

**Autor:** Ana Margarida Marques; Maria Inês Silva

**Última atualização:** 2018/06/14

**Palavras-chave:** Cuidados Paliativos; Doenças crónicas; Medicina Paliativa

## Resumo

Os **Cuidados paliativos** são cada vez mais importantes, tendo em conta o aumento da esperança média de vida e da instalação das doenças crónicas.

São cuidados abrangentes que proporcionam o alívio sintomático e pretendem integrar as componentes física, psicológica, social e espiritual do doente e da família. Dependendo da fase em que o doente se encontra - reabilitativa, pré-terminal, terminal ou final - existem objetivos específicos estabelecidos pela equipa, pelo doente e família.

Estes cuidados, por si só, têm um impacto positivo no decurso da doença e contribuem para a redução da possibilidade de luto patológico, pelo que deverão ser iniciados tão precocemente quanto possível, assim que as opções curativas se vão desvanecendo.

## Cuidados paliativos

Os avanços marcados da Medicina moderna permitiram a cura de muitas situações antigamente mortais, sobretudo nas doenças agudas. Todos os progressos científicos e sociais alcançados contribuíram para o aumento da longevidade, originando, sobretudo no mundo ocidentalizado, o fenómeno da emergência das doenças crónicas. Também em Portugal, se assistiu ao crescimento da esperança média de vida, à diminuição da mortalidade por doença aguda, e ao aumento do peso da doença crónica.

Mas, o facto de se passar a viver mais tempo não implicou que se passasse a viver melhor. As doenças crónicas não curam, na maior parte das vezes, e prolongam-se por tempo indefinido. Assume assim importância a **reabilitação** e a **medicina paliativa**.

## O que são Cuidados paliativos?

Os **cuidados paliativos** são cuidados totais, ativos, oferecidos aos doentes e famílias cuja doença não responde aos tratamentos curativos. Ao contrário do que, muitas vezes, é assumido pela sociedade, estes cuidados não se destinam exclusivamente aos doentes terminais, nem representam um 'rótulo' de fim de linha. Pelo contrário, a Medicina Paliativa pretende reforçar a qualidade de cuidados, preenchendo de vida o percurso que se impõe às pessoas com doença, onde a cura não é o principal foco.

Preconizam uma **abordagem interdisciplinar** e **centrada no doente**, família e comunidade, **afirmando a vida**, mas **encarando a morte** como um acontecimento natural. Os Cuidados Paliativos assentam na **abordagem**

**holística**, no **apoio emocional** e **comunicação eficaz** e terapêutica, no **apoio à família**, no trabalho de equipa e no **controlo dos sintomas**. Estes cuidados têm um impacto positivo na qualidade de vida dos doentes e suas famílias, na equipa e nos outros profissionais de saúde, contribuindo para um processo de luto mais estruturado.

## Cuidados Paliativos - Princípios e Filosofia

---

- Proporcionam o alívio da dor e outros sintomas geradores de sofrimento
- Afirmam a vida e consideram a morte como um acontecimento natural
- Não atrasam nem antecipam o momento da morte
- Integram as componentes física, psicológica, social e espiritual nos cuidados ao doente e família
- Utilizam o trabalho de equipa para abordar as necessidades do doente e família, incluindo o apoio no luto
- Proporcionam uma melhoria da qualidade de vida, podendo influenciar positivamente o curso da doença
- Devem ser implementados precocemente no curso da doença, em conjugação com outras terapias vocacionadas para o aumento do tempo de vida
- Dirigem-se mais ao doente do que à doença
- Constituem uma aliança entre o doente e os prestadores de cuidados
- Preocupam-se mais com a reconciliação do que com a cura

## Níveis da prestação de Cuidados Paliativos

---

A prestação de Cuidados Paliativos, de forma geral, pode ser dividida em 3 níveis:

- **Ações paliativas**, que correspondem a cuidados que integram os princípios e filosofia dos cuidados paliativos em qualquer serviço não especializado nestes cuidados, visando o alívio do sofrimento. Inclui não só medidas terapêuticas para o controlo dos sintomas mas, também, comunicação com o doente, família e outros profissionais de saúde, apoio na tomada de decisão e respeito pelos objetivos e preferências do doente. Estão ao alcance de todos os profissionais de saúde, que devem possuir formação básica em cuidados paliativos, preferencialmente integrada nos respetivos cursos;
- **Cuidados paliativos gerais**, que são prestados por profissionais dos cuidados de saúde primários ou especialistas em doenças limitadoras da vida, com boas competências e conhecimentos em cuidados paliativos, apesar de não ser este o principal foco da sua atividade profissional;
- **Cuidados paliativos especializados**, que são cuidados prestados em serviços ou equipas, cuja atividade fundamental, e única, é a prestação de cuidados paliativos, normalmente vocacionados para doentes mais complexos, o que requer um significativo nível de diferenciação dos profissionais. Requerem uma equipa interdisciplinar de profissionais com qualificação específica e maioritariamente dedicados a estes cuidados. São praticados em centros de excelência, que, para além de se dedicarem à prestação de cuidados de elevada qualidade, permitem o desenvolvimento de investigação nesta área.

## Fases de prestação de Cuidados Paliativos

---

	Duração	Mobilidade	Intenção do tratamento	Princípios
Reabilitativa	Meses / Anos	Mantida	Restaurar autonomia; controlo sintomático	Possibilidade de tratamentos agressivos
Pré-terminal	Semanas / Meses	Limitada	Qualidade de vida possível; controlo sintomático	Apoio social
Terminal	Dias / Semanas	Acamado, a maior parte do tempo	Máximo conforto	Expectativas realistas; reduzir impacto da doença
Final	Horas / Dias	Essencialmente acamado	Cuidados ativos de conforto	Valorizar; aceitar; aliviar

## Necessidades em fim de vida

---

### Necessidades dos doentes em fim de vida

O **controlo dos sintomas** constitui a base desta pirâmide, e é um dos principais objetivos para o doente, procurando aliviar a dor e outros sintomas indesejáveis, através de medidas farmacológicas e não farmacológicas. Numa segunda fase, é importante trabalhar os **medos do doente** sobre o fim de vida, procurando capacitá-lo para lidar com os seus principais receios, desmistificando ideias porventura erradas e dando resposta às questões que o perturbam. O objetivo, a este nível, é conseguir viver a condição de doente da forma mais tranquila possível. A equipa de Cuidados Paliativos intervém também ao nível dos **afetos**, na busca pela reconciliação, que é o processo que permite à pessoa com doença alcançar a harmonia não só consigo mesma e com os outros, mas também com o ambiente, e com a sua espiritualidade. Importa, neste âmbito, perceber quais os seus principais vínculos afetivos, para os manter e reforçar no caminho que tem de percorrer.

Baseando-se numa aliança terapêutica constante, estes cuidados pretendem ainda promover o **respeito e auto-estima** da pessoa doente, privilegiando a sua vontade e a sua individualidade.

O topo da pirâmide representa a **superação e auto-realização**. O fim de vida deverá constituir um momento em que o doente se encontra consigo próprio, supera barreiras e obtém pequenas conquistas. São tarefas importantes facilitar a definição de objetivos realistas e alcançáveis, e ajudar a resolver questões importantes sobretudo de natureza familiar para não ficarem pendentes, facilitando, assim, o processo de luto.

## Conclusão

---

Os Cuidados Paliativos são parte integrante do sistema de saúde. São cuidados que previnem o sofrimento e reduzem o risco de luto patológico. Ajudam os doentes com doenças crónicas e incuráveis a viver com qualidade, e tão ativamente quanto possível, durante o tempo que a evolução da doença permitir. A formação dos profissionais de saúde é fundamental.

## Referências recomendadas

---

- [Associação portuguesa de Cuidados Paliativos](#)
- [Barbosa, António et al. Manual de Cuidados Paliativos. 3ª ed. Lisboa: Núcleo de Cuidados Paliativos, Centro de Bioética; 2016.](#)
- [WHO Definition of Palliative Care, World Health Organization](#)
- [Palliative Care Australia](#)
- [CORDIS ? European Commission. Palliative care in Europe](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) \*\*\*\*\*

[Ana Margarida Marques](#) • [Maria Inês Silva](#)