



**MESTRADO
PROFISSIONAL
ENSINO EM CIÊNCIAS
DA SAÚDE E DO MEIO AMBIENTE**

CARTILHA DE CUIDADOS PALIATIVOS



AUTORAS

ROSANGELA ESTELA PRATTI DA SILVA

ILDA CECILIA MOREIRA DA SILVA

DENISE CELESTE GODOY DE ANDRADE RODRIGUES

ELABORAÇÃO

PRODUÇÃO

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO
MEIO AMBIENTE**

**“CUIDADO PALIATIVO NÃO É UMA ALTERNATIVA DE TRATAMENTO E
SIM UMA PARTE COMPLEMENTAR E VITAL DE TODO
ACOMPANHAMENTO DO PACIENTE”.**

Cicely Saunders

Sumário

PREFÁCIO	4
APRESENTAÇÃO	5
INTRODUÇÃO	6
Você sabe o que é cuidado paliativo?	7
Quem faz uso dos Cuidados paliativos?	7
Qual o momento de iniciar o Cuidado Paliativo?	7
O papel dos cuidados paliativos durante a doença	7
Cuidando dos familiares	8
Uma abordagem dos principais cuidados na perspectiva dos pacientes/familiares.	8
CONFORTO DO FAMILIAR	9
CUIDADO COM A ALIMENTAÇÃO	9
CUIDADO COM O SONO	10
CUIDADO COM A BOCA	10
CUIDADO COM NÁUSEAS E VÔMITO	11
CUIDADOS COM CONSTIPAÇÃO	11
CUIDADOS COM A DIARRÉIA	12
CUIDADOS COM O CANSAÇO FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL	12
CUIDADOS COM A FALTA DE AR	12
CUIDADOS COM A HIGIENE CORPORAL	12
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	13

PREFÁCIO

A cartilha que vocês estão prestes a ler foi desenvolvida pela bióloga ROSANGELA ESTELA PRATTI DA SILVA e transformou-se em material a ser distribuído a pacientes em Cuidados Paliativos.

Em linguagem simples e acessível à população leiga, esta cartilha esclarece, orienta e ensina, boa leitura!

APRESENTAÇÃO

Observamos ao longo desta pesquisa que pacientes e familiares precisam de orientações mais específicas sobre o que são cuidados paliativos e quais cuidados devem ser adotados no dia a dia, longe das instituições de saúde e de nós profissionais.

Devido a isso, e pensando em melhorar a atenção prestada a vocês, criamos esta cartilha, contendo informações e orientações necessárias para o seu bem-estar, a fim de diminuir dúvidas comuns e ressaltar cuidados essenciais que devem ser adotados.

**“NÃO PODEMOS ACRESCENTAR DIAS A NOSSA VIDA, MAS PODEMOS
ACRESCENTAR VIDA AOS NOSSOS DIAS.”**

Cora Coralina

INTRODUÇÃO

Esta cartilha apresenta informações relevantes para pacientes e familiares dos cuidados paliativos.

Os cuidados paliativos oferecem a você o serviço ambulatorial, a Unidade de Internação e o Programa de Internação Domiciliar em cuidados paliativos. Possui uma equipe multiprofissional especial, disponível para colaborar neste momento importante de sua vida.

Circunstâncias de saúde e de doença fazem parte da vida de todos. Vamos unir nossas forças e conhecimentos para o seu bem-estar e conforto.

“CUIDAR É DAR LUGAR DENTRO DE MIM AO SOFRIMENTO DO OUTRO.”

Donald W. Winnicott

Você sabe o que é cuidado paliativo?

O cuidado paliativo é um tratamento que visa melhorar a qualidade de vida de pacientes e familiares diante de doenças que ameacem a continuidade da vida.

Os profissionais que fazem parte da equipe para atendê-lo são:

- Assistentes sociais;
- Enfermeiros;
- Farmacêuticos;
- Fisioterapeutas;
- Fonoaudiólogos;
- Médicos especialistas;
- Nutricionistas;
- Psicólogos;
- Técnicos de Enfermagem;

Quem faz uso dos Cuidados paliativos?

Aqueles pacientes, cuja doença, tornou-se resistente e incurável ao tratamento, ou seja, pacientes com diagnósticos de patologias incuráveis, não somente em fase terminal, mas durante todo o percurso da doença, que apresentam limitações e fragilidades, causando desordem física, social, psicológica e espiritual.

Qual o momento de iniciar o Cuidado Paliativo?

Após o início do diagnóstico de uma doença incurável.

