

A interface entre mindfulness e a espiritualidade: um olhar para pacientes oncológicos internados

The interface between mindfulness and spirituality: a perspective on hospitalized oncology patients

La interfaz entre mindfulness y espiritualidad: una mirada a pacientes oncológicos hospitalizados

DOI:10.34119/bjhrv7n2-452

Originals received: 03/22/2024

Acceptance for publication: 04/10/2024

Marthina Bertolucci Marangon

Graduanda em Psicologia

Instituição: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

Endereço: Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

E-mail: marthina.10@hotmail.com

Gilmara Pereira de Lima

Graduada em Psicologia

Instituição: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

Endereço: Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

E-mail: gilmara.lima@pucrs.br

Eduardo Leal Conceição

Neuropsicólogo Doutor em Medicina

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

Endereço: Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

E-mail: eduardo.conceicao@pucrs.br

RESUMO

O câncer é uma doença caracterizada pelo crescimento generalizado de células anormais em tecidos e órgãos, sendo comum pacientes oncológicos necessitarem de hospitalização. No hospital é possível encontrar diversos profissionais da saúde, incluindo psicólogos, estes com um papel fundamental no acolhimento do sofrimento dos pacientes internados, auxiliando o doente a fortalecer suas estratégias de enfrentamento para lidar com o ambiente ansiogênico. A espiritualidade está referida em uma busca maior pelo significado na vida, possibilitando a sensação de paz consigo e com os outros. Mindfulness é definido por Kabat-Zinn (1990) como uma forma de atenção plena, e também uma técnica utilizada pela abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental. Este estudo buscou investigar, a partir de uma revisão narrativa da literatura, a eficácia de técnicas de mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em pacientes oncológicos em internação hospitalar, as quais foram verificadas eficazes, na maioria dos 18 artigos utilizados.

Palavras-chave: espiritualidade, mindfulness, oncologia.

ABSTRACT

Cancer is characterized by the widespread growth of abnormal cells in tissues and organs, and it is common for oncology patients to require hospitalization. In the hospital, various healthcare professionals can be found, including psychologists, who play a crucial role in providing support for the suffering of hospitalized patients, helping them strengthen their coping strategies to deal with the anxiety-inducing environment. Spirituality is referred to as a deeper search for meaning in life, enabling a sense of inner peace with oneself and with others. Mindfulness, as defined by Kabat-Zinn (1990), is a form of full attention and is also a technique used in Cognitive Behavioral Therapy. This study aimed to investigate, through a narrative literature review, the effectiveness of mindfulness and spirituality techniques as coping strategies in hospitalized oncology patients, which were found to be effective in the majority of the 18 articles analyzed.

Keywords: spirituality, mindfulness, oncology.

RESUMEN

El cáncer se caracteriza por el crecimiento generalizado de células anormales en tejidos y órganos, y es común que los pacientes oncológicos requieran hospitalización. En el hospital, se pueden encontrar diversos profesionales de la salud, incluidos psicólogos, quienes desempeñan un papel crucial en brindar apoyo a los pacientes hospitalizados, ayudándolos a fortalecer sus estrategias de afrontamiento para lidiar con el entorno generador de ansiedad. La espiritualidad se refiere a una búsqueda más profunda de significado en la vida, permitiendo un sentido de paz interior con uno mismo y con los demás. La atención plena, según la definición de Kabat-Zinn (1990), es una forma de atención completa y también es una técnica utilizada en la Terapia Cognitivo-Conductual. Este estudio tuvo como objetivo investigar, a través de una revisión narrativa de la literatura, la efectividad de las técnicas de atención plena y espiritualidad como estrategias de afrontamiento en pacientes oncológicos hospitalizados, las cuales resultaron efectivas en la mayoría de los 18 artículos analizados.

Palabras clave: espiritualidad, mindfulness, oncología.

1 INTRODUÇÃO

Uma das principais características do câncer (conjunto de mais de 100 doenças), é o crescimento generalizado de células anormais em tecidos e órgãos, podendo em um estado mais grave da doença, alastrar-se para outras partes do corpo, o que constitui assim uma “metástase” (Ferreira et al., 2021); (Ferreira et al., 2020).

A doença oncológica é uma das principais causas de mortalidade, e demonstra grande prevalência em todas as faixas etárias, tanto no sexo feminino, quanto no sexo masculino. Suas causas são multifatoriais, sendo internas e externas. Os fatores internos, são causados por danos no DNA celular, enquanto os fatores externos podem estar relacionados com determinados tipos de alimentos, tabagismo, exposição à substâncias químicas, radiação, entre muitos outros (Ferreira et al., 2021).

Um sintoma muito comum em pacientes oncológicos é a dor, que inicialmente pode ser apenas física, mas também psicossocial, principalmente em pacientes que necessitam de internação hospitalar. O controle da dor é feito tradicionalmente com a utilização de fármacos (analgésicos e/ou opióides), porém a dimensão do impacto psicológico pode influenciar neste controle (Oliveira et al., 2020).

