

ONCOLOGIA INTEGRATIVA: DAS PRÁTICAS COMPLEMENTARES AOS SEUS RESULTADOS

INTEGRATIVE ONCOLOGY: FROM COMPLEMENTARY PRACTICES TO ITS RESULTS

Carolina Folgierini Goldstein¹, Natasha de Astrogildo Stefani¹,
Cristina Furlan Zabka^{2,3}

¹ Acadêmica de Medicina da Associação Turma Médica 2018 da Escola de Medicina da PUCRS ² Médica de Família e Comunidade do Serviço de Medicina de Família e Comunidade do Hospital São Lucas da PUCRS ³ Professora da Escola de Medicina da PUCRS

RESUMO

Introdução: A Medicina Integrativa é um campo de estudo relativamente novo, muito procurado por pacientes oncológicos, que busca trazer abordagens alternativas, de maneira segura e baseada em evidências, aos tratamentos oncológicos convencionais. Desta forma, objetivamos com este estudo construir um panorama do que se sabe de mais recente sobre práticas complementares e seus resultados no manejo dos pacientes em tratamento de câncer.

Métodos: Através da plataforma Omnis, selecionamos nove artigos de acordo com os critérios: abordagem ao assunto proposto, disponibilidade online do artigo e não especificidade quanto ao tipo de câncer, excluindo um total de 42 artigos. Para a descrição dos resultados, separamos as terapias complementares abordadas nos estudos e analisamos os desfechos encontrados.

Resultados: Entre as terapias de mind-body, ressaltamos uma melhora significativa do estresse, depressão e ansiedade, fadiga e qualidade de vida. A massagem oncológica, individualizada para cada paciente, mostrou melhora principalmente para dor e fadiga, e bem-estar geral. Sobre os fitoterápicos e suplementos, existem poucos estudos com boas evidências; porém, há relato de diminuição da dor, náusea e vômitos, principalmente após uso de cannabidiol. Podemos ressaltar também a importância da dieta e exercício físico na melhora da microbiota intestinal, intimamente relacionada ao sistema imune, e alívio de fadiga, problemas no sono, ansiedade e bem-estar geral. Por último, citamos a prática integrativa mais estudada, a acupuntura, e a melhora da dor relatada por 74% dos pacientes de um estudo após apenas uma sessão.

Conclusão: Apesar dos resultados positivos encontrados, muitas são as limitações citadas nos estudos, como a falta de padronização e amostras pequenas. Isso reflete na prática médica como a comunicação ineficaz entre médicos e pacientes ou orientações defasadas. Por fim, são necessários novos estudos controlados randomizados para estabelecer resultados mais consistentes.

Palavras-chave: práticas complementares, medicina integrativa, terapias alternativas, oncologia integrativa.

ABSTRACT

Introduction: Integrative medicine is a relatively new field of study trying to bring alternative, safe and evidence-based approaches to conventional oncology treatments. Thus, we aim with this study to build a panorama of what is known of the most recent on complementary practices and their results in the management of patients in cancer treatment.

Methods: Through the Omnis platform, we selected nine articles according to the criteria of approach to the proposed subject, online availability of the article and inespecificity regarding the type of cancer, excluding a

total of 42 articles. For the description of the results, we separated all complementary therapies included in the studies and analyzed the outcomes.

Results: Among the mind-body therapies, we emphasize a significant improvement of stress, emotional disturbances (depression and anxiety), fatigue and quality of life. Oncological massage, individualized for each patient, showed improvement mainly for pain and fatigue, as well as improvement of general well-being. On herbs and supplements, there are few studies with good evidence; however, there is a decrease in pain, nausea and vomiting, especially after the use of cannabidiol. We also emphasized the importance of diet and physical exercise in improving the intestinal microbiota, closely related to the immune system, and to relieving fatigue, sleep problems, anxiety and general well-being. Finally, we cited the most studied integrative medicine practice, acupuncture, and the improvement of pain reported by 74% of the patients, in a trial, after only one session.

