

assistência

MEDITAÇÃO GANHA AVAL DA CIÊNCIA E TORNA-SE ALIADA NO TRATAMENTO DO CÂNCER

Respirar e sentir

O tratamento dos pacientes oncológicos começa a ganhar um reforço para além da medicina tradicional. Trata-se da meditação, uma das ferramentas propostas pela medicina integrativa, que vem sendo utilizada em algumas unidades de saúde públicas e particulares. Se antes a atividade era vista como uma experiência esotérica ou ligada a ritos religiosos, hoje a ciência já consegue explicar seus benefícios, e a medicina ocidental se abre às práticas integrativas e complementares – anteriormente chamadas de “alternativas”.

No Brasil, portaria do Ministério da Saúde assegura, desde 2006, a Política de Práticas Integrativas e Complementares, que vem sendo implementada no Sistema Único de Saúde (SUS) e começou com algumas modalidades, como fitoterapia, acupuntura e homeopatia. Em março do ano passado, outra portaria ampliou esse rol, incluindo, entre outros, meditação, ioga e reiki.

O oncologista clínico do Hospital do Câncer I (HC I) Carlos José Coelho de Andrade iniciou a prática da meditação no INCA em maio do ano passado, com servidores do Instituto, logo após a criação do Núcleo de Cuidado Integral, coordenado por ele. Hoje, ainda timidamente, participam cerca de 50 pessoas – além de servidores, foram convidados pacientes da pediatria e seus pais. “Por causa do diagnóstico dos filhos, o hospital, para os pais, acaba sendo um local de muita tensão e estresse”, observa o médico. O objetivo, segundo ele, é que a atividade seja ampliada e tenha mais praticantes de toda a Instituição.

Andrade conduz a meditação usando a técnica *mindfulness*, também conhecida como “atenção plena”. O método consiste em exercícios de respiração e consciência corporal, que ajudam a se

concentrar nas percepções do momento presente. Por enquanto, no HC I e no Centro de Transplante de Medula Óssea (Cemo) – unidades que ficam no prédio-sede do INCA e atendem crianças –, os grupos de meditação se reúnem três vezes por semana, no auditório. Já no HC II (unidade voltada ao câncer ginecológico e do tecido ósseo e conectivo) e no HC IV (dedicado aos cuidados paliativos), os encontros acontecem uma vez por semana.

A chefe da Seção de Oncologia Pediátrica, Sima Ferman, participa das sessões no HC I. Ela conta que pais, mães e outros familiares dos pacientes infantojuvenis foram convidados a participar, pois “cuidar do cuidador é muito importante para auxiliar no enfrentamento da doença”. A médica diz que se emociona ao ver famílias meditando juntas sob a orientação de Andrade. “É o momento que as pessoas têm para cuidar de si.”

Participam crianças e adolescentes, e, normalmente, todos são bem receptivos à nova experiência, segundo Sima Ferman. “É muito interessante ver como os pequenos se empenham, e muitos relatam que conseguem prestar atenção na respiração. Já os pais dizem que ficam mais tranquilos e é um momento de pausa dos problemas diários que vivem durante a internação”, relata.

ABAIXO O ESTRESSE

Andrade revela que a intenção de iniciar a meditação com funcionários do INCA foi combater a síndrome de *burnout*, caracterizada por um estado de exaustão física, emocional ou mental decorrente do acúmulo de estresse no trabalho. O problema costuma se manifestar em pessoas cujas profissões exigem envolvimento interpessoal direto e intenso,

como enfermeiros, médicos e assistentes sociais. “A ideia de levar a atividade para a equipe do INCA, e também para os pacientes, vem a reboque de uma visão integral da pessoa, ou seja, olhar para ela como um ser do ponto de vista físico, mental, emocional, espiritual e social. É um movimento de cuidar da pessoa como um todo”, explica o médico, que pratica meditação há 20 anos, desde a época da faculdade.

