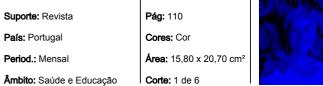
CISION

prevenir\* A REVISTA LIDER EM SAÚDE

País: Portugal

Corte: 1 de 6



01-10-2017 **ID:** 71400782





**ID**: 71400782

prevenir\* A REVISTA LIDER EM SA

01-10-2017

Suporte: Revista

País: Portugal
Period.: Mensal

Âmbito: Saúde e Educação

**Pág:** 111

Cores: Cor

Área: 15,80 x 20,70 cm²

Corte: 2 de 6



# «É possível cuidar em casa de doentes em fim de vida»

Já tinha mais de 20 anos de carreira em Emergência Médica quando descobriu a sua verdadeira vocação: a Medicina Paliativa. Mais tarde, aos 57 anos, Elsa Mourão decidiu lançar um projeto de cuidados paliativos — LInQUE — que permite o acompanhamento, em casa, de pessoas em fase avançada da doença e suas famílias. Lidar com o fim de vida pode ser doloroso, mas, para esta médica, são as histórias dos seus doentes que a inspiram para continuar o seu trabalho e agradecer, todos os dias, a vida.

RECOLHA DE TESTEMUNHO E EDIÇÃO SOFIA SANTOS CARDOSO ~ FOTOGRAFIA ARTUR

unca pensei ser médica, mas quando fiz os testes de orientação profissional, aos 14 anos, a psicóloga perguntou--me se já tinha pensado seguir Medicina, uma vez que gostava tanto de ciência e de contactar com as pessoas, Eu respondi-lhe, de imediato, que não. Naquela altura, não tinha a melhor impressão dos médicos, achava que tinham uma postura "altiva"... Então, ela perguntou-me: "Já pensou que poderia ser diferente?". A pergunta foi fundamental: nesse dia decidi seguir Medicina. Nesta área, existe

sempre alguém que está frágil e que precisa de ajuda e foi sempre isso que me fascinou ao longo do meu percurso profissional.»

# A PAIXÃO PELA EMERGÊNCIA MÉDICA

«Depois de terminar o curso de Medicina, comecei a trabalhar como médica emergencista. Fiz parte do primeiro grupo de médicos que iniciou a emergência préhospitalar em Portugal, onde permaneci durante 20 anos e foi uma experiência lindíssima. Por um lado, fascinava-me o desafio de estar a fazer algo novo que ainda não existia no país. Por outro lado, adorava o contacto com a urgência e a possibilidade de dar uma resposta imediata. Na urgência, lidávamos com situações-limite e tínhamos de ser capazes de responder no momento. Foi uma grande paixão.»

# O DESPERTAR PARA OS CUIDADOS PALIATIVOS

«Na urgência pré-hospitalar (INEM), lidava muito com o fim de vida, mas, na sua maioria, eram casos de morte súbita. Quando comecei a trabalhar na urgência hospitalar (em 2008), tinha →

Os cuidados paliativos «exigem uma visão holistica. Temos de olhar para o doente como um todo e perceber que ele não tem só problemas físicos mas também psicológicos, emocionais, espirituais»



prevenir\* A REVISTA LÍDER EM SAÚDE

ID: 71400782

01-10-2017

contacto com doentes na fase mais avançada da sua doença e percebi que alguns deles não estavam a ser bem acompanhados. Uma colega falou-me então sobre cuidados paliativos, do trabalho que se fazia nesta área. As suas palavras não saíram mais da

minha cabeça. Um mês depois, decidi fazer um curso básico de cuidados paliativos e passados uns meses estava a assistir a um congresso internacional de cuidados paliativos, em Viena. Nesse momento, senti que estava "em casa". O mais curioso



Suporte: Revista País: Portugal

Period.: Mensal

Âmbito: Saúde e Educação

Corte: 3 de 6

**Pág:** 112

Cores: Cor

Área: 15,80 x 20,70 cm<sup>2</sup>



BI Nome Elsa Mourão Idade 60 anos Profissão Médica de Cuidados Paliativos, cofundadora da LinQUE - cuidados paliativos em casa, uma cooperativa de solidariedade social (www. linque.pt; facebook

com/LInQUE. o que nos conta A sua experiência em cuidados paliativos eos desafios que enfrenta no acompanhamento de doentes em fase avançada da doença

é que os cuidados paliativos aproximam-se do conceito de medicina que eu sempre desejei fazer. É uma área que exige uma visão holística. Temos de olhar para o doente como um todo e perceber que ele não tem só problemas físicos mas também psicológicos, emocionais e espirituais.»

