



XVIII Encontro de Extensão Universitária da Universidade Federal de Campina Grande.

Extensão Universitária: Transformando Realidades e Construindo Esperança.

De 18 a 26 de março de 2025.

Campina Grande, Patos, Sousa, Pombal, Cuité, Sumé e Cajazeiras, PB – Brasil.

ACOLHER COM AFETO: PROMOÇÃO DE SAÚDE E DO CUIDADO AO PACIENTE COM CÂNCER

Luma Soares Lustosa¹, Maria Alice Marques Braz², Maria Antônia Leal Feitosa³, Vitória Caroline Gomes Dantas⁴,

José Eduardo da Silva Campos⁵, Carmem Dolores de Sá Catão⁶

carmem.dolores@professor.ufcg.edu.br

Resumo: Incrementar a qualidade de vida dos pacientes oncológicos no Hospital da FAP, por meio de atividades educativas em saúde acerca das temáticas citadas, baseadas em metodologia participativa e na abertura de espaço para diálogos entre os extensionistas e os participantes. A experiência permitiu ressignificar o tempo de espera para um momento de trocas de experiências, com aquisição de novos conhecimentos.

Palavras-chaves: Qualidade de vida, Tempo de espera, Pacientes Oncológicos.

1. Introdução

O atual paradigma da saúde pública mundial aponta o câncer como a segunda maior causa de morte e estudos demográficos apontam a incidência dessa condição como cada vez mais disseminada dentre a população. É válido destacar que pacientes oncológicos demandam assistência em diversas vertentes, principalmente dos pontos de vista fisiológico e social, além disso, destacar a importância do bem-estar psicológico no enfrentamento dessa condição (Grilo et al., 2021).

Na oncologia, os médicos relatam um aumento da ansiedade dos pacientes, pois foram observadas expectativas variáveis em relação às informações prognósticas, sendo crucial a ampliação do acesso ao conhecimento e o manejo da ansiedade para facilitar as decisões terapêuticas (Colombet et al., 2020). Atrelado a isso, estudos sugeriram que fatores psicossociais, como o entorpecimento emocional e a falta de conhecimento sobre o impacto do tratamento em suas vidas, têm aumentado a incerteza, a ansiedade e a angústia nos pacientes, podendo levar ao prejuízo das decisões terapêuticas e à interrupção desnecessária do tratamento (Forgione et al., 2019).

Assim, iniciativas educacionais para melhorar a comunicação e aumentar a autonomia na tomada de decisões entre pacientes enfermos são necessárias e estão atualmente sendo desenvolvidas em protocolos que envolvem de forma interessante as perspectivas dos pacientes e dos cuidadores (Anagnostou et al., 2017). Ademais, o ambiente físico da espera é considerado impessoal e desconhecido, estando relacionado a experiências negativas e até traumáticas para os pacientes. O estresse associado a essa percepção pode ser visto como um fator físico, mental ou emocional que causa tensão corporal ou mental (Ben-Arye et al., 2015).

Sendo assim, o uso de estratégias como palestras, intervenções e atividades educativas deve ser seriamente considerado na prática diária dos serviços de saúde (Lundberg e Rattanasuwan, 2007), de forma a estimular hábitos como a arteterapia, a higiene do sono, o cuidado com a saúde mental e a realização de atividade física, com o intuito de melhorar o sono, a saúde psicológica e a saúde cognitiva. Nesse contexto, o objetivo deste artigo é relatar a experiência dos autores na realização de atividades educativas com os pacientes oncológicos e seus acompanhantes na sala de espera do Hospital da Fundação Assistencial da Paraíba (Hospital da FAP), desenvolvidas no Projeto de Extensão “Acolher com afeto: importância da promoção de saúde e do cuidado ao paciente com câncer.” O projeto foi construído com metodologia participativa, na qual procurou-se preservar a identidade social e cultural dos componentes do grupo.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência vinculado ao Projeto de Extensão da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). O projeto, supervisionado por uma docente da instituição, foi realizado por estudantes dos cursos de Medicina e Psicologia do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS). A idealização do projeto teve como base a noção de um cuidado integral ao paciente oncológico, considerando aspectos como a saúde mental e os hábitos diários que beneficiam a saúde, tais como a higiene do sono, a atenção aos sintomas e ao manejo da ansiedade e da depressão e a prática de atividades físicas, que serão as principais vertentes abordadas neste artigo.

