estimativa de novos casos é de 66.280 no ano de 2021, sendo 18.068 mulheres e 227 homens (BRASIL, 2021).

Segundo Oliveira *et al* (2020) os principais sinais e sintomas que a mulher pode apresentar são nódulos nas mamas e/ou axilas, alteração na coloração ou formato da aréola, veias facilmente observáveis e que aumentam de tamanho, presença de um abaulamento ou retrações nas mamas, mamilo dolorido e secreções mamilares sanguinolenta, como mostra a figura a seguir:



**FIGURA 1** - Manifestações clínicas do câncer de mama.

**FONTE:** CARDOSO (2016).

Dentre os fatores de risco que podem desencadear o câncer de mama incluem fatores reprodutivos, como uso de contraceptivos hormonais de alta dose, menopausa tardia, idade avançada, histórico familiar de câncer de mama, fatores nutricionais, duração da amamentação, obesidade na pós-menopausa, tabagismo, etilismo, sedentarismo e exposição à radiação ionizante (AGOSTINHO, LIMA, FERREIRA, 2019).

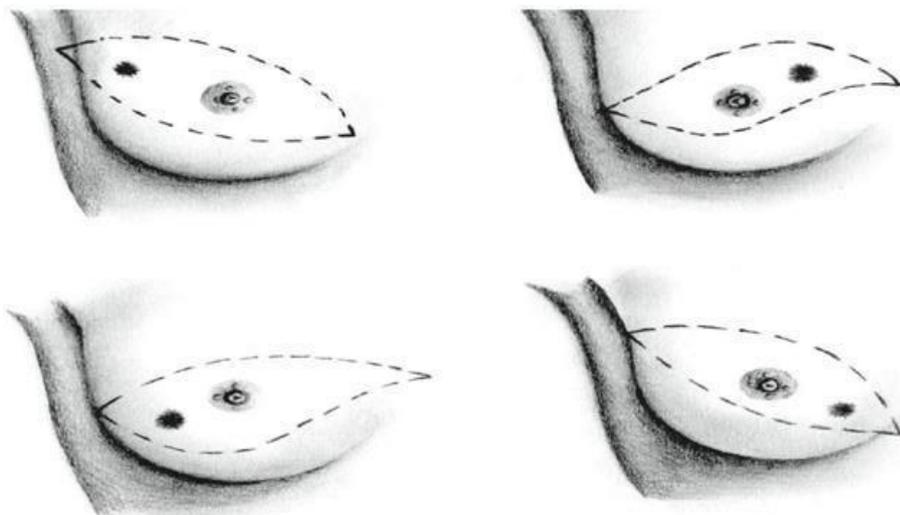
O câncer de mama pode comprometer o estado emocional e causar alterações físicas na mulher, tais como a ansiedade, quadros depressivos, raiva e baixa autoestima. Medo quanto ao tratamento, por receio ao surgimento até mesmo de mutilações e temor da morte. Além de apresentar limitações da amplitude de

movimento do braço ipsilateral, edema, disfunção postural, fraqueza muscular, fadiga e ressecamento vaginal, o que pode levar à dor e desconforto no intercuro sexual (ALMEIDA *et al.*, 2015).

O processo que decorre do diagnóstico à intervenção cirúrgica e tratamentos, fazem com que surjam mudanças acerca do relacionamento com o parceiro sexual e afetivo, familiares e amigos; autoimagem e autoestima; o medo da reincidência da doença; e possíveis quadros de ansiedade e depressão (NERIS, 2014).

O diagnóstico do câncer de mama é feito através da mamografia, ultrassonografia, ressonância magnética, hemograma, raio-x, cintilografia, biópsia e exames de BRCA1 e BRCA2. Os genes BRCA1 e BRCA2 são responsáveis por evitar o aparecimento das mutações somáticas que levam ao câncer. As mutações presentes nesses genes apresentam características germinativa. Se os genes BRCA1 e BRCA2 estiverem mutados isso aumenta o risco de desenvolvimento do câncer de mama (GERMANO, 2020).

