



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

O Papel da Psicologia e dos Psicólogos nas Doenças Oncológicas

Categoria

Revisão de Dados e
Literatura Científicos

Autoria

Gabinete de Estudos OPP

Documento

Janeiro 2018
Lisboa

O Papel da Psicologia e dos Psicólogos nas Doenças Oncológicas

Introdução

De acordo com o Eurostat, em Portugal, **uma em cada quatro pessoas morre de cancro**. Segundo o Relatório do Programa Nacional para as Doenças Oncológicas, em 2015, e descontando os efeitos do envelhecimento, 152,2 portugueses em cada 100 mil habitantes morreram de cancro, o que revela um aumento de 0,46% face ao ano anterior.

O interesse dos profissionais de Saúde e de Saúde Mental acerca das necessidades psicológicas dos doentes oncológicos e das suas famílias é relativamente recente. Nas últimas três décadas, uma **consciência crescente dos desafios significativos, a nível emocional, interpessoal, familiar, vocacional e funcional, que estes indivíduos experienciam e a forma como estes desafios podem afectar o seu estado geral de saúde e a sua qualidade de vida** (e até mesmo os resultados de saúde associados à doença oncológica) conduziu à criação de uma nova área: a Psicologia Oncológica ou Psico-Oncologia.

A **Psico-Oncologia** é uma ciência interdisciplinar que cruza áreas da psicologia, medicina, psiquiatria e sociologia. Envolve não só a avaliação e o tratamento da doença oncológica, mas também o apoio aos cuidadores e profissionais de Saúde Oncológica. A Psico-Oncologia envolve, entre outros aspectos:

- O **impacto do cancro na função psicológica** dos indivíduos, na sua família e nos profissionais de Saúde Oncológica;
- A influência da qualidade das **relações entre os profissionais de saúde e os doentes oncológicos** em todas as fases da doença e níveis de cuidados de saúde;
- A dimensão da prevenção e o papel que as **variáveis psicológicas e comportamentais** podem ter no **risco de cancro**, mas também no seu **diagnóstico, tratamento e na sobrevivência** à doença oncológica;
- A avaliação da **eficácia das intervenções psicológicas** desenvolvidas para melhorar a **qualidade de vida** dos indivíduos com doença oncológica.

Actualmente, a **Psicologia desempenha um papel fundamental na prevenção, no tratamento e na gestão das doenças oncológicas**. Não é possível proporcionar serviços de saúde oncológica de qualidade sem responder às necessidades de Saúde Psicológica dos indivíduos e das suas famílias. **A falta de resposta e cuidados psicológicos pode, inclusivamente, comprometer a adesão e a eficácia dos cuidados de saúde biomédicos**, afectando, deste modo, a saúde e o prognóstico dos indivíduos com cancro.

Os Problemas e Efeitos Psicológicos associados às Doenças Oncológicas

Receber um **diagnóstico de doença oncológica** é um **acontecimento de vida impactante e stressante** que pode provocar mudanças e ter **impactos diversos** na vida dos indivíduos:

- Passar a viver continuamente com incerteza do prognóstico da doença ou da esperança de vida;
- Alterações na aparência física ou imagem corporal;
- **Dor crónica**;
- Alteração de capacidades ou limitações na mobilidade;
- Agravamento das preocupações com dinheiro;
- Tensões nas relações familiares e de amizade;
- Dificuldades em trabalhar ou estudar;
- Sentimentos de solidão, abandono ou marginalização;
- Estigma social;
- Alterações do projecto de vida pré-estabelecido.

No entanto, e embora as necessidades médicas dos doentes com cancro tenham, na maior parte das vezes, uma resposta e cuidados de saúde adequados, o mesmo não se verifica com as suas **necessidades emocionais e psicossociais**, que **são frequentemente ignoradas** (Feuerstein, 2007).

A realidade é que **o distress psicológico entre doentes oncológicos atinge os 47%** (dependendo das metodologias de amostragem e avaliação) e **entre 30% a 40% apresentam problemas de ansiedade e/ou depressão** (Mitchell et al., 2011), valores consideravelmente superiores (um pouco mais do que o dobro) aos valores gerais da população.

