



Cuidados Paliativos e Covid-19

Olá! Prezada/o leitora/leitor,

é uma alegria imensa poder apresentar-lhe o nosso projeto e falar um pouco sobre os **Cuidados Paliativos (CP)**, especialmente nesse contexto difícil de enfrentamento ao **Novo Coronavírus (COVID-19)**. Assim, ao percorrer estas linhas, saiba que elas foram escritas pensando em você, visto que a concretização desse projeto só é possível graças à união e trabalho em equipe entre Sociedade Civil, Equipes de Saúde da Família e Universidade. Dessa forma, essa cartilha também é um singelo convite para você conhecer mais de perto a imensidão que envolve a saúde de pessoas em **Cuidados Paliativos na Atenção Básica** e para se tornar uma grande parceria desta ação. Saiba que, mesmo distantes, estamos unidos e conectados, por isso, sinta um afável abraço e votos de uma excelente leitura!



Quem Somos?



PaliAB é um Projeto de Extensão da Universidade Federal de Alfenas (**UNIFAL - MG**), parte do **Programa PaliATIVO**, o qual está vinculado à Liga Interdisciplinar de Cuidados Paliativos da UNIFAL - MG (LICP UNIFAL - MG) e ao Centro Interdisciplinar de Estudos em Cuidados Paliativos (cadastrado no Diretório de Grupos de Pesquisa do CNPq). Assim, **PaliAB** propõe-se a desenvolver atenção integral à saúde de pessoas elegíveis aos **Cuidados Paliativos (CP)** na Atenção Básica (AB) de Alfenas - MG, **junto às Equipes de Saúde da Família (ESF) e familiares/cuidadores de pessoas em Cuidados Paliativos.**



Prof.ª Dra. Isabelle Cristinne P. Costa
Coordenadora do Projeto PaliAB
Enfermeira e professora na Escola de Enfermagem da UNIFAL - MG



Prof.ª Dra. Andréia Cristina B. Costa
Coordenadora Adjunta do Projeto PaliAB
Enfermeira e professora na Escola de Enfermagem da UNIFAL - MG



Waldecy Lopes Junior
Bolsista do Projeto PaliAB
Estudante - 5º período em enfermagem pela Escola de Enfermagem da UNIFAL - MG

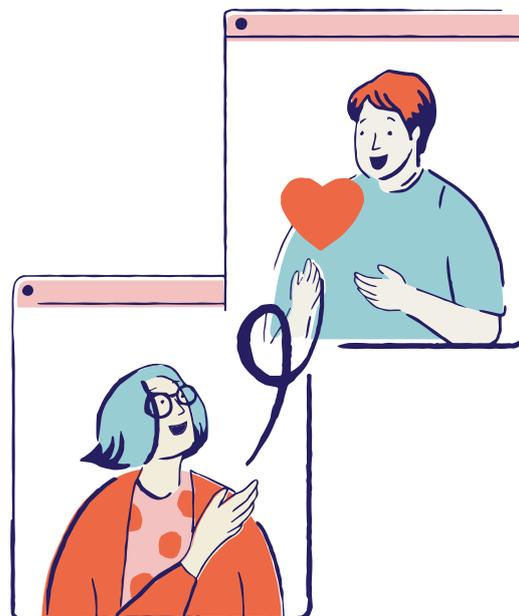


Quais são os nossos objetivos?

Sabemos que: **“Ninguém de nós é tão bom quanto todos nós juntos!”** Por isso, juntos, Equipe **PaliAB**, **Equipes de Saúde da Família (ESF)** e **familiares/cuidadores** queremos contribuir para a consolidação do atendimento integral e humanizado aos usuários em **Cuidados Paliativos** e seus familiares/cuidadores, da rede de Atenção Básica à Saúde de Alfenas – MG.

Nesse sentido, busca-se concretizar tal ação por meio dos seguintes objetivos específicos:

1. Colaborar para que os profissionais da ESF identifiquem pacientes elegíveis aos CP;
2. Auxiliar a ESF a descrever suas características clínicas e sócio-demográficas;
3. Contribuir para busca de melhor qualidade de vida por meio de plano de cuidados a ser desenvolvido pelos profissionais das ESFs em conjunto com os membros deste projeto, para o alívio do sofrimento físico, social, espiritual e psicológico das pessoas sob os CP;
4. Despertar nas(nos) estudantes envolvidas(os) o interesse pela abordagem em CP;
5. Oferecer às(aos) estudantes a oportunidade prática de assistência às pessoas sob CP, por meio de abordagem compassiva e humanizada.