O tratamento contra o câncer de mama pode ser clínico ou cirúrgico. O tratamento clínico é baseado no uso de quimioterápicos, hormonioterapia e radioterapia. O tratamento cirúrgico inclui a tumorectomia que é a remoção apenas do tumor, quadrantectomia que consiste na retirada parcial da mama, e a mastectomia que é remoção total da mama (RAMOS, 2019), como mostra a figura a seguir:



**FIGURA 2** - Mastectomia modificada, demonstração da variação de corte de acordo com a localização da massa tumoral.

**FONTE:** COVLSKI (2018).

A quimioterapia é o tratamento que consiste no emprego de fármacos no organismo dos pacientes a fim de combater as células cancerígenas, na qual é administrada por via oral, intravenosa, intramuscular, se misturam com o sangue e são levados a todas as partes do corpo, destruindo as células doentes que estão formando o tumor e impedindo, também, que se espalhem (BRASIL, 2021).

A radioterapia consiste no uso de radiação ionizante como parte do tratamento do câncer, que tem a capacidade de destruir células malignas remanescentes localizadas. Várias consequências associadas à mama tratada, ocorrem simultaneamente, por exemplo, irritação da pele ou queimaduras leves, inflamação da pele, fibrose subcutânea, alterações no plexo braquial, atrofia muscular e perda de força (BORGES *et al.*, 2019).

prevenção primária do câncer de mama está diretamente relacionada ao controle dos fatores de risco, em especial, àqueles referentes ao estilo de vida em que o indivíduo adota. Quando identificado em estágios iniciais, o câncer de mama possui prognóstico mais favorável e apresentando elevado porcentual de cura (OHL *et al.*, 2016).

### **3.2 YOGA**

O Yoga consiste numa técnica que utiliza o próprio corpo como um processo de autoconhecimento, procurando realizar de forma conjunta um movimento corporal (ásana) e refletindo sobre o mesmo, em relação ao que está sendo trabalhado, tanto física, quanto emocionalmente (BUENO; ARAÚJO; OLIVEIRA, 2019).

O Yoga é definido como uma filosofia oriental associada não apenas a uma prática física ou de posturas corporais e exercícios respiratórios, mas seu objetivo é a busca de uma vivência com o sagrado que conduz a união entre o Corpo-Mente-Alma e entre a alma e Deus (MEDEIROS, 2017).

Patanjali foi um filósofo indiano que sistematizou e codificou de forma concisa todo ensinamento filosófico e técnico do Yoga. Foi o criador do Ashtanga Yoga, do Raja Yoga, e foi ele também quem descobriu os oito passos do Yoga: Yamas, Niyamas, Ásana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi (FURLAN; HONDA; CASSAVIA, 2021).

1. Os Yamas começam pela não-violência e incluem não mentir, não roubar, não dissipar a energia e não se apegar à objetos, pessoas e situações como se fossem

a base da felicidade. São valores éticos atrelados à conquista de uma mente meditativa cujo entendimento merece estudo e reflexão profundas (SCHULZ, 2019).

2. Niyamas, aquilo que devemos cultivar para prosseguir. Os Niyamas apresentados nesse tratado são a purificação interna e externa, o contentamento, despertar a força de vontade, o autoestudo e a devoção em sua essência. Basicamente, são atitudes e ações que criam espaço para o autoconhecimento (SCHULZ, 2019).

3. Ásana são posturas que trazem firmeza, saúde e leveza aos membros e confere ao indivíduo equilíbrio mental e evita a inconstância da mente. A prática dos Àsanas melhoram significativamente a circulação sanguínea, a respiração, a digestão, a consciência corporal e a eliminação de toxinas (BRUSQUE; SILVA; ROSA, 2019).