Conclusion: Despite the positive results found, there are many limitations cited in each study, such as lack of standardization and small samples. This reflects in medical practice as an ineffective communication between doctors and patients or outdated guidance. Finally, further randomized controlled trials are needed to establish results that are more consistent.

Keywords: complementary practices, integrative medicine, alternative therapies, integrative oncology.

INTRODUÇÃO

A Medicina Integrativa é uma abordagem que pondera o equilíbrio entre práticas complementares e a medicina convencional, de maneira segura, individualizada e baseada em evidências. (1) Esta inclui uma série de terapias possíveis de serem abordadas, tratando de corpo, mente e ambiente. (Gráfico 1) Uma estimativa demonstra que 30 a 50% dos pacientes oncológicos buscam a Medicina Complementar ou alternativa durante os tratamentos convencionais. (2) No entanto, as principais fontes de infor-

mação acerca dessas práticas são a internet, a imprensa, os amigos ou o profissional alternativo. (2) Os riscos disso são a substituição de terapias comprovadamente efetivas por intervenções não testadas, assim como um maior potencial de obter impacto negativo no desfecho clínico do paciente. (2) Destaca-se, portanto, a importância da abordagem desse assunto pelo médico durante as consultas. O objetivo desta revisão é apresentar o que há de mais recente em evidências científicas de práticas integrativas e complementares na oncologia, e desta forma, capacitar o médico generalista para a utilização destes conceitos em sua prática clínica. No contexto brasileiro de saúde, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares foi lançada em 2006 e define as abordagens destas práticas no SUS, “levando em conta também a crescente legitimação destas por parte da sociedade.” (3) Esta política vem sendo atualizada regularmente, sendo a última atualização em março de 2018. Atualmente contempla 29 modalidades tornando o Brasil o país líder na oferta dessas práticas na atenção básica.

GRÁFICO 1



MÉTODOS

Trata-se de uma revisão da literatura acerca de estudos publicados sobre as Práticas Integrativas e Complementares no manejo do paciente oncológico. O tema foi selecionado a partir do questionamento: o que há de evidências científicas sobre o uso dessas práticas na oncologia clínica?

Para o levantamento dos dados foi utilizada a ferramenta de busca Omnis disponível para os alunos da PUCRS. A busca foi realizada em Maio de 2018 utilizando os seguintes descritores no campo assunto: oncology AND complementary AND integrative. Foram utilizados como critério de inclusão: artigos publicados nos últimos 12 meses, sem delimitação do país de publicação ou idioma e revisado por pares. Como critérios iniciais de exclusão: indisponibilidade do artigo por meio de acesso público on-line e editoriais.

Foram encontrados um total de 51 referências. Procedeu-se a uma leitura dos resumos, que rendeu a exclusão de 21 títulos conforme os critérios acima. Restaram 30 artigos, que então foram criteriosamente lidos e destes excluímos 10 títulos devido a não adequação à temática proposta, abordagens voltadas a outras áreas da saúde ou metodologia precária. Na terceira avaliação, optamos por selecionar os artigos que discursavam sobre a oncologia integrativa num contexto geral, excluindo 11 artigos que restringiram os subtipos de neoplasias estudados. Ao final, restaram 9 artigos que foram lidos e analisados criticamente para a construção desta revisão, separando as práticas incluídas em cada estudo (Gráfico 2).

GRÁFICO 2



* Cada artigo continha mais de uma prática de medicina integrativa, portanto o número total de artigos revisados não é a soma deste gráfico.

RESULTADOS

Nesta revisão, foram encontradas diversas práticas de Medicina Integrativa que demonstraram resultados quanto à melhora dos sintomas relatados pelos pacientes oncológicos. Como resumido na Tabela 1, separamos os resultados conforme cada prática a seguir.

