



36/37 XIS

OUTRA PORTA

Maria José Costa Félix
maria.felix@xis.publico.pt

Proporcionar a máxima qualidade de vida possível a quem sofre de uma doença prolongada, incurável e progressiva é o objectivo dos cuidados paliativos.

Cuidados paliativos

Em Portugal existem ainda muito poucos recursos humanos para o trabalho de acompanhamento de doentes em fase terminal, assim como de ajuda aos seus familiares e amigos. São poucos os médicos e enfermeiros especializados em cuidados paliativos e também poucas pessoas preparadas para trabalhar de forma voluntária nesta área da saúde.

“Há médicos que prestam cuidados paliativos mas na verdade não têm preparação para tal e fazem-no mal”, diz Miguel Borges, vice-presidente da Amara – Associação pela Dignidade na Vida e na Morte. Uma coisa é fazer alguma palição, ou seja, controlar a dor (o que hoje em dia já é possível em 80 ou 90% das situações) e outra é fazer cuidados paliativos, em que, para além de se utilizarem rigorosas técnicas par eliminar a dor, se procura ajudar o doente a encontrar algum sentido para a sua dor, através da partilha ou do exemplo.

Desde há cerca de um ano que a Amara organiza *workshops* que têm como objectivo preparar

quem queira acompanhar doentes terminais e as suas famílias ou simplesmente preparar-se para encarar com serenidade a sua própria morte e, portanto, viver melhor.

Enfrentar o medo da morte. Quem pretender trabalhar no acompanhamento de doentes terminais terá de passar por uma formação básica (36 horas divididas ao longo de seis dias) proporcionada pelo *workshop* Vida e Morte: a Mesma Preparação, que consta de três módulos: O Medo da Morte; Como Reduzir o Medo e Viver Melhor; e O Acompanhamento de Doentes Terminais.

Pelo seu desenvolvimento interior, há quem já esteja preparado para trabalhar como assistente (nome dado a quem está no terreno, para se distinguir dos voluntários, que trabalham na associação) antes mesmo de fazer esta formação básica. E quem, mesmo tendo chegado ao fim, não o esteja.

A avaliação é feita, em primeiro lugar, pelo pró-

prio normalmente durante a formação, depois pela equipa (quatro a seis pessoas) que com ele fez a formação, a seguir pela formadora e, por fim, pela directora de formação e coordenadora de assistentes. Miguel Borges explica porque: “Quem quiser acompanhar estes doentes terá de começar por se preparar para a sua própria morte, enfrentando os seus medos e a forma como os gere. A redução dos nossos medos facilita o sentimento de serenidade necessário para enfrentar tanto a vida quotidiana como a morte.”

Baseados nos ensinamentos de Marie de Hennezel e de Elisabeth Kubler-Ross, assim como na experiência profissional dos formadores, há exercícios que nos ajudam nesse sentido.

O sentido da vida. Todas as pessoas que trabalham na Amara recebem formação contínua. Depois do *workshop* básico têm um dia de formação complementar orientada pela médica Isabel Neto e pela sua equipa. A partir daí reúnem-se em grupo para partilhar as suas experiências. Além disso, cada uma destas pessoas é também acompanhada – antes e depois de cada visita que faz, uma ou duas vezes por semana. Para lá do *workshop* obrigatório, existem outros módulos facultativos, a saber: O Sentido da Vida, para construir o futuro com base nos nossos verdadeiros valores; Gestão do Stress, para aumentar as nossas capacidades de adaptação a novas situações; A Alquimia da Dor, para gerir e transformar o sofrimento; e Familiares e Amigos no Apoio à Pessoa em Fase Terminal, para alargar a visão relativamente à vida e à morte. x

E ainda

O mais importante é escutar o doente

O assistente da Amara nunca trabalha de forma isolada, mas sim integrado na equipa que já conhece o quadro clínico do doente: o médico, o psicólogo, o farmacêutico, o enfermeiro. “Há situações em que o nosso trabalho é mais fácil e outras em que é mais difícil”, conta Miguel Borges. “Nós não controlamos nada. O mais importante é sempre saber escutar o doente. Há todo um trabalho de desenvolvimento interior a fazer que só é possível se ele estiver disponível para isso. Fazemos só aquilo que está ao nosso alcance. Temos de respeitar as suas convicções. E há todo um caminho a percorrer, que depende de cada um...”

Contactos

Amara | T. 91 616 29 11 | amara@amara-project.org e formacao@amara-project.org