

Dr. Ferraz Gonçalves na VI Reunião Científica da ANCP:

«Ao não desenvolver cuidados paliativos não estamos a poupar dinheiro»

Entre 27 e 29 de Maio, decorreu no auditório do Centro Regional de Oncologia do Porto (IPO) a VI Reunião Científica da Associação Nacional de Cuidados Paliativos (ANCP). Neste encontro, que juntou diversos especialistas nacionais, estiveram em debate temas como o burnout e problemas dos profissionais de saúde ao nível da comunicação

Durante a Sessão de Abertura, o Dr. Ferraz Gonçalves, da comissão organizadora do evento, começou por afirmar que as novas políticas da Saúde não favorecem os cuidados paliativos. «O sistema de Saúde tem obrigação de responder ao sofrimento dos doentes e não deve demitir-se dessa função. As organizações internacionais recomendam que os cuidados paliativos sejam integrados nos cuidados de saúde», mencionou, acrescentando que é uma ilusão pensarmos que, ao não desenvolver cuidados paliativos estamos a poupar dinheiro». É também «uma ilusão o Estado demitir-se em parte desses cuidados»,

assim como é «preciso manter a tendência europeia das preocupações sociais e do progresso humano». Uma opinião partilhada pelo Dr. Artur Osório, o qual sublinhou que «o drama de viver com cancro está bem patente na nossa sociedade. A Europa deve continuar a ter preocupações a nível social» sendo que «os cuidados paliativos têm sido esquecidos». Relativamente ao futuro, o palestrante disse não ter dúvidas: «É necessário que todos nós lutemos pela criação, a nível nacional, de uma rede de cuidados paliativos. E é também importante que lutemos pela criação de mais unidades de redes domiciliárias».

O Dr. Miguel Leão, também presente, frisou que não é possível ter um combate «efectivo e eficaz» na Saúde sem se oferecer uma boa prestação de cuidados paliativos.



«Ao contrário da depressão, a síndrome de burnout apenas acontece quando se trabalha. O trabalhador sente alienação para com os outros, tem falta de confiança em si e acha que os outros também não têm confiança nele», lembrou o Prof. Alberto Pinto Hespagnol

Burnout

O primeiro debate do encontro, moderado pela Dr.ª Emília Albuquerque, foi dedicado aos «Problemas dos profissionais». Coube ao Prof. Alberto Pinto Hespagnol apresentar o tema «Burnout», que, esclareceu, se «insere sempre num tema mais vasto que é o stress». Apresentando vários modelos de stress, este especialista deteve-se pormenorizadamente sobre o modelo mais actual, o modelo interactivo do stress, em que as causas podem ser o ambiente laboral ou a ligação casa/trabalho, mas é igualmente importante (e este é um dado novo) considerarem-se «os moderadores de resposta», como as características de cada indivíduo. Dentro dos moderadores de resposta há três pontos a ter em atenção:

«Psicológicos, físicos» e os relativos às «diferentes fases da vida do ser humano». A síndrome de burnout pode definir-se como um «feito incapacitante de uma exposição prolongada a condições de stress no trabalho, quando as pessoas se relacionam com outras. As causas desta síndrome podem ser organizacionais, extra-organizacionais ou características das pessoas», explicou o especialista, lembrando que «ao contrário da depressão, apenas acontece quando se trabalha. O trabalhador sente alienação para com os outros, tem falta de confiança em si e acha que os outros também não têm confiança nele». Relativamente às formas de intervenção perante o stress, o Prof. Alberto Pinto Hespagnol referiu três: «Organização, rela-

ção indivíduo/organização e ao nível do próprio indivíduo». Acerca da primeira, afirmou que «o modelo organizacional deve basear-se na estrutura não hierarquizada das orquestras sinfónicas. Todos têm uma partitura, há um maestro, mas cada um pode tocar de acordo com a sua sensibilidade». No que diz respeito à terceira forma de intervenção, o especialista frisou que «tem a ver com a monitorização constante da qualidade e dos efeitos do stress em nós próprios. Exige grupos de apoios ou de discussão, psicoterapia, técnicas de relaxamento e apoio médico».

Conflitos

Seguidamente, o Dr. Manuel Esteves dissertou sobre o tema «Resolução de conflitos». Começando por afirmar que «há uma ocorrência natural do conflito em toda a relação interpessoal, qualquer que seja a sua profundidade ou intimidade», referiu que «os desacordos podem promover a solidez das relações interpessoais». Quanto às formas de

reagir ao conflito, podem revestir a forma de «comportamento passivo, agressividade, comportamento manipulado e comportamento assertivo. Este último exprime as nossas emoções de um modo directo e claro, sem querer dirigir autoritariamente os outros. É uma boa maneira de se estar no conflito». De qualquer forma, «o melhor modelo depende da situação, da pessoa e dos objectivos. Um comunicador eficaz decide sobre o modelo que lhe convém mediante os três pontos referidos», esclareceu. A comunicação positiva deve ser sempre tomada «em consideração pelo interlocutor. Ele deve estabelecer um clima relacional desde os primeiros contactos entre duas pessoas», sustentou o Dr. Manuel Esteves. Um outro aspecto focado pelo especialista foi a importância de saber gerir sentimentos. Como concluiu, «é importante monitorizar as nossas emoções e saber integrá-las na resolução dos conflitos».

Partilhar experiências

No debate, foi pedido pela assistência que se abordasse mais detalhadamente a questão das técnicas de relaxamento. De acordo com o Prof. Alberto Pinto Hespagnol, «é importante andar a pé e fazer educação física. Mas há pessoas que fazem isso e ainda ficam com mais stress. Nesse sentido, as técnicas para um profissional relaxar devem ser encaradas como um assunto pessoal. No relaxamento há um mundo de possibilidades, o que exige uma necessidade de autoconhecimento para que estas possam ser eficazes». Estas ideias receberam a concordância do Dr. Manuel Esteves, que acrescentou: «Uma boa maneira de se lidar com o stress é termos durante o dia momentos só para nós».

Outro dos pontos analisados nesta parte do encontro foi a necessidade de os profissionais de saúde se encontrarem para partilharem experiências, como as dificuldades que possam sentir na relação com os doentes, por exemplo. «Ter uma reunião semanal - uma coisa tão fácil - seria a solução para o problema», sugeriu o Prof. Alberto Pinto Hespagnol. «Os profissionais de saúde têm dificuldade em verbalizar as emoções, e nem sempre estão preparados para as competências de comunicação que têm de desempenhar. Estas reuniões podem ser importantes, mas o grupo deve ser pequeno, no sentido de se ir adquirindo mais confiança e coesão», concluiu a Dr.ª Emília Albuquerque.

«É importante monitorizar as nossas emoções e saber integrá-las na resolução dos conflitos», afirmou o Dr. Manuel Esteves

Ana Bernardo