As atividades de educação em saúde foram realizadas com os pacientes oncológicos e seus acompanhantes nas salas de espera de atendimento no Hospital da Fundação Assistencial da Paraíba (Hospital da FAP). As atividades ocorreram no período de setembro a dezembro de 2024. A proposta do trabalho abordava a realização de atividades educativas com metodologia ativa na sala de espera do Hospital da FAP. Estabeleceu-se contato preliminar com o presidente e o responsável pelo Recursos Humanos (RH) da instituição, que aprovaram prontamente a realização do Projeto de Extensão, uma vez que o tempo ocioso da espera seria preenchido pelas atividades benéficas propostas pelo projeto.

Para cada atividade e temática realizadas foram utilizados materiais educativos, expostos

^{1,2,3,4,5} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

⁶ Orientadora/Coordenadora <Professora Associada>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

presencialmente nas ações e compartilhados via Whatsapp e Instagram. Nesse sentido, abria-se espaço para que os pacientes e acompanhantes fizessem perguntas e expusessem dúvidas sobre o projeto ou sobre as temáticas de saúde, as quais eram respondidas pelos extensionistas levando em conta o conhecimento prévio dos participantes e buscando clareza e fácil compreensão no diálogo. Antemão, eram expostos aos participantes as ações acerca dos objetivos e das finalidades do projeto, da condução das atividades e da liberdade de participação.

3. Resultados e Discussões

Higiene do sono

O sono é uma atividade essencial e habitual que tem inúmeras ligações à saúde e ao bem-estar (Ramar et al., 2021). Ter um sono inadequado é preocupante, uma vez que o sono de má qualidade pode impactar negativamente quase todos os sistemas do corpo e levar ao aumento da mortalidade e morbidade. Portanto, os esforços para melhorar o sono são essenciais do ponto de vista da saúde pública. Nesse contexto, surgiu a “Higiene do sono”, que descreve comportamentos modificáveis e ajustes ambientais que podem ser usados para promover a qualidade e a melhor duração do sono (Pasquale et al., 2024). Embora a higiene do sono não seja considerada adequada como terapia única para pacientes com insônia clinicamente significativa, é uma parte essencial da terapia cognitivo-comportamental para a insônia (Edinger et al., 2021).

Além disso, ocorre uma relação bidirecional e complexa entre o sono e a depressão, pois após o tratamento bem-sucedido da depressão, os pacientes também apresentam melhorias no sono. Assim, os programas com foco em educação sobre estilo de vida, ao incluir o sono suficiente, podem reduzir o risco de depressão e de ansiedade e servir como prevenção geral para a saúde mental e física, pois a higiene do sono é geralmente benéfica e eficaz (Urbanová et al., 2024; Varadharasu, Das, 2024). Isso justifica a inclusão deste tema nas ações do projeto (Figura 1), pelos benefícios que a higiene do sono fornece para a qualidade de vida dos pacientes oncológicos.



Figura 1 - Higiene do Sono

Ansiedade e Depressão

O câncer, uma das principais causas de morbidade e mortalidade global, carrega consigo uma carga que vai além dos sintomas físicos. A depressão e a ansiedade são frequentemente companheiros silenciosos dessa jornada, exacerbando o sofrimento dos pacientes oncológicos (Ikhile et al., 2024). Com o diagnóstico clínico da doença, esses transtornos mentais podem afetar a qualidade de vida e a resposta ao tratamento.

Diante disso, são essenciais intervenções dos profissionais da saúde para o tratamento do sofrimento psicológico associado ao câncer. Abordagens baseadas em *mindfulness* (atenção plena) têm apresentado, recentemente, fortes evidências no tratamento dos desdobramentos psicológicos do câncer. As intervenções baseadas em *mindfulness* orientam os pacientes a se concentrarem no momento presente, promovem a consciência e cultivam atitudes compassivas por meio da meditação, da ioga, da discussão em grupo e de práticas contemplativas diárias (Park et al., 2020).

