

SIGNIFICADO DO RELAXAMENTO COM VISUALIZAÇÃO GUIADA PARA O PACIENTE EM TRATAMENTO ONCOLÓGICO

MEANING OF GUIDED IMAGERY RELAXATION FOR PATIENTS UNDERGOING CANCER TREATMENT

SIGNIFICADO DE RELAJACIÓN CON VISUALIZACIÓN GUIADA PARA PACIENTES EN TRATAMIENTO ONCOLÓGICO

Sterline Therrier¹
Lais Reis Siqueira²
Larissa Oliveira de Carvalho³
Zélia Marilda Rodrigues Resck⁴
Namie Okino Sawada⁵

Como citar este artigo: Therrier S, Siqueira LR, Carvalho LO, Resck ZMR, Sawada NO. Significado do relaxamento com visualização guiada para o paciente em tratamento oncológico. Rev baiana enferm. 2022;36:e43549.

Objetivo: compreender o significado do relaxamento com visualização guiada para o paciente em tratamento oncológico. **Método:** estudo qualitativo, realizado com 11 pacientes em tratamento oncológico, no período de janeiro a março de 2020. Foram aplicados questionários sociodemográfico e clínico, em forma de entrevista, seguidos de uma sessão de terapia complementar e alternativa de relaxamento com visualização guiada. Os depoimentos foram gravados e submetidos a análise de conteúdo, proposta por Bardin. **Resultados:** identificou-se três categorias: Relaxamento como elo corpo e mente; Relaxamento como aliado na redução dos sintomas; e Relaxamento como reforço de convicções positivas. **Considerações finais:** o relaxamento com visualização guiada foi significado pelo paciente oncológico como um processo válido na assistência e recuperação.

Descritores: Câncer. Radioterapia. Quimioterapia. Terapia de Relaxamento. Terapias Complementares.

Objective: to understand the meaning of guided imagery relaxation for the patient undergoing cancer treatment. Method: qualitative study performed with 11 patients undergoing cancer treatment, from January to March 2020. Sociodemographic and clinical questionnaires were applied in the form of an interview, followed by a complementary and alternative relaxation therapy session with guided imagery relaxation. The statements were recorded and submitted to content analysis, proposed by Bardin. Results: three categories were identified: Relaxation as a body and mind connection; Relaxation as an ally in the reduction of symptoms; and Relaxation as reinforcement of

¹ Universidade Federal de Alfenas, Alfenas, Minas Gerais, Brasil. sterlinetherrier@yahoo.fr. <https://orcid.org/0000-0002-7713-32288>.

² Universidade Federal de Alfenas, Alfenas, Minas Gerais, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-6720-7642>.

³ Hospital Imesa, Alfenas, Minas Gerais, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-2076-3780>.

⁴ Universidade Federal de Alfenas, Alfenas, Minas Gerais, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-3752-8381>.

⁵ Universidade Federal de Alfenas, Alfenas, Minas Gerais, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-1874-3481>.

positive beliefs. Final considerations: guided imagery relaxation was meant by the cancer patient as a valid process in care and recovery.

Keywords: Cancer. Radiotherapy. Chemotherapy. Relaxation therapy. Complementary Therapies.

Objetivo: comprender el significado de la relajación con visualización guiada para el paciente en tratamiento oncológico. Método: estudio cualitativo, realizado con 11 pacientes en tratamiento oncológico, de enero a marzo de 2020. Se aplicaron cuestionarios sociodemográficos y clínicos, en forma de entrevista, seguida de una sesión de terapia de relajación complementaria y alternativa con visualización guiada. y sometido al análisis de contenido propuesto por Bardin. Resultados: se identificaron tres categorías: La relajación como vínculo entre el cuerpo y la mente; La relajación como aliada en la reducción de síntomas; y Relajación como refuerzo de creencias positivas. Consideraciones finales: la relajación con visualización guiada fue considerada por el paciente oncológico como un proceso válido en el cuidado y la recuperación.

Descriptores: Cáncer. Radioterapia. Quimioterapia. Terapia de relajación. Terapias complementarias.