O que são Cuidados Paliativos?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) (WHO, 2018a), os **Cuidados Paliativos** são uma abordagem que melhora a qualidade de vida dos pacientes e suas famílias frente ao problema associado à doença com risco de vida, através da prevenção e alívio do sofrimento por meio de identificação precoce, avaliação e tratamento impecável da dor e de outros problemas psicossociais e espirituais.

Nesse sentido, a Atenção Básica à Saúde (ABS) exerce um importante papel na coordenação destes cuidados, além de colaborar na transição entre os cuidados secundários e domiciliares. Tendo em vista que na AB são estabelecidos fortes vínculos com as famílias, torna-se necessário que as ESFs ofereçam **Cuidados Paliativos**, com o objetivo de realizar uma assistência resolutiva, de acordo com as particularidades desse nível da atenção e em sinergia com familiares/cuidadores.

Cuidados Paliativos e o Novo Coronavírus (Covid-19)

O emprego precoce das ferramentas dos Cuidados Paliativos pode ser útil em diferentes etapas do atendimento a pessoas portadoras da doença, independente de estarem ou não em situação de final de vida. No caso da COVID-19, a família igualmente precisa ser acolhida uma vez que é duplamente afetada tanto pelo agravamento da condição de saúde do paciente, mas também porque segue com sentimento de medo e angústia de novos casos no núcleo familiar.



Entre os instrumentos mais utilizados pelos Cuidados Paliativos, podem ser úteis agora:

1. Comunicação adequada com o objetivo de ajudar a humanizar o processo em todas as etapas;
2. Avaliação do paciente com objetivo de auxiliar em decisões sobre oportunidade de suporte avançado de vida;
3. Métodos eficientes para o controle de sintomas em todas as etapas;
4. Atenção a familiares, auxiliando na compreensão do processo de adoecimento, diminuindo o impacto sobre o sofrimento associado à perda de pessoa querida.



Diferentes cenários e abordagens possíveis

A – Monitoramento de portadores e sintomáticos leves em casa:

Equipes de Saúde da Família, através de agentes comunitários podem treinar familiares de forma individual ou coletiva, sobre medidas de afastamento social e atenção sobre sintomas de risco que podem implicar em atenção hospitalar.

B – Monitoramento de doentes crônicos ou com doenças crônicas em progressão e outras causas de risco elevado no adoecimento:

Orientar pacientes e familiares a informar corretamente sobre doenças prévias e em especial sobre o grau de fragilidade em que se encontra o doente. Perguntas que podem auxiliar:

A pessoa doente está:

1. Perdendo capacidade funcional de forma rápida (parou de caminhar, necessita de ajuda para banho, locomoção, alimentação)?
2. Acamado e dependente para muitas atividades e/ou vem piorando nas últimas semanas/meses?
3. Com pouco apetite e perdendo peso rapidamente nas últimas semanas?
4. Com sintomas diversos como dor, fadiga, falta de ar, sonolência ou outros sintomas físicos de desconforto, controlados ou não com medicamentos e medidas não farmacológicas adequadas?
5. Necessitou de internação hospitalar por sua doença mais de uma vez no último ano?

Nestes casos, orientar ao familiar para informar às equipes sobre condição prévia do doente e presença de doença evolutiva, ajudando a equipe de profissionais da ESF a encontrarem a melhor alternativa de tratamento para o mesmo.

C. Unidades de Pronto Atendimento específicas ou não:

Profissional de triagem: (habitualmente profissional de enfermagem):

- a. Apresentar-se sempre e assegurar que fará o seu melhor para ajudar;
- b. Buscar os sintomas atuais de infecção pela COVID-19;
- c. Buscar os sinais de alerta para doença crônica evolutiva;
- d. Buscar rapidamente dados biográficos do doente.