O hospital é o local onde indivíduos com diversos diagnósticos, encontram-se em internação clínica para a obtenção de tratamento e assistência a doenças orgânicas. Ambiente em que se encontram diversos profissionais da área da saúde, assim como médicos, enfermeiros, farmacêuticos, nutricionistas, fisioterapeutas e também psicólogos. Estes, têm um papel fundamental no acolhimento do sofrimento dos pacientes internados, auxiliando o doente a fortalecer suas estratégias de coping/enfrentamento (espiritualidade, suporte social, resolução de problemas, entre outros) para lidar com o ambiente ansiogênico. (Mendes, Badaró, 2019); (Melo et al., 2016); (Santos, 2013). A hospitalização de pacientes com doenças crônicas e quadros complexos demanda tempo para investigação e tratamento, acarretando uma alteração substancial na rotina tanto do paciente quanto dos familiares no ambiente hospitalar (Ribeiro et al., 2022).

A espiritualidade está referida em uma busca maior pelo significado na vida, possibilitando a sensação de paz consigo e com os outros, a partir de atividades de reflexão e a prática desta. Está relacionada também ao sentimento de elevação e transcendência, se diferenciando da religiosidade que envolve diretamente o sagrado e as crenças religiosas. Mesmo sendo diferentes, de alguma forma estão conectadas, influenciando na qualidade de vida do sujeito, inclusive em seus hábitos saudáveis, promovendo de fato, a saúde (Ferreira et al., 2020); (Oliveira et al., 2020).

Lazaridou e Pentaris (2016) trazem à tona que mesmo sendo diferentes, de alguma forma a espiritualidade e religião estão conectadas. Além de influenciar na qualidade de vida do sujeito, inclusive em seus hábitos, promovendo de fato, a saúde. É importante salientar que a escolha pela prática da espiritualidade está diretamente ligada aos costumes, crenças, valores, atitudes socioculturais e comportamento de cada indivíduo. Muitas práticas espirituais e religiosas utilizam de preces, meditações e outros rituais que impactam em estados alterados de consciência e atenção plena no momento presente. Ademais, a espiritualidade se encontra muito presente no enfrentamento do processo de adoecimento em pacientes oncológicos. (Ferreira et al., 2020); (Oliveira et al., 2020).

Mindfulness é definido por Kabat-Zinn (1990) como uma forma de atenção plena. Ou seja, concentrar-se no momento presente intencionalmente e sem julgamentos, sem entrar em

contato com pensamentos sobre o futuro. É uma técnica utilizada pelas Terapias Cognitivas Comportamentais, pensando na realidade atual em que os seres humanos se encontram no modo “piloto automático”, o qual interfere diretamente no sujeito não lidar de forma flexível com as situações advindas da rotina (Hayes, 2004); (Linehan, 1993); (Kabat-Zinn, 1990).

A prática de mindfulness é centrada no autoconhecimento, uma forma de relação com a experiência do presente, onde o sujeito presta atenção intencionalmente no aqui e agora. Assim, migrando da evitação de pensamentos, sentimentos e situações do cotidiano que podem nos causar sofrimento, para o contato com o momento atual, se permitindo acessar e flexibilizar possíveis experiências dolorosas (Puntel, Adam, 2021); (Vandenberghe, De Sousa, 2006). Desta forma este estudo busca investigar a eficácia de técnicas de mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em pacientes oncológicos em internação hospitalar.

2 METODOLOGIA

As bases de dados utilizadas na formação deste artigo foram Google Scholar, PubMed, SciELO e Pepsic, utilizando os seguintes descritores: (Mindfulness) AND (Espiritualidade); (Espiritualidade) AND (Pacientes oncológicos); (Terapia Cognitivo Comportamental) AND (Pacientes Oncológicos); (Mindfulness) AND (Pacientes Oncológicos); (Terapia Cognitivo Comportamental) AND (Mindfulness); (Terapia cognitivo comportamental) AND (Psicologia Hospitalar).

A partir das pesquisas nas bases de dados realizou-se uma análise dos artigos encontrados, visando encontrar aqueles que estavam de acordo com os critérios de inclusão. Após, incluiu-se 18 artigos realizados entre 2004 e 2022, nas línguas Portuguesa, Inglesa e Espanhola. Os tipos de materiais encontrados podem ser divididos em: a) revisão de literatura; b) revisão integrativa; c) revisão sistemática; d) ensaios clínicos; e) estudos de caso.

Para a realização desta revisão narrativa de literatura, ilustra-se casos clínicos em atendimentos psicológicos em um hospital geral no ano de 2023. Os dados dos pacientes presentes neste artigo foram alterados em razão do sigilo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Abaixo tabela que reúne os materiais utilizados para compor esta pesquisa, assim como autor, ano, tipo de material, país, metodologia e conclusão.