Introdução

O câncer sempre afligiu humanos. Embora durante séculos seu impacto relativo tenha sido ofuscado pela morte precoce de doenças infecciosas, ele ainda representa uma das principais causas de mortes prematuras em pessoas entre 30 e 69 anos⁽¹⁾.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o elevado número de casos de câncer ocorre em consequência da transição demográfica, na qual há aumento do número de idosos, público suscetível a doenças relacionadas ao envelhecimento. Dentre essas doenças, está o câncer, que apresenta mudanças de origem epidemiológica em que as pessoas estão mais expostas a fatores cancerígenos. Para o controle global são essenciais os serviços que garantam a acessibilidade com intervenções eficazes para prevenção, detecção precoce e tratamento⁽²⁾.

Como tratamentos para o paciente com câncer, podem ser citados a cirurgia, quimioterapia, radioterapia ou transplante de medula óssea. Em muitos casos, é necessário combinar mais de uma modalidade⁽²⁾. Além da complexidade da doença, outro grande desafio no enfrentamento do câncer é lidar com os efeitos colaterais do tratamento e possíveis problemas psíquicos e emocionais vivenciados pelo enfermo. Várias estratégias são elaboradas no intuito de paliar tais aspectos, dentre estas, as terapias integrativas e complementares. Estas são consideradas como

práticas baseadas em evidência e em um modelo de atenção humanizada e centrada na integralidade do indivíduo, utilizadas de forma efetiva na melhora dos sintomas físicos e emocionais, buscando estimular mecanismos naturais de prevenção de agravos, promoção e prevenção da saúde⁽³⁾.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foram institucionalizadas no Sistema Único de Saúde (SUS) em 2006, aprovadas por meio da Portaria Ministério da Saúde Gabinete do Ministro (GM/MS) n. 971, de 3 de maio de 2006⁽³⁾. O uso das PICS vem sendo incorporado à terapêutica da oncologia com o intuito de amenizar os efeitos colaterais sem substituir o tratamento convencional, não promete tratar a doença, mas auxiliar na redução dos sintomas causados pelos tratamentos. Esta nova abordagem considera o paciente de maneira holística (mente, corpo e espírito)⁽⁴⁻⁵⁾.

Dentre essas terapias, é indicado o relaxamento com visualização guiada, que consiste em uma técnica que usa o poder da mente para formar representações mentais de objetos, lugares ou situações⁽⁶⁾. Para pacientes oncológicos, esta terapia busca ajudar na redução da dor, fadiga, ansiedade, náusea, vômito, dentre outros efeitos adversos relacionados ao tratamento⁽⁷⁻⁸⁾.

O relaxamento com visualização guiada além de contribuir na redução dos efeitos colaterais,

também auxilia na redução dos medos e desconfortos relacionados ao câncer e ao seu tratamento, e pode aumentar habilidades do corpo no combate natural ao câncer, com aumento da atividade das células *Natural Killer* (NK), células T e outros mecanismos imunológicos⁽⁹⁻¹⁰⁾.

Complementa-se que o relaxamento com visualização guiada baseia-se na teoria da ligação mente-corpo que sustenta a premissa de que a mente e o corpo são inseparáveis e que todos os órgãos do corpo comunicam-se constantemente com as respostas emocionais, sendo aplicada em pacientes portadores de câncer, nos anos de 1987⁽¹¹⁾.

Apesar das evidências crescentes sobre o uso das terapias integrativas, principalmente as terapias mente-corpo como estratégias eficazes de cuidado e de suporte durante o tratamento ao paciente com câncer, o relaxamento com visualização guiada ainda não é uma prática ofertada pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Tendo em vista que é uma prática de baixo custo, com comprovações de retorno positivo para o paciente e que pode ser aplicada por um profissional treinado, podendo ser até mesmo o profissional que presta o cuidado, a presente pesquisa tem como objetivo compreender o significado do relaxamento com visualização guiada para o paciente em tratamento oncológico.

Método

Trata-se de estudo qualitativo, com validade na elaboração das deduções específicas sobre um acontecimento. Os pacientes participantes do estudo foram selecionados por conveniência, na qual o pesquisador seleciona propositalmente aqueles que atenderem aos critérios de inclusão⁽¹²⁾.

O estudo foi realizado no período de janeiro a março de 2020 em uma associação de voluntários que atende pacientes em tratamento oncológico de um hospital geral no sul de Minas Gerais, oferecendo café e almoço aos pacientes com câncer, provenientes do SUS. Recebeu anuência da instituição na qual foi desenvolvida a pesquisa e aprovação do Comitê de Ética

em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), sob o Parecer n. 3.759.382, em 11 de dezembro de 2019, atendendo à Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde.

