

reabilitação

PRÁTICAS INTEGRATIVAS, COMO IOGA RESTAURATIVA, REIKI E ARTETERAPIA, GANHAM CADA VEZ MAIS ESPAÇO NO APOIO A PACIENTES ONCOLÓGICOS



Quase 30 terapias complementares fazem parte da lista de práticas integrativas, como ioga, fisiodança e ioga restaurativa

Divulgação



Divulgação



Secom/INCA

Acolhimento integral

“C alma, agora é a hora de você receber.” Essa foi a primeira frase que Eliana Neves dos Santos, de 64 anos, ouviu quando chegou para a aula de ioga restaurativa no INCA. Sem sentir ainda os efeitos da quimioterapia, iniciada dias antes em consequência de um câncer de mama descoberto em 2022, ela se apresentou querendo colaborar. O verbo “dar”, conjugado ao longo de toda uma vida, não tinha utilidade ali. O momento era só dela, por mais estranha que fosse a sensação de se colocar em primeiro lugar.

“Sempre cuidei do outro e não permitia que ninguém fizesse o mesmo por mim. Quando adoeci, me senti muito só. O cuidado que venho recebendo no INCA e a ioga estão me ensinando a pedir ajuda. Minha família tem me apoiado, até mesmo financeiramente. A cada sessão de químio, conto com a companhia de sobrinhos ou netos. Até minha mãe, que tem 84 anos, foi comigo da última vez. Percebi que não é porque estou vulnerável que não sou uma pessoa corajosa”, diz Eliana.

Já Rina Helena Martins “contava os dias até chegar a terça-feira”. Sua filha Larissa, de 13 anos, passou pouco mais de dois anos internada no INCA devido a complicações durante o tratamento de um tumor cerebral raro (a adolescente faleceu durante a produção desta reportagem, após um período em coma). “Aprendi a tirar um tempo para mim. Eu não me permitia isso, achava que era errado. A instrutora me explicou que eu tinha que estar bem para



Eliana aprendeu a pedir ajuda com a prática da ioga restaurativa

Arquivo pessoal

cuidar da minha filha, até porque tenho outra, de 16 anos. Andava nervosa e me sentia muito sufocada”, conta ela, que, ao ficar agitada, lembrava de praticar a respiração que aprendeu na ioga. “Conversar com outras mães e com a professora fez muita diferença também.” Rina ficava no hospital de segunda a sexta durante o dia, enquanto sua mãe fazia companhia à neta nos finais de semana.

Assim como outros usuários da instituição, Eliana é presença certa nos encontros semanais de ioga restaurativa realizados desde 2019 no Hospital do Câncer I (HC I), e desde 2022, no Hospital do Câncer III (HC III). As aulas são oferecidas pelo Instituto ZENCancer por meio de parceria com o INCAvoluntário, a área de ações voluntárias do INCA. No início, era um projeto-piloto direcionado a mães e acompanhantes de crianças em tratamento no HC I e no HC III. Mas os resultados positivos fizeram a iniciativa ser estendida para os pacientes adultos e, desde maio deste ano, também ao corpo de enfermagem do Instituto nas duas unidades. “A prática tem tudo a ver com a missão do INCAvoluntário, que é auxiliar pacientes e familiares a enfrentarem o câncer com mais qualidade de vida e ajudá-los a ter consciência de que não estão sozinhos, além de humanizar o ambiente hospitalar”, comenta Fernanda Vieira, supervisora do INCAvoluntário.

“Aprendi a tirar um tempo para mim. Eu não me permitia isso, achava que era errado”

