

2018-06-28 15:53:32

<http://justnews.pt/noticias/cabeceiras-de-basto-com-apoio-na-rea-dos-cuidados-paliativos>



Cuidados paliativos: projeto pioneiro da USF O Basto reconhecido internacionalmente

Num raio de 40 km, a única oferta de cuidados de saúde públicos é proporcionada pela USF O Basto, localizada em Cabeceiras de Basto, uma vila do distrito de Braga.

Uma das últimas novidades foi a disponibilização, em 2017, de apoio especializado em cuidados paliativos, que assenta em quatro consultas: Medicina Paliativa, Apoio ao Cuidador, Apoio ao Luto e Dor Total.

O responsável é João Rodrigues Ribeiro, médico interno de formação específica em Medicina Geral e Familiar, que começou a desenhar o projeto em 2015. “No ano seguinte, iniciámos as reuniões, tentámos estabelecer protocolos e avançámos com o período experimental. Tendo em conta os bons resultados, arrancámos com esta oferta na USF, de forma oficial, em 2017”, recorda.



Nesta consulta, o médico ajuda quer os doentes, quer os seus familiares. Na Consulta de Medicina Paliativa ajuda-se a controlar sintomas, doenças crónicas e também terminais. “Não são apenas as pessoas com um prognóstico limitado de vida que precisam destes cuidados, isso é uma ideia errada. Sejam crónicos ou terminais, necessitam de conforto, mais do que tratamento, daí esta ajuda”, explica.

Ajudar o cuidador

Na Consulta de Apoio ao Cuidador, tenta-se que este tenha um espaço apenas para ele próprio. “Deparamo-nos com muitos casos de cuidadores informais que se sentem cansados, que precisam de esclarecer dúvidas, de fazer

exames para cuidarem da sua própria saúde e de prevenir, assim, a exaustão. Tentamos também ajudar o cuidador na preparação para a morte, quando se trata de casos terminais, como tentativa de identificar fatores de risco e prevenir assim o luto patológico e o luto complicado.”

E é precisamente quando um doente acaba por falecer que surge a Consulta de Apoio ao Luto. “O cuidador continua, caso o deseje, a ser acompanhado por nós neste período complicado da vida”, observa João Rodrigues Ribeiro.



Há ainda a Consulta da Dor Total que, de acordo com o médico, é “diferente da dor crónica”. E indica porquê: “Em cuidados paliativos, chamamos-lhe dor total porque não nos cingimos à que é física, pois, incluímos a emocional, a espiritual, a social... Claro que utilizamos medicamentos, como opioides, mas olhamos para a dor num contexto mais abrangente.” Este apoio também começou a ser dado nas visitas domiciliárias que já se realizavam na USF.

“Prolongar a vida com qualidade”

O nosso interlocutor não tem dúvidas quanto aos benefícios desta assistência que se centra na implementação precoce da medicina paliativa nos cuidados aos utentes. “Temos uma população muito envelhecida e quanto mais cedo forem instituídas estas ajudas mais facilmente se irá conseguir prolongar a vida com qualidade”, frisa.



Além disso, é uma forma de se evitarem deslocações desnecessárias ao hospital. “Estamos a 40 km das urgências hospitalares, quando para algumas pessoas já é extremamente complicado percorrer apenas 1 km... Havia doentes que iam ao hospital entre sete a nove vezes em 2-3 meses e, ultimamente, não o fazem porque estão estabilizados”, refere.

Doentes polimedicados

De acordo com João Rodrigues Ribeiro, os maiores desafios sentidos desde o ano passado começam logo pela desmistificação do que são cuidados paliativos, que “estão muito associados a casos terminais e as pessoas não vêm pedir ajuda por acharem que não estão assim tão mal”.

O facto de serem doentes complexos, polimedicados, “também traz algumas dificuldades”, principalmente no que respeita aos que estão em fase terminal. “É importante saber que medicação o doente deve continuar a fazer e explicar bem ao cuidador que vamos retirar fármacos que já não são benéficos”, sublinha João Rodrigues Ribeiro.



Elementos da equipa da USF "O Basto"

