

## CUIDADOS PALIATIVOS: MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

Ainda são muitos os mitos associados aos Cuidados Paliativos. As equipas da CUF Oncologia querem desfazer o maior de todos: os Cuidados Paliativos não são só para o fim de vida, são para ajudar o doente a viver com qualidade de vida, independentemente da fase da doença.

"**P**aliar significa aliviar e, por consequência, significa dar o máximo de qualidade de vida possível ao doente, independentemente de este se curar ou não", explica Brígida Ferrão, Internista e responsável da Equipa Intra-Hospitalar de Cuidados Paliativos do Hospital CUF Descobertas, que abre deste modo a conversa para falar dos mitos associados aos Cuidados Paliativos.

A ideia é que há sempre alguma coisa a fazer pelo doente oncológico, numa perspetiva de minorar os sintomas da doença e dos tratamentos, para que tenha melhor qualidade de vida. Ou, em última instância, aliviar o sofrimento do doente e da família quando o desfecho se prevê fatal. Princípios que, na opinião de Luisa Pereira, Internista e Coordenadora da Unidade de Cuidados Paliativos do Hospital CUF Tejo, desfazem o estigma de que os Cuidados Paliativos são apenas "medicina de fim de vida" quando "a Medicina Paliativa é muito mais do que isso".

Outro mito é o uso da morfina. Como lembra Florbela Gonçalves, Internista e responsável pela consulta de Cuidados Paliativos do Hospital CUF Coimbra, "as pessoas pensam muitas vezes: 'Estou tão mal que até já me dão morfina.' Ora, a morfina é na verdade um analgésico que serve para aliviar as dores fortes e agudas".

Florbela Gonçalves faz questão de frisar que a referenciação médica para os Cuidados Paliativos não significa que se esteja "a desistir do doente". Pelo contrário, reforça a especialista, os estudos demonstram que uma referenciação médica precoce "pode prolongar a sobrevivência e com mais qualidade de vida para o doente".

Também Carolina Monteiro, Médica Paliativista e Coordenadora da Unidade de Cuidados Paliativos do Hospital CUF Porto, reconhece estes mitos, mas considera que se vive uma "fase mais apaziguadora nos Cuidados Paliativos e muitos doentes já encaram estes cuidados como mais uma etapa no percurso terapêutico oncológico". Prova disso, assegura, "são os doentes que estiveram connosco e que se curaram".

---

**Na CUF Oncologia, nos últimos dois anos, foram realizadas cerca de 500 consultas de Cuidados Paliativos.**

---

**Carolina Monteiro**

Coordenadora da  
Unidade de Cuidados  
Paliativos do Hospital  
CUF Porto



Ricardo Castelo (45EE)

**"Muitos doentes já encaram estes cuidados como mais uma etapa no percurso terapêutico oncológico."**

### Unidades dedicadas aos Cuidados Paliativos

A Unidade de Cuidados Paliativos do Hospital CUF Tejo possui internamento para responder a situações agudas, proporciona cuidados a doentes em ambulatório (em consulta externa ou no domicílio, através da estreita articulação com a equipa de Cuidados Domiciliários da CUF), presta apoio intra-hospitalar a doentes de outros serviços e unidades do hospital e dá apoio ao Hospital de Dia Oncológico.

Lúisa Pereira refere que a abordagem da equipa é tentar intervir "o mais precocemente possível" no percurso do doente oncológico e, nessa medida, a articulação com a equipa que o segue é de

### FORMAÇÃO

Entre 2020 e 2021, a CUF Oncologia e a CUF Academic Center promoveram seis eventos formativos na área dos Cuidados Paliativos, entre os quais, para profissionais de saúde, o "1.º Congresso de Cuidados Paliativos" e, para os doentes e cuidadores, três conferências familiares: "Tertúlias Paliativas".

extrema importância. Afinal, defende a Coordenadora da Unidade, "quanto mais precocemente o doente for referenciado para a Medicina Paliativa, mais benéfico será para o controlo de sintomas" decorrentes dos tratamentos ou do evoluir da doença.

A equipa composta por médicos, enfermeiros, psicólogo, nutricionista, fisioterapeutas, assistente social e espiritual tem uma "abordagem bastante holística de toda a situação oncológica", que vai desde o controlo de sintomas como a dor, a náusea, o vômito, a ansiedade, a depressão, a insónia ou as questões espirituais até ao acompanhamento das necessidades da família e dos cuidadores informais.

No Hospital CUF Porto, a resposta da Unidade de Cuidados Paliativos estende-se pelo internamento, consulta externa, Hospital de Dia de Oncologia, apoio domiciliário e outros serviços, sempre que solicitada. A equipa é composta por médicos, enfermeiros, psicólogo, nutricionista e assistente espiritual, com o apoio de outras especialidades sempre que se justifique e, garante Carolina Monteiro, "temos noção de que aqui os doentes chegam mais cedo aos Cuidados Paliativos, o que pode fazer toda a diferença para a sua vivência".

**Lúisa Pereira**

Coordenadora  
da Unidade de Cuidados  
Paliativos do Hospital  
CUF Tejo



## Ir ter com o doente onde ele está

No Hospital CUF Descobertas funciona a Equipa Intra-Hospitalar de Cuidados Paliativos em que vários profissionais – médica, enfermeira, psicóloga, nutricionista, assistente espiritual e o apoio da Fisioterapia – tentam “agregar saberes e responder melhor às necessidades da pessoa e da família”, explica Brígida Ferrão.