RINA HELENA MARTINS, mãe de Larissa, paciente do INCA



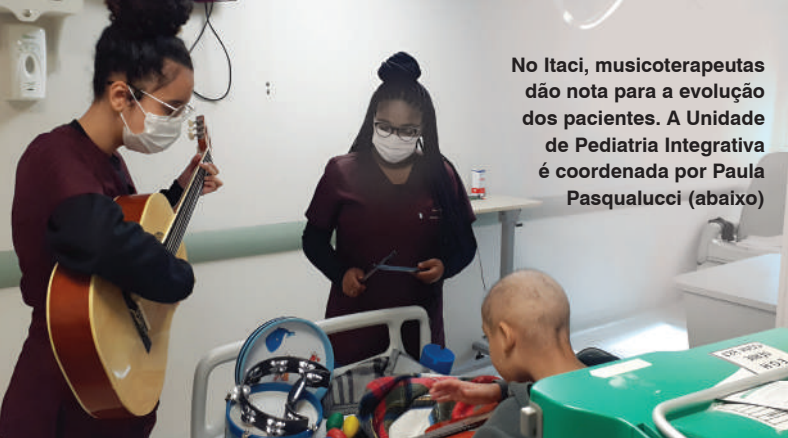
IMPACTO POSITIVO

A ioga restaurativa é uma das 29 atividades inseridas no modelo de cuidado à saúde conhecido como Práticas Integrativas Complementares (PICs) desde 2006, ano de publicação da primeira portaria ministerial da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Inicialmente com foco na atenção básica, hoje as PICs estão presentes em todos os níveis de atenção, e ganhando cada vez mais protagonismo na oncologia. Medicina tradicional chinesa e acupuntura, medicina antroposófica, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, arteterapia, Ayurveda, biodança, meditação, musicoterapia, *reiki*, entre outras práticas de manipulação corporal e terapias energéticas fazem parte da lista.

“Já temos bastante evidência científica do impacto positivo dessas práticas na jornada do paciente com câncer. Não por acaso, diversos hospitais oncológicos do mundo contam com esses serviços”, diz Ricardo Monezi, que fez parte do grupo de pesquisadores convidados pelo Governo Federal para iniciar, em 2002, as discussões que fundamentaram o primeiro desenho da PNPIC. Monezi também foi gestor na Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde do Ministério da Saúde, em 2021, e desde o início deste ano é coordenador das Práticas Integrativas no A.C. Camargo Cancer Center e do Núcleo de Pesquisas em PICs do hospital, em São Paulo.

Segundo Ricardo Ghelman, consultor da Organização Mundial da Saúde (OMS), a oncologia lidera as primeiras cinco áreas com maior comprovação de benefícios das PICs. Desde 2019, ele coordena a confecção de mapas, encomendados pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/OMS), que reúnem as melhores evidências em medicina integrativa. Até hoje, foram elaborados 26 com 1.500 revisões sistemáticas. Ano passado, em parceria com o INCA, ele elaborou o Mapa de Evidências de Terapias Complementares e Integrativas para Câncer do Colo do Útero.

“Existem várias indícios comprovando que as PICs reduzem os efeitos colaterais da quimio e da radioterapia, como fadiga, dor e distúrbios do sono e do apetite. É muito importante frisar que o modelo de tratamento é sempre complementar, e não alternativo, principalmente com relação ao câncer”, esclarece o consultor da OMS.



No Itaci, musicoterapeutas dão nota para a evolução dos pacientes. A Unidade de Pediatria Integrativa é coordenada por Paula Pasqualucci (abaixo)

Divulgação



ANTROPOSOFIA LIGADA À SAÚDE

As terapias externas antroposóficas — aplicações na pele ou na mucosa de substâncias naturais oleosas ou aquosas ou toques especiais — também fazem parte do rol de integrativas do Itaci. O objetivo é restaurar a saúde de forma mais ampla em pacientes com dor, náusea ou vômito, insônia, falta de apetite, constipação, falta de ânimo, ansiedade ou estresse elevados. “Contamos com uma enfermeira e uma fisioterapeuta treinadas. Elas podem incluir o familiar se perceberem que isso ajudará a fortalecer o vínculo entre cuidador e paciente. Afinal, é um toque não doloroso, diferente do que a pessoa com a doença costuma receber durante o tratamento convencional”, explica Paula.

RESULTADOS FUNDAMENTADOS

No Instituto de Tratamento do Câncer Infantil (Itaci), ligado à Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, a oferta de práticas integrativas gerou o primeiro projeto de pesquisa cujas conclusões iniciais foram publicadas na revista *Integrative Cancer Therapies*. A segunda fase do projeto é a coleta sistemática de dados. Como é difícil medir o nível de melhora de sentimentos como medo e ansiedade, o Itaci usa escalas numéricas, e o paciente ou o profissional dão uma nota. Por exemplo, as musicoterapeutas graduam de um a 10 o quanto um paciente evoluiu em relação à socialização e à comunicação. “São dados preliminares e retrospectivos, mas a ideia é que nos levem a um pequeno manual de implementação que auxilie outras instituições”, diz Paula Pasqualucci, coordenadora da Unidade de Pediatria Integrativa do Itaci.

