

BENEFÍCIOS DO YOGA NO MANEJO DO ESTRESSE EM PACIENTES COM CÂNCER: REVISÃO DE LITERATURA



Fernanda Pitome Weigert; Helena Oles; Verônica Queji de Paula; Nancy Huang

INTRODUÇÃO

O câncer é um problema de saúde pública global. Desde 2010 houve um aumento de 26,3% de seus casos e, as mortes aumentaram 20,9%. O Yoga é benéfico à saúde desses pacientes.

OBJETIVO

Avaliar a influência do Yoga em pacientes com câncer, principalmente no que tange ao estresse.

METODOLOGIA

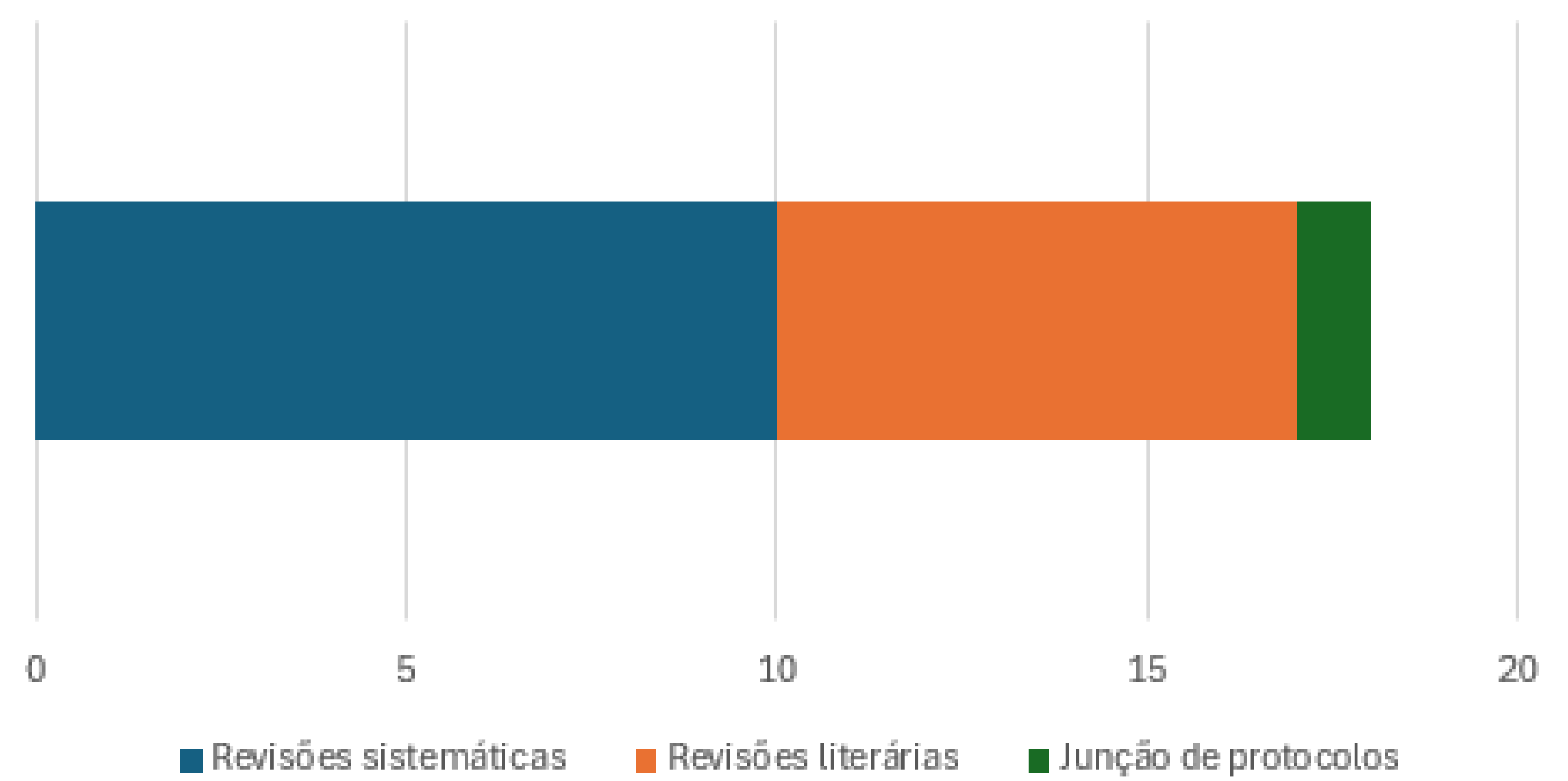
Foi utilizada a base de dados Pubmed e os termos "Yoga", "estresse" e "câncer" ou "neoplasia" em inglês. Incluíram-se revisões literárias e sistemáticas dos últimos 10 anos. Foram selecionados estudos gratuitos e que relacionassem o Yoga e pacientes com câncer, totalizando 18 artigos.

CONCLUSÃO

A prática do Yoga demonstra ter desfechos positivos em diversos âmbitos da vida de pacientes com alguma neoplasia, destacando-se a melhora da qualidade de vida, fadiga, estresse e seus biomarcadores.

RESULTADOS

Tipos de artigos



Seis artigos demonstraram resultados positivos ao relacionar o Yoga ao manejo do estresse e, em 1, não houve melhora. Além disso, em outros 6 avaliou-se uma melhora nos marcadores imunológicos e de estresse. Cinco estudos demonstraram melhora da ansiedade, 4 da angústia e 4 da depressão. Dois artigos encontraram melhora da cognição e **11 de qualidade de vida**. Em um estudo houve melhora da glicemia capilar, dos níveis de pressão arterial e do colesterol, além de contribuir para a perda de peso. Em outro, houve melhora do condicionamento físico. Também houve recuperação da amplitude de movimento através do Hatha Yoga em pacientes submetidos à cirurgia em câncer de mama. Em 3 estudos, houve redução da dor, em 5 melhora da qualidade do sono e, em 6, diminuição da fadiga. Em 1 não houve evidência de melhora deste sintoma. Ademais, em outro estudo, constatou-se a diminuição da pegajosidade da saliva e de episódios de adoecimento no câncer oral. Um estudo contraindica essa prática por avaliar os riscos relacionados a lesões em pacientes com neoplasia óssea e pulmonar.

REFERÊNCIAS