# **UM NOVO PROJETO**

«A ideia de criar uma cooperativa de solidariedade dedicada aos cuidados paliativos em casa – a LInQUE – surgiu numa altura em que eu tinha decidido fazer "um ano sabático" com o meu marido, que também é médico. Com base na nossa experiência na urgência hospitalar e nos casos de pessoas em fase avançada da doença que tínhamos acompanhado, percebemos que havia muitos doentes que gostariam de ir para casa, mas não podiam porque não tinham a estrutura de apoio necessária. Na mesma altura, soubemos que a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa estava a apoiar projetos de empreendedorismo social e decidimos concorrer. Lembro-me de perguntar ao júri se o projeto tinha "pernas para andar" e de me responderem: "Não só tem pernas para andar, como tem mesmo de andar". Atualmente, só existe uma



ID: 71400782

prevenir\* REVISTA LIDER EM SAUDE

Suporte: Revista

País: Portugal Period.: Mensal

Âmbito: Saúde e Educação

**Pág:** 113 Cores: Cor

Área: 15,80 x 20,70 cm<sup>2</sup>

Corte: 4 de 6



unidade de cuidados paliativos hospitalar na ARS [Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejol e as outras unidades que existem são as que estavam integradas na Rede Nacional de Cuidados Integrados. Além disso, todos os 15 ACES [Agrupamentos de Centros de Saúde] deveriam ter cuidados paliativos ao domicílio e, neste momento, só três ACES dispõem deste serviço. Costumo dizer: "oxalá, um dia, a LInQUE não seja necessária".

# **CUIDAR EM CASA**

«Os casos que temos acompanhado são a prova de que é possível cuidar de doentes em fim de vida em casa, desde que a família tenha o apoio necessário, e as famílias ficam muito gratas porque sentem que estão a cumprir o desejo do seu familiar. É necessário que haja um cuidador (um familiar ou um cuidador contratado) que



esteja em contacto com a equipa de cuidados paliativos para que todos os cuidados e procedimentos necessários sejam assegurados. De facto, há casos em que é mesmo indispensável ir para o hospital, mas sempre que

possível o doente deve ficar em casa pois é mais difícil num hospital garantir a humanização que conseguimos ter em casa. À medida que a doença avança, os cuidados devem ser adaptados. →



«À medida que a doença avança, os cuidados devem ser adaptados. Quando o doente está muito perto dos últimos momentos de vida. ele precisa essencialmente de conforto e essa deve ser a prioridade»

# **CUIDADOS PALIATIVOS**

## \* O que são

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, são os cuidados que visam melhorar a qualidade de vida dos doentes e das suas familias, que enfrentam problemas decorrentes de uma doença incurável e/ou grave e com prognostico limitado.

# \* Como atuam

Através da prevenção e alivio do sofrimento, com a identificação precoce e tratamento dos problemas físicos, psicológicos, sociais e espírituais. A equipa de cuidados paliativos deve ser composta por médico, enfermeiro, psicólogo, assistente social, terapeuta e pode incluir apoio espiritual.

# \* Quando devem começar

Os cuidados paliativos não são apenas cuidados em fim de vida. Devem ser iniciados assim que necessário e, em alguns casos, logo no momento do diagnóstico de uma doença grave com possibilidade de prognóstico de vida limitado.



prevenir\* A REVISTA LÍDER EM SAÚDE

ID: 71400782 01-10-2017

País: Portugal Period.: Mensal

Suporte: Revista

Âmbito: Saúde e Educação

Pág: 114 Cores: Cor

Área: 15,80 x 20,70 cm<sup>2</sup>

Corte: 5 de 6



# a minha história

Quando o doente está muito perto dos últimos momentos de vida, ele precisa essencialmente de conforto e essa deve ser a prioridade. Nesta fase, geralmente, acertamos o plano de cuidados e preparamos a família para o que poderá acontecer com o doente. Esta preparação é muito importante e deve ser feita o quanto antes.»