4. Pranayama, propagar e equilibrar a energia vital por meio do domínio da respiração. Esse estágio é de interface entre os planos físico e sutil. Mais que uma prática mecânica, os exercícios do yoga envolvem toda uma compreensão da relação entre esse aspecto fisiológico e a mente tendo em vista a totalidade do caminho apresentado rumo ao samadhi, que é a compreensão da base do Eu (AGUIAR, 2019).

5. Pratyahara, isolar-se dos estímulos externos. O quinto passo diz respeito a introspecção ou a capacidade que temos de desligar momentaneamente o que é captado pelos sentidos como, por exemplo, quando não ouvimos alguém chamar ao estarmos imersos numa leitura (SCHULZ, 2019).

6. Dharana, o direcionamento da atenção. Atrair e manter a atenção direcionada a um único ponto é dharana. Essa habilidade é auxiliada e desenvolvida por todos os passos anteriores, a começar pelos valores éticos sem os quais desenvolver uma mente meditativa é praticamente impossível (SCHULZ, 2019).

7. Dhyana, manutenção da atenção no objeto da meditação. Esse estágio da meditação exposta por Patañjali indica que a mente se estabeleceu por algum tempo no objeto da meditação que pode ser a própria respiração, um mantra ou uma imagem mental (BARLACH; SUN, 2019).

8. Samadhi, mergulho na base do Eu. O resultado de dharana e dhyana culmina no samadhi, que de forma resumida, é quando experienciamos a base do Ser, ou seja, nossa identidade além dos vritis, fluxo de pensamentos, memórias, medos e desejos com os quais nos identificamos. O pensamento que compõe o eu, se dissolve momentaneamente e se experimenta um estado pleno de presença (GNERRE; BAEZ, 2019).

Existem diferentes tipos de Yoga, sendo eles o Hatha Yoga, o Ashtanga Yoga, o Vinyasa Yoga, o Kundalini Yoga, o Raja Yoga e o Iyengar Yoga, onde cada tipo possui sua especificidade (OLIVEIRA, 2020).

### **3.3 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES**

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs), são um conjunto de técnicas que integram ações de saúde. São práticas que visam o autocuidado, visão ampliada no processo saúde-doença, prevenção de patologias e a recuperação da saúde, com ênfase na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (MARTINS *et al.*, 2021).

As Práticas Integrativas tiveram origem nos sistemas públicos de saúde no final da década de 70. Tendo sua primeira Conferência Internacional de Assistência Primária em Saúde (Alma Ata, Rússia, 1978). Tendo reconhecimento da sua importância para o cuidado em saúde, e na atenção primária à saúde (JÚNIOR, 2016). De acordo com o Ministério da Saúde, as 29 Práticas Integrativas e Complementares oferecidas de forma integral e gratuita por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), entre elas estão: Aromaterapia; Biodança; Constelação Familiar; Dança Circular; Medicina tradicional chinesa/acupuntura; Meditação; Musicoterapia, Osteopatia; Ozonioterapia; Plantas medicinais/fitoterapia; Quiropraxia; Reflexoterapia; Reik; Shantala; Terapia comunitária integrativa; Terapia de florais e o Yoga (BRASIL, 2021).

Estas importantes práticas são usadas na Atenção Primária com grande potencial de atuação em suas ações no SUS e podem estar presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde. As indicações são embasadas no indivíduo como um todo, considerando-o em seus vários aspectos: físico, psíquico, emocional e social (BRASIL, 2021).

### **3.4 YOGA COMO PRÁTICA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR NAS MANIFESTAÇÕES FÍSICAS E PSICOLÓGICAS DO CÂNCER DE MAMA**

O Yoga é uma prática integrativa milenar associada não apenas a uma prática física ou de posturas corporais e exercícios respiratórios, mas também busca através de seus objetivos unir o corpo, a mente e a alma, possibilitando que as pessoas se

reconectem com sua verdadeira essência. Além de oferecer ao indivíduo benefícios físicos, mentais, emocionais e espirituais (MEDEIROS, 2017).

