

news letter



Patrocínio:  Servilusa
AGÊNCIAS FUNERÁRIAS



CUIDAR E SER CUIDADO: DESAFIOS DA SOCIEDADE ATUAL

© Cristian Newman

Com a esperança média de vida a aumentar cada vez mais e os números mais recentes a projetarem 1,1 milhões de portugueses a necessitarem de cuidados continuados ou paliativos daqui a 40 anos, é preciso repensar a realidade de quem cuida e é cuidado. Nesta *Newsletter* apresentamos-lhe a visão de médicos, psicólogos e doentes sobre a realidade nacional ao nível dos cuidados continuados e paliativos.

OUTUBRO 2020 / SEMESTRAL

#16

CUIDAR DE QUEM CUIDA

A realidade que enfrentamos – e que nos vai continuar a desafiar – veio expor algumas das fragilidades da comunidade, já identificadas pela Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) e, por isso, abordadas no seu plano formativo. Hoje, ações de formação como o “apoio ao luto”, a “gestão de stresse” ou a “gestão de conflitos” assumem especial relevância, num contexto de instabilidade, imprevisibilidade, ansiedade e stresse, particularmente nas instituições que mais solicitam a intervenção da APPSF.

Neste contexto, a APPSF adequou os seus conteúdos para serem possíveis de ministrar através do formato *online*, porque muitas das instituições não podem receber pessoas externas, mas consideram emergente dotar os seus colaboradores de ferramentas que lhes permitam gerir melhor a realidade diária; e, adicionalmente, ajustou algumas ações, que passaram a incluir temas que vão mais ao encontro das necessidades geradas pela situação de pandemia e tendo ainda em consideração a realidade específica dos destinatários.

Esta foi a forma encontrada pela APPSF para responder a uma necessidade da comunidade, não só de formação profissional, mas, mais importante nos tempos que atravessamos, de apoio a pessoas que necessitam de ferramentas para superar as dificuldades para poderem, por sua vez, ajudar outros nessa superação. Trata-se, como focamos nesta *Newsletter*, de cuidar de quem cuida, para que os cuidadores possam cuidar melhor e quem é cuidado possa receber melhores cuidados.

Consideramos que contribuir para uma rede de apoio é um dever de todas as entidades, associativas ou corporativas, principalmente a atuar num setor tão específico como o funerário. É determinante que empresas e associações incluam ações nos seus planos de responsabilidade social que possam responder localmente às carências das comunidades, contribuindo, assim, para atenuar problemas globais.

Para responder a essas necessidades é importante, em primeiro lugar, identificá-las. É de sublinhar a existência de iniciativas como a que levou ao protocolo entre a Ordem dos Psicólogos Portugueses e a Direção Geral da Saúde, que permite, através da linha SNS24 (808 24 24 24), dar também apoio a pessoas que vivem situações de luto. Este é um apoio que todos no setor funerário têm o dever de divulgar junto das famílias, integrando essa iniciativa nos seus protocolos, como fez a Servilusa ao criar a “chamada de conforto”, que é realizada a todos os clientes da empresa, por colaboradores formados pela Cruz Vermelha Portuguesa em primeiros socorros psicológicos.

Numa altura em que se avizinha o desafio de ultrapassar um outono e inverno particularmente difíceis – embora com a esperança nas novas terapêuticas, medicamentos e medidas profiláticas direcionadas para a COVID-19 – cuidemos uns dos outros, sem esquecer de que ao protegermo-nos estamos a proteger a comunidade.

**PAULO MONIZ
CARREIRA**

Presidente da APPSF



© Gonçalo Vilarde

(RE)PENSAR OS DESAFIOS DOS CUIDADOS CONTINUADOS E PALIATIVOS

Quando o assunto são os cuidados continuados e paliativos, há desafios para todos: médicos, psicólogos, doentes, cuidadores, famílias, sociedade em geral. Apesar desta questão ser vivida de forma diferente pelos vários intervenientes nestes processos, a opinião é unânime: a abordagem deve ser multidisciplinar.

