RELAXAMENTO COM IMAGEM GUIADA DURANTE A QUIMIOTERAPIA

Camila Baldissera [1]

Adriana Brondani Pagliarin Silva [2]

Luana Farias dos Santos [3]

Gabriele Barrozo Dalcin [4]

Hedioneia Maria Foletto Pivetta [5]

Melissa Medeiros Braz [6]

Resumo:

Introdução: O diagnóstico e tratamento do câncer é uma experiência altamente estressante para a maioria dos pacientes. Além do impacto emocional, os tratamentos agressivos podem desencadear sintomas como fadiga, ansiedade, entre outros e consequentemente, afetar a Qualidade de Vida. Atualmente, Terapias Complementares e Alternativas têm sido difundidas como uma prática no tratamento desse público, sendo as terapias mente-corpo uma das mais utilizadas. Essas terapias são apropriadas aos pacientes que enfrentam medo, estresse, ansiedade e incerteza, podendo aumentar a habilidade em enfrentar a doença e seus sintomas. Dessa forma, o objetivo desse trabalho foi proporcionar uma atividade diferenciada aos pacientes oncológicos em tratamento quimioterápico no Hospital Universitário de Santa Maria-HUSM, com o intuito de melhorar seu bem-estar físico e psíquico e o enfrentamento da doença. Metodologia: Os pacientes que aguardavam o tratamento quimioterápico no ambulatório de quimioterapia foram convidados a participar da terapia complementar Relaxamento com Imagem Guiada, conduzida por uma gravação, com duração de 15 minutos cada sessão. A gravação inicialmente solicita ao paciente que se posicione confortavelmente, em seguida o conduz a realizar movimentos de respiração e relaxamento em diversas partes do corpo. Posteriormente, conduz a imaginar-se em um local onde se sinta seguro e relaxado, visualizando uma cena de algo de que gosta muito de fazer, criando uma expectativa positiva. Depois, pede ao paciente que agradeça por ter dado este tempo a si e a sua saúde, para que continue vivendo a vida, e para ir se movimentando e abrindo os olhos devagar para retornar ao ambiente. Durante os 15 minutos da gravação, os pacientes receberam relaxamento nas mãos e na coluna cervical. Resultados e Discussão: A ação contou com a participação de dez pacientes e três acompanhantes que foram atendidos separadamente em uma sala reservada para a atividade. Observou-se que a participação dos pacientes na atividade favoreceu a autonomia, além da adoção de atitudes positivas por parte dos mesmos frente às adversidades do tratamento. Entende-se que o cuidado ao paciente oncológico é um desafio para todos os profissionais da saúde, pois além da assistência clínica é preciso fornecer uma rede de apoio, para que o mesmo tenha suas necessidades supridas na totalidade. Conclusão: A ação foi avaliada pelos participantes de forma positiva. Ademais, ações como esta são importantes para resgatar o entusiasmo dos pacientes frente ao tratamento para que elas desenvolvam a capacidade de intervenção sobre suas vidas e ambiente, bem como valorizar o trabalho humanizado.

Palavras-chave: educação em saúde, humanização da assistência

Modalidade de Participação: Pós-Graduação

RELAXAMENTO COM IMAGEM GUIADA DURANTE A QUIMIOTERAPIA

[1] Aluno de pós-graduação. baldisseraca@gmail.com. Autor principal

[2] aluna de pós-graduação. osteoepilates@gmail.com. Co-autor

[3] aluna de pós-graduação. fisioluana7@gmail.com. Co-autor

[4] aluna de pós graduação. gabi.dalcin@gmail.com. Co-autor

[5] Docente. hedioneia@gmail.com. Orientador

[6] docente. melissamedeirosbraz@gmail.com. Co-orientador

RELAXAMENTO COM IMAGEM GUIADA DURANTE A QUIMIOTERAPIA

1 INTRODUÇÃO

O diagnóstico e tratamento do câncer é uma experiência altamente estressante para a maioria dos pacientes. Além do impacto emocional, os mesmos necessitam de tratamentos muito agressivos, como quimioterapia, radioterapia e cirurgia, os quais podem promover o surgimento de sintomas como dor, fadiga, distúrbio do sono, causar ansiedade e depressão, e consequentemente, afetar a Qualidade de Vida. Atualmente, Terapias Complementares e Alternativas têm sido difundidas como uma prática no tratamento desse público, sendo as terapias mente-corpo uma das mais utilizadas com o objetivo de aumentar o relaxamento, reduzir estresse, ansiedade e dor, restabelecer o sono e melhorar o enfrentamento. Vários procedimentos cognitivo-comportamentais têm sido usados, mais especificamente sobre os efeitos adversos intensos do tratamento, a saber: distração cognitivo/atencional, hipnose/imagem guiada, dessensibilização sistemática, reestruturação cognitiva e treinos de relaxamento (LOPES; SANTOS; LOPES, 2008).

