

Cuidados Paliativos no Tratamento do Câncer

Guia Prático para o Paciente Oncológico e sua Família

O que você vai encontrar neste guia

Os cuidados paliativos são uma abordagem de cuidado voltada para melhorar a qualidade de vida de pacientes e familiares que enfrentam uma doença grave. Eles não substituem o tratamento do câncer — muitas vezes acontecem ao mesmo tempo. Este guia foi preparado para explicar o que são os cuidados paliativos, o que você pode esperar e como essa abordagem pode fazer diferença no seu dia a dia e no da sua família.

1. O Que São os Cuidados Paliativos?

Cuidados paliativos são um conjunto de ações voltadas para aliviar sintomas, reduzir o sofrimento e melhorar a qualidade de vida — física, emocional, social e espiritual — de quem vive com uma doença grave como o câncer.

Uma ideia importante: cuidados paliativos não são o mesmo que desistir do tratamento. Eles podem — e devem — acontecer desde o diagnóstico, junto com a quimioterapia, a radioterapia ou qualquer outro tratamento. O objetivo é garantir que você viva com mais conforto, dignidade e bem-estar em todas as fases da doença.

Os cuidados paliativos cuidam de:

- Dor e outros sintomas físicos — como fadiga, falta de ar, náuseas, constipação e perda de apetite.
- Bem-estar emocional — ansiedade, medo, tristeza e depressão.
- Questões sociais — suporte à família, ajuda prática no dia a dia, retorno ao trabalho.
- Dimensão espiritual e existencial — sentido de vida, crenças, reconciliações, paz interior.
- Suporte aos familiares e cuidadores — orientação, acolhimento e apoio também para quem cuida.

2. Quem Faz Parte da Equipe de Cuidados Paliativos?

Os cuidados paliativos são prestados por uma equipe multiprofissional, que trabalha em conjunto para cuidar de todas as dimensões do bem-estar:

- Médico paliativista — responsável pelo controle de sintomas, prescrição de medicamentos e planejamento do cuidado.

- Enfermeiro — acompanha de perto o estado clínico, orienta cuidados em casa e apoia o paciente e a família.
- Psicólogo — oferece suporte emocional ao paciente e aos familiares, ajuda a processar o diagnóstico, os medos e as perdas.
- Assistente social — auxilia nas questões práticas: benefícios, direitos, recursos comunitários e suporte familiar.
- Nutricionista — orienta a alimentação adaptada às limitações e necessidades do paciente em cada fase.
- Fisioterapeuta — ajuda a manter a mobilidade, o conforto físico e a independência pelo maior tempo possível.
- Capelão ou orientador espiritual — disponível para quem deseja suporte espiritual ou religioso, sem imposição de crenças.

Você não precisa buscar cada profissional separadamente — a equipe trabalha de forma integrada para cuidar de você como um todo.

3. Controle da Dor e dos Sintomas

O alívio da dor e de outros sintomas é o coração dos cuidados paliativos. Nenhum paciente precisa sofrer desnecessariamente. Existem recursos eficazes para controlar praticamente qualquer tipo de dor — e isso é um direito seu.

Sobre a dor:

- A dor é um sintoma subjetivo — só você sabe como está se sentindo. Descreva a intensidade usando uma escala de 0 a 10, onde 0 é sem dor e 10 é a pior dor imaginável.
- Informe também: onde dói, como é a dor (queimação, pontada, pressão), quando piora e o que alivia.
- Não normalize a dor — ela tem tratamento. Se a dor não está controlada, comunique à equipe imediatamente.
- Os medicamentos para dor em cuidados paliativos, incluindo os opioides como a morfina, são seguros quando usados conforme prescrição. O medo de dependência não deve impedir o alívio da dor.

Outros sintomas frequentes e como comunicar:

- Falta de ar — descreva quando ocorre, se é em repouso ou esforço, e a intensidade.
- Fadiga intensa — informe se está impedindo atividades básicas como se alimentar ou se movimentar.
- Perda de apetite e perda de peso — comunique à equipe para orientação nutricional adaptada.
- Constipação intestinal — frequente com o uso de opioides. Informe e peça orientação preventiva.
- Ansiedade e insônia — sintomas que têm tratamento e não devem ser ignorados.

4. Cuidados em Casa

Grande parte dos cuidados paliativos pode ser realizada no ambiente domiciliar, com orientação e suporte da equipe. Estar em casa, quando possível e seguro, traz conforto, familiaridade e proximidade com quem se ama.

Para o paciente:

- Tome os medicamentos nos horários prescritos — inclusive os remédios para dor. Não espere a dor se intensificar para tomar a medicação.
- Descanse quando precisar, sem culpa. O repouso é parte do cuidado.
- Alimente-se conforme o que conseguir tolerar — em pequenas quantidades e com o que lhe der prazer. A alimentação nessa fase é sobre conforto e qualidade, não apenas quantidade.
- Mantenha a higiene corporal com o máximo de conforto possível — banhos de aspersão, esponja ou cuidados adaptados à sua disposição do dia.
- Comunique qualquer sintoma novo ou piora dos sintomas existentes à equipe de saúde sem aguardar a próxima consulta.