Tabela 1. Síntese da bibliografia utilizada na construção deste artigo

Autor/Ano	Título	Tipo de material	País	Metodologia	Conclusão
BECK, ALFORD. (2000)	O poder integrador da Terapia Cognitiva	Livro	Estados Unidos	Revisão bibliográfica de literatura	-
BÜHRER, ORNELL. (2022)	Evidências científicas sobre os benefícios da religião/ espiritualidade em pacientes oncológicos.	Artigo	Brasil	Revisão sistemática de literatura	As evidências sugerem benefícios significativos para a saúde mental, física, social e qualidade de vida relacionados à espiritualidade, especialmente no contexto oncológico.
CANTELLI, (2021)	Potências e limites da Psico-Oncologia na intervenção hospitalar: reflexões críticas.	Artigo	Brasil	Tese	Salienta-se a importância do papel do psicólogo hospitalar em casos de pacientes oncológicos, destacando também suas limitações.
CARSON, LANGER.(2006)	Mindfulness and self-acceptance	Artigo	Estados Unidos		Destaca-se que a autoaceitação surge quando os indivíduos são autênticos, conscientes de si mesmos, reconhecem o valor positivo dos erros e evitam categorizações rígidas, permitindo uma aceitação incondicional.
DE OLIVEIRA et al. (2018)	Intervenções cognitivas e	Artigo	Brasil	Revisão Sistemática	As intervenções cognitivas e

Autor/Ano	Título	Tipo de material	País	Metodologia	Conclusão
	comportamentais para manejo de insônia em pacientes oncológicos.				comportamentais para o manejo de insônia demonstraram-se eficazes.
FERREIRA et al. (2021)	Aplicações da Terapia Cognitivo-Comportamental em pacientes oncológicos: Uma Revisão Integrativa.	Artigo	Brasil	Revisão integrativa de literatura	A eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental em pacientes oncológicos foi demonstrada.
FERREIRA et al (2020)	A Influência da Espiritualidade e da Religiosidade na Aceitação da Doença e no Tratamento de Pacientes Oncológicos: Revisão Integrativa da Literatura.	Artigo	Brasil	Revisão integrativa de literatura	A Espiritualidade e Religiosidade em pacientes oncológicos tem uma influência positiva na qualidade de vida.
FORNAZARI et al (2010)	Religiosidade/Espiritualidade em Pacientes Oncológicos: Qualidade de Vida e Saúde.	Artigo	Brasil	Pesquisa Quantitativa	O enfrentamento religioso e espiritual, é uma estratégia que se relaciona positivamente com a saúde mental e qualidade de vida de pacientes oncológicos.
JAFARI et al (2013)	Spiritual Therapy to Improve the Spiritual Well-Being of Iranian Women with Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial.	Artigo	Irã	Ensaio clínico randomizado	A participação em um programa de terapia espiritual demonstrou melhorias significativas no bem-estar espiritual e em diversas áreas da qualidade de vida para pacientes

Autor/Ano	Título	Tipo de material	País	Metodologia	Conclusão
					iranianos com câncer de mama.
KABAT-ZINN. (2017)	Viver a catástrofe total.	Livro	Estados Unidos	Revisão bibliográfica de literatura	-
LAZARIDOU, PENTARIS (2016)	Mindfulness and Spirituality: Therapeutic Perspectives.	Artigo	Inglaterra		A espiritualidade e a atenção plena estão interconectadas, sendo a espiritualidade uma experiência da atenção plena, enquanto esta é uma prática para o crescimento espiritual.
LEÓN et al (2013)	Mindfulness para la reducción del malestar emocional en paciente oncológicos: estudio comparativo con una intervención psicoeducativa estándar.	Artigo	Espanha	Estudo comparativo de intervenção	Os resultados indicam que o MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) proporciona uma melhoria significativa no desconforto emocional e qualidade de vida.
MELO et al (2016)	Estratégias de enfrentamento (coping) em trabalhadores: revisão sistemática da literatura nacional.	Artigo	Brasil	Revisão sistemática de literatura	Esta revisão sistemática ofereceu uma visão dos estudos brasileiros sobre estratégias de enfrentamento dos trabalhadores.
MENDES, BADARÓ (2019)	Aplicação de técnicas cognitivo-comportamentais no contexto	Artigo	Brasil	Revisão sistemática de literatura	Foi evidenciado a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamenta

Autor/Ano	Título	Tipo de material	País	Metodologia	Conclusão
	hospitalar: revisão sistemática.				I no ambiente hospitalar.
OLIVEIRA et al (2020)	A espiritualidade no enfrentamento da dor em pacientes oncológicos: revisão sistemática.	Artigo	Brasil	Revisão sistemática de literatura	Evidencia as estratégias espirituais para o manejo dessa condição de saúde em pacientes oncológicos.
PALLINI et al (2019)	Percepções de pacientes oncológicos sobre espiritualidade: um estudo qualitativo.	Artigo	Brasil	Pesquisa qualitativa.	Destaca a importância da espiritualidade no enfrentamento do diagnóstico e tratamento do câncer, evidenciando seu papel como fonte de suporte e apoio aos pacientes.
PERON, SARTES (2015)	Terapia cognitivo-comportamental no hospital geral: revisão da literatura brasileira.	Artigo	Brasil	Revisão narrativa de literatura	Os estudos empíricos mostraram bons resultados para a redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de estimular maior adesão ao tratamento médico e promover o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento à hospitalização.
PUNTEL, ADAM (2021)	Mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento	Artigo	Brasil	Revisão narrativa de literatura.	Destacam-se algumas percepções sobre o papel do mindfulness e da

Autor/Ano	Título	Tipo de material	País	Metodologia	Conclusão
	em situações de crise.				espiritualidade no enfrentamento da pandemia.
SANTOS (2013)	Estratégia de enfrentamento (coping) da família ante um membro familiar hospitalizado: uma revisão de literatura brasileira.	Artigo	Brasil	Revisão narrativa de literatura.	Evidenciou o uso de estratégias de enfrentamento baseadas na resolução de problemas, suporte social, reavaliação positiva e fuga-esquiva.
SORATTO et al (2016)	Espiritualidade e Resiliência em pacientes oncológicos.	Artigo	Brasil	Pesquisa qualitativa	Os pacientes oncológicos consideram que existe influência da espiritualidade na resiliência para enfrentar o processo de adoecimento e tratamento.
VANDENBERGHE, ASSUNÇÃO (2009)	Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental.	Artigo	Brasil	Revisão narrativa de literatura.	Argumenta-se que a prática de mindfulness de origem budista é altamente compatível com a tradição de pesquisa experimental sobre mindlessness.
VANDENBERGHE, DE SOUSA (2006)	Mindfulness nas Terapias Cognitivas e Comportamentais.	Artigo	Brasil	Revisão narrativa de literatura.	A prática explícita de mindfulness, constitui uma inovação na prática clínica e representa um acréscimo no arsenal de técnicas terapêuticas disponíveis.

Fonte: Autoria Própria.

A partir de um estudo realizado com dez participantes, sendo eles pacientes oncológicos, foi possível compreender sobre os impactos físicos e emocionais nos indivíduos com o diagnóstico de Câncer e seus familiares. Observou-se que, além do avanço da tecnologia, tal diagnóstico ainda é fortemente associado com a terminalidade, podendo então provocar diversos sentimentos contraditórios no paciente e seus entes queridos (Soratto et al., 2016).

Os dez participantes da pesquisa relataram que o sentimento de desespero esteve presente em seus familiares após a notícia do Câncer, ocasionando em mudanças na estrutura familiar. Ainda no mesmo estudo, Soratto et al., (2016) refere que o diagnóstico da doença oncológica envolve diversas fases que são enfrentadas pelo paciente, como conflito, alterações na vida diária e a adaptação do processo de adoecimento. Ferreira et al., (2021), a partir de uma revisão integrativa da literatura, salienta impactos emocionais ocasionados pelo diagnóstico de Câncer: com o surgimento dos sinais físicos, o medo da mudança na imagem corporal; a perda da autonomia, despersonalização e emoções como angústia, ansiedade, alívio, esperança, desesperança, desamparo, apreensão, entre muitas outras.

Pode-se exemplificar o processo de perda de autonomia, despersonalização e mudanças na imagem corporal, apoiado em um caso de paciente oncológica em um Hospital Geral de Porto Alegre no ano de 2023. Durante atendimento psicológico, a paciente refere com o afeto entristecido, como a vaidade sempre a acompanhou mesmo durante o processo de adoecimento, mas por conta da internação hospitalar, já não utilizava sua peruca, extensões de cílios e maquiagens. Relatou, que por conta de diversos exames e tratamentos durante a hospitalização, já não era possível fazer o uso de sua peruca. Já as extensões de cílios, durante esse processo, não eram possíveis de realizar a manutenção.

Baseado em tal relato, é papel não só do psicólogo, mas de todos aqueles que cercam a vida do sujeito. Compreendê-lo em sua totalidade e singularidade, podendo proporcionar a conexão com o seu self, que por muitas vezes acaba sendo deixado de lado.

Ou seja, além do estigma relacionado ao Câncer, que por si só acarreta em diversas reações emocionais, o processo de adoecimento oncológico gera conflitos e a necessidade de mudança, bem como a adaptação não só do paciente, mas também de seus familiares. Também podendo causar diversos sentimentos acompanhados de ambivalência, a partir desta análise, é possível destacar a importância do acompanhamento psicológico destes indivíduos.