Os poucos minutos de conversa pessoal e acolhedora onde se registra informações biográficas do doente são extremamente preciosos e ajudam a humanizar o processo, trazendo percepção de confiança sobre os cuidados que serão oferecidos. As pessoas se sentem mais seguras quando percebem que são consideradas como pessoas e não apenas como doentes.



Quais são as medidas necessárias para proteção de pessoas em cuidados domiciliar?

Para pacientes em atendimento domiciliar que não tenham suspeita ou confirmação de infecção pela COVID-19, mas que apresentem baixa imunidade, devem-se redobrar os cuidados para que estes não sejam expostos ao vírus. Sendo assim, os membros da família e profissionais de saúde/cuidadores que prestam assistência a esses pacientes devem seguir no mínimo, as seguintes recomendações:



1. Antes de entrar no quarto do paciente deve-se realizar a higiene das mãos;
2. Acomodar o paciente em um quarto individual bem ventilado (ou seja, com janelas abertas);
3. Os membros da família com suspeita de infecção ou diagnóstico confirmado de COVID-19 devem ficar em um quarto diferente do paciente e não deverão ter contato com o mesmo;
4. Os membros da família com suspeita de infecção ou diagnóstico confirmado de COVID-19 devem utilizar máscara e realizar a higiene respiratória/etiqueta da tosse: o se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com a parte de dentro do braço flexionado ou lenço de papel;
5. Utilizar lenço descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos);
6. Evitar tocar os olhos, o nariz e a boca;
7. Higienizar as mãos frequentemente;
8. Profissionais de saúde/cuidadores com suspeita de infecção ou diagnóstico confirmado de COVID-19 não devem prestar assistência a esses pacientes até a sua total recuperação;
9. As visitas devem ser restritas e não devem ser permitidos, em nenhuma circunstância, visitantes com sinais de infecção respiratória (tosse, espirros, dificuldade para respirar, entre outros.);
10. Familiares ou profissionais de saúde/cuidadores devem realizar a higiene das mãos antes e após a preparação dos alimentos, após o uso do banheiro e sempre que as mãos estiverem sujas. Para mãos visivelmente sujas ou contaminadas com sangue ou outros fluidos corporais, deve-se usar sabonete líquido e água;
11. Deve-se reforçar a limpeza e desinfecção das superfícies do quarto do paciente diariamente, principalmente aquelas que são mais tocadas;
12. Os profissionais de saúde/cuidadores não devem ter contato com os familiares enfermos;
13. Devem estar disponíveis frascos de preparação alcoólica a 70% para a higiene das mãos no quarto do paciente;
14. Os profissionais que prestarem assistência ao paciente devem realizar a higiene das mãos conforme preconizado nos cinco momentos da Organização Mundial da Saúde: antes de contato com o paciente, antes da realização de procedimentos assépticos, após risco de exposição a fluidos corporais, após contato com o paciente e após contato com áreas próximas ao paciente.



15. Para o atendimento a pacientes em atenção domiciliar com infecção suspeita ou confirmada pelo novo coronavírus, os profissionais de saúde devem atender à Nota Técnica GVIMS/GGTES/Anvisa - 04/2020.

Usar a máscara salva!

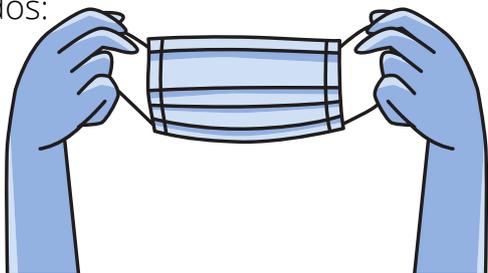
O Ministério da Saúde (MS) recomenda que **máscaras cirúrgicas e N95/PPF2 sejam priorizadas para os profissionais**, considerando que os serviços de saúde são os locais com maior potencial de concentração de vírus, ao mesmo tempo em que a manutenção de suas atividades precisar ser garantida, mediante ações que visem a proteção de profissionais e pacientes.



Pesquisas têm apontado que a utilização de **máscaras caseiras** impedem a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou da boca do usuário no ambiente, garantindo uma barreira física que vem auxiliando na mudança de comportamento da população e diminuição de casos.

