

Serviço de Medicina Paliativa do Hospital do Fundão

Não à Medicina do *faz de conta*

O Serviço de Medicina Paliativa do Hospital do Fundão, fundado em 1992, foi a primeira estrutura, a nível nacional, a possuir valência de internamento para doentes terminais, combinada com oferta de cuidados paliativos. No arranque, compreendia apenas cinco camas, mas à medida que o tempo foi passando, as condições foram sendo alvo de revisão, muito devido à projecção pública que o projecto conquistou

Em 1999, o Serviço de Medicina Paliativa do Hospital do Fundão foi visitado pelo Presidente da República. Um acontecimento que deu novo alento a todos quantos lutavam, nesta região do interior, por serviços de

doentes extremamente mutilados, que na sua área de residência não encontram as respostas adequadas ao nível social e dos serviços de saúde", avisa Lourenço Marques, director da unidade. Alguns dos casos mais

na gestão de pessoal), já em relação à componente médica, os problemas são mais graves. Continua a ser muito difícil encontrar profissionais treinados e dispostos a actuar no contexto dos cuidados paliativos. Lourenço

da Universidade da Beira Interior), o serviço conta apenas com a colaboração adicional, dois dias por semana, de mais uma médica anestesista, do quadro do Hospital. "Em 1994, tentei que um médico de família do Centro de Saúde do Fundão pudesse vir colaborar com esta unidade, disponibilizando o tempo que considerasse adequado, mas tal não foi possível. Esta contrariedade deveu-se ao facto dos médicos dos cuidados primários estarem muito sobrecarregados com outras tarefas", relembra o director do Serviço.

Para Lourenço Marques, a dificuldade manifestada pela classe médica em lidar de perto com os cuidados paliativos tem raízes profundas. "Quando completei o meu curso, na década de 70, a formação que recebíamos iludia a morte. A morte parecia não existir. Estudavam-se as doenças e as terapêuticas que as curavam. Falar sobre a morte, como culminar natural do processo de evolução da doença, era algo que simplesmente não acontecia". A esperança poderá residir nas novas gerações de clínicos, cuja aceitação do papel dos cuidados paliativos foi mais depurada, em termos de formação de base. "O contacto que tenho mantido com os alunos de Medicina que nos visitam diz-me estão mais receptivos a esta forma de actuar", explica Lourenço Marques. Os alunos do quinto e sexto ano do curso de Medicina da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior são presença habitual no serviço. Isto porque um dos módulos de aprendizagem, ligado aos cuidados primários, integra uma formação específica no domínio da Medicina Paliativa. Aliás, o facto da

Faculdade possuir laços directos com o Centro Hospitalar da Cova da Beira, onde se integra o Hospital do Fundão, permite que a temática dos cuidados paliativos seja melhor assimilada nos currículos universitários locais. "Estamos perante uma geração de profissionais de saúde que, provavelmente, saberá dar uma resposta que nós não fomos capazes de dar, com a abrangência que desejáramos", sublinha o director do Serviço de Medicina Paliativa.

Tratar em casa é mais difícil do que parece

A orientação no que respeita ao local em que o doente é tratado passa sempre pelo próprio e pela família, embora algumas condições mínimas necessitem de ser reunidas. "O doente apenas pode ser tratado pela equipa de apoio domiciliário do Hospital do Fundão, se tivermos capacidade de resposta, em termos geográficos, para o fazer, vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana. Esse é um vector de análise incontornável", frisa Lourenço Marques. Ainda que o Serviço procure articular-se com os diversos centros de saúde, com vista a alargar a sua abrangência geográfica, nem sempre é possível encontrar solução satisfatória para todos os doentes que gostariam de ser apoiados em casa, reconhece o médico anestesista: "lembro-me de casos em que o doente estava sujeito a perfusão por bomba infusora subcutânea e em que era necessário recarregar a bomba diariamente, uma circunstância que não podia ser resolvida com os recursos locais. Há que perceber que não estamos num mundo perfeito e muito menos num país perfeito".