O relaxamento leva a redução na excitação do sistema nervoso simpático, que marca a resposta de luta ou fuga e uma diminuição do nível de estresse. O relaxamento regular tem resultados impressionantes para pessoas com câncer, como diminuição dos níveis de estresse e aumento do funcionamento do sistema imunológico, diminuição da dor, menos efeitos colaterais da quimioterapia, diminuição da ansiedade, melhora do humor e menor supressão de emoções (GORDON, 2008). A terapia imagem guiada envolve a imaginação para criar uma experiência sensorial e alcançar um objetivo clínico, que pode ser específico, como diminuir a frequência cardíaca, estimular a função imune ou reduzir a dor ou estresse, ou gerais, para promover o bem-estar físico e psíquico, sendo muitas vezes combinada com o relaxamento (CARLSON, BULTZ, 2008). Essas terapias são apropriadas aos pacientes que enfrentam medo, estresse, ansiedade e incerteza, podendo aumentar a habilidade em enfrentar a doença e seus sintomas. Dessa forma, o objetivo desse trabalho foi proporcionar uma atividade diferenciada aos pacientes oncológicos em tratamento quimioterápico no Hospital Universitário de Santa Maria-HUSM, com o intuito de melhorar seu bem-estar físico e psíquico e, consequentemente o enfrentamento da doença.

2 METODOLOGIA

Os pacientes que aguardavam o tratamento quimioterápico na sala de espera do ambulatório de quimioterapia foram convidados a participar da terapia complementar Relaxamento com Imagem Guiada, conduzida por uma gravação, com duração de 15 minutos cada sessão. A gravação inicialmente solicita ao paciente que se posicione confortavelmente, em seguida o conduz a realizar movimentos de respiração e relaxamento em diversas partes do corpo. Posteriormente, conduz a imaginar-se em um local onde se sinta seguro e relaxado, visualizando uma cena de algo de que gosta muito de fazer, criando uma expectativa positiva. Depois, pede ao paciente que agradeça por ter dado este tempo a si e a sua saúde, para que continue vivendo a vida, e para ir se movimentando e abrindo os olhos devagar para retornar ao ambiente. Durante os 15 minutos da gravação, os pacientes receberam relaxamento nas mãos e na coluna cervical, com auxílio de cremes e massageadores específicos.

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

A ação contou com a participação de dez pacientes e três acompanhantes que foram atendidos individualmente em uma sala reservada para a atividade. Observou-se que a

participação dos pacientes na atividade favoreceu a autonomia, além da adoção de atitudes positivas por parte dos mesmos frente às adversidades do tratamento. Uma intervenção constituída por relaxamento e imagem guiada foi avaliada e comparada com um grupo controle (n=100). Os grupos foram pacientes com câncer de mama e de próstata em quimioterapia. A técnica de relaxamento com imagem guiada foi efetiva na redução dos níveis de ansiedade, avaliada pela *Self-rating Anxiety Scale* (SAS), depressão, através do IDB e desconforto corporal no grupo intervenção (CHRALAMBOUS, 2010). Entende-se que o cuidado ao paciente oncológico é um desafio para todos os profissionais da saúde, pois além da assistência clínica é preciso fornecer uma rede de apoio, para que o mesmo tenha suas necessidades supridas na totalidade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento da sobrevida das pessoas corrobora a procura de métodos não farmacológicos que propiciem uma melhora da qualidade de vida de pacientes oncológicos. A ação foi avaliada pelos participantes de forma positiva. Ademais, ações como esta são importantes para resgatar o entusiasmo dos pacientes frente ao tratamento para que elas desenvolvam a capacidade de intervenção sobre suas vidas e ambiente, bem como valorizar o trabalho humanizado.

REFERÊNCIAS

Carlson LE, Bultz BD. Mind-body interventions in oncology. Curr Treat Options Oncol. [Internet] 2008;9(2-3). Disponível: http://dx.doi.org/10.1007/s11864-008-0064-2.

Chralambous A. P101 A randomized trial of the effect of training in progressive muscle relaxation and guidedimagery techniques in improving psychological and quality-of-life for breast and prostate cancer patients receiving chemotherapy. Eur J Oncol Nurs. [Internet] 2010;14(Suppl. 1). Disponível: http://dx.doi.org/10.1016/S1462-3889(10)70163-0

Gordon JS. Mind-body medicine and cancer. Hematol Oncol Clin N Am. [Internet] 2008;22(4). Disponível: http://dx.doi.org/10.1016/j.hoc.2008.04.010.

Lopes RF, Santos MR, Lopes EJ. Efeitos do relaxamento sobre a ansiedade e desesperança em mulheres com câncer. Rev Bras Ter Comp Cogn. 2008;10(1):39-49.