O papel dos cuidados paliativos durante a doença

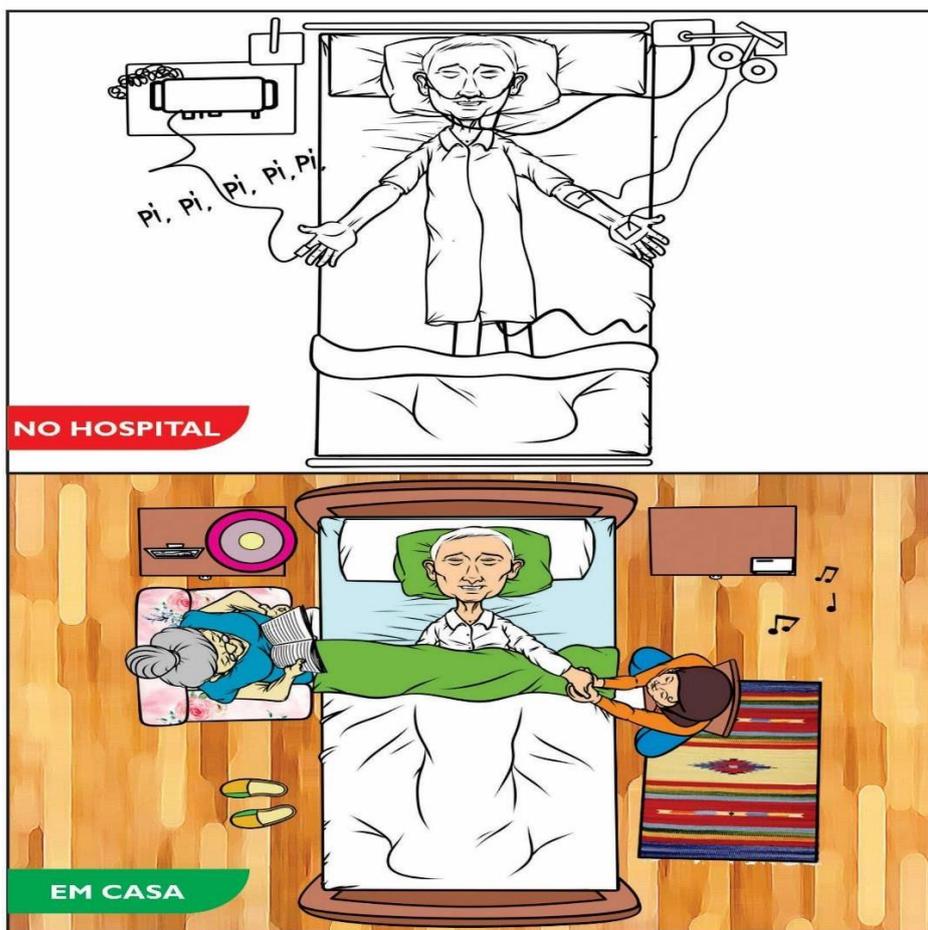
Promover a melhoria da qualidade de vida do paciente e seus familiares, por meio da prevenção e do alívio do sofrimento, priorizando o controle da dor e os demais sintomas físicos, sociais, psicológicos e espirituais.

Cuidando dos familiares

A morte faz parte da vida de todas as pessoas, porém nós não estamos preparados para ela. Diante do sofrimento causado pela doença, muitas vezes é difícil aceitar a sua chegada.

Então o maior cuidado que você familiar pode ter consigo mesmo é reconhecer a si próprio, conhecer seus medos, entender o que significa viver e o morrer. Dividi suas tarefas com outras pessoas, se alimente bem, descanse em intervalos regulares. E, se for preciso, procure ajuda com a equipe multidisciplinar para conversar e ressignificar a sua dor!

Uma abordagem dos principais cuidados na perspectiva dos pacientes/familiares.



CONFORTO DO FAMILIAR

O primeiro cuidado que iremos abordar é o Conforto do Familiar. Neste momento é importante que você conforte o seu familiar, demonstrando carinho, afeto e permitindo que essa pessoa expresse seus medos e angústias.

CUIDADO COM A ALIMENTAÇÃO

Um dos objetivos dos cuidados nutricionais em cuidados paliativos é reduzir o impacto causado pela presença de sintomas da doença e os efeitos colaterais do tratamento, que podem afetar negativamente a qualidade de vida, as atividades cotidianas, a ingestão alimentar, o estado nutricional, além de prejudicar as relações sociais e familiares.

Alguns cuidados são importantes para sua alimentação. Leia-os com atenção:

- Higienize as mãos antes das refeições;
- Realize higiene da boca antes e após as refeições;
- Dê prioridade aos alimentos que gosta de comer;
- Mesmo que você não tenha vontade de comer comida sólida, experimente bebidas durante o dia, como sucos de frutas, frutas com hortaliças, vitaminas, sopas e outros líquidos;
- Varie as cores e os tipos de alimentos no seu prato, isso te ajudará a comer melhor;
- Faça suas refeições sempre que possível na presença de amigos/familiares;
- Evite alimentos fritos, gordurosos, enlatados, com corantes e condimentos;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Beba bastante água;

O doente pode recusar-se a comer e a beber, é importante que você não force, pois há risco que a pessoa se engasgue com a comida, causando

complicações. Respeita e permita que a pessoa coma pequenas quantidades e aquilo que ela desejar!



CUIDADO COM O SONO

É normal que nesta etapa do processo o paciente em cuidados paliativos tenha sono excessivo. Evite estimulação excessiva!