Para a família e os cuidadores:

- Receber orientação da equipe sobre como cuidar em casa é um direito — não hesite em fazer perguntas e pedir demonstrações práticas.
- Reveze os cuidados entre familiares sempre que possível — o esgotamento do cuidador é real e precisa ser prevenido.
- Cuide também de você — o bem-estar do cuidador é parte essencial do cuidado ao paciente.
- A equipe de saúde está disponível para orientar nos momentos de dúvida — use os canais de comunicação disponíveis.

5. Comunicação e Participação nas Decisões

Os cuidados paliativos valorizam profundamente a autonomia do paciente — ou seja, o seu direito de participar ativamente das decisões sobre o seu próprio cuidado. Você tem o direito de:

- Receber informações claras e honestas sobre o seu estado de saúde e as opções de tratamento disponíveis.
- Fazer perguntas e exigir respostas compreensíveis — sem jargões médicos que dificultem o entendimento.
- Expressar suas preferências sobre onde deseja ser cuidado, quais tratamentos deseja ou não receber e como deseja passar seu tempo.
- Incluir as pessoas de sua confiança nas conversas e decisões importantes sobre o seu cuidado.
- Mudar de ideia — as preferências podem mudar ao longo do tempo, e isso é absolutamente válido.

Diretivas antecipadas de vontade:

As diretivas antecipadas de vontade — também chamadas de testamento vital — são um documento em que você registra suas preferências sobre o cuidado que deseja receber caso não possa mais expressar sua vontade. Converse com a equipe de saúde ou com um advogado sobre como elaborar esse documento, se desejar.

6. Suporte Emocional e Espiritual

Enfrentar uma doença grave desperta questões profundas sobre a vida, a morte, os relacionamentos e o sentido do que vivemos. Essas questões são humanas, legítimas e merecem espaço e cuidado.

- Sentir medo, tristeza, raiva, saudade antecipada ou incerteza são reações normais e esperadas. Não é preciso fingir estar bem quando não está.
- O suporte psicológico especializado em oncologia e cuidados paliativos está disponível para você e para sua família — incluindo filhos, cônjuge, pais e amigos próximos.
- Se a espiritualidade ou a religião faz parte da sua vida, o suporte espiritual pode ser um recurso importante de conforto e sentido nesse momento.
- Conversar sobre medos, arrependimentos, despedidas e o que você valoriza pode ser doloroso — mas também profundamente libertador. A equipe pode ajudá-lo(a) a ter essas conversas no seu tempo.
- Grupos de apoio para pacientes em cuidados paliativos e seus familiares oferecem acolhimento, troca e a experiência de não estar sozinho nessa jornada.

7. Suporte ao Luto — Para a Família

Os cuidados paliativos não terminam com a morte do paciente. O suporte ao luto para os familiares é parte integrante dessa abordagem de cuidado.

- O luto é um processo natural e único — não há prazo certo para sentir, e cada pessoa vivencia de forma diferente.
- Sentimentos como culpa, raiva, alívio, saudade intensa e vazio são todos parte do luto e não indicam que algo está errado.
- O suporte psicológico especializado em luto pode ajudar a processar a perda de forma saudável — não hesite em buscar essa ajuda.
- Grupos de apoio ao luto oferecem um espaço seguro para compartilhar a dor com outras pessoas que vivem experiências semelhantes.
- Crianças também vivenciam o luto — o suporte profissional pode ajudar a família a conversar com elas de forma adequada à idade.

8. Perguntas Frequentes

Cuidados paliativos significam que não há mais tratamento?

Não. Os cuidados paliativos podem — e idealmente devem — acontecer desde o diagnóstico, junto com todos os outros tratamentos. Eles não substituem a quimioterapia, a radioterapia ou a cirurgia: são uma camada a mais de cuidado, focada no bem-estar e na qualidade de vida em todas as fases.

Posso pedir cuidados paliativos por conta própria?

Sim. Você ou sua família podem solicitar à equipe médica o encaminhamento para cuidados paliativos. Esse pedido não significa desistência — significa que você quer ser cuidado de forma completa.

Os cuidados paliativos são só para o fim da vida?

Não. Embora sejam especialmente importantes nas fases mais avançadas da doença, os cuidados paliativos beneficiam pacientes em qualquer estágio — inclusive logo após o diagnóstico. Quanto mais cedo forem introduzidos, melhor a qualidade de vida ao longo de todo o tratamento.

O uso de morfina e opioides vai causar dependência?

Quando usados corretamente, sob prescrição e acompanhamento médico, os opioides são seguros e altamente eficazes no controle da dor. O medo da dependência não deve impedir o alívio adequado da dor. Converse abertamente com seu médico sobre qualquer dúvida ou receio.

Como posso falar sobre morte com meu familiar doente?

Essa é uma das conversas mais difíceis — mas também uma das mais importantes. O mais valioso é ouvir mais do que falar, respeitar o tempo e o ritmo do paciente e expressar amor e presença. A equipe de psicologia pode orientar e até mediar essas conversas quando necessário.

Você merece ser cuidado em toda a sua integralidade

A equipe da OncoCare Saúde está ao seu lado — e ao lado da sua família — em cada etapa dessa jornada.

Falar sobre o que você sente, o que teme e o que deseja é um ato de coragem. Estamos aqui para ouvir e cuidar.

Este material é informativo e não substitui o acompanhamento médico e multiprofissional individualizado.

© OncoCare Saúde — Todos os direitos reservados