



USO DA MEDITAÇÃO MINDFULNESS COMO TERAPIA COADJUVANTE EM PORTADORES DE CÂNCER: REVISÃO INTEGRATIVA

Débora Costa Marques¹, Maria Juliana de Arruda Queiroga², Francilma Maciel de Barros², Gersica Maria Gomes Almeida Marinho², Renata Gomes Barreto², Eveline de Almeida Silva Abrantes⁴.

¹ Acadêmica de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba (FCM-PB).

* Correspondência: BR-230, Km 9 - Amazônia Park, Cabedelo – PB, Brasil.

deboracmarqs@gmail.com

² Acadêmica de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba (FCM-PB).

³ Terapeuta Ocupacional pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

⁴ Doutora em Modelos de decisão e saúde pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

RESUMO

O câncer é um problema de saúde pública em todo o mundo e muitos dos sobreviventes apresentam comprometimento cognitivo como resultado do tratamento. Neste contexto, a meditação surge como potente ferramenta para diminuir a ansiedade e aumentar o afeto positivo. Desta forma, o presente estudo objetivou avaliar o uso do mindfulness como terapia coadjuvante no câncer. Realizou-se uma revisão integrativa da literatura utilizando as bases de dados Pubmed e Biblioteca Virtual em Saúde, com os descritores: câncer, meditação e mindfulness. Analisou-se publicações dos últimos 5 anos e estudos do tipo ensaio clínico, sendo encontrados 23 artigos na Pubmed e 19 artigos na BVS. Após leitura criteriosa chegou-se a uma total de 8 artigos para composição do presente estudo. Estes artigos evidenciaram o notório estresse que o diagnóstico de câncer e seu tratamento podem produzir, trazendo sequelas psicossociais, respostas imunes debilitadas e alterações comportamentais. Nessa perspectiva, o mindfulness é um programa complementar, que incorpora exercícios de meditação, yoga e mente-corpo. Os benefícios encontrados nos estudos por essa prática foram a redução da depressão, ansiedade, intolerância à incerteza e sintomas comportamentais, bem como uma melhora significativa na qualidade de vida, saúde mental, crescimento pós-traumático, sinalização pró-inflamatória e uma reatividade de cortisol, sugerindo uma redução do embotamento de perfis neuroendócrinos normalmente observados em pacientes com câncer. Assim, conclui-se que a prática do mindfulness demonstra ser um método eficaz no tratamento de pacientes com câncer, melhorando a qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chaves: Câncer; Meditação; Mindfulness.

USE OF MINDFULNESS MEDITATION AS COORDINATING THERAPY IN CANCER CARRIERS: INTEGRATIVE REVIEW

ABSTRACT

Cancer is a problem of public health in the entire world and a big part of the survivors show mental health damage as collateral damage of the treatment. In this context, meditation surfaces as a potent tool to decrease anxiety and enhance positive affection. Thus, the present study aimed to evaluate the use of mindfulness as a supporting therapy for cancer. An integrative revision was done utilizing the databases of Pubmed and BVS Salud, with the

MARQUES DC et al. Uso da Meditação Mindfulness como Terapia Coadjuvante em Portadores de Câncer: Revisão Integrativa.

Revista Saúde e Ciência online, v. 7, n. 2, (maio a agosto de 2018). 502 p.



descriptors: cancer, meditation and mindfulness. Publications of the last 5 years were analyzed and studies in clinical trial, being found 23 articles in Pubmed and 19 articles in BVS. After careful reading, a total of 8 articles were included for the compositions of the present study. These articles evidenced the noticeable stress that the diagnosis of cancer and its treatment can produce, bringing psychosocial side-effects, impaired immune response and behavioral changes. In this perspective, mindfulness is a complementary program which incorporates meditation, yoga and mind and body interconnecting exercises. The benefits for this practice found in the studies were the reduction of depression, anxiety, intolerance to uncertainty and behavioral symptoms as well as a significant improvement to quality of life in relation to health, global mental health, post-traumatic growth, pro-inflammatory signaling and a reactivation of cortisol, suggesting a reduction in dullness in neuroendocrine profiles normally observed in cancer patients. It is concluded that the practice of mindfulness proves to be an effective method in treatment of patients with cancer improving the patients' quality of life.

Keywords: Cancer; Meditation; Mindfulness.