Mind-Body: São as práticas que focam nas interações entre o cérebro, mente, corpo e comportamento com a intenção de usar a mente como influenciador do funcionamento físico e promover a saúde. (4) As principais práticas de mind-body estudadas como terapia de medicina integrativa são a yoga, meditação, hipnose, imaginação guiada, *tai chi* e *qi gong*, e terapia da arte. Yoga é uma prática antiga que incorpora todo o corpo e inclui trabalhar com movimentos e posições (asanas), meditação e exercícios de respiração (pranayama), que têm como objetivo criar uma harmonia entre corpo e mente e permitir uma profunda conexão consigo mesmo. As pos-

turas do yoga podem estimular o sistema nervoso, melhorar a flexibilidade, relaxar a mente e o corpo. Os estudos mais recentes demonstram melhora do estresse, ansiedade, depressão e qualidade de vida, fadiga, insônia e condicionamento físico. (5) Meditação pode ser descrita como um estado fisiológico holometabólico, no qual o praticante permanece relaxado, porém alerta e focado. Técnicas de meditação incorporam visualização, respiração, com movimentos ou não, e podem ser praticadas sozinhas ou em grupo. (6) O estudo observacional liderado por Lopez e colaboradores coletou informações através de questionários sobre o estado mental e físico de pacientes oncológicos e seus cuidadores imediatamente antes e depois de realizarem sessões de meditação em grupo e comparou os resultados. (6) Foram oferecidos três tipos diferentes de meditação: Poder da Respiração, Movimento e Respiração ou Sons Sagrados. O estudo cita melhora clínica e estatística dos sintomas de fadiga, falta de ar, ansiedade e do bem-estar geral, após sessão de meditação; não havendo diferença entre as práticas durando 60 ou 90 minutos, nem em relação ao tipo de meditação realizado. (6)

Baseado nas meditações tradicionais contemplativas, o “Mindfulness” é o tipo de meditação mais estudado nas últimas duas décadas. Esta modalidade contempla o exercício da observação e concentração baseado na atenção plena e sem julgamento. (4) Os estudos têm mostrado bons resultados sobre essa técnica em relação a distúrbios emocionais (depressão, ansiedade), dor, distúrbios do sono e à qualidade de vida em geral dos pacientes em tratamento de câncer. “Mindfulness” também tem um importante papel em diminuir os efeitos do estresse no corpo, por reestabelecer níveis normais de secreção de cortisol, diminuir citocinas pró-inflamatórias, e regular a função do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. (4)

Outra terapia de mind-body estudada é a hipnose, que é definida pela Associação Americana de Psicologia como um “estado de consciência que envolve atenção focada e consciência periférica reduzida, caracterizado por uma maior capacidade de resposta à sugestão”. A prática é geralmente com-

preendida por uma série de fases guiadas de relaxamento físico e controle de atenção, iniciando por um estágio de introdução e seguido por um processo de relaxamento progressivo (indução) usando imaginação e técnicas de aprofundamento da mente. O uso de hipnose no tratamento do câncer data da época de 1800 (naquela época, chamada de sono magnético), quando era usada como “anestesia” na cirurgia do câncer de mama. Os principais resultados achados, nos estudos revisados, foram para melhora da ansiedade, angústia, dor, náuseas e vômitos induzidos pela quimioterapia. (5) Qi gong, outro método de mind-body, é traduzido do chinês como “cultivação de energia”. Como uma arte de cura antiga, ela envolve postura, exercícios físicos, técnicas de respiração e meditação que reestabelecem equilíbrio para o corpo. Na China antiga, qi gong era considerado um método de prevenção de doenças e prolongamento da vida. Atualmente, estudos clínicos randomizados têm analisado a prática de qi gong em populações de pacientes com câncer, demonstrando ter efeitos positivos em depressão, qualidade de vida, fadiga e funcionamento do sistema imune. (4) Tai chi, uma arte marcial também conhecida como “meditação em movimento”, é uma série ou sequência de posições, lentas e controladas, que, às vezes, são combinados ao qi gong para melhora dos resultados na terapia integrativa. (5) A última prática considerada mind-body, incluída nesta revisão, é a terapia da arte, que são diversas formas de arte como musicoterapia, escrita de prosa e poesia, dança, teatro, apreciação de arte, desenho, pintura ou escultura. É uma abordagem alternativa para a comunicação e reflexão sobre questões emocionais e existenciais. Estudos encontraram resultados de melhora principalmente da qualidade de vida, humor, depressão e ansiedade, nos pacientes oncológicos que eram inseridos em grupos de tratamento integrativo com arte-terapia. (5)