De acordo com (BERNARDI *et al.*, 2013) o Yoga apresenta uma proposta indiana de conhecimentos e práticas para exploração dos domínios da mente. A inserção dessa prática ao cotidiano permite aos indivíduos desenvolverem suas possibilidades naturais e relacionarem-se harmonicamente com o meio que os rodeia, na medida em que se libertam das inquietações que lhes toham a liberdade.

Entre os benefícios proporcionados pela prática do Yoga em pacientes oncológicos, destacam-se a melhora na capacidade física, psicológica, cognitiva, além de reduzir o estresse, ansiedade, fadiga, promovendo maior tranquilidade e restauração na qualidade do sono (FREITAS, 2018).

Os pranayamas envolvem a regularização e o controle da respiração, por serem movimentos respiratórios voluntários, evocam a atenção, a concentração e a habilidade motora. Os pranayamas otimizam a ventilação alveolar e a complacência pulmonar, reduzem a resistência das vias aéreas, realizam manutenção e fortalecimento da musculatura respiratória (PEREIRA, 2015).

Os àsanas são posturas psicofísicas que visam possibilitar maior consciência corporal, fortalecimento do corpo físico e mental. Essa postura tem como objetivo mobilizar grandes grupos musculares, além de promover o trabalho corporal em posições de equilíbrio, torção, flexão e extensão (SANTOS, 2020).

O Yoga proporciona melhora do funcionamento do coração e pulmões, pois regula o sistema nervoso e melhora a circulação sanguínea, batimentos do coração, pressão arterial, além de equilibrar o sistema endócrino, controlando os níveis de hormônios do estresse, como cortisol e adrenalina, auxiliando no aumento da flexibilidade e no ganho de força muscular. (GRECO *et al.*, 2019).

Assim, para complementar, podemos citar o fato de que o Yoga também pode estimular o praticante a observar sua respectiva postura física e psíquica diante da vida, juntamente com os ensinamentos intrínsecos na prática, tornando-se um ser humano melhor (BUENO; ARAÚJO; OLIVEIRA, 2019).

#### **4. DISCUSSÃO**

A maioria das pesquisas e estudos que examinaram os efeitos do Yoga na ansiedade, relataram que a intervenção diminuiu consideravelmente os níveis de estresse e ansiedade. (BARROS *et al.*, 2014), afirma que quando o Yoga é comparado

com outras intervenções como o relaxamento, observa-se que ambas as técnicas produzem reduções na ansiedade, mas somente a prática de Yoga é capaz de melhorar significativamente o estado de saúde, como a saúde mental e a função emocional.

Para Bernardi *et al.* (2013) e Freitas (2018) a prática de Yoga traz melhoras significativas nas manifestações psicossociais para os pacientes oncológicos, tais como a ansiedade e quadros depressivos, estresse, baixa autoestima, distúrbios de humor, depressão, raiva e confusão.

BARROS *et al.* (2014) no seu estudo realizou técnicas corporais e respiratórias, todos os participantes obtiveram melhoras nos sintomas autodeclarados e melhora de percepção de bem-estar. Através desse estudo foi concluído que o yoga é uma prática mente-corpo que atua como importante terapêutica para a maior parte das pessoas, promovendo saúde e autocuidado corporal.

O Yoga é muito utilizado para trabalhar a respiração diafragmática reduzindo significativamente nos níveis de ansiedade e estresse. FREITAS (2018), afirma que além disso, as posturas de alongamento também auxiliam no ganho de flexibilidade e na recuperação dos movimentos que estão limitados.

MIZUNO *et al.* (2018), afirma que os exercícios de flexibilidade em conjunto com a concentração mental e respiração profunda e compassada, na qual se utilizam o abdômen e o tórax de forma consciente e ativa, possibilitam a ligação entre os hemisférios direito e esquerdo do cérebro, sendo que o indivíduo se torna mais tranquilo e consegue, de forma persistente, alcançar um estado interno de autoconhecimento e conseqüentemente equilíbrio das emoções e sentimentos.