O Serviço de Medicina Paliativa do Hospital do Fundão possui uma capacidade máxima de internamento de dez camas, servindo uma área geográfica que abarca o distrito de Castelo Branco e parte do distrito da Guarda

suporte na área dos cuidados paliativos. Na prática, tratou-se de um acto simbólico, através do qual, Jorge Sampaio pretendeu lançar um alerta: "olhem para os que estes senhores estão a fazer e, sobretudo, não virem as costas a quem mais precisa", aconselhou, então, o Presidente. O esforço de sensibilização deu frutos, ninguém o pode negar. Actualmente, o Serviço conta com um total de dez camas e após a renovação estrutural efectuada no último ano, está dotado das competências físicas e técnicas essenciais a um bom funcionamento. Esta unidade dá resposta directa a todo o distrito de Castelo Branco e a parte substancial do distrito da Guarda, o que significa que o trabalho raramente escasseia, embora esta estrutura tenha sido criada para oferecer uma solução para os casos mais complexos, nos quais o controlo de sintomas se revela mais difícil e os doentes apresentam um historial de apoio incorrecto. "Deparamo-nos com

impressionantes que este médico anestesista retrata estão ligados a doentes com neoplasias do pescoço ou da cabeça: "Muitos doentes não têm ninguém que os acompanhe. Os amigos e familiares afastaram-se, pelo que não é possível contar com cuidadores informais". Por outro lado, no serviço pioneiro do Hospital do Fundão sempre se fomentou a necessidade de se contrariar a falta de experiência neste campo registada em Portugal, através da promoção de actividades de formação e de investigação.

Atracção profissional é limitada

A equipa multidisciplinar do Hospital do Fundão inclui dois médicos, nove enfermeiros, uma psicóloga, uma dietista, nove auxiliares de acção médica, um farmacêutico e um capelão. Se o número de enfermeiros é o acertado (embora em fases de formação existam algumas dificuldades

Marques era chefe do Serviço de Anestesia do Hospital do Fundão, mas quando a vertente cirúrgica foi deslocada para a Covilhã (no âmbito da reestruturação do Centro Hospitalar da Cova da Beira), passou a assumir uma nova missão: liderar a oferta de cuidados paliativos proporcionada na região. Para além deste anestesista (que é também professor na Faculdade de Ciências da Saúde

O fantasma da eutanásia

"É uma hipocrisia ser-se contra a eutanásia quando se está preparado para oferecer cuidados paliativos à população". Quem o diz é Lourenço Marques, director do Serviço de Medicina Paliativa do Hospital do Sampedro, recentemente transposto para a sétima arte, estão em permanente

contacto com doentes em fase terminal, as dúvidas que têm assolado a opinião pública nacional e mundial (em grande medida potenciadas por relatos mediáticos, como o de Ramón Sam Pedro, recentemente transposto para a sétima arte), estão de certo modo desfocadas. São situações

de escolha (por parte do doente, da sua família e do médico) extremamente raras, que apenas se colocam, em muitos contextos, quando tudo o resta falha. Por ser uma problemática que faz confluir as dimensões física, psicológica, social e espiritual do indivíduo, a percepção que ele próprio retém, a determinado momento, sobre a sua existência, a eutanásia não pode ser tratada de ânimo leve. E, sobretudo, confundida com uma ferramenta válida dos cuidados paliativos.

Um indicador claro da ainda fraca operacionalidade dos cuidados paliativos em regime domiciliário, no Fundão, é a comparação entre o número de doentes que faleceram em 2004 no Serviço (107) ou em sua casa (20). No presente, estarão a receber apoio domiciliário contínuo do Serviço de Medicina Paliativa não mais do que quinze doentes. Este número não é maior por diversas razões. Desde logo, pela limitação do raio de acção geográfico da equipa. Mas também porque muitas vezes a avaliação social do potencial apoio domiciliário assim o exige. Muitos doentes do interior beirão simplesmente não têm condições para passar os seus últimos dias em casa.

As palavras também afugentam

Se esta região conta com uma unidade dedicada aos cuidados paliativos há treze anos, algo que certamente deixou marcas na sensibilidade da comunidade em relação aos cuidados em fim de vida, as mudanças parecem ser mais lentas no resto do país. "Existem alguns obstáculos complexos em Portugal, mesmo ao nível do modo como a Medicina é encarada. A prática da Medicina de agudos é hoje muito rígida, tendo-se imposto de forma gradual como a solução para todos os problemas", refere o director do Serviço de Medicina Paliativa. Por outro lado, Lourenço Marques considera que há que dar outro valor a áreas nobres da prestação de cuidados, como a da palição, a começar pelas nomenclaturas: "quando se fala a um jovem profissional de saúde, que está cheio de motivação para começar a trabalhar, que está disponível uma vaga numa unidade de retaguarda, está-se desde logo a afastar essa pessoa. Expressões como retaguarda, ou tratamento continuado, quando mal aplicadas, tornam-se totalmente absurdas".