INTRODUÇÃO

O câncer é problema de saúde pública em todo o mundo, podendo ser causado por diferentes etiologias, como fatores ambientais, culturais, socioeconômicos e genéticos. As neoplasias têm crescido em todo o mundo e ocupam a segunda causa de morte na maioria dos países (1).

No Brasil sua alta incidência vem acompanhando a transição epidemiológica vivida pelo país, com o aumento da longevidade. Por tratar-se de uma patologia extremamente dolorosa e incapacitante tem ocorrido um fabuloso avanço da ciência em relação à prevenção, ao diagnóstico precoce, ao tratamento e aos cuidados paliativos dos diversos tipos de câncer, neste contexto a meditação mindfulness surgiu como um potente aliado como terapia coadjuvante (2).

O Mindfulness consiste em uma antiga prática budista, surgida da disciplina da meditação, que busca tomar consciência da mente e corpo. Mindfulness é um termo que pode ser traduzido para português como “atenção plena”, e tem recebido destaque em pesquisas nos últimos anos (3).

Diversos efeitos benéficos são observados a partir das intervenções com meditação em termos de melhoria da qualidade de vida, diminuição do sofrimento psicológico, ansiedade e depressão, e melhor manejo dos efeitos colaterais indesejáveis do tratamento (4).

Mindfulness é um tema ainda pouco abordado. Pesquisadores contemporâneos têm descrito o mindfulness em dois componentes: um relacionado a processos cognitivos, a



autorregulação da atenção mantida para a experiência imediata; e outro a processos emocionais, a adoção de uma postura de curiosidade, abertura e aceitação às experiências do momento presente (5).

Lidar com os sintomas, incapacidade e perspectivas incertas das neoplasias é um desafio angustiante para uma proporção significativa da população. Abordar o ajuste biopsicossocial destes indivíduos é uma área que continua a taxar os recursos e limites da medicina convencional moderna e uma para a qual poucos profissionais têm tempo ou treinamento adequados. Por isso, o Mindfulness é um programa único, relativamente breve e de baixo custo, que pode potencialmente ser aplicado a uma série de doenças e é capaz de produzir uma mudança positiva nas perspectivas fundamentais em relação à saúde e à doença (6).

Considerando a alta incidência do câncer e suas implicações na saúde biopsíquica buscou-se avaliar o uso da meditação mindfulness como coadjuvante na terapêutica contra as neoplasias, avaliando as respostas terapêuticas e os âmbitos com melhores resultados a partir da meditação. Dessa forma, espera-se contribuir com um melhor conhecimento sobre terapias coadjuvantes no câncer, além de possibilitar um conhecimento mais vasto sobre o mindfulness, visto que ainda há um déficit sobre o tema no âmbito social e acadêmico.

MATERIAL E MÉTODOS

A revisão integrativa consiste em uma metodologia que permite a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade dos resultados de estudos significativos na prática, constituindo um instrumento da Prática Baseada em Evidências (7).

É nomeada de integrativa por fornecer informações amplas sobre um assunto ou problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento. Assim, o pesquisador pode elaborar uma revisão integrativa com diferentes finalidades, podendo ser utilizada para a definição de conceitos, revisão de teorias ou análise metodológica dos estudos incluídos de um tópico particular (8).

Para elaborar a revisão integrativa, inicialmente o revisor determina o objetivo específico do estudo, depois formula os questionamentos a serem respondidos ou hipóteses a serem testadas e então realiza a busca para identificação e coleta do máximo de pesquisas primárias relevantes dentro dos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos (9).



Através deste estudo, procurou-se então realizar uma síntese de artigos já publicados anteriormente sobre a temática proposta. A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicas Pubmed e Biblioteca virtual em saúde (BVS), utilizando os descritores na língua portuguesa: Câncer, Meditação e Mindfulness, e na língua inglesa: Cancer, Meditation e Mindfulness.

Tais descritores foram combinados utilizando o operador lógico AND. Vale salientar que a seleção dos descritores utilizados na revisão foi efetuada mediante consulta ao MeSH (Medical Subject Headings). Para a seleção dos artigos realizou-se uma primeira avaliação a partir dos títulos e metodologias dos estudos, rejeitando aqueles que não preencheram os critérios de inclusão ou apresentaram alguns dos critérios de exclusão.