Greco *et al.* (2019), relata em seu estudo que o objetivo do Yoga é desenvolver o potencial do corpo de forma integrada com a mente, desta forma, auxilia na diminuição das dificuldades físicas e emocionais.

STROEHER, (2020) no seu estudo afirma que a prática do Yoga proporciona ganho de força muscular, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, além de reduzir os níveis de estresse e ansiedade. Resultando em bem-estar e melhor qualidade de vida. Em uma pesquisa feita por CALAÇA *et al.* (2015), a realização de posturas do Yoga combinadas com a respiração resultam em um estado de relaxamento mental e muscular que proporciona melhores condições para a evolução da amplitude de movimento.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os estudos levantados nesta revisão bibliográfica, o Yoga como prática integrativa e complementar vem tornando-se cada vez mais reconhecido como um excelente recurso nas manifestações físicas e psicológicas do câncer de mama. Observam-se inúmeros benefícios físicos e psicológicos proporcionados pelo Yoga, como controle do estresse, ansiedade, alívio das dores, relaxamento, ganho de amplitude de movimento, força, flexibilidade, entre outros. Assim, conclui-se que o Yoga como prática integrativa e complementar proporciona uma melhora significativa nas manifestações físicas e psicológicas do câncer de mama, gerando melhor qualidade de vida.

### YOGA AS INTEGRATIVE PRACTICE AND COMPLEMENTS IN THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL MANIFESTATIONS OF BREAST CANCER

#### ABSTRACT:

Breast cancer is a pathology caused by the disordered multiplication of cancer cells in the breast, being one of the most common types of cancer in females. Tumor growth compromises the physical and psychological health of the sick individual. Breast cancer can compromise the emotional state and cause physical changes in women, such as anxiety and depression, anger, low self-esteem, as well as limitations in range of motion, edema, postural deviations, muscle weakness, fatigue and dryness. vaginal. Yoga works in a beneficial way, working the body and mind in an integrated way, with exercises that help in the control of stress, anxiety, pain and promoting feelings of well being. The present study is a bibliographic research that aims to report yoga as integrative and complementary practices in the physical and psychological manifestations of breast cancer.

**Keywords:** breast Cancer, yoga, integrative and complementary practices, physical and psychological manifestations

## REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, Juliano Cualhato; LIMA, Talys Vinícius; FERREIRA, Rita de Cássia Valente. Análise dos fatores de risco do câncer de mama e avaliação da campanha preventiva "Outubro Rosa". **Revista Saúde UniToledo**, Araçatuba, v. 3, n. 2, p. 97-108, 2019. Disponível em: <<http://www.ojs.toledo.br/index.php/saude/article/view/3436/567>>. Acesso em: 01 jun. 2021.

AGUIAR, Milena de Oliveira. **O corpo e o Yoga: reflexões fenomenológicas e implicações para a Educação Física**. 2019. 160f. Dissertação (Mestrado em

Educação Física) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019. Disponível em:

<<https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/26881>>. Acesso em: 01 jun. 2021.

ALMEIDA, Thayse Gomes de *et al.*. Vivência da mulher jovem com câncer de mama e mastectomizada. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 19(3), p. 432-438, 2015. Disponível em:

<<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127741627006>>. Acesso em: 01 jun. 2021.

BARLACH, Lisete; SUN, Violeta. **Práticas corporais da medicina tradicional chinesa: reflexões e experiências**. 2019. 710 f. Monografia - Escola de artes, ciências e humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em:

<[https://www.researchgate.net/profile/Lisete-](https://www.researchgate.net/profile/Lisete-Barlach/publication/338580933_Praticas_Corporais_da_Medicina_Tradicional_Chinesa_vol_1/links/5e1dca43a6fdcc28e9c4e2dc/Praticas-Corporais-daMedicinaTradicional-Chinesa-vol-1.pdf)

[Barlach/publication/338580933\\_Praticas\\_Corporais\\_da\\_Medicina\\_Tradicional\\_Chinesa\\_vol\\_1/links/5e1dca43a6fdcc28e9c4e2dc/Praticas-Corporais-daMedicinaTradicional-Chinesa-vol-1.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Lisete-Barlach/publication/338580933_Praticas_Corporais_da_Medicina_Tradicional_Chinesa_vol_1/links/5e1dca43a6fdcc28e9c4e2dc/Praticas-Corporais-daMedicinaTradicional-Chinesa-vol-1.pdf)>. Acesso em: 23 mai. 2022.