Uma maneira apropriada para ultrapassar estes impasses (que são tanto estruturais, quanto conceptuais)

últimos dias de vida. "A culpa desta situação é do sistema de saúde, que não presta a atenção devida à área.

o que cabe aos cuidados paliativos e o que foge do seu raio de acção. O Serviço de Medicina Paliativa no

Fundão. Desde 1993 que a unidade hospitalar possibilita aos doentes tratados em cuidados paliativos, em ambulatório ou em regime de internamento, medicamentos analgésicos sem qualquer tipo de custo. "Nunca nenhum dos nossos doentes teve necessidade de se deslocar à farmácia para adquirir um opióide ou qualquer outro tipo de terapêutica associada", esclarece Lourenço Marques.

Doentes chegam tarde demais

Remodelado há cerca de um ano, ganhando maior capacidade em termos de espaço total e de organização funcional, o Serviço de Medicina Paliativa do Hospital do Fundão parece satisfazer os seus responsáveis, nomeadamente o seu director: "Gostaria sobretudo que os espaços fossem bem utilizados e rentabilizados. Posso dizer que, neste momento, não exigiria nada na vertente das condições físicas, mas antes um voluntariado mais activo". Os voluntários que colaboram com o Serviço são, hoje em dia, em número reduzido, embora tenham estado desde sempre envolvidos em projectos interessantes, ligados à leitura ou à audição de música da preferência dos doentes. Porém, para Lourenço Marques, "esta é uma das áreas em que é necessário investir no curto prazo".

Melhorar a qualidade do apoio prestado também passa pelo aprofundamento das relações que são mantidas com as unidades de saúde referenciadoras, ou pela capacidade em projectar, a longo prazo, os limites máximos de atendimento. Por princípio geral, o Serviço não "vai à procura de doentes", mas também não nega as solicitações de ajuda. De acordo com Lourenço Marques, "manter este equilíbrio é muito importante. Não faria sentido desenvolver a unidade ao nível das camas disponíveis, quando depois surgiriam enormes dificuldades em encontrar enfermeiros ou médicos que pudessem acompanhar os doentes". No presente, a ocupação no Serviço ronda os 80%, sendo que a quase totalidade dos doentes são afectados por doenças oncológicas. Esta situação justifica-se, não só pela predominância deste tipo de patologias na população idosa, mas também porque os outros tipos de doenças se têm mantido "arredios" dos cuidados paliativos. "Para que a situação se altere, será necessário que, a jusante, os profissionais de saúde comecem a encaminhar aos doentes não-oncológicos para a esfera dos cuidados paliativos, o que não tem acontecido", declara o director do Serviço de Medicina Paliativa. Os indivíduos afectados por doença cardiovascular grave, ou por uma cirrose em fase avançada, por exemplo, dificilmente são aconselhados a



Lourenço Marques, director do Serviço de Medicina Paliativa do Hospital do Fundão, considera que os doentes oncológicos são muitas vezes objecto de uma espécie de "abandono mitigado" por tratamentos desnecessários

passa por se começar a vislumbrar a Medicina Paliativa como "uma ciência rigorosa, positiva e credível, e não uma Medicina de coitadinhos", realça Lourenço Marques.

Não à Medicina do "faz de conta"

Em 2004, morreram no Serviço de Medicina Paliativa 107 doentes, sendo que 27% destas pessoas tiveram um contacto com os cuidados paliativos durante um período igual ou inferior a cinco dias. Este é um indicador claro de que em Portugal se faz uma má gestão do apoio de saúde proporcionado ao longo do ciclo de vida do indivíduo. Assim, é cada vez mais frequente que o doente que está prestes a morrer seja orientado para os cuidados paliativos apenas nos

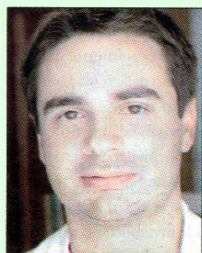
Temos inúmeros casos de doentes cuja admissão dependeu de uma insistência da própria família, que procurou sozinha apoio ao nível dos cuidados paliativos. Pedem-nos, por favor, que as ajudemos a encontrar a melhor solução para o seu familiar", testemunha Lourenço Marques. Em Portugal, segundo o director do Serviço de Medicina Paliativa do Hospital do Fundão, apenas se foi desenvolvendo, ao longo dos anos, uma alternativa para os doentes em fim de vida, em especial para os doentes oncológicos: "trata-se de uma espécie de abandono mitigado, em que se continuam a fazer umas consultas e a obrigar o doente a realizar viagens dolorosas, sem vantagens em termos de evolução da doença".