# LIDAR COM O FIM DE VIDA

«Há quem diga que lidar com doentes em fase avançada de doença é muito penoso, mas, para mim, não o é. Por um lado, porque já tenho 60 anos e vivi muitas situações que me tornaram emocionalmente mais forte e, depois, porque comecei a encarar o fim da

vida com muita naturalidade. Para mim, a morte é uma passagem, uma mudança de estado. Sabemos que morrer é inevitável e o que realmente importa é o que fazemos com a vida. Enquanto "aqui" estamos, devemos centrar-nos na vida e prepararmo-nos para essa passagem da melhor forma. Como dizia o sociólogo Morrie Schwartz, "quanto melhor vivermos, melhor morreremos". Claro que há situações muito dolorosas que mexem connosco mas, quando isso acontece, lembro--me que essas mesmas situações existiriam, eu estando ali ou não. Pensar que posso estar ali e ajudar é pacificador. Por vezes, deparamo-nos com situações emocionais muito dolorosas.



#### GRUPO DE APOIC

#### FAZER E PARTILHAR O LUTO

Depois da perda de um familiar, é importante que os familiares que cuidaram do doente em fase avançada da doença continuem a ser acompanhados e ajudados a superar essa etapa dificil. O grupo de apoio Graal, da LinQUE, reune regularmente e trabalha nesse sentido

- \* Como funciona Quinzenalmente, durante 90 minutos, dois terapeutas ajudam os familiares em processo de luto a lidar com a sua perda através da partilha de experiências.
- \* Quando Aos sábados (dias sob marcação)
- \* Onde Lisboa (Arroios) e Amadora
- \* Preco 20€ por mês
- \* Mais informações www.linque.pt; luto@linque.pt; 916 678 700.



# **CUIDAR DE QUEM MAIS AMAMOS**

Se um dia tiver a missão de cuidar de um familiar em fim de vida, tenha em conta os conselhos de Elsa Mourão, médica especialista em Cuidados Paliativos.

## \* Não tenha medo de ter o seu familiar em casa.

«Hà a ideia errada de que os doentes estão mais seguros no hospital. Há muitas situações em que todos os cuidados e tratamentos podem ser realizados em casa, desde que sejam garantidas as condições necessárias.»

#### \* Lembre-se que o conforto do doente é a prioridade.

«Em fases muito avançadas da doença, há tratamentos que deverão ser evitados porque já não serão eficazes e podem aumentar o sofrimento do doente. Nesta fase, deve ponderar com a equipa de cuidados paliativos os procedimentos que vale a pena manter.»

#### \* Tente não mostrar tristeza nem frustração.

«Por exemplo, a alimentação pode ser um momento terrivel para o doente e para a família. Neste momento, lembre-se que, na fase mais avançada da doenca, uma das alterações mais comuns é a diminuição ou ausência de apetite.»

#### \* Cuide de si.

«É importante que o cuidador ou o familiar que acompanha o doente mantenha o seu espaço individual e que continue a fazer as coisas que gosta de fazer (conviver com os amigos, ir ao ginásio ou ás compras...), sem sentimentos de culpa.»



ID: 71400782

prevenir\* A REVISTA LÍDER EM SAÚDE

01-10-2017

Suporte: Revista

País: Portugal Period.: Mensal

Âmbito: Saúde e Educação

**Pág:** 115

Cores: Cor

Área: 15,80 x 20,70 cm<sup>2</sup>

Corte: 6 de 6





«Ter a noção da fragilidade humana ajuda-me a agradecer muito a vida e a fazer tudo o que quero fazer, sem deixar nada em atraso, porque não sei

se vou ter tempo»

não... Ter a noção da fragilidade humana ajudou--me a agradecer muito a vida e a fazer tudo o que quero fazer, sem deixar nada em atraso, porque não sei se vou ter tempo. Tenho também aprendido que não é o que acontece às pessoas que as faz mais ou menos felizes, mas, sim, a forma como reagem. Já vi pessoas que têm tudo e são profundamente infelizes e tive doentes com situações catastróficas que conseguem encontrar felicidade. O que mais me comove nesta área é sentir que cumprimos a nossa missão. Muitas vezes, os doentes dizem-nos que o nosso trabalho fez toda a diferença e que nós tornámos momentos dificeis em momentos suportáveis. Este feedback é muito gratificante, comove-me e dá significado ao que fazemos; quer dizer que cumprimos a nossa missão e que estamos no caminho certo.» \*

em que a nossa intervenção seria importante e as pessoas não querem ser "cuidadas". É complicado ter de respeitar essa decisão.»

# O QUE TENHO **APRENDIDO**

«Desde os 30 anos, altura em que comecei a trabalhar no

INEM, que lido com a morte e essa experiência foi muito enriquecedora. Há muito tempo que tenho a noção de que a vida não é algo "adquirido" e que podemos acabar de um momento para o outro. Esta perceção podía ter-me tornado numa pessoa amarga e muito infeliz mas