Os critérios de inclusão foram pacientes com idade superior ou igual a 18 anos, de ambos os sexos, diagnosticados com câncer, em tratamento quimioterápico e/ou radioterápico num hospital geral localizado no sul de Minas Gerais e que frequentassem a associação de voluntários. Foram excluídos os pacientes que apresentassem alguma dificuldade na compreensão da pesquisa e/ou na participação do estudo e das entrevistas, avaliados por meio de perguntas simples, como dia da semana, data de nascimento, endereço e outros.

Sendo assim, foram abordados os pacientes que estavam presentes no local da pesquisa para o tratamento oncológico. Os que se encaixavam nos critérios de inclusão foram esclarecidos quanto aos objetivos e aos procedimentos e convidados a participar da sessão de relaxamento. Também foram esclarecidos quanto aos objetivos da pesquisa aqueles que não atenderam aos critérios de inclusão.

Os pacientes que aceitaram participar da terapia complementar e alternativa de relaxamento com visualização guiada, após o esclarecimento dos objetivos da pesquisa e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foram encaminhados individualmente para um ambiente privativo e tranquilo, posicionados em uma poltrona confortável, com apoio para os pés, sendo aplicados, em formato de entrevista, os questionários sociodemográfico e clínico. Em seguida, foram direcionados a fechar os olhos e iniciar o processo de relaxamento, conduzido por uma gravação em áudio de relaxamento com visualização guiada, produzida pelo Centro de Apoio ao Paciente com Câncer de Florianópolis, Santa Catarina.

O relaxamento com visualização guiada consiste em comandos verbais, com duração de aproximadamente 15 minutos a sessão, e envolve uma série de técnicas de relaxamento, seguidas por visualização de imagens da natureza, calmas e serenas.

O comando inicialmente solicita ao paciente que se posicione de maneira confortável, visualizando em sua mente as possíveis cenas que serão descritas, e realize movimentos de respiração e relaxamento cefalopodátil. Em sequência, conduz o participante a imaginar que está se transportando para um local onde se sinta seguro e relaxado, e convidado a imaginar a forma do câncer e os glóbulos brancos irrigando a área do corpo, destruindo o câncer e revigorando seu corpo. Posteriormente, conduz o paciente a visualizar uma cena de algo que goste muito de fazer e que estava impedido de fazê-lo por causa da doença e que, curado, poderá voltar a fazê-lo, criando uma expectativa, uma confiança de que isso vai acontecer. Na continuação, o comando orienta o paciente a manifestar gratidão a si mesmo por ter dado este tempo a si e a sua saúde, e pede para que continue vivendo a vida. Para finalizar, solicita que retorne ao ambiente, entrando em contato consigo e vá movimentando o corpo e os membros lentamente, abrindo os olhos bem devagar.

Ao final da sessão de relaxamento foram direcionadas duas perguntas abertas, visando compreender-se qual o significado do relaxamento com visualização guiada para o paciente em tratamento oncológico: “Como você acha que o relaxamento com visualização guiada pode contribuir para redução dos efeitos colaterais do tratamento?” “Como foi para você participar desse momento de relaxamento hoje?” As respostas foram audiogravadas e transcritas na íntegra.

No intuito de melhorar a compreensão dos dados, foram investigados os dados sociodemográficos e clínicos. O estudo contou com a participação de 11 pacientes, sendo 6 mulheres e 5 homens, na faixa etária de 44 a 79 anos. Quanto à escolaridade, 5 apresentaram o ensino fundamental incompleto. As profissões prevalentes foram lavrador para os homens e aposentada para as mulheres; a maioria declarou-se católico (10) e 5 dos 11 pacientes declararam-se casados.

Quanto às características clínicas, o tipo de câncer mais prevalente foi o de próstata para os homens, representado por três pacientes, e o câncer de mama para as mulheres, representado

também por três pacientes. Sete pacientes estavam em quimioterapia no momento da entrevista, sendo este o tipo de tratamento prevalente entre os participantes. Dentre os efeitos colaterais, os mais relatados foram fraqueza, fadiga e sintomas do trato gastrointestinal.