Segundo ele, meditar traz benefícios como melhora da resiliência e da capacidade de atenção. “Estudos mostram que, na população com câncer que pratica meditação, há redução do estresse e da depressão. Para outros pacientes, como os com dor crônica, ajuda a lidar com o problema no dia a dia”. Andrade derruba a crença de que a meditação está relacionada somente a práticas religiosas, ao frisar que a postura adotada para a atividade é laica e embasada em pesquisas neurocientíficas.

No ano passado, o médico esteve no Ministério da Saúde e apresentou essa experiência preliminar com a meditação no INCA. Ele revelou que se pretende tabular informações sobre estresse, fazendo avaliações com os pais de pacientes, no início e no final da internação, e comparando esses dados aos dos que não aderem à prática.

“É muito interessante ver como os pequenos se empenham, e muitos relatam que conseguem prestar atenção na respiração. Já os pais dizem que ficam mais tranquilos e é um momento de pausa dos problemas diários que vivem durante a internação”

SIMA FERMAN, chefe da Seção de Oncologia
Pediátrica do INCA





Carol del Guerso

“Atenção plena”: método *mindfulness* foi acolhido no INCA

FUNCIONÁRIOS APROVAM

Atenuar os efeitos do estresse e reduzir a ansiedade foram, de fato, as principais motivações para que funcionários do INCA decidissem conhecer e praticar a meditação. A economista Rita de Cássia Margonato, tecnóloga em Orçamento e Finanças no Instituto, é uma dessas pessoas. Ela começou a meditar em junho, frequentando três sessões semanais – que duram de 15 a 20 minutos – e tentando repetir em casa. “Foi a primeira vez que me interessei pelo assunto”, confessa Rita, que já consegue perceber melhor controle da ansiedade. “Tem me ajudado a focar mais no momento presente, sem dispendir tanta energia com o futuro, incerto, ou com o passado, imutável. Além disso, sinto que a meditação melhora a empatia e a sensibilidade. Eu me sinto mais aberta e me coloco no lugar do outro, com mais paciência. Mas acredito que o grande benefício mesmo é te despertar para a gratidão pela vida”, avalia.

A médica Rosana Farina, que trabalha na Seção de Cirurgia Abdominopélvica, iniciou a prática em setembro. “Há algum tempo, venho lendo sobre *mindfulness*, um tipo de meditação que tem apresentado evidências de benefícios para a cognição e a qualidade de vida. Ao saber que havia um grupo praticando no HC I, logo me juntei.” Ela medita pelo menos cinco vezes por semana, de 15 a 20 minutos por dia, e já sente alívio no estresse do dia a dia. “O mais importante, a meu ver, pode ser o início de um caminho para a tentativa do autoconhecimento.”

Embora ache que não é tão simples e requer certa prática, “pois a mente processa informações

o tempo inteiro”, Thiago Petra da Silva, tecnólogo da Divisão de Planejamento, já incorporou a meditação ao seu dia a dia. Ele, que nunca havia meditado e começou após o convite de um colega do setor, decidiu aderir à atividade para ajudá-lo a resolver dificuldades como a falta de foco em alguns momentos. Meditando uma ou duas vezes por semana, há alguns meses, Thiago diz que tem se sentido bem. “Tenho exercitado bastante a atenção e a gratidão. Acredito que isso esteja impactando positivamente no meu trabalho”, observa.

APOIO UNIVERSITÁRIO

Pacientes oncológicos de Fortaleza (CE) e região podem praticar meditação no Instituto Roda da Vida, fundado há cinco anos pela onco-hematologista Paola Tôrres, professora titular da Universidade Federal do Ceará (UFC). Na ONG, que é a primeira clínica de medicina integrativa do Brasil reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina e pelo Conselho Nacional de Saúde, também são oferecidas atividades como musicoterapia e ioga. Os atendimentos são gratuitos, por meio do Programa Integrativo de Apoio e Revitalização (Printar), fruto de parceria com a Reitoria de Extensão da UFC. Participam, sobretudo, pacientes do Hospital Universitário Walter Cantídio e do Centro Regional Integrado de Oncologia (Crio).