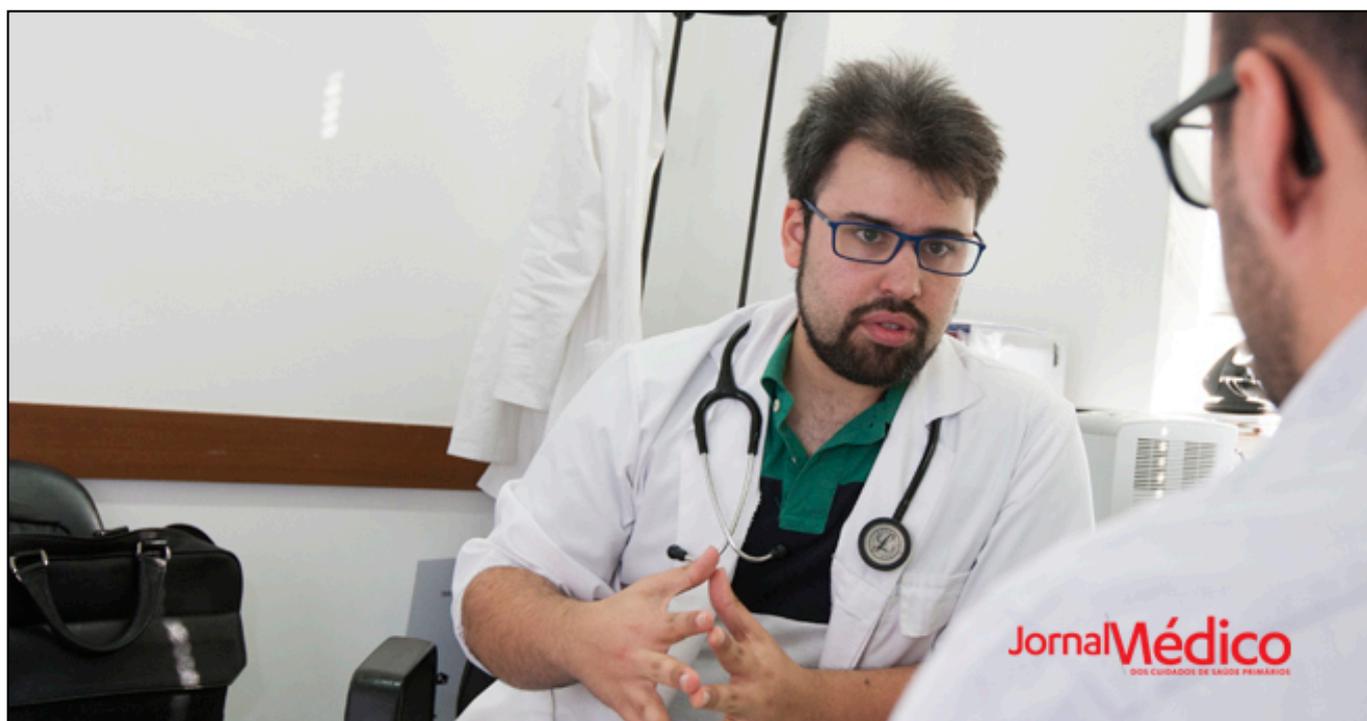
Formar equipas para "replicar este exemplo"

Outro desafio é a formação dos profissionais de saúde. "Estou a tentar organizar, juntamente com a Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos, um Curso Básico para todos os que estejam interessados, independentemente de serem da região de Cabeceiras de Basto ou não", anuncia.

"O objetivo é mesmo formar equipas – com médicos, enfermeiros, psicólogos... – para que se possa replicar este exemplo", refere João Rodrigues Ribeiro, acrescentando: "Trata-se da única USF do país a ter esta oferta assistencial paliativa com consultas fixas. Nas restantes regiões existem as equipas comunitárias de suporte em cuidados paliativos."

Como explicou ainda, "podemos chamar-lhe uma Consulta de Cuidados Paliativos Primários, assim como existe a Consulta de Diabetes, a Consulta de Saúde Materna, a Consulta de Hipertensão... Por que não uma Consulta de Cuidados Paliativos?"

O que se pretende é que os profissionais das várias USF tenham formação básica em cuidados paliativos, "havendo em cada uma delas pelo menos um profissional médico com formação intermédia/avançada".



"Temos alguns colegas de outras USF e mesmo de outros ACES que já têm vindo assistir à consulta, de forma a tentar implementar o mesmo modelo e, assim, começar a prestar estes cuidados, para que todas as pessoas a eles possam ter acesso", esclarece.

Também em relação aos colegas mais novos se nota uma maior sensibilização relativamente a esta matéria. Inclusivamente, "temos alunos de Medicina que já pedem estágio nesta consulta para aprenderem um pouco mais".

Reconhecimento internacional

João Rodrigues Ribeiro informa ainda que o projeto já começa a ser reconhecido internacionalmente, tendo sido selecionado para apresentação em conferências realizadas em países como a Índia, a Polónia ou a Coreia do Sul.

Para o médico interno, a experiência tem sido muito gratificante. "Os doentes e os familiares sentem-se bem e, de facto, a partir de certa altura, não vale a pena insistir somente no tratamento, mas sobretudo na qualidade de vida."

Apostar na capacitação dos utentes

Quanto a projetos novos a desenvolver no seio da unidade, a ambição é “fazer mais e melhor”, assegura o coordenador da USF O Basto, Manuel Sá Nogueira, destacando, contudo, um ponto específico:

“O grande sonho é, além de cuidadores dos doentes, sermos seus capacitadores, porque é essencial combater a iliteracia em saúde. Para isso, queremos estruturar um plano, com o apoio dos media e de outras entidades, como as unidades de cuidados na comunidade, para que os utentes adquiram conhecimentos suficientes de saúde que os ajudem a tomar decisões inteligentes.”



Manuel Sá Nogueira

No fundo, o coordenador acredita que as pessoas devem ser cada vez mais corresponsáveis pela sua saúde. “Com estilos de vida saudáveis conseguimos evitar muitas doenças, nomeadamente, as crónicas, assim como controlar as que já existem.”

Entre outros temas abordados na entrevista à Just News, onde explica o motivo porque “esta USF é um porto de abrigo”, Manuel Sá Nogueira destaca a ambição de renovar a equipa médica. “Há quatro médicos – incluindo eu – com quase 60 anos e é preciso fazer a transição para outros profissionais, porque estes mais velhos são considerados uma referência pela população e queremos evitar o choque da mudança.”

Entretanto, todos vão continuar a dar o seu melhor, como garante, “tentando que a assistência paliativa possa crescer para o bem da população”.

Jornal Médico
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

A reportagem completa pode ser lida na edição de junho do Jornal Médico dos cuidados de saúde primários. Como é habitual, são também entrevistados outros profissionais da unidade.

De periodicidade mensal, Jornal Médico dos cuidados de saúde primários é distribuído em todas as unidades de saúde familiar do país, sendo uma ferramenta única na partilha e promoção de boas práticas e projetos inovadores implementados nos cuidados primários.