Considerando os objetivos do estudo, foram selecionados 26 recortes de falas, que permitiram compreender a percepção do paciente oncológico sobre a terapia complementar e alternativa de relaxamento com visualização guiada em três unidades de significado: relaxamento como elo corpo e mente, relaxamento como aliado na redução de sintomas, e relaxamento como reforço de convicções positivas.

Para a análise dos dados, utilizou-se a análise de conteúdo proposto por Bardin, que apresenta três fases fundamentais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, inferência e interpretação⁽¹³⁾.

A primeira fase, a pré-análise, consiste em uma fase de organização que envolve a leitura flutuante, isto é, um primeiro contato com os documentos que serão submetidos à análise, escolha, formulação das hipóteses e objetivos, elaboração dos indicadores que orientarão a interpretação e preparação do material. A escolha dos dados a serem analisados obedeceu às seguintes regras: exaustividade, que significa não deixar fora da pesquisa qualquer um de seus elementos, sejam quais forem as razões; a representatividade, no caso da seleção de um número muito elevado de dados, sendo que a amostragem é rigorosa se a amostra for uma parte representativa do universo inicial. Em relação à homogeneidade, os documentos retidos devem ser homogêneos, obedecer a critérios precisos de escolha e não apresentar demasiada singularidade fora dos critérios. A pertinência significa verificar se a fonte documental corresponde adequadamente ao objetivo suscitado pela análise do que se propõe o estudo.

Na segunda fase ocorreu a exploração do material, para escolha das unidades de codificação. A codificação corresponde a uma transformação, efetuada segundo regras precisas do texto, permitindo atingir a representatividade do

conteúdo, que consiste na categorização que embasará a discussão do estudo. Na terceira fase do processo realizou-se o tratamento dos resultados, a inferência e interpretação pautada nos resultados brutos, procurando torná-los significativos e válidos. O processo de interpretação deverá ir além do conteúdo dos documentos, pois interessa ao pesquisador o conteúdo oculto, o sentido que se encontra por trás do imediatamente apreendido.

Para garantia de anonimato, foram atribuídos nomes fictícios a todos os participantes na confecção do artigo.

Resultados

Mediante a análise das falas dos participantes foi possível compreender o relaxamento em três categorias: Relaxamento como elo corpo e mente, Relaxamento como aliado na redução de sintomas, e Relaxamento como reforço de convicções positivas.

Relaxamento como elo corpo e mente

O modo como os participantes construíram suas narrativas sobre a experiência da sessão de relaxamento desvela que estes pacientes realmente internalizaram a terapia de maneira a trazer contribuições positivas ao lidar com a doença:

O relaxamento ajuda muito, por exemplo aquela parte de fala de destruir a doença, aquilo lá ajuda muito né! Porque o subconsciente da gente trabalha e eu acho que ajuda muito [...] A gente acredita no relaxamento [...] (Madalena).

Gostei bastante, foi bom, ótimo, consegui relaxar, imaginar [...] sem dúvidas eu acho que pode ajudar muito, a gente segue as instruções, parece que a gente abre um pouco o nosso cérebro, o que pode contribuir muito né, como se fosse um remédio. (Juvenil).

Consegui imaginar uma cachoeira, eu senti o câncer desaparecer, eu senti me queimar aqui. Oh! sinceramente, nunca tinha sentido isso. Virgem Maria, foi emocionante! (Claudio).

O subconsciente é cheio de recursos que podem ser mobilizados para o crescimento pessoal e para melhorar as condições de saúde. Nessas falas, os pacientes demonstraram como conseguiram internalizar o relaxamento vivenciado.

Eu acho que uma coisa que a gente tem que pôr na mente é que a gente precisa dessas palavras verdadeiras, né! Porque a gente tem que esquecer esse problema, para o problema ir embora [...] lógico que é o medicamento, mas a própria mente ajuda a gente a estourar o problema, eu penso assim comigo [...] então, as palavras muito bonitas, a gente tem que pôr lá dentro da gente, dentro do cérebro, ele que comanda tudo. (Ailton).

Gostei, relaxei bem, imaginei minha família tudo, um lugar que eu gosto, paz, tranquilidade sem dor, sem doença. (Ricardo).

Por meio dos relatos dos pacientes foi possível apreender suas percepções em relação à influência dos processos mentais sobre os processos corporais.