A prática integrativa e complementar faz parte do perfil profissional de Paola. Com formação *fellow* em Medicina Integrativa pela Universidade do Arizona, nos Estados Unidos, a médica também fez

“A ideia de levar a atividade para a equipe do INCA, e também para os pacientes, vem a reboque de uma visão integral da pessoa, ou seja, olhar para ela como um ser do ponto de vista físico, mental, emocional, espiritual e social”

CARLOS JOSÉ COELHO DE ANDRADE,
oncologista clínico do HC I

estágios de pós-doutorado em Medicina Integrativa na Unicamp e em Biologia Cultural no Instituto Matriztica, no Chile, além de ser especialista em acupuntura, homeopatia e medicina ayurvédica (sistema milenar desenvolvido na Índia).

Hoje, cerca de 100 pacientes meditam na ONG. “O recomendado é que realizem pequenas sessões diárias, de seis a 11 minutos. Eles recebem instruções a cada 15 dias, durante as oficinas de meditação do Printar”, explica Paola. Não há resistência dos pacientes à prática contemplativa, segundo ela. “Algumas pessoas ainda se assustam com a meditação, mas penso que a mídia tem feito um papel informativo muito eficiente e, aos poucos, acredito que todos vão encará-la como mais uma terapia efetiva, até mesmo para a longevidade, assim como hoje é comum fazermos caminhadas. No futuro, todos irão meditar diariamente, basta sentirem os benefícios que ela traz.”

E as vantagens são muitas, assegura Paola. Entre elas, conviver melhor com os conflitos familiares e o medo da morte, que sempre acompanha um diagnóstico de câncer, além do temor de recidivas (retorno da doença) e de novos tratamentos.

Na ONG, é empregada a *shamata*, prática milenar usada como treinamento da mente por grandes meditadores budistas. “Ela tem como fundamento a atenção plena e consiste em observar a mente e relaxar, sem dar atenção demasiada aos pensamentos. A maioria dos pacientes não acha a técnica complicada. Eles consideram difícil a prática constante”, observa Paola, que medita há 18 anos e, além do Instituto Roda da Vida, coordena o Núcleo de Medicina Integrativa (Numi) da UFC.

A médica define esse ramo da medicina como uma forma de colocar o indivíduo no centro do cuidado em saúde. “É uma forma de entender que é sempre a pessoa que define os rumos do tratamento, e não a doença”, afirma.

O Printar iniciou um estudo para verificar os efeitos da meditação em pacientes com câncer. Foram selecionadas 30 pacientes, sendo 24 com de câncer de mama e seis com diagnóstico de linfoma. A expectativa é que os resultados sejam publicados até o final deste ano.

DESCOBERTAS CIENTÍFICAS

Um trabalho desenvolvido no Instituto do Cérebro do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, avalia os efeitos da prática de meditação em mulheres com queixas cognitivas

“Tem me ajudado a focar mais no momento presente, sem dispendir tanta energia com o futuro, incerto, ou com o passado, imutável. Além disso, sinto que a meditação melhora a empatia e a sensibilidade. Eu me sinto mais aberta e me coloco no lugar do outro, com mais paciência”

RITA DE CÁSSIA MARGONATO, tecnologista em Orçamento e Finanças no INCA

decorrentes da quimioterapia. Quarenta voluntárias participam de um estudo comparativo entre praticantes de meditação há pelo menos três anos e não praticantes.

Segundo a doutora em Biologia Elisa Kozada, a quimioterapia, além dos efeitos colaterais mais conhecidos, como náuseas e mal-estar, também pode afetar a atenção e a memória. “Vamos verificar os efeitos da meditação nas mulheres que já têm déficit nessas áreas, comparando com as que apresentam o problema e não fazem uso da prática”, detalha. O estudo, iniciado há três anos e previsto para ser concluído em 2018, é uma parceria com o MD Anderson Cancer Center, segundo maior hospital oncológico dos Estados Unidos e que, de acordo com Elisa, já possui práticas de meditação bem estabelecidas, tanto na aplicação clínica quanto na área de pesquisa.