BARROS, Nelson Filice de *et al.*. Yoga e promoção de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 2014. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/csc/a/4ZSqXDmvfXGtbSkB8hw73v/?lang=pt>>. Acesso em: 01 jun. 2021.

BERNARDES, Nicole Blanco *et al.* Câncer de mama X Diagnóstico. **Revista de Psicologia**, Minas Gerais, v. 13, n. 44, p.1-9, 2019. Disponível em:

<<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1636>>. Acesso em: 03 abr. 2021.

BERNARDI, Marina Lima Daleprane *et al.* Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 18, n. 12, p. 3621-3632, 2013. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/csc/a/Z79h4WgptYxjz5ZH7FXKtmC/?lang=pt#:~:text=O%20Hatha%2DYoga%20funciona%20como,a%20favorece%20suas%20rela%C3%A7%C3%B5es%20externas>>. Acesso em: 03 abr. 2021.

BORGES, Bianca Segantini *et al.* Atendimento odontológico de paciente submetido à radioterapia em região de cabeça e pescoço: relato de caso clínico. **Revista de Odontologia**, São Paulo, v. 30, n. 3, p. 332-40, 2019. Disponível em:

<<https://publicacoes.unicid.edu.br/index.php/revistadaodontologia/article/view/738>>.

Acesso em: 03 abr. 2021.

BRASIL. Instituto Nacional do Câncer (INCA/MS). **Câncer da mama**. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>>.

Acesso em: 03 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem**. Brasília, 2021. Disponível em:

<[https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativasecomplementares-)

[integrativasecomplementares-](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativasecomplementares-pics1#:~:text=As%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20)

[pics1#:~:text=As%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativasecomplementares-pics1#:~:text=As%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20)

[0 \(PI CS\)%20s%C3%A3o%20tratamentos%20que%20utilizam,paliativos%20em%20algumas%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativasecomplementares-pics1#:~:text=As%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20)>. Acesso em: 11 abr. 2021.

BRUSQUE, Lílian Leiria; SILVA, Juliano Vieira da; ROSA, Cristian Leandro Lopes da. Yoga como treino complementar para atletas amadores. **Revista da Saúde da AJES**, Juína, v. 5, n. 9, p. 71-81, 2019. Disponível em: <<https://revista.ajes.edu.br/index.php/sajes/article/view/299/235>>. Acesso em: 11 abr. 2021.

BUENO, Lucimar Soares; ARAÚJO, Renato de Ângelo; OLIVEIRA, Márcia Aparecida Ferreira de. Efeitos da prática do Yoga no medo de cair e mobilidade de idosos caidores. **REVISA**, São Paulo, v. 8, n. 4, p. 382-393, 2019. Disponível em: <<http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/436/0>>. Acesso em: 28 abr. 2022.

CALAÇA, Nardha de Freitas *et al.* Efeito de um programa de Hatha Yoga na capacidade neuromuscular de mulheres do programa saúde da família: revisão literária. **Revista Amazônia Science & Health**, Gurupi, v. 3(2), p. 3-7, 2015.

Disponível em:

<<http://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/835/357>>. Acesso em: 16 mai. 2021.

CARDOSO, Láysa de Almeida. **Câncer de mama: etiopatogenia e tratamentos**. 2016. 41p. Monografia (Graduação em Farmácia) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA, Ariquemes, 2016. Disponível em:

<<https://repositorio.faema.edu.br/handle/123456789/406>>. Acesso em: 11 abr. 2021.