Relaxamento como aliado na redução dos sintomas

Muita coisa, não é? Falou muita coisa ali que eu achei que foi bom, anima a gente mais! [...] Eu acho que pode diminuir as coisas que eu sinto não é! (Gilberto).

Eu sinto que pode contribuir para ajudar a gente, no sentido que você nem vai sentir que tem efeito colateral [...] (Ana Maria).

Gostei! Adorei! Acho, sim, que poderia contribuir para reduzir os efeitos, ia ajudar muito. Sabe porquê? Que as pessoas que vai ficar muito tensa sabe? Aí fazendo esse tipo de relaxamento, a pessoa descontraí, até para você encarar a doença seria mais fácil. (Julieta).

As manifestações dos participantes diante da experiência da sessão de relaxamento com visualização guiada, demonstraram-no como contribuinte de maneira positiva nas funções corporais.

Relaxamento como reforço de convicções positivas

Eu perdi meu marido com essa doença, faz cinco anos [...] eu fico pensando, assim, que a bora que terminar, não vai adiantar! porque aconteceu com ele, mais aí o povo fala não, cada caso é um caso e não vai acontecer comigo não é! [...] O primeiro dia de quimio eu passei até mal porque eu estava com medo, se eu tivesse feito o relaxamento ajudava não é! (Rosângela).

O relaxamento me fez sair do chão, do mundo, mudar para o pensamento positivo [...] Com certeza contribui, porque a gente fica tão focada na doença que as vezes esquece da vida, você acha que você não tem mais expectativas, não tem mais objetivo, você não pode fazer mais nada a longo prazo, parece que você tem que fazer tudo no hoje, não amanhã ou depois, só hoje! Que a pessoa não sabe o que pode acontecer amanhã, isso aí ajuda a gente a voltar para si [...] (Marilza).

Eu acho assim que dá mais força pra gente poder lutar, e é uma coisa que acho que faz bem pra gente. Como eu vou fazer um transplante, a gente tem que tá preparada pra tudo, então já é mais uma força que ajudou pra enfrentar daqui pra frente [...] Eu acho que foi muito bom, pra melhorar a questão de enfrentamento [...] (Madalena).

É muito bom, nosso Deus do céu! eu acho assim para a família de quem está fazendo rádio, para quem tá fazendo quimio, até para quem está acompanhando, acho que ajuda muito [...] Não vou pôr na cabeça que o tratamento está prejudicando. (Julietta).

Vou falar para você, é uma coisa muito maravilhosa, é um relaxamento muito bom, desperta as pessoas de muitos problemas que às vezes, com o problema, a gente desanima da vida, entende, então é uma coisa maravilhosa, que desperta a mente da gente, então dá muito conforto [...] Eu peço muito a Deus que eu continue sempre assim positivo, porque se não fosse assim, eu não estava aí [...] (Carlos).

A gente não pode por nada negativo, senão as coisas negativas vêm, e se a gente ouvir coisa boa, pensar eu vou fazer aquilo, é lógico que a gente vai conseguir, é isso! (Ailton).

Gostei muito! Se todo mundo fizesse para o sucesso do tratamento ia ajudar muito, tanto na quimio como na rádio, como no tratamento em casa, porque precisa de uma ajuda não é! [...] Senti calma relaxada, foi bom! Eu acho que ajuda a mente o pensamento positivo a dar mais ânimo, mais coragem, mais determinação. (Gilsa).

Discussão

Os dados sociodemográficos e clínicos dos participantes convergem para os encontrados na literatura, em que os cânceres prevalentes foram mama nas mulheres e próstata nos homens. O Instituto Nacional de Câncer (INCA)⁽¹⁴⁾ apresenta que, no triênio de 2020-2022, ocorrerão 625 mil novos casos de câncer. O câncer de pele não melanoma será o mais incidente (177 mil), seguido pelos cânceres de mama e próstata, que serão representados por 66 mil cada.

Quanto à escolaridade, cinco dos participantes possuíam apenas o ensino fundamental incompleto, o que denota baixa escolaridade entre os participantes. Relata-se na literatura que a baixa escolaridade pode estar relacionada como um fator que dificulta o acesso a informações de qualidade, sendo observado que a maior escolaridade está associada a maior conhecimento dos fatores de risco⁽¹⁵⁾.