Desse modo, realizaram-se grupos de discussão sobre técnicas que aliviam sintomas de ansiedade, recomendando-se o suporte de profissionais da psicologia e da psiquiatria para lidar com o transtorno. Os pacientes e acompanhantes participaram ativamente, escrevendo em blocos de notas atividades que consideravam eficazes para aliviar a ansiedade. Após essa exposição, os autores discutiam os hábitos que são cientificamente saudáveis e eficazes para aliviar os sintomas psicológicos, como a prática de exercícios, a alimentação balanceada e a prática de atividades prazerosas.

Assim, justifica-se a abordagem de atividades baseadas em *mindfulness* no projeto, visando amenizar os sintomas de transtornos psicológicos dos pacientes e promover o bem-estar, melhorando os sintomas físicos e mentais. Os autores participaram do processo trazendo discussões sobre o manejo da ansiedade no Hospital da FAP (Figura 2), instruindo com técnicas de respiração e meditação para os pacientes oncológicos e acompanhantes. Foram momentos de compartilhar experiências, culturas e um aprendizado mútuo de forma dinâmica para extensionistas e participantes.



Figura 2 – Ansiedade

Arteterapia

A arteterapia se caracteriza como uma prática terapêutica que utiliza de elementos artísticos na promoção do bem-estar emocional, do autoconhecimento, e na expressão de sentimentos, favorecendo o processo de elaboração psicológica (Silva et. al, 2018). Considerando a complexidade emocional em torno do câncer, a arteterapia se constitui como uma ferramenta de apoio, apresentando benefícios no alívio de sintomas depressivos e ansiosos em pacientes oncológicos (Zhou et. al., 2023).

Em razão disso, uma das ações do projeto promoveu grupos de arteterapia, em que os pacientes receberam papel e lápis de cor e foram convidados a pintar mandalas, como forma de alívio da ansiedade e estresse durante o período de espera pelo atendimento. Dada a abertura para a expressão de pensamentos acerca da vivência proposta, alguns pacientes e acompanhantes expunham as emoções que vinham à tona durante o processo, como a percepção da ausência de momentos de relaxamento em suas rotinas. Além da vivência artística, também foi realizada uma abordagem de psicoeducação, buscando esclarecer os benefícios da arteterapia no que tange a redução da ansiedade e promoção de bem-estar.

Dessa maneira, a atividade permitiu que cada participante pudesse exprimir suas emoções e vivências singulares do processo do tratamento oncológico, através de cores e formas. No mês de Outubro, em alusão ao Outubro Rosa, foi realizada uma exposição das mandalas coloridas pelos participantes (Figura 3), criando um espaço de expressão e humanização. A exposição não apenas exibiu o resultado da atividade, mas também proporcionou uma oportunidade de visibilidade e valorização do processo artístico vivido por cada participante. As mandalas, repletas de significados pessoais e emocionais, foram apresentadas de forma a sensibilizar o público sobre as emoções em torno do câncer, ao mesmo tempo em que destacaram a importância da arte como ferramenta terapêutica no contexto oncológico.



Figura 3 - Exposição das mandalas no Outubro Rosa

Prática de Atividade Física

A prática de atividades físicas é uma intervenção poderosa e multifacetada que promove a saúde física e mental em todas as idades, algo já bem documentado na

literatura médica. Por exemplo, para adultos, os benefícios incluem a redução do risco de mortalidade por causas como as doenças cardiovasculares, a hipertensão, a diabetes tipo 2 e vários tipos de câncer, como de bexiga, cólon, endométrio, esôfago, rim, pulmão e estômago. Em idosos, a atividade física é crucial para manter a função física e para reduzir o risco de quedas e de lesões relacionadas a quedas (Piercy et al., 2018; Powell et al., 2018).

Além dos benefícios físicos, a atividade física também melhora a qualidade de vida, o sono, a função cognitiva e reduz a ansiedade e a depressão (Piercy et al., 2018; Powell et al., 2018). Nessa lógica, estudos epidemiológicos e ensaios clínicos randomizados indicam que a prática de exercícios físicos regular está associada a uma redução dos sintomas ansiosos e depressivos, sendo importante notar que a intensidade e o contexto da atividade podem influenciar esses resultados (Bustamante et al., 2024; Rahmati et al., 2024).