Foram considerados como critérios de inclusão estudos do tipo ensaio clínico e com data de publicação compreendida nos últimos 5 anos. Foram excluídos estudos secundários, estudos de revisão, teses, artigos duplicados, trabalhos apresentados em conferências e pesquisas que não relacionaram a terapia polivitamínica nas doenças vasculares.

Foram realizados 2 processos de busca. O primeiro foi realizada no banco de dados PubMed, através dos descritores na língua inglesa: "Cancer", "Meditation" e "Mindfulness". Estes foram combinados utilizando o operador lógico AND. Sem a utilização de filtros obteve-se 143 artigos. Após este resultado foram inseridos filtros, sendo eles: "5 years", "Clinical Trial" e "Human". O resultado foi então 23 artigos. Após a releitura dos artigos, alguns foram excluídos novamente, chegando-se ao número de 5 estudos.

A última busca foi realizada na plataforma BVS utilizando os descritores: "Câncer", "Meditação" e "Mindfulness", com o operador lógico AND, obteve-se o resultado de 92 artigos, dos quais após o uso dos filtros "últimos 5 anos" e "Ensaio Clínico" reduziu-se à 19, dos quais 3 artigos foram selecionados para a composição da revisão.

Desta forma, depois de realizados os processos de busca e conseqüentemente após nova leitura integral, retirada dos estudos repetidos e análise criteriosa do tipo de publicação chegou-se a um produto final composto por 8 estudos.

Em seguida, analisou-se a amostra escolhida e interpretou-se os dados. A partir disto, foi feita a organização e simplificação por meio da construção do quadro de caracterização com as seguintes categorias: autor, título do artigo, ano de publicação do artigo e periódico de publicação, tipo de estudo e país do periódico. Logo depois, realizou-se a discussão dos resultados que foram obtidos a partir da realização da pesquisa.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos, na caracterização da amostra desta pesquisa, 8 artigos. A partir da análise do quadro 1 é possível verificar as produções no que se referem aos autores, os títulos, os anos de publicação, os periódicos que mais publicaram na temática, tipo de estudo e as unidades federativas que mais produziram.

Quadro 1: Caracterização dos estudos segundo autor, título, ano, periódico, tipo de estudo e país. João Pessoa/PB 2018.

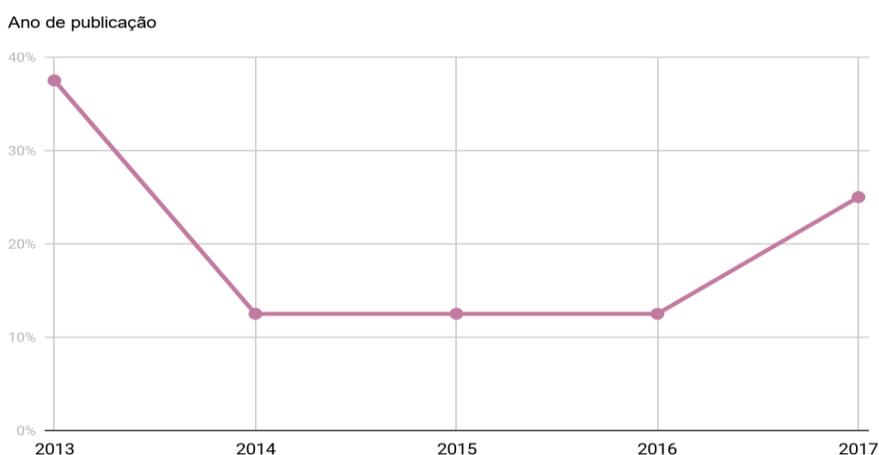
Autores	Título	Ano	Periódico	Tipo de Estudo	País
Black et al	Mindfulness Practice Reduces Cortisol Blunting During Chemotherapy: A Randomized Controlled Study of Colorectal Cancer Patients	2017	Cancer	Ensaio Clínico	Estados Unidos da América
Victorson et al	Feasibility, Acceptability and Preliminary psychological Benefits of Mindfulness Meditation Training in a Sample of Men Diagnosed with Prostate Cancer on Active Surveillance: Results from a Randomized Controlled Pilot Trial.	2017	Psycho-Oncology	Ensaio Clínico	Estados Unidos da América
Jang et al	Beneficial Effect of Mindfulness-Based Art Therapy in Patients with Breast Cancer-A Randomized Controlled Trial.	2016	The Journal of Science and Healing	Ensaio Clínico	Coreia do Sul
Bower et al	Mindfulness Meditation for Younger Breast Cancer Survivors: a Randomized Controlled Trial.	2015	Cancer	Ensaio Clínico	Estados Unidos da América
Johns et al	Randomized Controlled Pilot Study of Mindfulness-Based Stress Reduction for Persistently Fatigued Cancer Survivors	2014	Psycho-Oncology	Ensaio Clínico	Estados Unidos da América
Carlson et al	Randomized Controlled Trial of Mindfulness-based Cancer Recovery Versus	2013	Journal of Clinical Oncology	Ensaio Clínico	Canadá