Em relação à religião, a maioria (10) declarou-se católico. No que diz respeito ao estado civil, o prevalente foi casado, 5 de 11 pacientes,

corroborando estudos realizados com pacientes em tratamento oncológico⁽¹⁶⁻¹⁷⁾.

Os efeitos colaterais mais relatados pelos participantes foram fraqueza, fadiga e sintomas do trato gastrointestinal. A fadiga é um sintoma altamente debilitante para o paciente oncológico, relatada como cansaço intenso e severo, com maior durabilidade que a fadiga típica⁽¹⁸⁾.

Acrescenta-se que o tratamento quimioterápico foi o mais prevalente entre os participantes, de grande relevância para o paciente oncológico, entretanto, passível de ocasionar efeitos colaterais, como os sintomas referentes ao trato gastrointestinal, como náuseas e vômitos, que estão entre os efeitos colaterais mais temidos para os pacientes que estão realizando esse tipo de tratamento⁽¹⁹⁾.

A utilização de técnicas mentais, emocionais e cognitivas podem ser úteis como complementares no tratamento de pacientes oncológicos, pois, como entendido, mente e corpo atuam juntos e se afetam de forma contínua⁽²⁰⁾. Reitera-se que as terapias corpo-mente são capazes de fortalecer o sistema imunológico, ajudando o organismo juntamente com as terapias convencionais a combater o câncer, melhorando a expectativa de vida e contribuindo para a redução dos sintomas⁽¹¹⁾.

As práticas integrativas e complementares destacam-se por sua ampla utilização em pacientes oncológicos na redução dos sintomas de fadiga, dor, depressão, ansiedade, náusea e vômito e, conseqüentemente, vêm contribuindo para melhora do autocuidado e melhoria da qualidade de vida relacionada à saúde⁽²¹⁻²²⁾. Estudos com outros delineamentos metodológicos demonstraram o poder do relaxamento com visualização guiada em pacientes em tratamento quimioterápico e radioterápico, com redução dos vários sintomas, como dor, ansiedade, fadiga e melhora da qualidade de vida⁽²³⁾. Existem indícios de que diferentes tomadas de posição em relação à vida, em geral, podem estar associados com a susceptibilidade para certas doenças, como o câncer⁽¹¹⁾.

O reconhecimento dos benefícios causados pelas práticas integrativas tem aumentado,

sendo o relaxamento com visualização guiada, uma das terapias mente-corpo de destaque nacional, dentre as terapias integrativas e complementares existentes⁽⁷⁾. O relato de pensamentos positivos, bons sentimentos internalizados por meio do relaxamento são comprovados pela literatura como responsáveis pela contribuição do aumento das células de defesa. Um estudo produzido em 1999, que avaliou mulheres com câncer de mama pela psiconeuroimunologia, encontrou correlação entre a atividade das células *Natural Killer* (NK), que atuam na defesa imunológica contra metástases, e o relaxamento com visualização guiada, sendo constatado que estas mulheres tiveram um melhor enfrentamento contra a doença.

O modelo de ligação corpo e mente é o padrão no desenvolvimento do câncer. Entretanto, esse processo pode sofrer uma inversão por meio de intervenções, como o relaxamento com visualização guiada, que ajudam os pacientes com câncer a criarem convicções de que seu tratamento é eficiente e que as defesas do seu corpo são poderosas⁽¹¹⁾.

A técnica de relaxamento com visualização guiada vem sendo demonstrada por diversos estudos como eficaz no manejo de vários sintomas decorrentes do câncer e de seu tratamento. Estudo realizado evidenciou que o relaxamento com imagem guiada proporcionou melhora na qualidade de vida de pacientes durante a quimioterapia⁽⁵⁾.

Em estudo que avaliou o impacto do relaxamento com visualização guiada em pacientes com câncer de mama submetidos à radioterapia houve relato de redução da percepção da dor e melhora dos sintomas de fadiga, insônia e ansiedade⁽⁷⁾.

Dessa maneira, o relaxamento com visualização guiada também foi internalizado por esses pacientes como um reforço de convicções positivas. Assim, a sessão de relaxamento foi capaz de modificar estas convicções de maneira positiva, o que desvela como as pessoas participam tanto da criação como da recuperação da doença. Para tanto, o relaxamento com visualização guiada consiste em um instrumento valioso, para

fortalecer a credibilidade desses pacientes sobre sua própria capacidade em reduzir sintomas e curar o câncer⁽¹¹⁾.