Segundo Maria Aparecida Brasil, mãe de Alice, de 10 anos, a musicoterapia tem ajudado na reabilitação da filha, que está internada no Itaci por intercorrências após a realização de um transplante de medula óssea. “Uma das coisas mais interessantes dessa prática é que são feitas propostas para os encontros seguintes. Então, a Alice se prepara. Uma vez, ela precisou criar uma *playlist* e chegou com mais de 100 músicas. Foi um jeito de envolvê-la na atividade, em vez de só deixá-la parada, recebendo medicamentos”, conta Maria Aparecida.

Desde 2021, 137 pacientes oncológicos foram atendidos com sessões de acupuntura, musicoterapia (mais direcionada a crianças e jovens com longo tempo de internação e enfrentando situações de embotamento emocional e dificuldades de socialização) e meditação *mindfulness* (com linguagem mais lúdica e por teleatendimento, devido à situação econômica dos pacientes e à distância da casa deles até o hospital).



No INCA, “vivência de floresta” para crianças com déficit visual

Secom/INCA

Essa abordagem começa a ser oferecida também no INCA, por meio da recém-criada equipe de Oncologia Antroposófica do Serviço de Oncologia Pediátrica. O grupo conta com uma médica, dois enfermeiros, um fisioterapeuta e um terapeuta ocupacional. Além da consulta médica, a instituição oferece tratamento antroposófico farmacológico e terapia artística, que, por meio de cores, formas, volumes e disposição espacial, permite a busca do que a técnica entende como a sua “essência sanadora”. Uma das vivências artísticas foi com pacientes pediátricos com déficit visual. Eles puderam experimentar “estar” numa floresta dentro do ambiente hospitalar, com o som dos animais, da água e do vento e o cheiro das plantas, além de troca sensorial com as mães, descrevendo o que os olhos viam enquanto a criança sentia o que estava sendo descrito.



Carlos José (de camisa azul) conduz sessão de meditação para profissionais do INCA

“O adoecimento mental é uma situação grave no setor, e a literatura médica comprova essa realidade”

CARLOS JOSÉ COELHO DE ANDRADE,
oncologista do INCA

Segundo Nilene Gouvea, pediatra intensivista e responsável pela introdução das técnicas no INCA, já há vários relatos de redução de dor, melhora da vitalidade e diminuição dos efeitos colaterais durante o ciclo de quimioterapia, o que vem contribuindo para a redução do número de reinternações. “Estamos construindo um protocolo clínico, a ser implantado em breve. Os profissionais treinados serão multiplicadores na pediatria. A ideia é que todos, incluindo os médicos, possam atuar de forma sinérgica e integral. Ainda este ano teremos uma segunda capacitação da equipe atual, relacionada à área pedagógica”, conta.

MAIS OFERTAS À VISTA

O A.C. Camargo Cancer Center tem 110 pacientes praticantes de ioga, entre atendidos tanto pela rede privada quanto pelo SUS. As aulas são oferecidas de segunda a sexta e ministradas por nove professores voluntários. Já a oferta de *reiki*, direcionada também a familiares, completou três meses em julho, com mais de 1.400 atendimentos prestados por 46 voluntários. Segundo Ricardo Monezi, há relatos de mais calma e conforto durante as consultas e procedimentos convencionais. “Estamos avaliando se é possível ampliar a prática para os leitos e outras unidades do hospital”, diz.

CUIDADO TAMBÉM PARA PROFISSIONAIS

Há sete anos, profissionais de qualquer setor do INCA podem frequentar sessões de mindfulness conduzidas pelo oncologista Carlos José Coelho de Andrade. A técnica auxilia na redução da ansiedade e da depressão. As sessões acontecem três vezes por semana e duram 25 minutos.

“A assistência ao paciente é inadiável, nunca haverá algo mais prioritário do que atender alguém. Por isso, existe dificuldade em oferecer um programa de mindfulness nesse ambiente [hospital]”, afirma Carlos José. O oncologista alerta para a necessidade de mais ações em prol da saúde dos profissionais da área. “O adoecimento mental é uma situação grave no setor, e a literatura médica comprova essa realidade.” Carlos José também conduz sessões para pacientes em tratamento contra o tabagismo no INCA e, antes da pandemia de Covid-19, oferecia a meditação para crianças internadas e suas mães.