Massagem: Essa prática tem sido adaptada ao contexto oncológico com a criação da Massagem Oncológica. Essa modalidade se refere à adaptação da técnica de massagem tradicional para o paciente com câncer, levando em consideração precauções especiais como história de

tratamento, cirurgia recente, medicações em uso, presença de doença metastática e exames laboratoriais. (1,7) A adaptação da técnica inclui mudanças na pressão aplicada durante a sessão e restrição de algumas partes do corpo. (1) Estudos mostram que a massagem pode ser efetiva na melhora do humor e diminuição de ansiedade, depressão, náusea e dor. (7) Num estudo realizado pela Universidade do Texas, foi demonstrado diminuição significativa nos índices de dor e fadiga assim como aumento do bem-estar após sessão de massagem quando comparados aos sintomas de antes da sessão. Os participantes do estudo foram orientados a preencher questionários avaliando esses sintomas antes e imediatamente após sessões de massagem durando de 30 a 60 minutos. (7)

Dieta e estilo de vida: A composição da microbiota intestinal está intimamente ligada com o tipo de alimentação e tem influência sobre a nutrição, balanço energético e funcionamento do sistema imune do corpo humano. (4) Além disso, segundo Zitvogel e colaboradores, a microbiota tem grande influência moduladora na farmacodinâmica de quimioterápicos. Conforme descrito nesta revisão, a eficácia da imunoterapia é superior na presença de determinados micro-organismos da microbiota intestinal, o que influencia o desfecho clínico em pacientes oncológicos. (8)

O *“American Institute for Cancer Research”* aconselha que pacientes com história de neoplasia mantenham um peso adequado associando pelo menos 30 minutos diários de atividade física com alterações na dieta. Essas alterações incluem evitar bebidas açucaradas assim como limitar o consumo de comidas com alto índice calórico, carne vermelha, alimentos processados e bebida alcoólica. A ingestão de frutas variadas, vegetais, grãos integrais e legumes é recomendada. (1) No paciente oncológico, a prática de exercícios tem sido relacionada ao alívio da fadiga, problemas no sono, ansiedade e bem-estar geral. (2)

Uso de fitoterápicos e suplementos: Dúvidas sobre o uso de fitoterápicos e suplementação alimentar estão entre os principais

motivos de o paciente oncológico procurar uma consulta de medicina integrativa. (2) Alguns estudos relatam uma prevalência de 75% de uso de vitaminas e suplementos pelos pacientes com doenças crônicas, sendo que apenas 1/3 destes relatam o uso aos seus médicos. (9) O fácil acesso a estas substâncias pode colocar o paciente em risco por falta de orientação de uso e de informação sobre toxicidade e interações medicamentosas. Alguns estudos levantam questão sobre a possibilidade dos fitoterápicos usarem rotas metabólicas semelhantes aos dos agentes quimioterápicos. (1,4) Porém, as evidências sobre estes efeitos, atualmente, são bem limitadas, com a maioria das pesquisas nas fases pré-clínicas ou clínicas iniciais. (2) Por outro lado, a descoberta recente do sistema endocannabinoide no corpo humano têm incitado diversas discussões sobre os estudos que já demonstraram propriedades terapêuticas dessas substâncias como anticrescimento tumoral, analgésica, anti-inflamatória e antibiótica. Além disso, se sabe que Cannabinoides derivados da *Cannabis sativa* e *Cannabis indica*, com pelo menos 68 tipos diferentes já estudados, têm sido usados há milhares de anos para manejo de dor e náusea relacionadas ao câncer. (4) Entretanto, devido à falta de evidência científica e à controvérsia do tema, ressaltamos que este método não é comumente utilizado na prática clínica.