Vanessa Bilro

Em 2060, a esperança média de vida nos países europeus será, de acordo com o relatório da Comissão Europeia divulgado em 2017, de 84 anos para os homens (contra 77, em 2013) e 89 anos para as mulheres (83, em 2013). O mesmo relatório alerta que, daqui a 40 anos, a população dependente, com limitações no seu dia-a-dia devido a problemas de saúde e a necessitar de cuidados de longa duração, irá aumentar substancialmente em Portugal, com os números a preverem 1,1 milhões de portugueses nessa condição.

MÉDICOS DEFENDEM A MULTIDISCIPLINARIEDADE

Além dos números, este contexto impõe grandes desafios para os médicos, para os doentes/dependentes e para as famílias. Convidada por esta *Newsletter* a traçar o panorama, do ponto de vista da experiência médica, dos cuidados continuados e paliativos no nosso país, Marília Dourado, coordenadora do Centro de Estudo e Desenvolvimento dos Cuidados Continuados e Paliativos e do Mestrado em Cuidados Continuados e Paliativos da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, começa por explicar que, “no que respeita aos cuidados continuados, a cobertura estende-se a todo o território, mas não é uniforme no que respeita à distribuição dos serviços/recursos ou na acessibilidade aos mesmos”. Já no que se refere aos cuidados paliativos, “de acordo com o Observatório Português de Cuidados Paliativos, apesar da atual cobertura geográfica, em que todos os distritos de Portugal Continental têm pelo menos um recurso específico, importa reforçar e alargar a Rede Nacional de Cuidados Paliativos, dado que ainda se está longe da pretendida cobertura universal da população”, cita esta especialista.

Se olharmos para os utentes que necessitam destas respostas, Marília Dourado salienta que se trata de “uma população com idade média muito elevada, acima dos 80 anos, com várias patologias



CONTACTOS ÚTEIS

■ Linhas SNS 24 – 808 24 24 24

■ www.acss.min-saude.pt

© Dominik Lange

complexas; e, por outro lado, de doentes que, em qualquer idade se encontram em fases avançadas da doença e/ou em grande sofrimento, para quem a continuidade de cuidados, por um lado, e a assistência global no sofrimento, por outro, são a única resposta e para quem estar em sua casa na derradeira fase da vida é um desejo que devemos procurar satisfazer”.

Assim “por serem pessoas com dependência funcional, de todas as idades, com doença crónica incurável, em estado avançado, muitas vezes em fase terminal de vida, constituem um grupo muito especial de doentes”. E concretiza: “Os cuidados paliativos ou continuados irão beneficiar a sua qualidade de vida e, mesmo, auxiliar a família a enfrentar situações por vezes muito dolorosas que podem prolongar-se no tempo. Isto só se consegue com esforço coordenado de equipas interdisciplinares que precisam de ser constituídas e apoiadas na sua ação.”

DOENTES ALERTAM PARA A FALTA DE COMUNICAÇÃO

Tita Gonçalves, doente oncológica e uma das colaboradoras da Associação Careca Power, defende precisamente que a abordagem multidisciplinar é algo essencial para quem está na sua situação, mas também para as famílias. “A Associação Careca Power, que nasceu em 2015, a partir de um grupo de apoio a mulheres com doença oncológica no Facebook, tem como objetivo prestar ajuda informal e servir um pouco de suporte e meio de comunicação e partilha de experiências, tentando compensar algumas das fragilidades do sistema de saúde e social nacionais”, esclarece Tita Gonçalves.

Quando se pede que elenque algumas dessas fragilidades, esta colaboradora da Associação Careca Power não hesita, mas avisa que a maior parte assenta em “falta de comunicação”: “A verdade é que a maioria das mulheres que nos procura não conhece, por exemplo, direitos básicos laborais ou o facto de poderem solicitar um atestado

multiusos, que lhe dá acesso a benefícios financeiros e sociais. Muitas saem das consultas sem ser devidamente esclarecidas sobre a sua doença, porque quando recebem essa notícia nem sempre conseguem processar a informação à velocidade na qual decorrem as consultas e as dúvidas surgem depois. Verificam-se ainda muitas carências financeiras, por exemplo, para pagar contas de água, luz, etc. E temos as questões familiares: maridos que abandoam as mulheres assim que sabem da doença ou quando começam a aparecer as primeiras limitações; maridos que saem de casa e depois pedem a guarda dos filhos em tribunal; filhos que sabemos que não estão bem, mas que os psicólogos escolares continuam a afirmar que estão.”