Nesse sentido, sugere-se que a população possa produzir as suas próprias máscaras caseiras, utilizando tecidos que podem assegurar uma boa efetividade se forem bem desenhadas e higienizadas corretamente. Para confecção de máscara de tecido (não indicado para profissionais de saúde) recomendamos verificar as orientações contidas na **NOTA INFORMATIVA Nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS do Ministério da Saúde**, disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/04/1586014047102-Nota-Informativa.pdf>

O importante é que a máscara seja feita nas medidas corretas cobrindo totalmente a boca e nariz e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais. Dado que, quanto maior a aglomeração de pessoas, maior a probabilidade de circulação do vírus, o uso das máscaras caseiras faz especial sentido quando houver necessidade de deslocamento ou permanência para um espaço onde há maior circulação de pessoas. As medidas de utilização e higienização das máscaras caseiras fazem a diferença para a eficiência da iniciativa. Desta forma, os seguintes cuidados devem ser utilizados:



1. O uso da máscara caseira é individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros;
2. Coloque a máscara com cuidado para cobrir a boca e nariz e amarre com segurança para minimizar os espaços entre o rosto e a máscara;
3. Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la na rua, não fique ajustando a máscara na rua.

4. Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.
5. Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando de tocar na parte da frente;
6. Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição deve ser de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável);
7. Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão;
8. Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão;



9. A máscara deve estar seca para sua reutilização;
10. Após secagem da máscara utilize o com ferro quente e acondicionar em saco plástico;
11. Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade;
12. Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida;
13. Aos sinais de desgaste da máscara deve ser inutilizada e nova máscara deve ser feita.



O uso das máscaras caseiras é mais uma intervenção a ser implementada JUNTO COM AS DEMAIS MEDIDAS recomendadas pela OMS, visando interromper o ciclo da COVID-19.

Sofrimento psicológico em pessoas afetadas por epidemias

Em epidemias com risco de morte, o sofrimento pode ser causado tanto pela doença em si como pelas medidas necessárias para seu controle. Além da questão do isolamento e quarentena, os afetados podem ainda ter que lidar com estigmatização de suas comunidades pelo medo generalizado de contrair a doença.

O uso dos equipamentos de proteção individual e a distância necessária por parte dos profissionais de saúde podem parecer ameaçadores e contribuem para exacerbar sentimentos de solidão, tristeza e medo. É necessário esclarecer que a assistência médica visa tanto salvar vidas quanto aliviar o sofrimento.



Nesse sentido, deve-se incluir especialistas em saúde mental como parte dos Cuidados Paliativos. Vale considerar ainda que o estresse psicológico pode em si causar sintomas físicos, como dores de cabeça, nas costas, desconforto estomacal, entre outros. Em crianças o sofrimento pode se expressar como comportamento regressivo (como urinar na cama), irritabilidade, choro constante, agressividade, automutilação. A comunicação clara e regular com paciente e família contribui para fortalecimento da confiança no serviço e nos profissionais, condição importante para conforto e amenização do sofrimento psíquico e que ajuda no enfrentamento da dor.



Pessoas doentes com capacidade de tomada de decisão têm direito a todas as informações pertinentes à sua condição e tratamento em linguagem que eles possam entender. Considere que em qualquer circunstância os Cuidados Paliativos são uma ferramenta importante para prevenir sequelas psicológicas tanto ao paciente, quanto a sua rede socioafetiva. Esteja preparado para não se irritar com o comportamento agressivo ou triste do paciente. Importante não confrontá-lo diretamente ou se envolver excessivamente.

O luto no contexto da pandemia

Com o distanciamento físico imposto pela pandemia, podemos ter dificuldade em:

- acompanhar o doente no hospital e na hora final;
- em caso de falecimento, fazer uma despedida tradicional – velórios estão limitados a no máximo duas horas (depende do município) e 10 pessoas;
- prestar o apoio presencial à família enlutada;
- buscar (ou contar com) a rede de apoio neste momento difícil.

Todos os aspectos citados acima podem tornar a experiência da perda e do processo de luto mais sofrida, solitária e emocionalmente desorganizada.