Dentre as limitações apresentadas pelo estudo, relaciona-se a pesquisa de cunho qualitativo, que não permite a exploração dos resultados, bem como por apresentar especificidades socioculturais de um grupo regional.

As interpretações das narrativas trazem importantes contribuições para o cuidado em saúde e demonstram a relevância de inserir e ofertar o relaxamento para os pacientes com câncer submetidos a tratamento quimioterápico e radioterápico.

Considerações Finais

Compreende-se pelos relatos que o relaxamento com visualização guiada foi significado como um processo válido a ser replicado na assistência e recuperação do paciente com câncer em tratamento. A análise e interpretação das informações sobre os pensamentos e sentimentos que ocorrem durante o relaxamento são informações preciosas, pois revelam o quanto este processo pode ser vivenciado e trazer retornos positivos ao longo do tratamento.

Assim, foi oportunizado um novo olhar que consiste em mudar as convicções negativas para positivas, propiciar a esperança renovada e o desejo de cura trazidos pelo relaxamento, para criação de um novo ciclo. Ressalta-se a importância da inserção desta prática integrativa no SUS, para que cada vez mais outros pacientes possam beneficiar-se.

Colaborações:

- 1 – concepção e planejamento do projeto: Sterline Therrier, Lais Reis Siqueira, Larissa Oliveira de Carvalho e Namie Okino Sawada;
- 2 – análise e interpretação dos dados: Sterline Therrier, Lais Reis Siqueira, Larissa Oliveira de Carvalho e Namie Okino Sawada;
- 3 – redação e/ou revisão crítica: Sterline Therrier, Lais Reis Siqueira, Larissa Oliveira

de Carvalho, Zélia Marilda Rodrigues Resck e Namie Okino Sawada;

4 – aprovação da versão final: Sterline Therrier, Lais Reis Siqueira, Larissa Oliveira de Carvalho, Zélia Marilda Rodrigues Resck e Namie Okino Sawada.

