

O objetivo deste trabalho é apresentar a Sofrologia Caycediana[®] como um instrumento complementar para diminuição da dor oncológica em pacientes que sofrem de dor crónica.

A Sofrologia Caycediana[®] é uma ciência com técnicas e métodos específicos. Estas técnicas podem ser adaptadas por cada profissional e para cada paciente. Permite também que o doente mantenha a força e a amplitude de movimento, pois o método inclui exercícios estáticos e dinâmicos; a Sofrologia dá ao doente a responsabilidade de trabalhar sozinho, definindo metas para a vida diária, tornando-o consciente do seu bem-estar e da capacidade para se ajudar a si mesmo e a ser parte de uma equipa.

Esta ciência contém técnicas de relaxamento, uma forma holística para tratar e cuidar, fornecendo recursos para diminuir a dor, suportar a medicação e atenuar efeitos adversos da doença.

Esta técnica pode ser aprendida por qualquer membro do pessoal de saúde envolvido no tratamento destes doentes. Família e cuidadores podem e devem estar envolvidos nas sessões.

Ao longo da investigação realizada tomámos como dois campos fundamentais as intervenções farmacológicas e as não-farmacológicas (ou complementares) da dor.

Em relação a dados demonstrando a evidência da Sofrologia, apenas foram encontrados quatro artigos, de médicos dentistas, que relatavam os resultados benéficos desta, em relação com outros métodos como a hipnose.

A falta de achados não corresponde ao número de fisioterapeutas, formados e em formação, na Europa. Pode dever-se à exigência de evidência científica e à dificuldade em realizar protocolos nesse sentido que as Comissões de Ética aceitem, por se tratar de uma nova intervenção a que somente alguns grupos tenham acesso. No entanto, todos os colegas presentes nas sucessivas formações de atualização de carteira profissional em Sofrologia referem, unanimemente, a sua utilização diária, quer para fins individuais e de treino, quer com os doentes que seguem, obtendo excelentes resultados. Tem ficado evidente nos trabalhos apresentados, nomeadamente em 2014, para o evitar da queda no idoso, no tratamento do *stress* em ambiente de ensino-aprendizagem, entre outros.

Este trabalho veio dar conta do vazio existente quer em relação ao tratamento multidisciplinar, sendo necessário a realização de trabalhos de investigação nas áreas de oncologia e da dor.