	Supportive Expressive Group Therapy for Distressed Survivors of Breast Cancer.				
Sarenmalm et al	Mindfulness Based Stress Reduction Study Design of a Longitudinal Randomized Controlled Complementary Intervention in Women with Breast Cancer.	2013	BMC Complementary and Alternative Medicine	Ensaio Clínico	Suécia
Stafford et al	Mindfulness-based Cognitive Group Therapy for Women with Breast and Gynecologic Cancer: a Pilot Study to Determine Effectiveness and Feasibility	2013	Supportive Care in Cancer	Ensaio Clínico	Austrália

Quanto ao ano de publicação dos estudos selecionados, observou-se 37,5% das publicações no ano 2013, 12,5% em 2014, 12,5% no ano 2015, 12,5% em 2016 e 25% das publicações em 2017. Destacaram-se em maior concentração as publicações dos anos de 2013 e 2017, com 37,5% e 25% dos estudos, respectivamente, conforme ilustrado na figura 1.

Figura 1: Caracterização dos estudos de acordo com o ano de publicação.



Em relação à análise dos periódicos, as revistas Cancer e Journal of Clinical Oncology destacaram-se com qualis A1, sendo responsáveis por 37,5% dos artigos. As revistas Psycho-Oncology e Supportive Care in Cancer possuem qualis A2, sendo responsável



também por 37,5% dos artigos. Isto demonstra a relevância e pertinência deste estudo, uma vez que traz à análise estudos atualizados e de grande importância no meio científico, conforme ilustrado na figura 2.

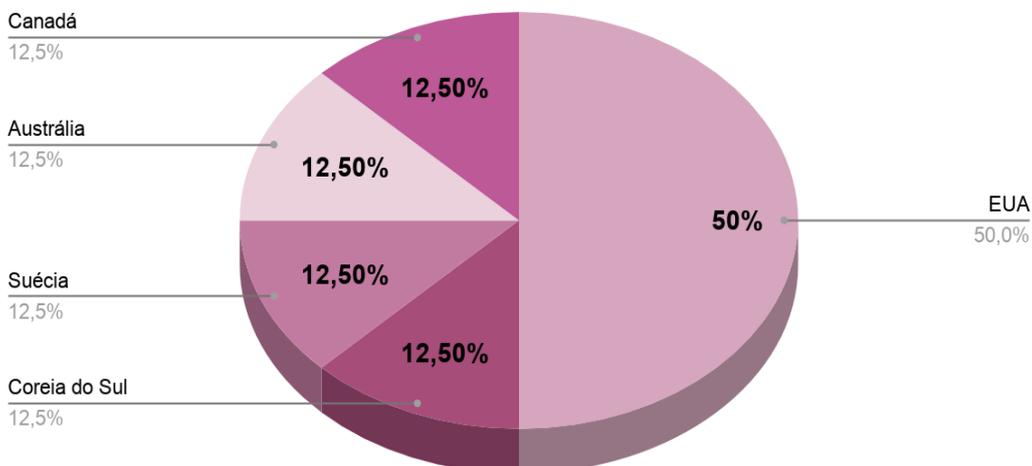
Figura 2: Caracterização dos estudos conforme o qualis dos periódicos.



Em relação aos locais de publicação dos artigos, os Estados Unidos da América apresentaram 50% das publicações, seguido dos países Coréia do Sul, Canadá, Suécia e Austrália, com cada um destes países possuindo 12,5% das publicações, assim como demonstrado na figura 3.

Figura 3: Caracterização dos artigos quanto às unidades federativas.

Países de Origem





Com relação aos tipos e abordagens dos estudos, todos apresentaram-se como estudos do tipo ensaio clínico randomizado. Realçando ainda mais a excelência na pesquisa e escolha dos artigos.

