

Nome do Projeto: PalliArte: Cuidar Além da Doença

Programa Comunitário de Promoção do Conforto, Bem-Estar e Dignidade na Pessoa com Doença Oncológica e/ou em Cuidados Paliativos

- Introdução

O aumento da incidência da doença oncológica e a melhoria da sobrevivência das pessoas com cancro têm vindo a criar novos desafios para os profissionais de saúde, tornando cada vez mais evidente a necessidade de respostas que ultrapassem a abordagem exclusivamente centrada na doença e no tratamento.

Ao longo do percurso terapêutico, muitas pessoas experienciam alterações físicas, emocionais e psicossociais que impactam significativamente a sua qualidade de vida. Alterações da imagem corporal, fragilidade cutânea, edema e linfedema, fadiga, desconforto físico, diminuição da autoestima e sofrimento emocional são algumas das consequências frequentemente associadas à doença oncológica e aos seus tratamentos. O linfedema constitui uma complicação frequente em pessoas com doença oncológica, apresentando uma incidência variável entre 5% e 83%, dependendo do tipo de tumor e dos tratamentos realizados (Chaput et al., 2023). Em pessoas com cancro da mama, estima-se que cerca de 20% desenvolvam linfedema após tratamento (Armer & Stewart, 2010).

Embora existam respostas dirigidas ao controlo da doença e dos sintomas, continuam a verificar-se lacunas no acesso a intervenções promotoras de conforto, bem-estar e dignidade, particularmente em contexto comunitário. Estas respostas permanecem escassas, dificultando o acesso das pessoas e famílias a cuidados complementares que contribuam para uma melhor adaptação à doença e para uma maior qualidade de vida.

O conforto constitui uma dimensão central dos cuidados de enfermagem e é um dos pilares fundamentais dos cuidados paliativos, exigindo uma abordagem holística que reconheça a pessoa para além da sua condição clínica (Barbosa et al., 2016). Neste contexto, intervenções como a drenagem linfática terapêutica,

a massagem terapêutica, os cuidados à pele fragilizada, a educação para o autocuidado e a promoção da autoestima podem assumir um papel relevante na redução do desconforto e na valorização da pessoa enquanto ser único e digno de cuidado.

O projeto PalliArte: Cuidar Além da Doença surge como uma resposta comunitária inovadora, destinada a pessoas com doença oncológica e/ou em cuidados paliativos, integrando intervenções de enfermagem promotoras de conforto, bem-estar e dignidade. Pretende-se desenvolver uma abordagem centrada na pessoa, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, para o fortalecimento da autoestima e para a humanização dos cuidados prestados na comunidade.

Mais do que cuidar da doença, o PalliArte propõe-se cuidar da pessoa na sua globalidade, reconhecendo que a qualidade de vida, a presença terapêutica, a imagem corporal, o toque e a dignidade são dimensões essenciais do cuidar em enfermagem.

- Âmbito do projeto

O projeto PalliArte: Cuidar Além da Doença tem como finalidade promover o conforto, o bem-estar e a dignidade da pessoa com doença oncológica e/ou em cuidados paliativos, através da implementação de intervenções terapêuticas complementares dirigidas às necessidades físicas, emocionais e psicossociais associadas à doença e aos seus tratamentos.

Reconhecendo o impacto que a doença oncológica pode ter na qualidade de vida, na imagem corporal, na autoestima e no conforto da pessoa, o projeto pretende disponibilizar uma resposta diferenciada que integre cuidados centrados na pessoa e nas suas necessidades individuais.

Neste âmbito, serão desenvolvidas intervenções de drenagem linfática terapêutica, massagem terapêutica, cuidados à pele fragilizada, educação para o autocuidado, orientação para a gestão de efeitos secundários dos tratamentos e estratégias promotoras de autoestima, conforto e bem-estar.

O projeto procura contribuir para uma abordagem mais humanizada do cuidar, valorizando dimensões frequentemente negligenciadas ao longo do percurso da doença, mas que assumem um papel determinante na perceção de qualidade de vida e dignidade da pessoa.

O PalliArte pretende constituir-se como uma resposta inovadora e complementar aos cuidados existentes, promovendo o acesso a intervenções terapêuticas que contribuam para o bem-estar físico e emocional da pessoa com doença oncológica e/ou em cuidados paliativos, reforçando uma visão do cuidado que vai além da doença e reconhece a pessoa na sua globalidade.