A psicologia hospitalar está inserida no campo da Psicologia da Saúde, que visa além da prevenção, a melhora e tratamento da saúde. A função do psicólogo hospitalar é a regulação do estado mental de saúde do paciente e seus familiares. O psicólogo hospitalar atua em instituições de saúde, realizando psicoterapia breve e grupos psicoterapêuticos, sendo o seu

atendimento em enfermarias, ambulatórios, unidades de terapia intensivas, segundo o Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2007), (Peron, Sartes, 2015), (Battistello, Conceição, 2022).

Beck e Alford (2000) revelam que a Teoria Cognitiva se baseia no pressuposto que as interpretações e percepções de um sujeito a partir de eventos podem fazê-lo identificar e prever situações futuras, atribuindo significados, podendo auxiliar em processos adaptativos. Sendo assim, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), tem seu viés focado na alteração de padrões de pensamentos e crenças disfuncionais, levando a modificação do comportamento do indivíduo (Peron, Sartes, 2015).

Fundado em revisões de literatura realizadas por Peron e Sartes (2015), a TCC é indicada de forma eficaz no tratamento de doenças orgânicas, ressaltando doenças oncológicas, podendo então promover hábitos de vida saudáveis, estimular a adesão ao tratamento de forma a coadjuvar os pacientes na avaliação de pensamentos automáticos disfuncionais que podem manter determinados estados de humor e a promoção de estratégias de coping (enfrentamento) ao processo de internação clínica. As técnicas mais utilizadas pela Terapia Cognitivo Comportamental dentro da hospitalização são a) psicoeducação; b) relaxamento; c) distração cognitiva; d) dessensibilização sistemática e e) treino de habilidades sociais.

A prática de relaxamento dentro da TCC está relacionada à prática de Mindfulness, que visa a atenção plena, podendo ser caracterizada por diferentes exercícios. Apoiado na revisão sistemática da literatura realizada por De Oliveira et al., (2018), a prática de mindfulness se provou eficaz no tratamento de insônia de pacientes oncológicos. Ainda em outro estudo, um ensaio clínico randomizado realizado em 2 grupos de pacientes oncológicos, comparando o tratamento pela TCC e mindfulness com o tratamento pela TCC e psicoeducação, o grupo que recebeu tratamento por mindfulness teve uma melhora significativa do mal estar emocional e na qualidade de vida, superior àquele com tratamento apenas pela psicoeducação (León et al., 2013).

Oliveira et al.(2020), define mindfulness como técnica que busca a concentração por meio da respiração, sensações corporais e movimentos, eliciando a atenção plena. Apoiado em um ensaio clínico não randomizado, foi possível observar o uso de mindfulness como uma estratégia adaptativa para aumentar o bem-estar espiritual.

Langer (1989), dedicou grande parte de sua carreira para estudar o fenômeno chamado por ela de “mindlessness”, o qual consiste no modo de funcionamento do sujeito em “piloto automático”. O indivíduo que funciona deste modo, tem categorias pré-estabelecidas, nas quais confia, utilizando sempre de uma única visão dos fatos. A autora define mindfulness como a negação do conceito mindlessness e suas características (Vandenberghe, Assunção, 2009).

Ainda segundo Vandenberghe e Assunção (2009), mindfulness apresenta fatores que vão de encontro com a prática budista, caracterizado por ensinar a seus praticantes que emoções negativas devem ser aceitas de modo transcendental, e não combatidas, dando valor as emoções positivas, de forma a levar a vida apoiada na autocompaixão. Kabat-Zinn foi atingido diretamente pela visão de progresso espiritual do budismo, no qual o praticante assim como o paciente em processo psicoterapêutico aprende a bloquear o julgamento imediato de seus pensamentos e sensações.

De acordo com os ensinamentos orientais, o mindfulness caracteriza o momento em que se presta atenção no momento atual, de forma intencional e sem julgamentos. Uma das formas mais conhecidas de pôr em prática o mindfulness é o exercício de meditação com foco na respiração, que consiste no sujeito observar o que está acontecendo dentro de si em uma primeira fase, já na segunda fase deve observar a própria respiração, e por fim aceita as sensações emergidas sem discriminação, sendo elas boas ou ruins (Kabat-Zinn, 1990).

Kabat-Zinn (1990), ainda exemplifica outros exercícios que contemplam mindfulness: a meditação com foco nas percepções externas, onde as fases citadas acima são repetidas, porém o indivíduo observa e se concentra em ruídos ambientais no lugar da própria respiração; e também uma rotina de alongamentos, sem a intenção de aumentar a flexibilidade, e sim, de entrar em contato de forma plena com as sensações do próprio corpo as aceitando como são.

Meditação pode ser definida como uma prática espiritual ancestral, sendo o componente central do mindfulness, colocando em vista que a espiritualidade é uma experiência de mindfulness (Lazaridou, Pentaris, 2016). A interface entre mindfulness e espiritualidade se dá a partir do momento que Kabat-Zinn (1982) utiliza sua experiência com meditação, para trazer práticas budistas para a medicina comportamental.