COSTA, Andréa Raquel Fernandes Carlos da *et al.* Práticas integrativas e complementares em saúde no cotidiano de crianças com câncer. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 92, n. 30, 2020. Disponível em: <<https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/602>>. Acesso em: 24 mai. 2022

COVLSKI, Sabrina Iracema. **Tratamento fisioterapêutico no linfedema de membros superiores no pós operatório de mastectomia**. 2018. 46 p. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, Rondônia, 2018. Disponível em:

<<https://repositorio.faema.edu.br/handle/123456789/2634>>. Acesso em: 28 abr. 2022.

FERNANDES, Bianca Vieira. **Alterações funcionais após tratamento cirúrgico para o câncer de mama**. 2016. 14p. Tese (Programa de Residência Integrada em Saúde do Grupo Hospitalar Conceição da Escola GHC), Porto Alegre, 2016. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/sus-35921>>.

FREITAS, Fernanda Macedo Cartaxo. **Yoga na redução de fadiga do paciente oncológico adulto**: revisão integrativa da literatura. 2018. 101p. Monografia (Bacharel em Enfermagem) - Universidade Federal do Ceará, Ceará, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/38465>>.

FURLAN, Paula Giovana; HONDA, Andrea Pereira; CASSAVIA, Agatha Beatriz Wolf. **Ética no dia a dia e os ensinamentos do Yoga: (Os yamas e niyamas dos YogaSūtras de Patañjali)**. 2021, 42p. Projeto de Extensão (Yoga no dia a dia: cultivo das virtudes éticas e felicidade) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2021. Disponível em: <<https://www.sibi.ufscar.br/arquivos/etica-no-dia-a-dia>>.

eosensinamentos-do-yoga-os-yamas-e-niyamas-dos-yoga-sutras-de-patanjali.pdf>.  
Acesso em: 10 fev de 2022.

GERMANO, Ana Beatriz da Silva Baptista. **Aspectos genéticos relacionados ao câncer de mama**. 2020. 46 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Biomedicina) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES, Brasília, 2020. Disponível em:  
<<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14723/1/Ana%20Beatriz.pdf>>.  
Acesso em: 10 mar. 2022.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre; BAEZ, Gustavo César Ojeda. O caminho interior delas: yoga, gênero e transformação social no brasil. **Revista Transversos**, Paraíba, n. 17, p. 115-138, 2019. Disponível em:  
<<https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/transversos/article/view/47421>>. Acesso em: 10 dez. 2021.

GRECO, Rosangela Maria *et al.* Yoga na promoção da saúde do trabalhador – relato da experiência. **Interfaces - Revista de Extensão da UFMG**, Belo Horizonte, v. 7, n. 1, 2019. Disponível em:  
<<https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/19090>>.  
Acesso em: 10 mar. 2022.

JÚNIOR, Emílio Telesi. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos avançados**, São Paulo, v. 30, n. 86. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/ea/a/gRhPHsV58g3RrGgJYHJQVTn/?lang=pt>>. Acesso em: 01 jun. 2021.

MARTINS, Priscila Gomes *et al.* Conhecimento popular e utilização das práticas integrativas e complementares na perspectiva das enfermeiras. **Journal of Nursing and Health**, Pelotas, v. 11, n. 2, p. 1-14, 2021. Disponível em:  
<<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/19495/1338>> . Acesso em: 15 mar. 2022.

MEDEIROS, Alexsandro Melo. Práticas Integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatio**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 284-301, 2017. Disponível em:  
<<https://www.metodista.br/revistas/revistasims/index.php/COR/article/viewFile/8369/6145>>. Acesso em: 10 mar. 2022.

MIZUNO, Julio *et al.* Contribuições da prática do ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas. **Movimento**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 947–960, 2018. Disponível em:  
<<https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/75680>>. Acesso em: 24 mai. 2022.