Depois, há que compreender melhor

Fundão, por exemplo, não recebe doentes sem diagnóstico consolidado, mas apenas pessoas que foram referenciadas pelo seu médico assistente. Do mesmo modo, o acompanhamento do doente é entendido em moldes muito específicos, como relata Lourenço Marques: "não enveredamos por actos médicos de *faz de conta*. Pedir exames como TAC, por exemplo, é algo que se só acontece quando cumpridos critérios rigorosos: quando o doente realmente necessita. Também não utilizamos muitos antibióticos, ao contrário da medicação particular do domínio paliativo, orientada sobretudo para o controlo de sintomas".

A disponibilidade da medicação para os cuidados paliativos tem sido uma prioridade assumida pelo Hospital do

Discípulo invulgar



Para Francisco Silva, que terminou recentemente a sua licenciatura em Medicina, o Hospital do Fundão oferece uma oportunidade de aprendizagem única no campo dos cuidados paliativos

Francisco Silva concluiu o ano passado a sua licenciatura na Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de

Lisboa. Actualmente encontra-se num período de transição académica, não tendo ainda escolhido a sua especialização clínica (embora se incline para a Medicina Interna). Decidiu, por iniciativa própria, realizar um estágio de três semanas no Serviço de Medicina Paliativa do Hospital do Fundão, depois de tomar conhecimento do trabalho da unidade (e do seu director, Lourenço Marques) através de um artigo publicado numa revista.

" Vim conhecer uma realidade que ainda não existe em nenhum hospital da região de Lisboa. Nenhum serviço de saúde por onde passei dispunha de unidade de cuidados paliativos, embora existisse, em algumas enfermarias, um conjunto de camas dedicado a pessoas com

doença em fase avançada", recorda Francisco Silva. De acordo com este jovem médico, a necessidade de melhor conhecer os cuidados paliativos é um reflexo pontual, que apenas abrange um pequeno número de alunos e professores, nas faculdades de Medicina nacionais. "No meu caso pessoal, posso dizer que tive apenas uma aula teórica sobre o tema, integrada numa cadeira de Medicina mais lata, o que no meu entender é muito pouco, atendendo ao facto de que se trata de um ramo emergente da Medicina". Francisco Silva sublinha, em especial, o crescente peso que a doença oncológica assume na sociedade portuguesa e a urgência que tal situação provoca, em termos de novas unidades de palição: "embora para cerca

de um terço das neoplasias já seja possível oferecer um tratamento 100% eficaz, entre os restantes dois terços encontramos muitos casos que evoluem para contextos de doença terminal, marcada por dor e sofrimento. Actualmente não estamos muito preparados para lidar com esse quadro". Assim, o contacto com situações que podem dar origem a algum choque, é visto por este jovem profissional de saúde como uma lição importante, "ao nível da abertura de espírito e da formação, que permite compreender, não tanto as nuances técnicas e terapêuticas mais adequadas, mas o contacto humano que se deve manter com estes doentes". Questionado sobre o que espera vir a beneficiar da experiência vivida no Hospital

do Fundão, Francisco Silva contentar-se-ia com melhorar a sua percepção das dúvidas do doente em fase final de vida. E também gostaria de perceber melhor o funcionamento e a referência que envolvem os cuidados paliativos: "hoje em dia, vivemos um drama, que nos afecta a todos e que se consubstancia no facto de os doentes serem referenciados demasiado tarde, fazendo dos cuidados paliativos o último reduto do tratamento médico".

seguirem este caminho. Apenas nos casos de doença neurológica avançada existe alguma abertura para a Medicina Paliativa, particularmente quando se trata de doentes que perderam por completo a sua capacidade motora.