Faz-se evidente, portanto, a importância da atividade física para a saúde da população geral. No contexto da oncologia, alguns dos prejuízos e desgastes à saúde e às qualidades físicas dos pacientes manifestam-se como o aumento da fadiga, a atrofia muscular, a perda da condição física, parestesias, fraqueza e a deterioração da qualidade de vida. Tal deterioração pode ser evitada por exercícios físicos, conforme Rodriguez-Cañamero et al. (2022). Sendo assim, é fundamental prestar atendimento integral a esses pacientes e prescrever programas de atividade física como terapia coadjuvante (Figura 4).



Figura 4 – Movimentação ativa

Alguns benefícios que justificam a necessidade dos exercícios físicos como terapia coadjuvante no tratamento contra o câncer são o aumento da massa muscular, a diminuição da gordura, a melhora da aparência física, o aumento da vitalidade, os efeitos relaxantes e a facilitação da socialização. Nesse sentido, a prática de atividade física deve levar em conta o tipo de câncer, o estado de saúde do paciente, as modalidades do tratamento e os sintomas e efeitos colaterais (Rock et al., 2022).

Os pacientes e acompanhantes tiveram uma boa adesão às ações, quebrando a ociosidade da sala de espera, dessa vez também com um estímulo físico, que foi o alongamento. Foi um momento de troca de

conhecimento e experiências entre os autores e os participantes, no qual foram expressas dúvidas, opiniões e dificuldades na prática de atividades físicas, como a falta de tempo e de acesso aos espaços e às instituições. Tais dificuldades demonstram que o direito universal à saúde, visado no Artigo 196 da Constituição Federal de 1988, não é realidade no Brasil, uma vez que o acesso à saúde, por meio de práticas fundamentais como exercícios físicos, ainda é precarizado. Essa realidade é especialmente agravante para os pacientes oncológicos, pois esse grupo pode ser bastante beneficiado pela prática de atividades físicas, devido às condições vulneráveis e específicas da doença.

4. CONCLUSÃO

Este trabalho de extensão permitiu a abertura de um espaço para diálogos com os pacientes oncológicos e seus acompanhantes na sala de espera do Hospital da Fundação Assistencial da Paraíba (Hospital da FAP), além de ampliar o acesso ao conhecimento, incentivar o cuidado integral à saúde, tornando os pacientes, protagonistas de seus tratamentos, além de viabilizar a redução do tempo de ociosidade enfrentado na sala de espera.

Baseado na resposta e adesão dos pacientes e acompanhantes, o projeto promoveu uma distração produtiva do ócio da sala de espera, na qual os participantes puderam trocar conhecimentos, aprender, compartilhar opiniões e experiências e socializar, configurando uma intervenção psicossocial extremamente benéfica no contexto do atendimento oncológico.

Além disso, possibilitou aos acadêmicos o entendimento das vulnerabilidades enfrentadas e da importância do cuidado humanitário e do olhar empático, indo além da rigidez científica. Afloraram então, sentimentos de empatia, compaixão e esperança pelos pacientes em tratamento.

Com isso, perante o exposto, foi possível um desenvolvimento pessoal e profissional dos participantes, potencializando habilidades como tranquilidade emocional, pensamento crítico, responsabilidade e criatividade no manejo das atividades realizadas.

5. REFERÊNCIAS

GRILLO, Ana Monteiro et al. Exploring the cancer patients' experiences during external radiotherapy: A systematic review and thematic synthesis of qualitative and quantitative evidence. European journal of oncology nursing. Volume 52, 101965, 2021.

COLOMBET, Isabelle et al. Validity of the French version of the Autonomy Preference Index and its adaptation for patients with advanced cancer. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227802> January 14, 2020.

FORGIONE, Michelle et al. Satisfaction with care in men with prostate cancer. European journal of cancer care. 27 Febr 2019. <https://doi.org/10.1111/ecc.13028>

BOWER, Julienne E. et al. Management of Fatigue in Adult Survivors of Cancer: ASCO–Society for Integrative Oncology Guideline Update. Journal of Clinical Oncology, v. 42, n. 20, p. 2456–2487, 2024.