A análise de conteúdo dos artigos selecionados revelou 2 núcleos relacionados a utilização do Mindfulness em pacientes com câncer e ainda os benefícios dessa prática nos pacientes com câncer de mama.

Utilização do Mindfulness em pacientes com câncer:

O conceito de mindfulness foi definido operacionalmente como um modo bivariado ou estado de consciência, envolvendo a autorregulação de atenção sustentada e uma orientação de experiência caracterizada pela abertura, curiosidade e aceitação (10). A utilização do mindfulness como forma de auxílio no tratamento do câncer tem suas raízes nas tradições espirituais contemplativas, nas quais a atenção plena e a percepção consciente no momento presente de maneira aberta e sem julgamento é muito praticada (11).

Pacientes com câncer enfrentam muitos eventos físicos e emocionais durante e após o tratamento que podem ativar repetidamente uma resposta ao estresse. Neste contexto, a prática do mindfulness representa uma nova experiência baseada na redução da excitação e o despertar da consciência de sensações e experiências corporais (12). O principal objetivo é desenvolver a capacidade de estar consciente em cada momento, prestando atenção de uma maneira particular no momento presente e sem julgamentos (13).

Entre os benefícios dessa prática relata-se melhora significativa nos problemas psicológicos, diminuição de adoecimento mental, com ênfase na diminuição dos sintomas de estresse, ansiedade e melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes (10,13,14,15). Demonstrou-se ainda melhoras dos sintomas depressivos nos que sobrevivem ao câncer pós-intervenção. Os benefícios entre esses pacientes têm sido associados a uma apreciação pela vida, sendo citado como um crescimento pós-traumático (15,16).

Descobertas sugerem, ainda, que a prática pode influenciar os perfis de cortisol em sobreviventes de câncer. Este mecanismo é de grande importância visto que pacientes com câncer têm sido associados a desregulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, especialmente aqueles com maior gravidade da doença e em tratamentos quimioterápicos (11,13,16).



Além disso, através do mindfulness existe também a criação de estratégias de regulação emocional positiva, como aceitação, extinguindo-se estratégias que não são úteis. Durante a prática, os pacientes são submetidos à exposição gradual de pensamentos e sentimentos temidos, fazendo com que estes sentimentos negativos percam seu poder. Assim, como resultado tem-se a sensação de controle, calma, paz e serenidade, mesmo diante dos muitos elementos incontrolláveis do câncer (13).

Um sintoma muito prevalente nos pacientes com câncer é a fadiga, sendo subdiagnosticada e raramente tratada. A fadiga causa interferência na qualidade de vida do paciente com câncer, podendo persistir por muito tempo após o término do tratamento. A prática do mindfulness tem sido associada a efeitos positivos nestes pacientes, encontrando-se melhora da fadiga, aumento do vigor e da vitalidade (17).

Benefícios do Mindfulness nos pacientes com câncer de mama:

O câncer de mama é uma das doenças mais temidas entre as mulheres. Para a grande maioria o diagnóstico dessa patologia e o tratamento são acompanhados por um espectro de desafios físicos e psicológicos. Essas mulheres apresentam alto risco de morbidade psicológica, tais como, ansiedade e sintomas depressivos. O estresse desse diagnóstico produz uma variedade de sequelas psicossociais, incluindo debilidade na resposta imune (12)

O mindfulness já é visto como uma terapia eficaz para ser associado ao tratamento coadjuvante do câncer de mama. Os benefícios envolvem melhorias significativas no humor e na estabilidade psicológica, assim como na qualidade de vida. A meditação mostrou-se eficaz também em sintomas de estresse, fadiga, distúrbios do sono, depressão, sintomas de trauma e aumento da eficácia de enfrentamento nas sobreviventes do câncer de mama (11,12,14,15,16).

Além disso, estudos indicam que os benefícios do mindfulness podem se estender aos marcadores genéticos da inflamação, incluindo reduções na expressão gênica pró-inflamatória e atividade do fator de transcrição pró-inflamatório NF-Kb. Assim, a meditação atua de forma a melhorar a função imunológica, reduzindo os níveis de cortisol, além de aumentar a sobrevivência das pacientes com câncer de mama metastático (11,12,15).