Para um paciente internado em fim de vida:

Escrever uma carta (embalada em um saco plástico) ou fazer uma gravação em vídeo que possam ser entregues por profissionais de saúde são duas ideias interessantes. Pedir que uma música especial seja tocada ou uma poesia seja lida são outras. Se houver alguém mais próximo da pessoa doente em casa, oferecer a ela o apoio e cuidado: enviar cartões, boas leituras, entre outros.

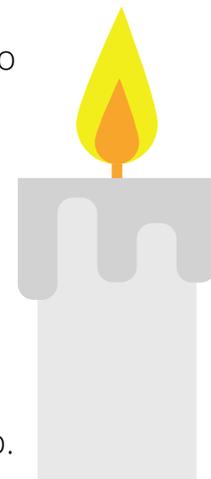
Para a despedida após falecimento:

O velório restrito torna-se um ritual íntimo e pode ser vivenciado como tal. Entre os familiares e amigos mais próximos surge um espaço muito especial de acolhimento para falar de quem se foi, lembrar histórias, cantar canções, ler textos, agradecer pela sua vida. Uma homenagem de despedida com um público maior pode ser agendada daqui a alguns meses. Eventos virtuais também podem ser uma boa ideia e um conforto até lá. As pessoas também podem escrever homenagens e memórias afetivas em um documento compartilhado que pode ser transformado depois em um lindo livro de memórias.



Os rituais que confortam a família

Como os rituais religiosos públicos estão restritos, podemos sugerir orações em vídeo conferência ou simplesmente marcar um horário para que a família e amigos, cada um de sua casa, dirijam sua atenção e preces ou pensamentos ao falecido e aos enlutados em torno. Pedir para que acendam uma vela em um mesmo momento e compartilhem por WhatsApp também é simbólico.



Se é você quem perdeu alguém

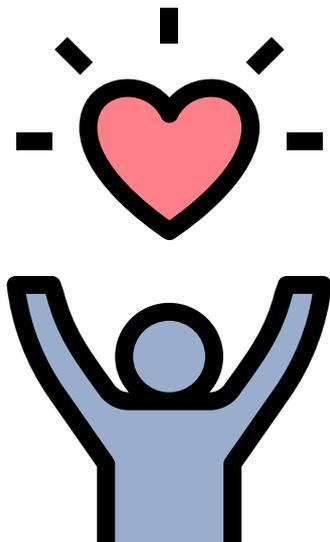
Em primeiro lugar, sentimos muito. Com certeza você já escutou isso e parece clichê, mas a única coisa que importa agora é cuidar bem de você e isso envolve os cuidados com seu corpo, sono, alimentação e também sentimentos. Cada luto é único e você tem o direito de viver o seu do seu jeito. Chorar, escrever e falar sobre a pessoa amada, ligar para quem você sente que pode te amparar... ou querer viver sua dor em silêncio, tudo isso é possível. Vale contar a parentes e amigos como você prefere lidar com o luto.

Atenção a crianças e adolescentes

Não siga com a vida familiar como se nada de terrível tivesse acontecido entre vocês. Converse com as crianças sobre o ocorrido, crie formas para que elas possam participar da despedida à distância e depois dê espaço para que elas possam expressar seus sentimentos. Ideias: se houver alguma transmissão online, pergunte se elas desejam acompanhar. Elas podem escrever uma carta para ser lida ou colocada no caixão. Os adultos podem contar como foi a cerimônia presencial. Para famílias religiosas, proponha pequenos rituais em casa.

A importância de apoiar o enlutado

A maioria das pessoas fica feliz em ajudar, mas precisa de sugestões sobre como. Aqui vão algumas ideias que precisam de autorização do próprio enlutado - ele precisa querer.



- Manifeste sua presença, mesmo que à distância: ligar, enviar mensagens, mandar e-mails, conversar por vídeo podem ser alternativas interessantes;
- O que dizer? O que o coração mandar, mas o principal é que está ali para ele. Pergunte se ele quer conversar e/ou se precisa de ajuda com a vida prática, como compras e outras providências.
- Use os serviços de entrega para enviar comida que o enlutado goste - nos primeiros dias e semanas, é MUITO importante dar esse tipo de assistência;

- Se você é um chefe ou colega de trabalho, pergunte como pode ser útil e quais tarefas ele sente mais dificuldade de cumprir;
- No mais, pense que a pessoa está vivendo as dificuldades da pandemia somadas à perda de um familiar (e às vezes ela mesmo tem risco de estar infectada). Seu apoio e principalmente suas ações são mais do que necessárias.

