

# QUAL A EFICÁCIA DA APLICAÇÃO DO PROGRAMA DE MINDFULNESS NA QUALIDADE DE VIDA EM DOENTES COM CANCRO DA MAMA?

Maria José Dias

Serviço de Oncologia Cirúrgica, IPO Porto  
[maria.mjsdias@gmail.com](mailto:maria.mjsdias@gmail.com)

Cláudia Gomes

Serviço de Oncologia Cirúrgica, IPO Porto  
[lauggomes@hotmail.com](mailto:lauggomes@hotmail.com)

Sónia Machado

Serviço de Oncologia Cirúrgica, IPO Porto  
[soniafmgm@gmail.com](mailto:soniafmgm@gmail.com)

**RESUMO:** O diagnóstico de cancro da mama tem um impacto significativo na mulher: a nível psicológico, no seu bem-estar emocional e social, na sua imagem corporal e na qualidade de vida. De forma a retratar os focos de atenção dos profissionais, são frequentemente identificados os diagnósticos de enfermagem: *coping* comprometido, ansiedade, estado psicológico alterado e fadiga.

O *mindfulness* apresenta-se como uma estratégia interventiva que pode ser uma opção na nossa decisão da prática clínica.

**Objetivos:** Identificar um problema da prática de enfermagem, analisar a investigação produzida e encontrar a melhor evidência empírica para a prática clínica; perceber a eficácia de programas *mindfulness* aplicados a clientes com diagnóstico de cancro da mama.

**Resultados:** Os MBSR(BC) [*Mindfulness-Based Stress Reduction (Breast Cancer)*] podem ser aplicados a clientes sobreviventes de cancro de mama. É notória a eficácia clínica dos MBSR(BC) em toda a literatura utilizada. Para as clientes, a inserção nos MBSR(BC) é significado de melhoria da qualidade de vida com melhor controlo dos efeitos adversos aos tratamentos da doença oncológica.

**Conclusão:** É evidente a importância do uso das terapias complementares no controlo de efeitos adversos aos tratamentos do cancro. Registam-se melhorias no controlo de efeitos psicológicos, físicos e cognitivos. Os resultados conferem evidência da eficácia clínica do MBSR(BC). É conhecido um maior controlo de sintomas psico-emocionais ocorrido durante o MBSR(BC). A literatura descreve que o custo por ano de vida ajustada pela qualidade de vida é relativamente baixo em comparação com os resultados de custo-utilidade de outras intervenções para controlo de sintomas a clientes com diagnóstico de cancro da mama.

**PALAVRAS-CHAVE:** *Mindfulness*; Qualidade de vida; Cancro da mama.

**ABSTRACT:** *The diagnosis of breast cancer has a significant psychological impact on women, their emotional and social well-being, their body image and quality of life. The most often Nursing diagnoses are: compromised coping, anxiety, altered psychological state, fatigue. Mindfulness is presented as an intervention strategy that can be an option in our decision of clinical practice.*

**Objectives:** *Identify a problem of nursing practice, analyse the research produced; find the best empirical evidence for clinical practice; realize the effectiveness of mindfulness programs applied to clients diagnosed with breast cancer.*

**Results:** *MBSR(BC) (Mindfulness-Based Stress Reduction (Breast Cancer)) can be applied to breast cancer survivor clients.. The clinical efficacy of MBSR(BC) is well known throughout the literature. For the clients, the insertion in the MBSR(BC), is meant to improve the quality of life, with control of the adverse effects to the treatments of the oncological disease.*

**Conclusion:** *The importance of the use of complementary therapies in the control of adverse effects to cancer treatments is well known. There are improvements in the control of psychological, physical and cognitive effects. The results provide evidence of the clinical efficacy of MBSR(BC). Greater control of psycho-emotional symptoms occurred during MBSR(BC) is notorious. The literature describes that the cost per life year adjusted for quality of life is relatively low compared to the cost-utility results of other symptom control interventions for clients diagnosed with breast cancer.*

**KEYWORDS:** *Mindfulness; Quality of life; Breast Cancer.*

## 1. Introdução

Num contexto profissional, o enfermeiro lida diariamente com clientes portadoras de cancro da mama que são submetidas a cirurgia e tratamentos adjuvantes. O diagnóstico do cancro da mama tem um impacto muito significativo na mulher, não só a nível psicológico, do bem-estar emocional e social mas também na sua imagem corporal e na sua qualidade de vida. Na prática clínica, identificam-se frequentemente os diagnósticos de enfermagem de *coping* comprometido, ansiedade, estado psicológico alterado e fadiga. Neste contexto, sentiu-se necessidade de perceber a utilidade de uma estratégia interventiva como o *mindfulness*, que permitisse a integração destes programas na prática clínica.

A revisão da literatura forneceu uma perceção da eficácia de programas *mindfulness* aplicados a clientes com diagnóstico de cancro da mama.

A metodologia assenta na formulação base no modelo PICO (População, Intervenção, Comparação, *Outcome*) para enunciação de uma pergunta de pesquisa e numa revisão bibliográfica cuidada, para encontrar documentos que fundamentem a questão de investigação, com intuito de selecionar os artigos com evidência mais atual.

Nos últimos anos tem-se relacionado o stress com patologias como o cancro, doenças infecciosas ou autoimunes, perturbações psicológicas, entre outras. Soares e Alves (2006) defendem que se verifica um agravamento da patologia com o aumento do nível de stress.

Nos dias de hoje é um desafio atuar sobre o stress e seus efeitos, tal como a qualidade de vida das mulheres com diagnóstico de cancro de mama. A prática de *min-*

*fulness* é descrita como uma intervenção que provoca mudanças significativas a nível psicossociológico (a nível imunitário, controlo da ansiedade, depressão, etc.), com benefícios para o controlo da patologia (Baer, 2008).

## 2. Enquadramento Teórico

O *mindfulness* tem uma longa história nas tradições espirituais orientais, principalmente no Budismo (Kabat-Zinn, 2003), aplicado para desenvolver qualidades positivas tais como a consciencialização, *insight*, sabedoria, compaixão e equanimidade (Crane, 2009; Kabat-Zinn, 2003). Os programas de *mindfulness* têm sido adaptados para a cultura ocidental (Baer, 2008), pelo seu interesse na população clínica, assim como na não-clínica, na manutenção da saúde, na prevenção e no tratamento de determinadas patologias. Vários estudos demonstram que o *mindfulness* se associa a um bem-estar psicológico (Baer, 2008; Tanner et al., 2009) e, por ser um estado de atenção e consciência orientada para o presente, os indivíduos focam-se nas experiências de cada momento, sem sobrevalorizar o passado ou criar expectativas sobre o futuro. Relaciona-se com a autorregulação da atenção na experiência imediata, manifestando-se na reconhecimento de acontecimentos que surgem no momento presente da consciência (Bishop; Lau et al., 2004). Profissionais de saúde e investigadores ocidentais defendem que a prática do *mindfulness* é benéfica para indivíduos que sofrem de diversas alterações (Baer, 2008), motivo pelo qual tem sido utilizado em diversos campos da psicologia, neurociências, medicina, educação e ambiente laboral, entre outros.

O *mindfulness* possibilita exercitar um método ativo