

## **BENEFÍCIOS DA IOGA COMO TERAPIA ADJUVANTE PARA PACIENTES COM CÂNCER DE MAMA EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO**

**INTRODUÇÃO:** O câncer (CA) de mama representa um grande desafio médico devido a sua morbimortalidade. A quimioterapia (QT) pode ser proposta no tratamento, mas apresenta impactos biológicos e sociais, os quais podem ser amenizados com terapias não farmacológicas, a exemplo da prática de ioga.

**OBJETIVO:** Identificar os possíveis benefícios da ioga como adjuvante na terapia contra CA de mama em QT.

**MÉTODO:** Revisão sistemática de literatura realizada a partir da seleção de artigos encontrados no PUBMED, Scielo, Cochrane, Lilacs e Medline, utilizando os termos “yoga AND breast cancer AND chemotherapy” e seus similares. Foram incluídos apenas artigos publicados nos últimos 5 anos nas línguas portuguesa e inglesa, totalizando 12 artigos.

**RESULTADOS:** De acordo com Dominique Lanctot et al (2016) e Li Juan Yi et al (2021), a ioga melhora fadiga, depressão e ansiedade a curto prazo, enquanto que Kamli Prakash et al (2020) a correlacionou com diminuição da insônia, anorexia e constipação. Miek C Jong et al (2018) não demonstrou benefício significativo sobre a fadiga, diferentemente de Hiroko Komatsu et al (2016). Heidemarie Haller et al (2020) demonstrou melhora da qualidade de vida e dos sintomas psicológicos, assim como Holger Cramer et al (2017). Em relação à dor e às náuseas e vômitos, Yui Sasaki et al (2019) e Annelie S Anestin et al (2017) demonstraram, respectivamente, que não houve benefícios. Sobre a qualidade do sono, Alejandro Chaoul (2018) concluiu que houve benefício a curto prazo. Raghavendra Mohan Rao et al (2017) e Anand Dhruva et al (2020) sugerem a ioga como viável e benéfica.

**CONCLUSÃO:** As evidências científicas concluem que a ioga para pacientes com CA de mama em QT é viável e possui alguns benefícios, como na diminuição da depressão, ansiedade, insônia e fadiga. São necessários mais estudos clínicos para confirmar os benefícios da terapia nessa situação.

**PALAVRAS-CHAVE:** Neoplasias da Mama. Ioga. Quimioterapia.