NERIS, Rhyquelle Rhibna; ANJOS, Anna Cláudia Yokoyama dos. Experiência dos cônjuges de mulheres com câncer de mama: uma revisão integrativa da literatura. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 48, n. 5, p. 922-31, 2014. Disponível: <[http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v48n5/pt\\_0080-6234-reeusp-4805922.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v48n5/pt_0080-6234-reeusp-4805922.pdf)>. Acesso em: 01 jun. 2021.

OLIVEIRA, Marilise Fátima de *et al.* Musicoterapia como ferramenta terapêutica no setor da saúde: uma revisão sistemática. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 12, n. 2, p. 871-878, 2014. Disponível em: <<http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/1739>>. Acesso em: 02 abr. 2021.

OLIVEIRA, Milena Edite Case de *et al.* Atraso na primeira consulta após percepção dos sinais/sintomas de câncer de mama. **REFACS**, Uberaba, v. 8, n. 4, p. 820-826, 2020. Disponível em: <<https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/4255>>. Acesso em: 03 de abr. 2022.

OLIVEIRA, Natália Fleury Guedes de. **Um espaço holístico yoga e arquitetura**. 2019. 49p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Arquitetura e Urbanismo) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/28774>>. Acesso em: 25 abr. 2022.

PEREIRA, Isabela Cristina. **Prática da Yoga: importante aliado no período gestacional**. 2015. 14p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG, Varginha, 2015. Disponível em: <<http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/1738>>. Acesso em: 25 abr. 2022.

RAMOS, Andressa Gonçalves. **Atuação da fisioterapia nas disfunções relacionadas à mastectomia radical**. 2019. 38 p. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, Rondônia, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.faema.edu.br/handle/123456789/2621#:~:text=V%C3%A1rias%20disfun%C3%A7%C3%B5es%20est%C3%A3o%20relacionadas%20a,analgesia%20C%20mobilidade%20e%20estimula%C3%A7%C3%A3o%20sensorial.>>. Acesso em: 23 mai. 2022.

ROSA, Álvaro Lemes da; MIRANDA, Andreia Valéria de Souza. O yoga como prática integrativa na promoção de saúde mental: uma ferramenta ética para o cuidado de si. **Rizoma: experiências interdisciplinares em ciências humanas e ciências sociais aplicadas**, Santa Catarina, v. 1, n. 2, p. 178-190, 2017. Disponível em: <<http://periodicos.estacio.br/index.php/rizoma/article/view/3180>>. Acesso em: 25 abr. 2022.

OHL, I.C.B.; OHL, R.I.B.; CHAVAGLIA, S.R.R.; GOLDMAN, R.E. Ações públicas para o controle do câncer de mama no Brasil: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, São Paulo, p. 1-11, jul/ago. 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/6TL9tKq7vNXvkQRMsWrnyNv/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 02 jun 2022.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. Yoga e a busca do si mesmo: pensamento, prática e ensino. **Movimento**, Minas Gerais, v. 26, n. 26064, p. 2-17, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/mov/a/p83b3YYgWVhfNZnjsp3DK5k/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 24 mai. 2022.

SCHULZ, Gilberto. Os 8 passos do yoga segundo Patañjali. **Blog yoga em casa**. Rio de Janeiro, 17 fev. 2019. Disponível em:

<<https://yogaemcasa.net/2019/02/17/os8passos-do-yoga-segundo-patanjali/>> Acesso em: 01 jun. 2021.

STROEHER, Dara. **Yoga**: Uma prática que visa o bem-estar físico e emocional. Santa Rosa: UNIJUÍ, 2020. 65 f. Trabalho de conclusão de curso, curso de educação física, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2020.

VIEIRA, Sabas Carlos *et al.* **Câncer de mama: Consenso da Sociedade Brasileira de Mastologia – Regional Piauí**, Teresina, 2017. 328 p. Disponível em: <<https://sbmastologia.com.br/wp-content/uploads/2021/08/Cons%CC%82ncerdeMama-Consenso-da-SBM-Regional-Piaui%CC%81-2017.pdf>>. Acesso em: 01 jun. 2021.