- Público-alvo

Este projeto destina-se a pessoas adultas com doença oncológica, em qualquer fase do percurso da doença, bem como a pessoas em situação de doença avançada e/ou acompanhadas por equipas de cuidados paliativos, que apresentem necessidades relacionadas com o bem-estar físico e emocional, autoestima, imagem corporal ou autocuidado.

São destinatários do projeto:

- ✓ Pessoas em tratamento oncológico ativo (cirurgia, quimioterapia, radioterapia, imunoterapia ou terapêuticas alvo);
- ✓ Sobreviventes de doença oncológica com necessidades persistentes decorrentes dos tratamentos realizados;
- ✓ Pessoas com edema ou linfedema associado à doença oncológica ou aos tratamentos efetuados;
- ✓ Pessoas com alterações cutâneas, fragilidade da pele, xerose, alterações ungueais ou outras manifestações decorrentes da doença ou dos tratamentos;
- ✓ Pessoas em situação paliativa que beneficiem de intervenções promotoras de conforto, relaxamento e bem-estar;
- ✓ Pessoas que apresentem impacto negativo na autoestima, imagem corporal ou qualidade de vida relacionado com a doença.

O projeto contempla igualmente a participação de familiares/cuidadores informais, através da disponibilização de orientação e educação terapêutica para promoção do bem-estar, autocuidado e apoio à pessoa doente.

A integração dos participantes será realizada de forma voluntária, mediante avaliação individual das necessidades identificadas, garantindo uma abordagem personalizada, centrada na pessoa e respeitadora da sua dignidade, autonomia e preferências.

- Objetivos:

Objetivo geral:

- ✓ Promover o conforto, o bem-estar e a dignidade da pessoa com doença oncológica e/ou em cuidados paliativos, através da implementação de intervenções terapêuticas complementares que contribuam para a melhoria da qualidade de vida, autoestima e adaptação às alterações decorrentes da doença e dos tratamentos.

Objetivos específicos:

- ✓ Promover o bem-estar físico e emocional da pessoa com doença oncológica e/ou em cuidados paliativos através de intervenções terapêuticas individualizadas;
- ✓ Minimizar o impacto de alterações físicas associadas à doença e aos tratamentos, nomeadamente edema, linfedema, fragilidade cutânea e desconforto corporal;
- ✓ Contribuir para a melhoria da autoestima e valorização da imagem corporal da pessoa ao longo do percurso da doença;
- ✓ Promover o relaxamento e o bem-estar através da utilização de técnicas de massagem terapêutica, toque terapêutico e drenagem linfática terapêutica;
- ✓ Capacitar a pessoa e os seus cuidadores para a adoção de estratégias de autocuidado relacionadas com a pele, conforto corporal e bem-estar;
- ✓ Desenvolver ações de educação para a saúde dirigidas à prevenção e gestão de alterações cutâneas associadas aos tratamentos oncológicos;

- ✓ Promover uma abordagem mais humanizada e centrada na pessoa, valorizando dimensões frequentemente negligenciadas, como o conforto, a autoestima e a dignidade;
- ✓ Facilitar o acesso da comunidade a intervenções terapêuticas complementares promotoras de qualidade de vida e bem-estar.

- Descrição do projeto

O projeto PalliArte consiste na implementação de um programa de promoção do conforto, bem-estar e dignidade dirigido a pessoas com doença oncológica e/ou em cuidados paliativos, através de intervenções terapêuticas complementares individualizadas.

O projeto assenta numa abordagem centrada na pessoa, reconhecendo que a experiência da doença vai além da dimensão física e que fatores como o conforto, a autoestima, a imagem corporal, o bem-estar emocional e a perceção de dignidade influenciam significativamente a qualidade de vida.

A participação no projeto inicia-se com uma avaliação individual das necessidades da pessoa, permitindo identificar alterações físicas, emocionais e psicossociais relacionadas com a doença e os tratamentos realizados. Posteriormente, com base nessa avaliação será definido um plano de intervenção terapêutica personalizado, podendo integrar diferentes estratégias terapêuticas de acordo com as necessidades identificadas. A periodicidade e tipologia das intervenções serão definidas de acordo com as necessidades identificadas, objetivos estabelecidos e preferências da pessoa.

As intervenções terapêuticas desenvolvidas no âmbito do projeto incluem:

- ✓ Promoção do conforto físico:

Através da drenagem linfática terapêutica, massagem terapêutica e outras técnicas promotoras de relaxamento e bem-estar, pretende-se contribuir para a redução do desconforto físico associado ao edema, linfedema, tensão muscular, fadiga e outras manifestações relacionadas com a doença e os tratamentos.