A diferença é enfatizada por Langer (1989), onde mindfulness na tradição oriental acaba por ter implicações na moral e ética na vida do praticante, sendo resultado de um exercício definido como espiritual, enquanto o conceito de mindfulness a ser utilizado em práticas terapêuticas tem como objetivo a melhora da eficácia pessoal (Vandenberghe, Assunção, 2009).

Um estudo qualitativo realizado por Pallini et al. (2019) observou a importância da espiritualidade na vida humana, principalmente no enfrentamento de situações difíceis, assim como a descoberta e tratamento do câncer. A espiritualidade pode prover esperança, alívio e suporte, além de proporcionar consolo no que refere à vida e à morte. Já em outro estudo qualitativo feito por Fornazari e Ferreira (2010), a amostra revelou que seus dez participantes apresentaram a espiritualidade em seus relatos, salientando sua importância.

Em uma pesquisa exploratória com quinze participantes, analisada por Ferreira et al. (2020), observou-se que o diagnóstico de câncer pode favorecer a busca pela espiritualidade, como estratégia de coping, podendo trazer esperança e motivação no tratamento.

Uma revisão sistemática destaca que a classe social e etnia podem influenciar a escolha de práticas espirituais para o enfrentamento da doença. Mesmo com a prática de mindfulness cada vez mais frequente nos sistemas de saúde, pessoas com baixas condições socioeconômicas e baixa escolaridade não apresentam ter conhecimento de tal prática (Oliveira et al., 2020).

A mesma revisão sistemática também evidenciou o uso de uma escala para mensurar a espiritualidade em pacientes oncológicos: Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well-Being (FACIT-Sp), que auxiliou a ressaltar o benefício da espiritualidade no controle da dor de pacientes oncológicos em outros países. Também destacou que a prática espiritual está associada a respostas fisiológicas por meio da diminuição do hormônio adrenocorticotrófico no eixo hipotálamo-pituitária-adrenocortical, resultando também na diminuição do estresse (Oliveira et al., 2020).

Percebeu-se com presente estudo, após a análise dos 18 artigos, que sua maioria prova e salienta o efeito positivo da espiritualidade na saúde e bem-estar de pacientes oncológicos, com a inclusão da prática de mindfulness.

Carson e Langer (2004) propõem que o psicólogo considere as informações diagnósticas de forma fluida, ficando atento aos interesses do paciente. Assim gerando uma visão mais ampla e sensível acerca de seus pacientes, possibilitando de fato o empirismo colaborativo, e trazendo à tona o conceito de pacientes como próprios terapeutas.

O atendimento psicológico prestado à uma paciente internada em um Hospital Geral em Porto Alegre em 2023, para o tratamento de câncer, contou com práticas de mindfulness onde observou-se a partir de relato da mesma, a diminuição da dor em uma escala numérica de 7/10 para 4/10. Também se observou após aplicação da técnica na paciente e esposo, uma flexibilização cognitiva diante do enfrentamento da doença. O exercício que contempla mindfulness aplicado na paciente e seu familiar, consiste em: I) focar na própria respiração; II) imaginar uma árvore ao lado de um rio; III) nomear medos e angústias, colocando-os nas folhas que caem da árvore e IV) com a própria respiração empurrar as folhas com medos e angústias pela correnteza do rio.

Bührer e Ornell (2022), destacam que estudos anteriores observaram os efeitos da prática religiosa e espiritual em sistemas reguladores neurobiológicos, como o sistema nervoso simpático, o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e o córtex cingulado anterior. Tais práticas estão associadas a redução de excitação nos sistemas reguladores do estresse. A diminuição do

estresse pode favorecer os pacientes a avaliar situações difíceis com maior equilíbrio emocional, podendo inclusive melhorar a experiência com radioterapia. Também destacam evidências da religião e espiritualidade em aumentar a resiliência e qualidade de vida após a descoberta do câncer, independente do estágio da doença.

Em outro paciente atendido em um Hospital Geral de Porto Alegre em 2023, em estado terminal de câncer e acompanhado pelos cuidados paliativos, evidenciou a espiritualidade com estratégia de coping adaptativa. Em seus momentos finais, o paciente recebeu diversas vezes a visita de um pastor, e durante os atendimentos era possível observar o benefício desse contato no próprio paciente e família, no enfrentamento de sua terminalidade. Portanto, os atendimentos psicológicos a esse indivíduo eram realizados visando o conforto emocional do mesmo, mas que já tinha um grande impacto positivo vindo de sua prática espiritual.

Por fim, um ensaio clínico randomizado sugeriu que a participação em práticas espirituais terapêuticas está associada com a melhoria do bem-estar espiritual, da qualidade de vida em suas diversas áreas, incluindo física, emocional e social. (Jafari et al., 2013).