Referências

- World Health Organization. World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention [Internet]. Lyon (FRA): International Agency for Research on Cancer; 2020 [cited 2022 Jan 21]. Available from: <https://www.iarc.who.int/featured-news/new-world-cancer-report/>
- Instituto Nacional de Câncer. Tratamento do câncer [Internet]. Rio de Janeiro (RJ); 2019 [cited 2022 Jan 21]. Available from: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tratamento>
- Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: Atitude de Ampliação de Acesso. 2a ed. [Internet]. Brasília (DF); 2015 [cited 2022 Feb 11]. Available from: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf
- Costa AIS, Reis PED. Complementary techniques to control cancer symptoms. *Rev dor* 2014;15(1):61-4. DOI: 10.5935/1806-0013.20140014
- Nicolussi AC, Sawada NO, Cardozo FMC, Paula JM. Relaxation with guided imagery and depression in patients with cancer undergoing chemotherapy. *Cogitare Enferm* [Internet] 2016 [cited 2022 Jan 9];21(4):1-10. Available from: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/04/833107/48208-191972-1-pb.pdf>
- Charalambous A, Giannakopoulou M, Bozas E, Marcou Y, Kitsios P, Paikousis L. Guided imagery and progressive muscle relaxation as a cluster of symptoms management intervention in patients receiving chemotherapy: a randomized control trial. *PloS One*. 2016;11(6):e0156911. DOI: 10.1371/journal.pone.0156911
- Serra D, Parris CR, Carper E, Homel P, Fleishman SB, Harrison LB, et al. Outcomes of guided imagery in patients receiving radiation therapy for breast cancer. *Clin J Oncol Nurs*. 2012;16(6):617-23. DOI: 10.1188/12.CJON.617-623
- Nicolussi AC, Cardozo FMC, Paula JM, Sawada NO. Relaxamento com imagem guiada e qualidade de vida relacionada à saúde de pacientes durante quimioterapia. *Rev enferm atenção saúde*. 2018;7(2):17-31. DOI: 10.18554/reas.v7i2.2130
- Lengacher CA, Bennett MP, Gonzalez I, Gilvary D, Cox CE, Cantor A, et al. Immune Responses to Guided Imagery During Breast Cancer Treatment. *Biol Res Nurs*. 2008;9(3):205-14. DOI: <https://doi.org/10.1177/1099800407309374>
- Eremin O, Walker MB, Simpson E, Heys SD, Ah-See AK, Andrew W, et al. Immuno-modulatory effects of relaxation training and guided imagery in women with locally advanced breast cancer undergoing multimodality therapy: a randomised controlled trial. *Breast*. 2009;18(1):17-25. DOI: 10.1016/j.breast.2008.09.002
- Simonton OC, Simonton SM, Creighton JL. Com a vida de novo: uma abordagem de auto-ajuda para pacientes com câncer. Tradução de Costa HMA. São Paulo: Summus Editorial; 1987.
- Polit DF, Bech CT. Fundamentos de Pesquisa em Enfermagem: Avaliação de Evidências para a Prática da Enfermagem. 9a ed. Tradução de Toledo MGFS. Porto Alegre: Artmed; 2019.
- Bardin L. Análise de conteúdo. 70a ed. Tradução de Reto LA, Pinheiro A. São Paulo: Martins Fontes; 2011.
- Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Estimativa 2020: Incidência de câncer no Brasil [Internet] Rio de Janeiro; 2019 [cited 2022 Jan 22]. Available from: <https://www.inca.gov.br/noticias/brasil-tera-625-mil-novos-casos-de-cancer-cada-ano-do-trienio-2020-2022>
- Bonotto GM, Mendoza-Sassi RA, Susin LRO. Conhecimento dos fatores de risco modificáveis para doença cardiovascular entre mulheres e seus fatores associados: um estudo de base populacional. *Ciênc saúde colet*. 2016;21(1):293-302. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015211.07232015>
- Avelar JMP, Nicolussi AC, Toneti BF, Sonobe HM, Sawada NO. Fadiga em pacientes com câncer de cabeça e pescoço em tratamento radioterápico: estudo prospectivo. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2019;27:e3168. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2813-3168>
- Freire MEM, Vasconcelos MF, Silva TN, Oliveira KL. Assistência espiritual e religiosa a pacientes com câncer no contexto hospitalar. *R pesq cuid fundam online*. 2017;9(2):356-62. DOI: <https://doi.org/10.9789/21755361.2017.v9i2.356-362>

18. Lipsett A, Barrett S, Haruna F, Mustian K, O'Donovan A. The impact of exercise during adjuvant radiotherapy for breast cancer on fatigue and quality of life: A systematic review and meta-analysis. *Breast*. 2017;32:144-55. DOI: 10.1016/j.breast.2017.02.002
19. Nurgali K, Jagoe RT, Abalo R. Editorial: Adverse Effects of Cancer Chemotherapy: Anything New to Improve Tolerance and Reduce Sequelae? *Front Pharmacol*. 2018;9:245. DOI: 10.3389/fphar.2018.00245
20. Alminhana LO, Noé SV. Saúde e espiritualidade: contribuições da psiconeuroimunologia e das técnicas mente-corpo para o tratamento do câncer. *Estudos Teológicos*. 2010;50(2):260-72. DOI: <http://dx.doi.org/10.22351/et.v50i2.101>
21. Leite PS, Marques IMM, Clementino CFL, Santos WS, Feitosa AC. Uso de práticas integrativas e complementares no paciente oncológico. *Id on Line Rev M Psic*. 2018;12:(40):39. DOI: <https://doi.org/10.14295/idonline.v12i40.1092>
22. Grant SJ, Hunter J, Seely D, Balneaves LG, Rossi E, Bao T. Integrative Oncology: International Perspectives. *Integr Cancer Ther*. 2019;18:1534735418823266. DOI: 10.1177/1534735418823266

Recebido: 29 de março de 2021

Aprovado: 5 de setembro de 2022

Publicado: 07 de novembro de 2022



A Revista Baiana de Enfermagem utiliza a Licença Creative Commons - Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Este artigo é de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons (CC BY-NC).

Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho para fins não comerciais. Embora os novos trabalhos tenham de lhe atribuir o devido crédito e não possam ser usados para fins comerciais, os usuários não têm de licenciar esses trabalhos derivados sob os mesmos termos.