Falar da morte, com dedinhos de veludo

A imagem da morte foi desde sempre colada à simbologia dos cuidados paliativos, situação para a qual os próprios profissionais de saúde deram o seu contributo. Na opinião de Lourenço Marques, ainda se pensa "que o doente só deve ir para os cuidados paliativos para morrer. Ora, que mais valia se dá a um doente oncológico, quando se inicia um tratamento em cuidados paliativos três ou quatro dias antes da sua morte? Esta é uma visão sem qualquer sentido, que nem sequer é digna de um sistema de saúde do terceiro mundo". A prática, muitas vezes distorcida, acaba mesmo por reforçar o casamento equívoco entre a morte e os cuidados paliativos, uma vez que quem observa o internamento do doente quase sempre conclui que a pessoa não sobreviveu muito tempo, após a decisão de recorrer à Medicina Paliativa. Este carimbo de condenação inequívoca faz parte do pesado lastro de qualquer unidade dedicada aos cuidados paliativos, por muito que os profissionais envolvidos tentem desmistificar a sua actividade. "Neste serviço não vivemos imersos em horrores", explicita Lourenço Marques. "Com certeza que a morte está presente, como em qualquer outro departamento hospitalar, mas nós encaramos o fenómeno como algo de natural. Por outro lado, sabemos que é importante frisar que as pessoas chegam junto de nós, não para morrerem, mas para obterem melhor qualidade de vida, para serem tratadas e verem satisfeitas as suas necessidades físicas, psicológicas e espirituais".

Parte do dilema da referenciação para cuidados paliativos depende da

Lourenço Marques. A tranquilidade de que o doente

não através da ocultação de pistas, mas da garantia de que o sofrimento

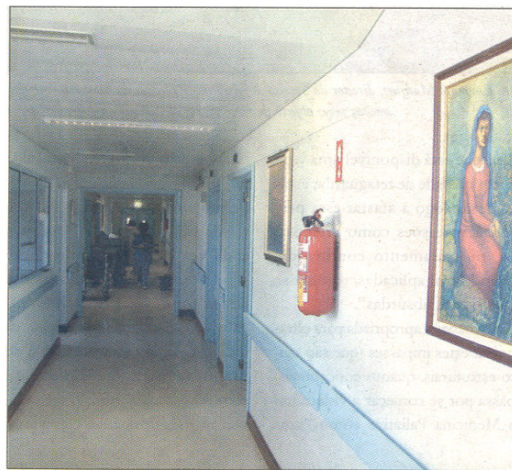


As notas musicais fizeram-se ouvir no Serviço de Medicina Paliativa, durante o 50º Aniversário do Hospital do Fundão, transmitindo algum sentido de normalidade à vida dos doentes

capacidade dos técnicos de saúde em conviver com a verdade. Tentando escapar à dificuldade de transmitir ao doente e à família uma informação que é complexa, os profissionais de saúde tendem a prolongar enredos ilusórios. Consideram que indicar uma saída ao doente, que passe pelos cuidados paliativos, é dizer-lhe que vai morrer, não por palavras, mas através de uma resolução. A experiência do Serviço de Medicina Paliativa, no que diz respeito à comunicação com os doentes e famílias, é bem diferente. "Nós não mentimos aos doentes. Porém, é preciso referir que na maior parte dos casos, os doentes também não fazem muitas perguntas. Ficamos com a impressão que estas pessoas não receberam a informação que deveriam ter recebido, ou que simplesmente a apagaram", elucida

capacidade dos técnicos de saúde em conviver com a verdade. Tentando escapar à dificuldade de transmitir ao doente e à família uma informação que é complexa, os profissionais de saúde tendem a prolongar enredos ilusórios. Consideram que indicar uma saída ao doente, que passe pelos cuidados paliativos, é dizer-lhe que vai morrer, não por palavras, mas através de uma resolução. A experiência do Serviço de Medicina Paliativa, no que diz respeito à comunicação com os doentes e famílias, é bem diferente. "Nós não mentimos aos doentes. Porém, é preciso referir que na maior parte dos casos, os doentes também não fazem muitas perguntas. Ficamos com a impressão que estas pessoas não receberam a informação que deveriam ter recebido, ou que simplesmente a apagaram", elucida

capacidade dos técnicos de saúde em conviver com a verdade. Tentando escapar à dificuldade de transmitir ao doente e à família uma informação que é complexa, os profissionais de saúde tendem a prolongar enredos ilusórios. Consideram que indicar uma saída ao doente, que passe pelos cuidados paliativos, é dizer-lhe que vai morrer, não por palavras, mas através de uma resolução. A experiência do Serviço de Medicina Paliativa, no que diz respeito à comunicação com os doentes e famílias, é bem diferente. "Nós não mentimos aos doentes. Porém, é preciso referir que na maior parte dos casos, os doentes também não fazem muitas perguntas. Ficamos com a impressão que estas pessoas não receberam a informação que deveriam ter recebido, ou que simplesmente a apagaram", elucida