CUIDADO COM A BOCA

Devido ao uso de certos medicamentos, as glândulas da boca produzem menos saliva, dificultando a alimentação, a fala e a higienização dos dentes e da boca. Sendo assim, alguns cuidados específicos o podem auxiliar, como:

- Alimente-se com alimentos de fácil mastigação e em temperatura fria ou morna;
- Evite alimentos secos e crocantes;
- Dê preferências para alimentos mais líquidos e pastosos;
- Realize higiene da boca;
- Informe a equipe de saúde sobre desconforto ou lesões que possam surgir na boca;

- Use escovas de dentes macia;
- Use fio dental;



CUIDADO COM NÁUSEAS E VÔMITO

As náuseas e vômitos podem ocorrer pelo uso de determinados medicamentos prescritos, dores intensas, condição clínica do paciente, entre outros. Nesse caso, você pode adotar alguns cuidados:

- Não consuma alimentos contra sua vontade;
- Coma em pequenas quantidades;
- Tome corretamente os remédios prescritos;

CUIDADOS COM CONSTIPAÇÃO

Devido aos usos de alguns medicamentos, pode ocorrer a constipação, também conhecida como prisão de ventre. Para prevenir a constipação é necessário:

- Ingestão de líquidos, em média 2 a 3 litros por dia;
- Consumo de alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras e cereais;
- Realizar alguma atividade física, de acordo com a sua resistência e condição de saúde;

CUIDADOS COM A DIARRÉIA

A diarreia, quando ocorre, pode estar relacionada com o uso de medicamentos. Para evitar esse agravo, é importante que você:

- Tome em média 2 a 3 litros de água por dia;
- Evite frituras, derivados do leite, alimentos embutidos e condimentados;

CUIDADOS COM O CANSAÇO FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL

O cansaço físico, mental e emocional é uma sensação de ter menos energia para realizar as atividades cotidianas, interferindo muitas vezes na qualidade de vida do paciente e nos relacionamentos. É importante que você:

- Conte para a equipe ou para pessoas de confiança o que você está sentindo;
- Faça parte de grupos de apoio;
- Comunicar ao médico se o cansaço inviabilizar suas atividades de vida diária;

CUIDADOS COM A FALTA DE AR

A falta de ar também é o momento em que o paciente apresenta dificuldade para respirar. Para que possamos auxiliar nesse momento é necessário que você:

- Mantenha a calma;
- Posicione-se de forma que melhore suas condições de saúde;
- Comunique o que está sentindo para seu familiar;

CUIDADOS COM A HIGIENE CORPORAL

A higiene corporal contribui para o conforto e segurança do paciente e melhora a autoestima, tanto no ambiente hospitalar quanto domiciliar. Para tanto é necessário que você:

- Use água morna ou em temperatura agradável;
- Aproveite o momento do banho para fazer massagens no corpo;
- Se você não conseguir fazer a higiene do corpo, peça ajuda.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS no 19, de 03 de janeiro de 2002. Institui, no âmbito do Sistema Único de Saúde, o Programa Nacional de Assistência à Dor e Cuidados Paliativos, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS no 3.150, de 12 de dezembro de 2006. Institui a câmara técnica em controle da dor e Cuidados Paliativos. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, 2006 12 dez; Seção 1. p. 111.

MARIN, H. F.; GROSSI, L. M.; PISA, I. T. Tecnologia da Informação e comunicação na auditoria em Enfermagem. **Journal of Health Informatics**, v. 7, n. 1, 2015.

MACIEL, M. G. S. et al. Critérios de qualidade para os Cuidados Paliativos no Brasil. Documento elaborado pela Academia Nacional de Cuidados Paliativos – ANPC; Rio de Janeiro: **Diagraphic**, 2006.

MACHADO, J. H. et al. Paciente que requer Cuidados Paliativos: percepção de enfermeiras. **Enferm. Foco**, v. 4, n. 2, p. 102-105, 2013.

NASCIMENTO, L. C. et al. Cuidado espiritual: componente essencial da prática da enfermeira pediátrica na oncologia. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 23, p. 437-440, 2010.

PESSINI, L. D. Até quando investir sem agredir? **Revista Bioética**, Brasília, v. 4, n. 1, p. 31-43, 1996.

RODRIGUES, L. F. Modalidades de atuação e modelos de assistência em Cuidados Paliativos. In: Manual de Cuidados Paliativos ANCP. **Ampliado e atualizado**. 2 ed. 2012.

SANTOS, F. S. Cuidados Paliativos: discutindo a vida, a morte e o morrer. São Paulo. **Ed Atheneu**, 2009.

Santos FS. O desenvolvimento histórico dos Cuidados Paliativos e a filosofia hospice. In: Santos FS, organizador. Cuidados Paliativos: diretrizes, humanização e alívio dos sintomas. São Paulo: **Atheneu**; 2011. p. 3-15.

DA SILVA, Marcelle Miranda et al. Análise do cuidado de enfermagem e da participação dos familiares na atenção paliativa oncológica. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 21, n. 3, p. 658-666, 2012.

REGO, Sergio; PALÁCIOS, Marisa. A finitude humana e a saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, p. 1755-1760, 2006.

UGARTE, O. Contexto normativo dos Cuidados Paliativos no SUS [monografia]. [Brasília, DF]: **Universidade Federal do Rio Grande do Sul**; 2014.