4 CONCLUSÃO

Conclui-se eficácia satisfatória de técnicas de mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em pacientes oncológicos em internação hospitalar, para o tratamento dos sintomas emocionais desadaptativos, segundo a maioria dos artigos utilizados.

Foi possível perceber os benefícios do mindfulness e da espiritualidade em pacientes oncológicos como por exemplo o manejo da dor, tratamento da insônia, diminuição da ansiedade e depressão, diminuição do estresse, melhora da saúde física, emocional e social.

Nesta revisão narrativa de literatura não foi encontrado nenhum estudo que comparasse as técnicas de mindfulness à espiritualidade, não podendo dizer-se qual delas é mais eficaz.

Foi possível também, a partir deste estudo, destacar interface entre mindfulness e espiritualidade, que é dada a partir do momento que Kabat-Zinn (1982) utiliza sua experiência com meditação, para trazer práticas budistas para a medicina comportamental.

Para a realização deste estudo encontrou-se algumas limitações como a necessidade de mais estudos específicos para a realização de uma revisão sistemática da literatura; a falta de tradução e validação da escala FACIT-12sp, impossibilitando ser utilizada nos pacientes citados neste estudo; e pouca bibliografia sobre o tema em diversas as línguas, resultando em pouca bibliografia em português, bem como muitos estudos sobre a relação da espiritualidade com o câncer, e poucos estudos sobre a relação entre mindfulness e espiritualidade.

Sugere-se que sejam realizados estudos a fim de comparar a eficácia entre mindfulness e espiritualidade em pacientes oncológicos internados, assim como a tradução e validação da escala FACIT-12sp, para que possa ser utilizada para medir o bem-estar espiritual em pacientes oncológicos brasileiros.

REFERÊNCIAS

- BATTISTELLO, C. Z.; LEAL-CONCEIÇÃO, E. Fenômenos psicológicos envolvidos em pacientes hospitalares oncológicos adultos de longa permanência. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 13426–13436, 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n2-330. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/44369>. Acesso em: 03.05.2023.
- BECK, Aaron T.; ALFORD, Brad A. O poder integrador da Terapia Cognitiva. **Artmed**, 2000.
- BÜHRER, Fábio Craidy; ORNELL, Felipe. Evidências científicas sobre os benefícios da religião/espiritualidade em pacientes oncológicos. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 24, n. 1, p. 63-90, 2022. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v24n1a05.pdf>. Acesso em: 26/04/2023
- CANTELLI, Talita Faraco. Potências e limites da Psico-Oncologia na intervenção hospitalar: reflexões críticas. **Psicologia da Saúde e Processos clínicos**, v. 2, n. 1, 2021. Disponível em: <https://koan.emnuvens.com.br/psisaude/article/view/55/32>. Acesso em: 26/04/2023
- CARSON, Shelley H.; LANGER, Ellen J. Mindfulness and self-acceptance. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, v. 24, n. 1, 2004. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-006-0022-5>. Acesso em: 03/05/2023
- DE OLIVEIRA, Cristiano Pereira; DE MORAES, Marcela Alves; DE MOURA, Tayse Conter; AMBRÓSIO, Daniela Mucinhato. Intervenções cognitivas e comportamentais para manejo de insônia em pacientes oncológicos. **Psic. Rev. São Paulo**, v. 27, n. 1, p. 111-128, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.23925/2594-3871.2018v27i1p111-128>. Acesso em: 26.04.2023
- FERREIRA, Ítalo Souza; ARAUJO, Amauri dos Santos; CAJÉ, Rosivalda Oliveira; LOPES, Andressa Pereira. Aplicações da Terapia Cognitivo-Comportamental em pacientes oncológicos: Uma Revisão Integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 5, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i5.14941>. Acesso em: 24.04.2023.
- FERREIRA, Laura Fernandes; FREIRE, Alyssa de Pinho; SILVEIRA, Ana Luiza Cunha; Silva, Anthony Pereira Martins; DE SÁ, Hermon Corrêa; SOUZA, Igor Soares; GARCIA, Lohane Stefany Araújo; PERALTA, Rafael Silva; ARAUJO, Laís Moreira Borges. A Influência da Espiritualidade e da Religiosidade na Aceitação da Doença e no Tratamento de Pacientes Oncológicos: Revisão Integrativa da Literatura. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 66, n. 2, e. 07422, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2020v66n2.422>. Acesso em: 26.04.2023.
- FORNAZARI, Silvia Aparecida; FERREIRA, Renatha El Rafihi. Religiosidade/Espiritualidade em Pacientes Oncológicos: Qualidade de Vida e Saúde. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, vol. 26 n. 2, pp. 265-272, Abr-Jun 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/8N5QJ4R5vLn3LcfTZs68DRC/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 26/04/2023

JAFARI, Najmeh; FARAJZADEGAN, Ziba; ZAMANI, Ahmadreza; BAHEAMI, Fatemeh; EMAMI, Hamid; LOGHMANI, Amir; JAFARI, Nooshin Jafari. Spiritual Therapy to Improve the Spiritual Well-Being of Iranian

Women with Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1155/2013/353262>. Acesso em 26.04.2023.

