

2020-11-23 11:30:33

<http://justnews.pt/noticias/cancro-da-mama-psicoterapia-reduz-o-sofrimento-de-mulheres-em-tratamento-no-chuc>

## **Cancro da mama: psicoterapia «reduz o sofrimento de mulheres» em tratamento no CHUC**

Um programa de intervenção psicológica para contexto oncológico, desenvolvido na Universidade de Coimbra (UC), mostrou "ser eficaz na diminuição do sofrimento de mulheres com cancro da mama".

Intitulado Mind, o projeto "combina técnicas de mindfulness (atenção plena), aceitação e compaixão, tendo como objetivo promover uma autogestão emocional mais eficaz e, assim, melhorar o funcionamento psicossocial e qualidade de vida de doentes com cancro".

De acordo com a UC, o programa foi elaborado no âmbito do doutoramento de Inês Trindade, investigadora do Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC).

Num estudo-piloto realizado com um grupo de mulheres com cancro da mama não metastático em tratamento no Serviço de Radioterapia do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC), "o programa Mind teve um efeito notável na melhoria da saúde psicológica das participantes".

A amostra foi constituída por 32 mulheres, distribuídas por dois grupos – um grupo experimental e um grupo de controlo (doentes que não realizaram a intervenção). No final das oito sessões previstas no programa Mind, com a duração de aproximadamente duas horas cada, "a saúde psicológica das mulheres com cancro da mama que realizaram a intervenção melhorou significativamente em comparação ao grupo de mulheres que não realizou o programa (grupo de controlo)", assinala Inês Trindade.



Helena Moreira e Inês Trindade

Foram também notadas melhorias na saúde física e qualidade das relações sociais e diminuição de sintomas de depressão e stresse. Além disso, as mulheres do grupo experimental relataram que o programa é muito útil para lidarem melhor tanto com a doença como com outras áreas de vida.

Segundo a investigadora, estes resultados, já publicados no Journal of Contextual Behavioral Science, sugerem que "o programa Mind pode ser um complemento muito útil ao tratamento médico do cancro da mama,

ajudando a melhorar a qualidade de vida e a saúde mental dessa população".

### **Apoio da FCT para "realizar um ensaio clínico mais robusto e controlado"**

Agora, com o objetivo de otimizar o programa Mind, Inês Trindade, em conjunto com Helena Moreira, também do CINEICC, vai conduzir um novo estudo, com um maior número de participantes. Para tal, acaba de obter 245 mil euros de financiamento da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT).

Este novo estudo, designado "Mind programme for cancer patients: A randomized controlled trial testing the programme's cost-effectiveness and efficacy in changing psychological and biological outcomes in women with breast cancer", tem a duração de três anos.

De acordo com Inês Trindade, com o apoio da FCT vai ser possível "realizar um ensaio clínico mais robusto e controlado, e avaliar também o efeito do programa em marcadores fisiológicos (epigenéticos e inflamatórios), além das medidas psicológicas, relacionadas com saúde mental e adaptação à doença, assim como o custo-efetividade (ganhos económicos) do programa".