✓ Cuidados à pele fragilizada:

Serão desenvolvidas intervenções dirigidas à promoção da integridade cutânea e ao conforto da pele fragilizada pelos tratamentos oncológicos, incluindo orientação para hidratação, proteção solar, prevenção de complicações cutâneas e utilização adequada de produtos de cuidado corporal.

✓ Promoção da autoestima e valorização da imagem corporal:

O projeto integra cuidados promotores de autoestima e bem-estar, reconhecendo o impacto que as alterações físicas associadas à doença podem ter na percepção da imagem corporal, identidade pessoal e qualidade de vida da pessoa.

✓ Educação para o autocuidado:

Serão disponibilizadas sessões de educação para a saúde dirigidas à pessoa e aos seus cuidadores, promovendo conhecimentos e competências relacionadas com os cuidados à pele, gestão do edema, conforto corporal e estratégias de autocuidado.

✓ Kits terapêuticos de apoio ao conforto:

Sempre que aplicável, poderão ser disponibilizados kits de apoio ao autocuidado e conforto, contendo materiais e produtos adequados às necessidades identificadas, contribuindo para a continuidade dos cuidados fora dos momentos de intervenção.

O acompanhamento será desenvolvido de forma individualizada, respeitando as necessidades, preferências e objetivos de cada pessoa, promovendo uma abordagem humanizada e centrada na dignidade humana.

O projeto pretende constituir-se como uma resposta complementar promotora de conforto, qualidade de vida e bem-estar, contribuindo para que a pessoa se sinta cuidada, valorizada e apoiada ao longo do seu percurso de doença.

- Cronograma

O projeto terá uma duração prevista de 12 meses.

Numa fase inicial (primeiro mês), será realizada a estruturação do projeto, incluindo a organização dos recursos necessários à sua implementação e a preparação dos materiais de apoio.

Durante o segundo mês serão desenvolvidas as condições necessárias à implementação do projeto, nomeadamente a organização dos recursos materiais, preparação dos instrumentos de avaliação e estruturação das intervenções previstas.

No terceiro mês decorrerá a divulgação do projeto junto da comunidade, promovendo a identificação e integração dos primeiros participantes.

Entre o quarto e o décimo meses serão implementadas as intervenções terapêuticas previstas. Ao longo deste período será igualmente realizada monitorização contínua das intervenções e avaliação da satisfação e perceção do benefício por parte dos participantes.

Nos últimos dois meses será efetuada a avaliação do impacto do projeto junto dos participantes, permitindo identificar os benefícios alcançados e definir estratégias para a continuidade e desenvolvimento futuro da iniciativa.

- Orçamento descritivo

Para a implementação do projeto PalliArte: Cuidar Além da Doença prevê-se a aquisição de recursos materiais indispensáveis ao desenvolvimento das intervenções terapêuticas propostas, promoção do conforto e apoio ao autocuidado da pessoa com doença oncológica e/ou em cuidados paliativos.

O orçamento solicitado destina-se à aquisição de produtos para cuidados da pele fragilizada, nomeadamente cremes hidratantes e produtos de conforto cutâneo, num valor estimado de 250€. Prevê-se igualmente a aquisição de óleos e produtos de apoio à massagem terapêutica, no valor aproximado de 150€.

Considerando a intervenção junto de pessoas com edema e linfedema, será ainda necessária a aquisição de ligaduras e material complementar de apoio às intervenções terapêuticas, com um custo estimado de 250€.

Para garantir condições adequadas de conforto e higiene durante as intervenções, prevê-se a aquisição de toalhas, lençóis descartáveis e outros consumíveis, num valor aproximado de 100€.

O projeto contempla igualmente a produção de material didático e educativo destinado aos participantes e cuidadores, promovendo a literacia em saúde, o autocuidado e a gestão dos efeitos associados à doença e aos tratamentos, prevendo-se para este efeito um investimento de 100€. Por último, prevê-se o reforço dos Kits PalliArte, constituídos por materiais e produtos de apoio ao conforto e autocuidado, destinados às pessoas integradas no projeto, num valor estimado de 150€.

O valor total solicitado para implementação do projeto corresponde a 1000€.