A unidade mantém, ainda, sessões de fisioterapia e arteterapia. As primeiras foram introduzidas pela diretora do Departamento de Fisioterapia, Celena Freire Friedrich. Ela convidou Larissa Simões, fisioterapeuta do serviço há 10 anos e bailarina clássica, para unir a dança às técnicas de reabilitação para pacientes.

“Apesar de os pacientes serem firmemente orientados sobre a importância da atividade física, a desmotivação é uma grande barreira na continuidade do tratamento. A dança tem como benefício principal a reabilitação completa dos movimentos perdidos ou prejudicados após a cirurgia ou tratamento, de forma lúdica. Ela melhora também a autoestima, a autoconfiança e a reintegração na sociedade, alimenta laços de companheirismo e resgata o significado do corpo, transformando-o num instrumento de autoaceitação e inclusão social”, acredita Larissa.

Especialista em arteterapia oncológica e professora voluntária no A.C. Camargo, Tatiana Oliveira ministra oficinas virtuais para pacientes da instituição e familiares desde 2019. De forma presencial, trabalha há nove anos na Associação Feminina de Educação e Combate ao Câncer (Afecc) do Hospital Santa Rita de Cássia, em Vitória (ES), que oferece, ainda, acupuntura, ioga, biodança, meditação, *reiki* e terapia floral a pacientes do SUS.



Jéssica frequenta as oficinas de arteterapia ministradas pela especialista Tatiana Oliveira, no Espírito Santo

Uma das que se beneficiam da arteterapia é Jéssica Farias Pina, de 29 anos, que se encontra em tratamento na Afecc após a descoberta de um câncer de mama. “Nos encontros de arteterapia há espaço para compartilhar sentimentos e sensações. Houve uma dinâmica com flores, por exemplo, em que fomos estimuladas a nomear nossas características. São raros os momentos que paramos para nos analisar. O autoconhecimento traz confiança e liberdade, e nos permite entender que estamos em constante transformação e que, em vários momentos, é preciso se recolher para aprender como devemos lidar com as novas experiências da vida.”

Tatiana também oferece vivências de arteterapia para pessoas com câncer de laringe e seus acompanhantes no Centro de Vivência da Casa Rosa da Afecc. “Há dois anos me tornei pesquisadora e escrevi um artigo que vai ser publicado em 2024 sobre arteterapia nos cuidados paliativos em pacientes com este tipo de tumor”, conta. Ela também é coautora de um dos quatro trabalhos do Serviço de Práticas Integrativas do A.C. Camargo aprovados para o Congresso Internacional de Medicina Integrativa, realizado em setembro, na Itália.



MERGULHO PROFUNDO

Evidências científicas robustas também guiaram a escolha da onco-hematologista Paola Tórres no uso direcionado das PICs exclusivo a pacientes oncológicos. Médica do Centro Regional Integrado de Oncologia, em Fortaleza (CE), e coordenadora do Comitê de Oncologia do Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (Cabsin), Paola cursou um programa *Fellow* em Medicina Integrativa na Universidade do Arizona (EUA) para voltar com mais autoridade e conseguir criar o Núcleo de Medicina Integrativa da Universidade Federal do Ceará (UFC), onde é professora titular da Faculdade de Medicina.

A médica também criou o Printar — Programa Integrativo de Apoio e Revitalização —, cujos dados já resultaram em trabalhos de pesquisa e extensão apresentados em congressos no exterior. O programa conta com bolsistas do curso de Medicina da UFC há mais de cinco anos e tem parcerias com a Universidade de Fortaleza e a Universidade Estadual do Ceará. Ele foi escolhido para participar do IdeiaSUS, Banco de Práticas e Soluções em Saúde e Ambiente.

Também presidente do Cabsin, Ricardo Ghelman espera que a produção científica acabe demonstrando que o uso de terapias complementares para a oncologia traz vantagens econômicas ao apoiar os pacientes durante o tratamento. “Padronizando essas abordagens, coletaremos dados de alta qualidade que poderão ser usados para comparar programas em várias instituições e implementar a garantia de qualidade.”



Prática do do-in, no Printar, em Fortaleza