PSICÓLOGOS DIZEM QUE É PRECISO FALAR SOBRE LUTO ANTECIPATÓRIO

Ana Santos, psicóloga clínica e formadora na Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF), identifica esta questão como frequente na sua prática tanto enquanto profissional de saúde como enquanto formadora. Mas deverão estas pessoas ser “obrigadas” a falar sobre o assunto? Ana Santos responde perentoriamente que não. E justifica: “Obrigar não é uma orientação que partilhemos em momento algum. O que sugerimos é que a pessoa só tem uma verdadeira oportunidade de escolha (partilhar ou não; chorar com alguém ou não; pedir algo ou não; zangar-se abertamente ou não) se encontrar fora de si recetores verdadeiros. E os cuidadores são esses recetores, que têm também muito a dizer e a partilhar. Mesmo que escondam...”

Assim, lembra a psicóloga e formadora da APPSF, “é muito importante cuidar também dos cuidadores e começar a falar de fadiga de compaixão. Este é um fenómeno complexo, numa escalada de cuidados pelos outros em sofrimento, esquecendo-se de si e do que precisa, possivelmente lidando até com momentos traumáticos. Este cuidar condiciona a vida do cuidador a uma vida



de sobrevivência e de esforço para manter tudo a funcionar. Consequentemente, este ciclo contínuo e desgastante pode trazer sintomas de ansiedade, depressão, esgotamento, sendo difícil continuar a cuidar de forma sensível ao outro cuidando também de si mesmo.”

É importante formar equipas e trabalhar com as famílias, defende a psicóloga e formadora da APPSF, para cumprir a importante missão de “falar de luto antecipatório”. “Este deve ser visto como um processo complexo, individual, com tudo o que de verdadeiro e seguro existe para cada pessoa e para cada relação. Não é uma doença, um sintoma, mas sim um processo que congrega toda a história de uma relação, antecipação do futuro e de dilemas, pensamentos e emoções do momento. O luto preparatório coloca-nos de frente com a nossa morte e, com isso, abrem-se gavetas complexas na nossa história. A tolerância a tudo o que de difícil a morte pode trazer, pode empoderar as pessoas, no sentido de procurarem um propósito na sua vida e no legado que querem deixar. Isso só se concretizará se a pessoa olhar essa realidade e a usar para reparar relações enquanto ainda é possível fazê-lo diretamente com as outras pessoas. Afinal, se na vida as pessoas não são ilhas, muito menos o são na morte”, conclui Ana Santos. ■

ESTIMATIVA DO NÚMERO DE PESSOAS QUE NECESSITAM DE CP EM PORTUGAL, COM BASE NO NÚMERO DE ÓBITOS DE RESIDENTES EM 2017 (DADOS DO INE)

Âmbito Geográfico		Total de óbitos	Doentes com necessidades de CP		
		Ano 2017	Mínimo 69%	Máximo 82%	Média
NUTS 2013	Portugal	109.586	75.614	89.861	82.737
NUTS I	Continente	104.818	72.324	85.951	79.138
NUTS II	Norte	34.243	23.628	28.079	25.853
NUTS III	Alto Minho	2.952	2.037	2.421	2.229
NUTS III	Cávado	3.112	2.147	2.552	2.350
NUTS III	Ave	3.496	2.412	2.867	2.639
NUTS III	Área Metropolitana do Porto	15.677	10.817	12.855	11.836
NUTS III	Alto Tâmega	1.309	903	1.073	988
NUTS III	Tâmega e Sousa	3.603	2.486	2.954	2.720
NUTS III	Douro	2.432	1.678	1.994	1.836
NUTS III	Terras de Trás-os-Montes	1.662	1.147	1.363	1.255
NUTS II	Centro	28.008	19.326	22.967	21.146
NUTS III	Oeste	4.203	2.900	3.446	3.173
NUTS III	Região de Aveiro	3.845	2.653	3.153	2.903
NUTS III	Região de Coimbra	5.573	3.845	4.570	4.208
NUTS III	Região de Leiria	3.177	2.192	2.605	2.399
NUTS III	Viseu Dão Lafões	3.228	2.227	2.647	2.437
NUTS III	Beira Baixa	1.346	929	1.104	1.016
NUTS III	Médio Tejo	3.282	2.265	2.691	2.478
NUTS III	Beiras e Serra da Estrela	3.354	2.314	2.750	2.532
NUTS II	Área Metropolitana de Lisboa	27.176	18.751	22.284	20.518
NUTS III	Área Metropolitana de Lisboa	27.176	18.751	22.284	20.518
NUTS II	Alentejo	10.105	6.972	8.286	7.629
NUTS III	Alentejo Litoral	1.240	856	1.017	936
NUTS III	Baixo Alentejo	1.879	1.297	1.541	1.419
NUTS III	Lezíria do Tejo	2.975	2.053	2.440	2.246
NUTS III	Alto Alentejo	1.748	1.206	1.433	1.320
NUTS III	Alentejo Central	2.263	1.561	1.856	1.709
NUTS II	Algarve	5.286	3.647	4.335	3.991
NUTS III	Algarve	5.286	3.647	4.335	3.991