A responsável por esta consulta esclarece que os elementos da equipa “dirigem-se onde são necessários” – serviço de Urgência, internamento de Medicina, Oncologia ou Cirurgia, Hospital de Dia –, sempre a pedido do médico assistente do doente, em colaboração com a equipa de Enfermagem que o acompanha e identifica um escalão dos sintomas.

O objetivo é sempre “dar a melhor resposta ao sofrimento daquela pessoa” – seja este decorrente da doença ou dos tratamentos –, e tentando “não acrescentar desconforto e mais deslocações ao hospital”. Assim, a equipa tem uma “agenda aberta” e coordena a sua atuação indo ao encontro do doente, para aferir da evolução da sintomatologia e prestar os cuidados necessários, quando este tem consultas ou tratamentos agendados.

### Brígida Ferrão

Responsável da Equipa Intra-Hospitalar de Cuidados Paliativos do Hospital CUF Descobertas



**"[A equipa Intra-Hospitalar de Cuidados Paliativos procura] agregar saberes e responder melhor às necessidades da pessoa e da família."**

### Florabela Gonçalves

Responsável pela consulta de Cuidados Paliativos do Hospital CUF Coimbra



## "Tratamos do doente e da família"

A consulta de Cuidados Paliativos do Hospital CUF Coimbra recebe doentes cujas necessidades “sejam complexas”, refere Florabela Gonçalves. O objetivo é dar resposta “aos problemas físicos, psicológicos, emocionais e espirituais dos doentes”, com uma equipa multidisciplinar composta por médicos, psicólogo, enfermeiros e, se necessário, assistente religioso. Como frisa a internista, “tratamos do doente e da família” e, nesse sentido, a equipa também promove conferências familiares para esclarecer dúvidas e ajudar na comunicação, estendendo ainda o apoio ao luto.

## MEDICINA PALIATIVA DA CUF RECONHECIDA PELA ESMO

As Unidades de Cuidados Paliativos nos hospitais CUF Tejo e CUF Porto foram reconhecidas pela Sociedade Europeia de Oncologia Médica (ESMO) como unidades de referência na prática integrada de Cuidados Paliativos em Oncologia.

Para Luísa Pereira, do Hospital CUF Tejo, trata-se do reconhecimento “da qualidade da nossa resposta às necessidades dos doentes e seus familiares” e é “uma mais-valia” para a Unidade, que também funciona como “equipa-escola” na formação pré e pós-graduada de todas as áreas profissionais da saúde.

Carolina Monteiro, do Hospital CUF Porto, acredita que o reconhecimento pela ESMO faz a equipa “querer trabalhar mais e querer ser melhor” para corresponder aos elevados padrões de qualidade desta sociedade de referência internacional.

## TESTEMUNHO

Alberto Gonçalves

### “São cuidados para viver com melhor qualidade”

**Alberto Gonçalves e Maria de Fátima Gonçalves testemunham como os Cuidados Paliativos podem ajudar doentes e famílias a lidar melhor com a sintomatologia associada à doença oncológica e aos tratamentos. E asseguram: a palição é para ajudar a viver com qualidade.**

**A**lberto Gonçalves, 72 anos, reconhece que no final de 2021 viveu um “período muito difícil”. Diagnosticado com cancro da próstata no verão, sentiu diariamente o desconforto associado à doença oncológica até dezembro, quando foi operado. A cirurgia correu bem, “apesar de ter sentido algumas dores”, mas o início dos tratamentos de quimioterapia trouxe nova sintomatologia que diminuiu muito a qualidade de vida, apesar do bom prognóstico da doença oncológica.

Alberto chegava a chorar com dores, que também não o deixavam ter uma noite completa de repouso, e a falta de apetite era uma constante. As dores, as insónias e uma alimentação deficitária, a que se juntava um quadro alérgico com relevo clínico, poderiam pôr em causa o bom resultado esperado pela equipa que seguia o doente em Oncologia, já que diminuía a possibilidade de Alberto cumprir o plano terapêutico para ele desenhado.

O quadro sintomatológico justificava a referência médica para os Cuidados Paliativos e foi o que aconteceu quando Alberto começou a ser seguido na consulta no Hospital CUF Tejo.

As melhoras sentidas foram “como da noite para o dia”, reconhece Alberto. Atualmente já não tem dores, come bem, livrou-se das insónias, faz os seus passeios para comprar o jornal, já voltou a fazer ginástica e ajuda nas tarefas domésticas. “Hoje faço a minha vida normal”, assegura.

Quem também notou diferenças foi Maria de Fátima Gonçalves, mulher de Alberto, que diz ter assistido a “uma evolução esplêndida” no ânimo do marido desde que passou a ser seguido na consulta de Cuidados Paliativos. Perante as melhoras sentidas por Alberto, Maria de Fátima não tem dúvidas de que “os Cuidados Paliativos não são só para quem está em fim de vida, mas sim para quem quer viver e superar a dor”. Uma ideia logo reforçada pelo marido: “São cuidados para viver com melhor qualidade.”

Quando deu o seu testemunho, Alberto ia a meio dos tratamentos de quimioterapia, mas sentia-se capaz, não só de concluir o plano terapêutico, mas até de voltar a treinar a equipa de futebol da Associação de Estudantes do Instituto Superior de Agronomia, cargo que desempenhava antes do diagnóstico de cancro da próstata.