ANAGNOSTOU, Despina et al. Development of an intervention to support patients and clinicians with advanced lung cancer when considering systemic anticancer therapy: protocol for the PACT study *BMJ Open* 2017;7:e015277. doi: 10.1136/bmjopen-2016-015277

BEN-ARYE, Eran; BEN-ARYE, Yotam; BARAK, Yael. Eva Between Anxiety and Hope: Integrating Anthroposophic Music Therapy in Supportive Oncology Care. *Health Psychol Res.* 2015 Nov 30;3(3):2199. Nov, 2015.

LUNDBERG, Pranee et al.. Experiences of Fatigue and Self-management of Thai Buddhist Cancer Patients Undergoing Radiation Therapy. *Cancer Nursing* 30(2):p 146-155, March 2007. | DOI: 10.1097/01.NCC.0000265005.02559.43

RAMAR, Kannan et al. Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 2021;17(10):2115–9

DE PASQUALE, Carla et al. Sleep hygiene - What do we mean? A bibliographic review. *Sleep Med Rev.* 2024 Jun; 75:101930. doi: 10.1016/j.smrv.2024.101930. Epub 2024 Apr 16. PMID: 38761649.

EDINGER, Jack D. et al. Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2):255–262, 2021.

URBANOVÁ, Lucie et al. The impact of sleep education, light intervention and relaxation on sleep and mood in the elderly. *Chronobiol Int.* 2024 Apr;41(4):567-576. doi: 10.1080/07420528.2024.2337007. Epub 2024 Apr 11. PMID: 38602470

IKHILE, Deborah et al. A systematic review of risk factors associated with depression and anxiety in cancer patients. *PLoS One.* 2024 Mar 29;19(3):e0296892. doi: 10.1371/journal.pone.0296892. PMID: 38551956; PMCID: PMC10980245.

PARK, Sunre et al. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Psychological Distress, Fear of Cancer Recurrence, Fatigue, Spiritual Well-Being, and Quality of Life in Patients With Breast Cancer-A Randomized Controlled Trial. *J Pain Symptom Manage.* 2020 Aug;60(2):381-389. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2020.02.017. Epub 2020 Feb 24. PMID: 32105790

SILVA, Maria Edna Bezerra da et al. Práticas Integrativas e Vivências em Arteterapia no Atendimento a Pacientes Oncológicos em Hospital Terciário. Revista Portal: Saúde e Sociedade, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 721–731, 2018. DOI: 10.28998/rpss.v3i1.4458. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/nuspfamed/article/view/4458>. Acesso em: 25 fev. 2025.

ZHOU, Shishuang et al. The effects of art therapy on quality of life and psychosomatic symptoms in adults with cancer: a systematic review and meta-analysis. BMC complementary medicine and therapies, vol. 23, no. 1, 1 Dec. 2023. DOI 10.1186/s12906-023-04258-4.

PIERCY, Katrina L et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. JAMA. 2018 Nov 20;320(19):2020-2028. doi: 10.1001/jama.2018.14854. PMID: 30418471; PMCID: PMC9582631.

POWELL, Kenneth E et al. The Scientific Foundation for the Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition. Journal of Physical Activity and Health, v. 16, n. 1, p. 1–11, 2018.

BUSTAMANTE, Eduardo E. et al. Up for Debate: Does Regular Physical Activity Really Improve Mental Health? Medicine & Science in Sports & Exercise, 19 Dec. 2024. DOI <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000003636>.

RAHMATI, Masoud et al. Physical activity and prevention of mental health complications: An umbrella review. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, v. 160, p. 105641, 2024.

RODRÍGUEZ-CAÑAMERO, Sergio. et al. Impact of physical exercise in advanced-stage cancer patients: Systematic review and meta-analysis. Cancer medicine, v. 11, n. 19, p. 3714–3727, 2022.

ROCK, Cheryl L. et al. American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. CA A Cancer Journal for Clinicians, v. 72, n. 3, p. 230–262, 2022.

Agradecimentos

À Fundação Assistencial da Paraíba (FAP) pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.