Medicina Tradicional Chinesa (MTC)/Acupuntura: Engloba um conjunto de práticas terapêuticas realizadas na China há milhares de anos. Segundo a sua filosofia, o câncer se desenvolve a partir de um desarranjo entre patógenos externos, dieta, ambiente e emoções. O objetivo da MTC no tratamento do câncer é aumentar a resistência do corpo, eliminar patógenos e regular emoções. (4) A prática mais estudada da MTC atualmente é a acupuntura. Acupuntura é definida como a inserção de agulhas finas e pequenas em pontos específicos do corpo, para tratar ou prevenir sintomas. Suas vantagens na oncologia integrativa são o baixo custo, a técnica minimamente invasiva e o pequeno número de reações adversas. (10) Tem sido benéfica

no manejo da náusea, vômitos, dor, fogachos, xerostomia e fadiga. (1,2) Um estudo realizado na Universidade do Texas, com pacientes oncológicos internados que estavam recebendo acupuntura entre dezembro de 2014 e dezembro de 2015, avaliou as mudanças antes e depois de cada sessão. Os integrantes do estudo responderam a uma escala de sintomas pré e pós-acupuntura. Após a primeira sessão, 74% dos pacientes relataram melhora da dor. Foi reportada também melhora na náusea, ansiedade, sonolência e fadiga. Para os que realizaram mais de uma sessão, evidenciou-se também alívio em distúrbios do sono, ansiedade, dor e sonolência. (10)

Outros: *Homeopatia* – Técnica milenar da Medicina Holística que usa substâncias altamente diluídas para alívio de sintomas. No contexto da Oncologia Integrativa, pode ser usado nos estágios terminais, aliviando a dor. (4) Essa técnica foi citada por apenas um dos artigos revisados. *Exposição à natureza* – Tradição oriental chamada Shinrin-yoku que preconiza o contato do indivíduo com a natureza. Estudos mostram que pode haver diminuição dos níveis de cortisol, frequência cardíaca e pressão arterial e aumento da atividade das células Natural Killer nos indivíduos expostos à natureza em relação ao ambiente urbano. (4) Essa técnica também foi citada por apenas um dos artigos revisados.

Outro resultado importante relacionado à inclusão das práticas de medicina integrativa pelos pacientes oncológicos, está relacionado à diminuição da necessidade do uso de medicações sintomáticas (analgésicos opioides, analgésicos não opioides, anti-heméticos, antidiarreicos, laxantes e ansiolíticos). Shalom-Sharabi e colaboradores, analisou o uso de cada medicação sintomática: das medicações analisadas, a redução mais significativa foi no número de comprimidos de analgésicos não opioides utilizados pelos pacientes do grupo tratado com diferentes práticas de medicina integrativa (um número médio de 0,88 sessões por semana), principalmente no grupo que teve maior aderência ao tratamento. O uso

reduziu no total de 6,25 comprimidos/semana por paciente no grupo tratado e 0,59 no grupo controle (em 6 semanas de acompanhamento). (11)

TABELA 1

PRÁTICA	RESULTADO
Mind-Body	Yoga: estresse, ansiedade, depressão e qualidade de vida, fadiga, insônia e condicionamento físico Meditação: fadiga, falta de ar, ansiedade, estresse e bem-estar geral Hipnose: ansiedade, angústia, dor, náuseas e vômitos induzidos pela quimioterapia Qi gong/tai chi: depressão, qualidade de vida, fadiga e funcionamento do sistema imune Terapia da arte: qualidade de vida, humor, depressão e ansiedade
Massagem	Ansiedade, depressão, dor, fadiga, bem-estar, náusea
Fitoterápicos e Suplementação	Dor e náusea (com uso de cannabidiol)
Dieta e Estilo de Vida	Equilíbrio da microbiota, fadiga, sono, ansiedade, bem-estar
Acupuntura e MTC	Náusea, vômitos, dor, fogachos, xerostomia, fadiga
Outros	Natureza: diminuição dos níveis de cortisol, FC, PA e aumento da atividade de células NK Homeopatia: dor