P.S.: estamos em luto coletivo

Você pode estar pensando: não perdi ninguém, mas me sinto perdido. David Kessler, um dos maiores especialistas em luto do mundo, disse que o desconforto que estamos sentindo é uma reação de luto. Tudo que conhecíamos mudou e, mesmo sem ter perdido alguém, é normal ter um sentimento de perda (da liberdade, do trabalho, da segurança econômica, dos eventos cancelados, entre outros) e estar sentindo medo, ansiedade e tristeza.



Sentimentos recorrentes:

- Ansiedade;
- Confusão mental;
- Sensação de impotência;
- Sentir-se em uma montanha-russa, com altos e baixos;
- Sentir-se um “estrangeiro” da própria vida.

Dicas para lidar com tais sentimentos:

- Acolher os sentimentos, não se culpar por senti-los e dar a atenção que eles precisam;
- Expressar o que sente com pessoas próximas;
- Buscar prazer nas pequenas coisas e procurar focar no presente (praticar meditação, dançar, brincar com as crianças, entre outros.);
- Controlar o que você pode controlar (lavei as mãos? passei álcool? coloquei a máscara) e apenas o que você pode controlar;
- Organizar uma rotina diária que inclua atividades produtivas, de auto-cuidado e de relaxamento;
- Praticar a compaixão.



Sejamos flexíveis

É importante ter em mente também que cada um vivencia e lida com esses sentimentos de forma diferente. Praticar a tolerância com quem compartilha a quarentena com você é essencial.

Tenhamos esperança

Sabemos que o mundo virou do avesso de repente, mas assim como no luto, acreditamos que um dia sairemos da tormenta diferentes do que entramos e, inevitavelmente, transformados.



Referências Bibliográficas

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19. Cuidados paliativos: orientações aos profissionais de saúde.** Brasília, 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19. **Processo de luto no contexto da COVID-19.** Brasília, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Nota Informativa** N. 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS. Brasília, 2020. Acesso em: 02/05/2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/04/1586014047102-Nota-Informativa.pdf>

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. COFEN. **Recomendações gerais para organização dos serviços de saúde e preparo das equipes de enfermagem.** Brasília, 2020.

CRISPIM, D.; et al. Comunicação difícil e COVID-19. **Recomendações práticas para comunicação e acolhimento em diferentes cenários da pandemia.** Acesso em: 02 de maio de 2020, 2020. Disponível em: <https://ammg.org.br/wp-content/uploads/comunicação-COVID-19.pdf.pdf>

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. ANVISA. **Perguntas e respostas:** levantamentos de questionamentos recorrentes recebidos pela Gerência de Tecnologia em Serviços de Saúde GGTES/ANVISA sobre a emergência de saúde pública internacional – COVID-19 – relacionada ao SARS-CoV-2. Brasília, 2020.

VAMOS FALAR SOBRE O LUTO. **Novos rituais do luto em tempos de distanciamento físico,** 2020. Acesso em: 02 de maio de 2020. Disponível em: http://vamosfalarsobreoluto.com.br/app/uploads/2020/04/NovosRituais_vfsol_15Abr.pdf-1.pdf



Links úteis

Mais apoio sobre o luto e à saúde mental:
www.vamosfalarsobreoluto.com.br

Terapia Comunitária Integrativa (TCI) online:
<https://www.caifcom.com.br/>

Também indicamos grupos online e terapias do luto realizadas por profissionais especializados no tema:

<http://www.4estacoes.com/>
<http://www.institutoentrelacos.com/>
<http://vamosfalarsobreoluto.com.br/quem-pode-ajudar/>

**Dúvidas, sugestões, opiniões ou quer deixar uma mensagem?
Entre em contato conosco! Vai ser um prazer falar com você!**

- **E-mail:** paliab.unifal@gmail.com
- **Facebook:** [Projeto Pali-AB Unifal - MG](#) ou [@paliab.unifal](#)
- **Instagram:** [@paliab.unifal](#)

*Fique bem,
fique em casa!*

Com carinho, Equipe PaliAB.