Alguns problemas de Saúde Psicológica estão associados às doenças oncológicas e a co morbilidade é frequente. Alguns dos problemas mais comuns e que têm consequências negativas na qualidade de vida destes indivíduos são **a depressão, a ansiedade, a perturbação de stresse pós-traumático, as disfunções sexuais, os problemas de imagem corporal, as perturbações cognitivas e a ideação suicida** (Kadan-Lottick et al. 2005).

Nos últimos 30 anos os estudos clínicos e epidemiológicos têm demonstrado fortes evidências da **ligação entre a progressão da doença oncológica e o stresse crónico, a depressão e o isolamento social.** A investigação científica prova que **o sofrimento psicológico e o stresse estão associados com o crescimento dos tumores cancerígenos e metástases** (devido ao aumento de mecanismos pró-inflamatórios), **piores taxas de sobrevivência e maior mortalidade** devida ao cancro (Chida et al., 2008; Lutgendorf and Sood, 2011). **A depressão está ainda associada ao risco de reincidência após o tratamento** (Reich, 2008).

O **stresse psicológico** provoca o enfraquecimento dos mecanismos de defesa do corpo (sobretudo dos sistemas imunitário e endócrino), **não sendo apenas importante a intensidade do stresse, mas também a forma como o indivíduo lida com o stresse.** As investigações têm concluído que são dificuldades comuns aos doentes oncológicos a expressão das emoções, a incapacidade de se

expressarem livremente, a agressividade, a supressão de emoções e o humor depressivo (Gregurek 2008).

Para além dos efeitos nos doentes oncológicos, **a experiência do cancro e do seu tratamento também afecta significativamente a vida dos familiares e cuidadores** destes indivíduos. Muitos relatam **níveis elevados de distress psicológico**, bastantes vezes maiores do que os dos doentes oncológicos.

O impacto destas situações nos familiares e cuidadores não é despicienda, devendo ser assegurado o suporte emocional aos mesmos. É frequente os cuidadores abandonarem outras actividades e passarem a dedicar-se em exclusivo ao cuidado do doente oncológico; as suas responsabilidades existem uma disponibilidade permanente para a qual muitas vezes não estão preparados e que gera níveis elevados de stresse. Por sua vez, os cuidadores com níveis mais elevados de stresse reportam níveis mais baixos de auto-estima, apoio familiar, impactos negativos na saúde física.

Os Efeitos Psicológicos da Sobrevivência à Doença Oncológica

O diagnóstico cada vez mais precoce da doença oncológica e os avanços no tratamento significam que **cada vez mais pessoas sobrevivem a um cancro. Existe um impacto psicológico significativo não só em viver com a doença oncológica, mas também em sobreviver-lhe, com consequências na qualidade de vida e na saúde em geral.**

Cada indivíduo experiencia um conjunto de problemas psicossociais como resultado do diagnóstico e do tratamento da doença oncológica, mas o impacto do cancro não termina em simultâneo com o término do tratamento. Frequentemente, os indivíduos sentem-se mais perdidos e preocupados depois de ter terminado a fase do tratamento: **ansiedade, depressão e outros sintomas emocionais são comuns e podem até ser a parte da experiência do cancro mais desafiante.** O mesmo é válido para os cuidadores e os familiares, que experienciam distress psicológico durante e após o tratamento activo do cancro.

Alguns **efeitos psicológicos da sobrevivência à doença oncológica** são:

- Ansiedade (medo de morrer, preocupação com reincidências).
- **Lidar com o fim do tratamento.** Após o diagnóstico os indivíduos passam rapidamente ao tratamento, o que deixa pouco espaço para processar e elaborar mentalmente o que aconteceu, mantendo-se focados nas decisões difíceis que devem ser tomadas de imediato. Após o fim do tratamento os indivíduos confrontam-se, por exemplo, com a necessidade de elaborar aquilo que perderam; podem sentir-se exaustos deste período da sua vida; muitas vezes estão menos ocupados e têm menos apoio, o que lhes deixa tempo para ruminar no que aconteceu e na incerteza que podem sentir; têm de gerir possíveis sentimentos incongruentes (por exemplo, sentir-se em baixo e triste apesar de “tudo ter corrido bem”), para além de gerirem as próprias expectativas e as dos outros.
- Impacto na **memória e capacidades cognitivas.**