As mulheres diagnosticadas com câncer de mama precisam de estratégias para ajudá-las na administração dos níveis elevados de estresse, angústia e sintomas físicos, sendo muito beneficiadas pela prática do mindfulness tanto a curto como a longo prazo (15).



CONCLUSÃO

Diante de uma patologia como o câncer, que está em constante ascendência, e de cunho tão doloroso, torna-se essencial o uso de terapias complementares no manejo da doença. Neste contexto, a meditação mindfulness destacou-se por ser uma terapia coadjuvante eficaz, capaz de diminuir níveis de ansiedade, estresse, fadiga e depressão, além de outros tantos efeitos colaterais associados às terapias convencionais e ao próprio diagnóstico do câncer.

Sabe-se que na medicina nem todas as doenças são passíveis de cura, cabendo aos profissionais encontrar terapias alternativas que proporcionem melhor qualidade de vida aos pacientes. Assim, através desta revisão integrativa da literatura a partir de ensaios clínicos randomizados, fica evidente os benefícios e aplicabilidade do uso do mindfulness no câncer de forma a melhorar as terapias convencionais e possibilitar uma melhora biopsicossocial aos portadores de neoplasias.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira MM, Maltal DC, Guauche H, Moura L, Silva GA. Estimativa de pessoas com diagnóstico de câncer no Brasil: dados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Rev Bras Epidemiol.* 2015; 18 (2): 146-157.
2. Teixeira LA, Porto MA, Noronha CP. O câncer no Brasil : passado e presente. Rio de Janeiro: Outras Letras, 2012.
3. Pires JG, Nunes MFO, Demarzo MMP, Nunes CHSS. Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão. *Avaliação Psicológica.* 2015; 14 (3): 329-338.
4. Lanctôt D, Dupuis G, Marcaurell R, Anestin AS, Bali M. The effects of the Bali Yoga Program (BYP-BC) on reducing psychological symptoms in breast cancer patients receiving chemotherapy: results of a randomized, partially blinded, controlled trial. *J Complement Integr Med.* 2016; 13 (4): 405-412.
5. Hirayama MS, Milani D, Rodrigues RCM, Barros NF. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do freiburg mindfulness inventory. *Ciênc. saúde coletiva.* 2014; 19 (9): 3899-3914.
6. Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research.* 2004; 57 (1): 35-43.
7. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein.* 2010; 8 (1 Pt 1): 102-6.
8. Ercole FF, Melo LS, Alcoforado CLG. Revisão Integrativa versus Revisão Sistemática. *Rev Min Enferm.* 2014; 18 (1): 9-12.
9. Mendes KDA, Silveira RCCP, Galvão CMG. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto Enferm.* 2008; 17 (4): 758-64.
10. Victorson, D et al. Feasibility, acceptability and preliminary psychological benefits of mindfulness meditation training in a sample of men diagnosed with prostate cancer on active



- surveillance: results from a randomized controlled pilot trial. *Psycho-oncology*. 2017; 26 (8): 1155-1163.
11. Carlson, LE. et al. Randomized controlled trial of mindfulness-based cancer recovery versus supportive expressive group therapy for distressed survivors of breast cancer. *J Clin Oncol*. 2013; 31(25): 3119-3126.
 12. Sarenmalm, EK et al. Mindfulness based stress reduction study design of a longitudinal randomized controlled complementary intervention in women with breast cancer. *BMC complementary and alternative medicine*. 2013; 13 (1): 248.
 13. Black, DS. et al. Mindfulness practice reduces cortisol blunting during chemotherapy: a randomized controlled study of colorectal cancer patients. *Cancer*. 2017; 123 (16): 3088-3096.
 14. Jang, SH et al. Beneficial effect of mindfulness-based art therapy in patients with breast cancer—a randomized controlled trial. *Explore: The Journal of Science and Healing*. 2016; 12 (5): 333-340.
 15. Bower, JE. et al. Mindfulness meditation for younger breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *Cancer*. 2015; 121 (8): 1231-1240.
 16. Stafford, L et al. Mindfulness-based cognitive group therapy for women with breast and gynecologic cancer: a pilot study to determine effectiveness and feasibility. *Supportive Care in Cancer*. 2013; 21 (11): 3009-3019.
 17. Johns, SA. et al. Randomized controlled pilot study of mindfulness-based stress reduction for persistently fatigued cancer survivors. *Psycho-Oncology*. 2014; 24 (8): 885-893.