- Resultados esperados

Com a implementação deste projeto espera-se promover uma melhoria significativa do conforto, bem-estar e qualidade de vida das pessoas com doença oncológica e/ou em cuidados paliativos integradas.

Pretende-se contribuir para a redução do desconforto físico associado à doença e aos tratamentos, nomeadamente em situações de edema, linfedema, fragilidade cutânea e alterações da imagem corporal, através de intervenções terapêuticas individualizadas e centradas na pessoa.

Espera-se igualmente promover o bem-estar emocional, a autoestima e a valorização da imagem corporal, contribuindo para uma maior adaptação às alterações decorrentes da doença e para uma vivência mais positiva do processo de cuidados.

Ao nível da literacia em saúde, prevê-se capacitar os participantes e respetivos cuidadores para a adoção de estratégias de autocuidado relacionadas com a pele, conforto corporal e gestão dos efeitos secundários dos tratamentos, promovendo uma participação mais ativa no seu processo de saúde.

O projeto pretende ainda reforçar a humanização dos cuidados, valorizando dimensões como o conforto, a dignidade e o cuidado centrado na pessoa.

A médio prazo, espera-se que o PalliArte possa contribuir para o desenvolvimento de respostas inovadoras e diferenciadoras dirigidas à pessoa com doença oncológica e/ou em cuidados paliativos, promovendo uma abordagem mais integrada, acessível e humanizada do cuidar.

- Sustentabilidade e potencial de desenvolvimento futuro

O PalliArte pretende constituir-se como uma resposta sustentável e passível de continuidade após o período de implementação previsto. A aquisição dos recursos materiais financiados permitirá a manutenção das intervenções terapêuticas e o desenvolvimento progressivo do projeto, potenciando o acesso da comunidade a cuidados promotores de conforto, bem-estar e dignidade.

Perspetiva-se o desenvolvimento futuro do projeto através do alargamento da sua divulgação e da aproximação à comunidade, potenciando o acesso de um maior número de pessoas às intervenções propostas.

O projeto pretende ainda promover a sensibilização da comunidade para a importância do conforto terapêutico, da valorização da pessoa e da humanização dos cuidados, reforçando o papel da enfermagem na promoção da qualidade de vida ao longo do percurso da doença.

- Conclusão

O projeto PalliArte: Cuidar Além da Doença surge da identificação de necessidades frequentemente presentes na pessoa com doença oncológica e/ou em cuidados paliativos, mas nem sempre contempladas pelas respostas tradicionalmente disponíveis. O impacto da doença e dos tratamentos vai muito além da dimensão física, influenciando o conforto, a autoestima, a imagem corporal, o bem-estar emocional e a qualidade de vida.

Através de uma abordagem centrada na pessoa e da implementação de intervenções terapêuticas complementares promotoras de conforto e bem-estar, o PalliArte pretende contribuir para uma resposta mais humanizada, acessível e

diferenciadora, valorizando a dignidade humana como elemento central do cuidar.

Mais do que um conjunto de intervenções, este projeto pretende promover uma cultura de cuidados que reconhece a pessoa na sua globalidade, respeitando as suas necessidades, preferências e individualidade ao longo do percurso da doença.

O PalliArte nasce da convicção de que cuidar vai muito além dos tratamentos. Cuidar é também aliviar, confortar, dignificar e estar presente, promovendo qualidade de vida e bem-estar em todas as fases da vida.

- Referências bibliográficas

Armer, J. M., & Stewart, B. R. (2010). A comparison of four diagnostic criteria for lymphedema in a post-breast cancer population. *Lymphatic Research and Biology*, 8(2), 85–91.

Barbosa, A., Pina, P. R., Tavares, F., & Neto, I. G. (Coords.). (2016). *Manual de Cuidados Paliativos* (3ª ed.). Centro de Bioética / Faculdade de Medicina de Lisboa.

Chaput, G., & Ibrahim, M. (2023). Cancer-related lymphedema. *Canadian Family Physician*, 69 (10), 691-695. <http://doi.org/10.46747/cfp.6910691>

Menezes, V. (2020). *Estética paliativa: Acrescentando vida aos dias*. Buona Vita.

Menezes, V., & Piatti, I. (2019). *Estética paliativa e humanizada*. Buona Vita.

Ordem dos Enfermeiros. Secção Regional do Sul. (2026). *Regulamento do orçamento participativo* (8ª ed.). Ordem dos Enfermeiros

World Health Organization. (2018). *Integrating palliative care and symptom relief into primary health care*. World Health Organization.