- **Fadiga.**
- **Respostas de stresse.** Por exemplo, irritabilidade, dificuldades no sono; reacções semelhantes à Perturbação de Stress Pós-Traumático.
- **Impacto nas relações.** Por exemplo, não querer falar sobre o cancro para proteger os outros pode conduzir a sentimentos de solidão e isolamento, assim como a um humor deprimido; preocupação sobre perder o controlo se começar a falar sobre o que se sente; ter ajuda quando se precisa é muito útil, mas coloca problemas quando o indivíduo já se sente melhor e quer voltar a ser ele a levar os filhos à escola, cozinhar o jantar, ir às compras...

De acordo com dados apresentados pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, no dia 4 de Abril de 2017, **Portugal tem actualmente cerca de 500 mil sobreviventes de cancro** (e perto de 100 mil doentes em tratamento).

O Contributo dos Psicólogos na Área das Doenças Oncológicas

Os Psicólogos e os Serviços de Psicologia no âmbito dos cuidados de Saúde Oncológica, podem providenciar avaliação, intervenção e apoio para os indivíduos com cancro e as suas famílias, ajudando-os a:

- Diminuir o sofrimento emocional e a lidar com o papel que os seus sentimentos desempenham no processo de diagnóstico e tratamento da doença.
- A gerir eficazmente o tratamento e as decisões acerca dos procedimentos médicos que devem ser tomadas.
- Compreender, aderir e lidar com o tratamento da doença oncológica.
- Lidar com a dor, o desconforto e a fadiga dos tratamentos e a diminuir os efeitos secundários desses tratamentos, que podem interferir com a qualidade de vida dos indivíduos mas também com o próprio processo de tratamento.
- Gerir sentimentos de depressão, ansiedade, desesperança e raiva.
- Ajustar-se à perda e à mudança no funcionamento físico, aparência física, auto-estima e sentido de identidade, funcionamento sexual e relações de intimidade.
- Melhorar a comunicação entre doentes, famílias e profissionais de Saúde.
- Lidar com o impacto da doença nas relações pessoais, familiares e sociais.

- Ajustar-se à perda e à mudança nas aspirações e papéis desempenhados.
- Gerir a incerteza sobre o futuro e a esperança de vida.
- Melhorar a qualidade de vida.
- Em última instância, a intervenção psicológica pode até reforçar o sistema imunitário dos indivíduos e, porventura, ajudá-los a viver mais tempo.

Especificamente junto dos **familiares dos indivíduos com doença oncológica** os Psicólogos prestam apoio psicológico e implementam intervenções psicoeducativas, programas de promoção de competências de resolução de problemas e da literacia sobre a doença.

As evidências científicas sugerem que a intervenção psicológica melhora a adaptação à doença e o funcionamento social, reduzindo o sofrimento relacionado com o tratamento e com a doença e melhorando a gestão da dor e a qualidade de vida.

Junto dos Profissionais de Saúde, os Psicólogos prestam consultadoria sobre a prestação de cuidados e apoio na gestão do stresse inerente ao trabalho com a doença oncológica. Por exemplo, os Psicólogos podem apoiar a comunicação do diagnóstico.

Os Psicólogos também colaboram na **investigação científica** que visa progressos no tratamento e cuidados de saúde dos doentes oncológicos. A ciência psicológica tem contribuído para a investigação na área do cancro nomeadamente no que diz respeito aos rastreios oncológicos, à adesão terapêutica, à prevenção e à qualidade de vida, entre outros.