A bióloga tem se dedicado a trabalhos que abordam a neurofisiologia de estados de consciência, como a meditação, e à avaliação de intervenções que envolvem treinamento de habilidades cognitivas e comportamentais para promoção de qualidade de vida e bem-estar. Em 2012, ela teve um estudo de grande impacto na literatura médica publicado no periódico científico internacional *NeuroImage*. Com o auxílio de um equipamento de ressonância magnética, foi comparado o desempenho do cérebro de pessoas que meditavam com



Divulgação

O Instituto Roda da Vida prega a técnica shamata

o de quem não tinha essa prática. Participaram do estudo 40 voluntários.

“Nos indivíduos que meditavam há pelo menos três anos, observamos diferença na ativação do cérebro durante uma tarefa de atenção”, revela Elisa. “A nossa conclusão foi que os indivíduos que não meditavam faziam um esforço a mais, uma vez que precisavam recrutar mais áreas do cérebro para ter o mesmo desempenho na tarefa. Em outras palavras, quem meditava já há algum tempo tinha um cérebro mais eficiente na execução dessa tarefa”, acrescenta.

O Albert Einstein conta com uma equipe de Medicina Integrativa formada por profissionais especializados no paciente oncológico e que ministram técnicas de meditação, ioga e relaxamento. ■

PAZ DE ESPÍRITO

Pacientes relatam experiências com a prática

“Estou no Rio de Janeiro desde 2015, quando meu filho Miguel foi diagnosticado com leucemia. Ele fez tratamento por dois anos, mas, infelizmente, teve uma recaída e agora, aos 10, voltou a fazer quimioterapia, preparando-se para um transplante autólogo [do próprio paciente]. Não tem sido nada fácil retomar o tratamento. Procuramos sempre fazer coisas que possam nos distrair, para o tempo passar mais rápido. Em uma ida à brinquedoteca do INCA, soubemos da prática da meditação e fomos convidados a participar. Com tantas dificuldades que enfrentamos, longe de casa e da família, não é nada fácil acalmar a mente e meditar, mas torna-se uma necessidade, pois ajuda a amenizar o estresse, equilibrar os sentidos e organizar os pensamentos. Acho maravilhosa a ideia de trazer a prática para o hospital. A meditação nos deixa mais tranquilos, confiantes, positivos e resilientes. Miguel chega a pedir para fazermos fora do hospital quando está nervoso e inseguro.”

Rosanne D’Oliveira Echebarrena, 48 anos, paraense, advogada, começou a meditar com Miguel em dezembro passado



Foto: acervos pessoais



“Comecei a ter sintomas do câncer em 2000, mas só tive o diagnóstico de linfoma não Hodgkin em 2002. Faço tratamento no Centro Regional Integrado de Oncologia, em Fortaleza. Eu tinha noções do que era meditação, mas foi há cinco anos que comecei a praticar, de fato, no Instituto Roda da Vida. Quando você está com uma doença grave como o câncer, é uma pessoa relativamente jovem e tem esperança, procura tudo que estiver disponível para tentar reverter, fazendo as devidas seleções. Depois da meditação, passei a encarar a doença como um todo e a enfrentar tudo com mais leveza, além de ter me interiorizado mais. Antes, o tempo que eu passava na cadeira recebendo a quimioterapia era perturbador; hoje, já não me apavoro. Eu recomendaria a meditação a outros pacientes, porque o bem-estar no tratamento depende muito de como está a sua mente. A primeira e maior luta que o paciente enfrenta é contra o próprio pensamento.”

Ataíde Lopes Alves, 59 anos, cearense, aposentado, medita há cinco anos