Fonte: Dados obtidos em <https://www.pordata.pt> a 2018-10-09

REINVENTAR O PLANO FORMATIVO EM TEMPO DE PANDEMIA

A pandemia de COVID-19 que o mundo atravessa obrigou a Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) a reinventar o seu plano formativo. “Existiam já temas muito pertinentes que eram lecionados pela APPSF e que em muito já tocavam nas questões que a pandemia veio trazer. Apenas não sabíamos o quão úteis seriam para uma situação extrema, como aquela que vivemos atualmente”, reconhece Catarina Bragança, psicóloga clínica e formadora da APPSF.

Assim, acrescenta esta profissional, foi preciso, numa primeira fase, pegar em temas como o “apoio ao luto”, a “gestão de stress” ou “o fim de vida” e atualizar os conteúdos formativos para irem mais ao encontro dos desafios impostos pela pandemia, mas também o seu formato, que passou a ser *online*. Foi assim que surgiram temas como “gestão de stress em tempo de COVID no local de trabalho” e “gestão emocional e motivação”, estes ministrados pelo psicólogo clínico e formador da APPSF, Vítor Anjos. “A pandemia trouxe um aumento dos nossos níveis de stress, gerados pelo medo e pela ansiedade, o que se reflete no nosso local de trabalho. Isto faz com que haja também mais conflitos no meio laboral, pelo que o tema da “gestão de conflitos” torna-se pertinente. Além disso, e tendo em conta que o ser humano é um ser comportamental e que a pandemia alterou praticamente tudo, a nível familiar, laboral e social, é preciso saber gerir psicológica e mentalmente as emoções e os sentimentos gerados e readaptarmo-nos. Sentir medo é legítimo e faz com que, por

exemplo, nesta situação de pandemia, arrisquemos menos, mas é preciso saber como é que podemos organizar esse sentimento do ponto de vista emocional”, reflete este formador.

Com o regresso, em agosto, às ações formativas presenciais, foi necessário criar condições de segurança para os formadores e para os formandos. “Tiveram de ser repensadas todas as técnicas de grupo que implicavam contacto direto, sendo que a necessidade do uso da máscara tem sido outro grande desafio. Foi preciso aprender a ler muito mais o olhar, o gesto e o corpo para conseguir dar mais significado àquilo que é dito e ouvido”, nota, por seu turno, Catarina Bragança.

Quanto aos destinatários destas ações, como profissionais de lares e juntas de freguesia, são precisamente os que mais lidam com as consequências desta pandemia. “Por isso, quisemos, desde cedo, criar um espaço de reflexão e partilha onde, através das nossas formações, os profissionais, mas também voluntários, que trabalham nestes contextos, pudessem aprender novas formas de estar e dar-lhes ferramentas para que possam, eles próprios, desenvolver protocolos mais úteis e corretos para o seu dia-a-dia”, sublinha a psicóloga e formadora da APPSF.

Até ao final do ano, a APPSF prevê continuar o seu plano formativo nos dois formatos – presencial e *online*. Todas as entidades interessadas devem contactar a APPSF através do e-mail direccao@asspsf.com.