os enfermeiros. No Serviço de Medicina Paliativa do Fundão já morreram mais de 800 doentes, o que tem consequências óbvias, sobre o modo como os profissionais de saúde encaram a sua rotina. "É especialmente penoso quando se trata de casos muito complexos, quando as pessoas apenas chegam junto de nós nos últimos dias de vida, ou quando são doentes, de facto, muito jovens". Perante alguém de idade mais avançada, as reservas da família e dos profissionais de saúde, em aceitar a morte como desfecho natural do curso da doença, são menores. "Os familiares de doentes com doença avançada rapidamente se apercebem de que a morte, enquanto fenómeno natural, é uma maneira de normalizar algo que se encontra perturbado, evitando uma espiral de descontrolo", assegura Lourenço Marques. Está prevista, para breve, a inserção na equipa de um novo psicólogo, no sentido de acudir às necessidades do Serviço. A psicóloga que inicialmente foi destacada para o Hospital do Fundão, precisamente para dar apoio à então designada Unidade de Tratamento da Dor, tem hoje outras responsabilidades no estabelecimento hospitalar. No entender do director deste Serviço, a momentânea ausência de meios de suporte não pode inviabilizar o arranque de outros projectos: "quando em encontros ou congressos ouço dizer que não se podem abrir unidades porque falta apoio psicológico para os profissionais, fico indignado. É preciso, antes de mais, responder às necessidades das pessoas. Depois, à medida que vamos fazendo o nosso caminho, as soluções de amparo haverão - de aparecer. De outro modo, nada será feito e todos cruzaremos os braços".

Tiago Reis

A arte... Ao serviço da vida

A exposição "A Arte ao Serviço da Vida - uma voz para os cuidados paliativos" foi uma das iniciativas realizadas na cidade do Fundão, com vista a comemorar o Dia Mundial dos Cuidados Paliativos... E também as bodas de ouro do hospital da cidade. Amostra colectiva reuniu várias das telas que já haviam sido expostas na Galeria da Casa do Médico, na sede da Ordem dos Médicos no Norte, desta vez representando a obra de nove artistas plásticos portugueses, entre os quais Soares Branco, Mena Brito, Vítor Alves ou Gil Soeiro. Os

quadros seleccionados retratam as visões individuais dos artistas, no que toca ao sofrimento, e ao equilíbrio entre a dor, a tranquilidade e a paz. Uma das razões que levou a Associação Nacional de Cuidados Paliativos e o Hospital do Fundão a escovarem uma mostra colectiva de pintura como pretexto para lançar o debate, no âmbito do Dia Mundial dos Cuidados Paliativos e da 1ª Semana Nacional dos Cuidados Paliativos, foi o facto de esta ser uma parte importante do próprio tratamento paliativo.

De facto, a pintura, tal como as restantes expressões artísticas, é um dos instrumentos terapêuticos que pode e deve ser utilizado nos doentes em fase de tratamento paliativo, uma vez que permite resultados impressionantes em termos de qualidade de vida. No Serviço de Medicina Paliativa do Hospital do Fundão são bem visíveis as obras de arte espalhadas pelas paredes, embora não exista um espaço específico para que os doentes possam dar azo ao seu poder criativo. Essa é uma competência que, no entender dos responsáveis

do Serviço, terá de passar pela iniciativa da sociedade civil e do voluntariado. Ainda assim, o Serviço mantém as portas abertas a este tipo de actividades culturais e lúdicas. O Serviço de Medicina Paliativa do Hospital do Fundão tem também apostado na criação de espaços renovados vocacionados para o lazer. Daí a criação de uma sala de convívio/biblioteca, destinada aos doentes e familiares, baptizada com o nome de Maria Cândida Paulouro, viúva de António Paulouro, fundador do Jornal do Fundão.

a pessoa vive o seu dia-a-dia com outro à-vontade, apreciando o contacto humano, que é primordial, quase tão importante nos cuidados paliativos quanto a medicação de controlo de sintomas. Os familiares e amigos dos doentes podem permanecer no Serviço o tempo que desejarem. Não existem portas encerradas na unidade. "De outro modo, não estaríamos a fazer cuidados paliativos, na sua verdadeira acepção", sugere Lourenço Marques.

Sacrifícios pedem-se, em prol de um bem maior

Trabalhar nos cuidados paliativos é uma tarefa pesada, do ponto de vista físico e psicológico, em especial para