A Necessidade de Cuidados de Saúde Psicológica nas Doenças Oncológicas

Os Serviços de Psico-Oncologia devem constituir parte integral dos cuidados de saúde de qualidade prestados aos indivíduos com doença oncológica, às suas famílias e profissionais que as acompanham. Não é possível prestar cuidados de saúde de qualidade sem dar resposta às necessidades psicossociais dos doentes oncológicos. O rastreio do distress psicológico e o encaminhamento para as intervenções psicológicas é, aliás, defendido pelos padrões internacionais dos cuidados oncológicos (International Psycho-Oncology Society, 2010).

Os Serviços de Psico-Oncologia podem desempenhar um papel fundamental:

- Na **optimização dos cuidados médicos.**
- Na **coordenação e comunicação entre os doentes, as famílias e os serviços e profissionais de saúde.**

- Na **gestão dos aspectos psicossociais da doença e das suas consequências**.
- Na **promoção de estratégias de auto-regulação, autocuidado e gestão da doença**.
- No desenvolvimento de estratégias para **aumentar a literacia sobre a doença** entre doentes, familiares e profissionais de saúde.
- Na **promoção da saúde física, psicológica e da qualidade de vida**.

As **consequências da não resposta** às necessidades de apoio psicológico dos doentes oncológicos são graves e alargadas, indo desde a **amplificação dos sintomas físicos**, ao decréscimo da qualidade de vida e à **ideação suicida**.

Neste sentido, **seria muito importante que, nos primeiros passos dos cuidados oncológicos existisse um rastreio do distress psicológico, da ansiedade e da depressão através de instrumentos construídos e validados para a população portuguesa**.

Os Factores Psicológicos que Influenciam o Aparecimento de Doenças Oncológicas e o Potencial de Prevenção

Na verdade, o sofrimento psicológico não é só um elemento fundamental no qual se deve intervir ao longo do tratamento da doença oncológica, os estudos científicos também apontam para a **contribuição do sofrimento psicológico na incidência de doenças oncológicas**.

Ainda não estão cientificamente provadas todas as formas sobre como os factores psicológicos podem influenciar o aparecimento do cancro, mas algumas situações constituem um enquadramento favorável ao seu desenvolvimento. De acordo com alguns estudos algumas formas de stresse (como traumas violentos, desemprego, divórcio, separações, problemas familiares ou profissionais) verificam-se, muitas vezes, nos meses ou anos que precedem o início da doença. Embora, claro, nem toda a gente que passa por momentos stressantes desenvolva doenças oncológicas.

Uma **meta-análise** que pretendeu investigar as associações longitudinais entre o stresse e o cancro revelou que em 165 estudos **factores psicológicos relacionados com o stress estavam associados a taxas de incidência mais elevadas** em populações inicialmente saudáveis (Chida et al., 2008).

A probabilidade de desenvolver uma doença oncológica está ainda relacionada com comportamentos evitáveis e estilos de vida pouco saudáveis (consumo de tabaco, consumo excessivo de álcool, consumo insuficiente de frutas e vegetais, inactividade física, comportamentos sexuais de risco, protecção solar inadequada) – **que constituem factores de risco para o cancro**.

Em Portugal, o **consumo de tabaco** é o **principal factor de risco** para as duas principais causas de morte no país: as doenças do cérebro e cardiovasculares e o cancro.

Neste sentido, **os Psicólogos, enquanto especialistas no comportamento, podem ser uma mais-valia na redução substancial da prevalência do cancro e do encargo que ele representa no sistema de saúde, ajudando a população a modificar os seus comportamentos e a adoptar estilos de vida saudáveis, diminuindo assim as causas evitáveis do cancro.**

Conclusão

Todos os indivíduos afectados pela doença oncológica devem ter o direito e beneficiar de respostas às suas necessidades psicológicas, emocionais e sociais, como parte integrante dos cuidados de saúde oncológica.

A atenção ao bem-estar psicossocial deve constituir uma prioridade ao longo de todo o processo de doença – desde o rastreio, ao diagnóstico e tratamento, reincidência ou transição para os cuidados paliativos ou sobrevivência ao cancro.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

RECURSOS.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT
WWW.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT

Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Estudos:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Sugestão de Citação:
Ordem dos Psicólogos Portugueses (2018). O Papel da Psicologia e dos Psicólogos
nas Doenças Oncológicas. Lisboa