KABAT-ZINN, Jon. Viver a catástrofe total. Palas Athena, 2017.

LAZARIDOU, Asimina; PENTARIS, Panagiotis. Mindfulness and Spirituality: Therapeutic Perspectives. **Taylor & Francis Group in Person-Centered & Experiential Psychotherapies**, junho, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/14779757.2016.1180634>. Acesso em: 09.05.2023.

LEÓN, Concha; MIRAPEIX, Rosanna; BLASCO, Tomás; JOVELL, Esther; ARCUSA, Àngels; MARTÍN, Andrés; SEGUI, Miquel Àngel. Mindfulness para la reducción del malestar emocional en paciente oncológicos: estudio comparativo con una intervención psicoeducativa estándar. **PSICOONCOLOGÍA**. v.. 10, n. 2-3, p. 263-274, 2013. Disponível em: <https://andresmartin.org/wp-content/uploads/2014/01/PSICOONCOLOGIA-2013-Leon-y-cols..pdf>. Acesso em: 26.04.2023.

MELO, Lúcia Petrucci de et al . Estratégias de enfrentamento (coping) em trabalhadores: revisão sistemática da literatura nacional. **Arq. bras. psicol**, v. 68, n. 3, p. 125-144, dez. 2016 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672016000300010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 03.05.2023

MENDES, Ana Carina Falco; BADARÓ, Auxiliatrice Caneschi. Aplicação de técnicas cognitivo-comportamentais no contexto hospitalar: revisão sistemática. **CADERNOS DE PSICOLOGIA**, Juiz de Fora, v. 1 , n. 2, p. 203-221, ago./dez. 2019. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/2490/1623>. Acesso em: 09.05.2023.

OLIVEIRA, Sharon Shyrley Weyll; VASCONSELOS, Rayzza Santos; AMARAL, Verônica Rabelo Santana; SÁ, Katia Nunes Sá. A espiritualidade no enfrentamento da dor em pacientes oncológicos: revisão sistemática. **Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor**, v. 3, n. 2, p. 158-63, abril/junho, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/r3GTjGSxbChGsBZqqmdG5VJ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 26.04.2023.

PALLINI, Ana Celi; OTTATI Fernanda; CREMASCO, Gabriela da Silva; CUNHA, Felipe Augusto. Percepções de pacientes oncológicos sobre espiritualidade: um estudo qualitativo. **Revista Psicologia para America Latina**, n. 32, p. 169-179, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1870-350X2019000200008. Acesso em: 26.04.2023.

PERON, Nayara Benevenuto; SARTES, Laisa Marcorela Andreoli. Terapia cognitivo-comportamental no hospital geral: revisão da literatura brasileira. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 11, n. 1, p. 42-49, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1808-56872015000100006. Acesso em: 26.04.2023.

PUNTEL, Clairton; ADAM, Júlio César. Mindfulness e espiritualidade como estratégica de enfrentamento em situações de crise. **Estudos Teológicos**, v. 61, n.1, p. 239-255, jan/jun 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22351/et.v61i1.4378>. Acesso em: 03.05.2023.

RIBEIRO, P. K. S.; BATTISTELLO, C. Z.; PIRES, A. P.; MAGADAN, E. D.; CONCEIÇÃO, E. L. Diferentes processos de luto e o luto não reconhecido: formas de elaboração e estratégias dentro da psicologia da saúde e da terapia cognitivo-comportamental. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 8, n. 4, p. 30599–30614, 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n4-508. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/47048>. Acesso em: 03.05.2023.

SANTOS, Queli Nascimento. Estratégia de enfrentamento (coping) da família ante um membro familiar hospitalizado: uma revisão de literatura brasileira. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, 21 (2), p. 40-47, 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v21n2p40-47>. Acesso em: 09.05.2023

SORATTO, Maria Terza; DA SILVA, Dipaula Minotto; ZUGNO, Paula Ioppi; DANIEL, Raquel. Espiritualidade e Resiliência em pacientes oncológicos. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 1, p. 53-63, jan./abr. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.177651/1983-1870.2016v9n1p53-63>. Acesso em: 26.04.2023.

VANDENBERGHE, Luc; ASSUNÇÃO, Alysson Bruno. Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. **Contextos Clínicos**, v. 2, n. 2, p. 124-135, julho-dezembro 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cclin/v2n2/v2n2a07.pdf>. Acesso em 09.05.2023.

VANDENBERGHE, Luc; DE SOUSA, Ana Carolina Aquino. Mindfulness nas Terapias Cognitivas e Comportamentais. **REVISTA BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS**, v. 2 n. 1, p. 35-44, 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004. Acesso em 26.04.2023