CONCLUSÃO

A revisão dos artigos selecionados demonstrou diversos resultados interessantes quanto à melhora física e mental dos pacientes oncológicos

pelas terapias de medicina integrativa. Embora algumas práticas, como acupuntura e “Mindfulness”, tenham dados relevantes e consistentes em melhora da dor e de distúrbios emocionais (depressão e ansiedade), respectivamente, outras práticas ainda são pouco estudadas e apresentam resultados fracos ou com especificidade entre prática e resultado duvidosos – como é o caso dos estudos que incluem diversas terapias de mind-body, sem comparação entre elas. As principais limitações dos estudos já realizados incluem amostras populacionais pequenas, falta de grupo controle, falta de randomização e, principalmente, falta de padronização das terapias. Outro desafio discutido na maioria dos artigos incluídos é a falta de comunicação sobre este assunto entre médicos e pacientes, principalmente em ambiente hospitalar, muitas vezes colocando o paciente em risco pelo uso de práticas sem indicação, ou até mesmo não fornecendo acesso à informação, deixando, o médico, de orientar uma alternativa mais acessível e de baixo-custo para o manejo dos sintomas adversos da quimioterapia, por exemplo. Desta forma, se conclui que é necessário um melhor treinamento dos médicos sobre a medicina oncológica integrativa e sobre habilidades em comunicação e na abordagem e orientação dos pacientes. Além disso, concluímos também que são necessários novos estudos controlados, randomizados, para estabelecer resultados mais consistentes quanto os benefícios da medicina integrativa na oncologia e possibilitar uma maior padronização das terapias complementares.

REFERÊNCIAS

1. Lopez G, Mao JJ, Cohen L. Integrative Oncology. Medical Clinics of North America. 2017.
2. Lopez G, McQuade J, Cohen L, Williams JT, Spelman AR, Fellman B, et al. Integrative oncology physician consultations at a comprehensive cancer center: Analysis of demographic, clinical and patient reported outcomes. J Cancer. 2017;8(3):395–402.

3. Gm P, Nacionais D, Transexualizador P, Federal C, Transexualizador P, Transexualizador P, et al. Ministério da Saúde. 2015. 1-15 p.
4. Fulop JA, Grimone A, Victorson D. Restoring Balance for People with Cancer Through Integrative Oncology. *Prim Care - Clin Off Pract.* 2017;44(2):323–35.
5. Carlson LE, Zelinski E, Toivonen K, Flynn M, Qureshi M, Piedalue KA, et al. Mind-Body Therapies in Cancer: What Is the Latest Evidence? *Curr Oncol Rep. Current Oncology Reports;* 2017;19(10).
6. Lopez G, Chaoul A, Powers-James C, Spelman A, Wei Q, Engle R, et al. A Pragmatic Evaluation of Symptom Distress After Group Meditation for Cancer Patients and Caregivers: A Preliminary Report. *J Pain Symptom Manage* [Internet]. Elsevier Inc; 2018;55(5):1321–1326.e1. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2018.01.018>
7. Lopez G, Liu W, Milbury K, Spelman A, Wei Q, Bruera E, et al. The effects of oncology massage on symptom self-report for cancer patients and their caregivers. *Support Care Cancer. Supportive Care in Cancer;* 2017;25(12):3645–50.
8. Zitvogel, L., Ma, Y., Raoult, D., Kroemer, G., & Gajewski, T. F. (2018). 2018_Science_The microbiome in cancer immunotherapy Diagnostic tools and therapeutic strategies., 1370(March), 1366–1370. Retrieved from <http://science.sciencemag.org.ez.sun.ac.za/content/sci/359/6382/1366.full.pdf>
9. Ben-Arye E, Attias S, Levy I, Goldstein L, Schiff E. Mind the gap: Disclosure of dietary supplement use to hospital and family physicians. *Patient Educ Couns* [Internet]. Elsevier Ireland Ltd; 2017;100(1):98–103. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2016.07.037>
10. Garcia MK, Cohen L, Spano M, Spelman A, Hashmi Y, Chaoul A, et al. Inpatient Acupuncture at a Major Cancer Center. *Integr Cancer Ther.* 2018;17(1):148–52.
11. Shalom-Sharabi I, Samuels N, Lev E, Lavie O, Keinan-Boker L, Schiff E, et al. Impact of a complementary/integrative medicine program on the need for supportive cancer care-related medications. *Support Care Cancer. Supportive Care in Cancer;* 2017;25(10):3181–90.