

### REORGANIZAÇÃO DA VIDA FAMILIAR PERANTE A DOENÇA

Como já referido, a experiência de uma doença é um acontecimento de vida que requer uma adaptação, quer do próprio doente, quer da família. O doente tem de adquirir novas competências que lhe permitam adaptar-se à situação, o que por vezes implica ajustes como: mudanças de comportamento e atitudes perante a vida; aumento dos cuidados de higiene pessoal e dieta alimentar diária; adaptação e ajuste aos sintomas secundários dos tratamentos e consequentes alterações físicas; o impacto emocional da doença e por vezes, interrupções na atividade profissional e/ou hobbies.

Por sua vez também a família passa por reorganizações e dificuldades e é extremamente importante que todos os elementos consigam comunicar abertamente entre si, que explorem sentimentos, angústias e medos e que não ocultem as dificuldades sentidas.

É comum as famílias optarem por esconder ou disfarçar o máximo de tempo possível a doença aos seus elementos mais novos, procurando desta forma evitar sofrimentos ou perguntas para as quais não tem respostas. No entanto, esta não será a forma mais saudável ou natural de lidar com a adversidade da doença. Tal como o Papa Francisco refere “*é importante educar desde crianças os filhos para a solidariedade na hora da doença. Uma educação que mantenha à distância a sensibilidade pela enfermidade humana torna árido o coração. E leva os jovens a serem “anestesiados” em relação ao sofrimento do próximo, incapazes de se confrontar com o sofrimento e de viver a experiência do limite.*”

PRÓXIMO TEMA:  
**CRIANÇAS QUE COMEM DEMAIS**



243 660 097 / 934 010 534



cafapcoruche@caritascoruche.pt



Largo de Valadares, 1 - 2100-112 Coruche



Sílvia Caraça (*Assistente Social/Coordenadora*)

Gonçalo Coelho Arromba (*Psicólogo Clínico*)

Ana Miriam Barradas (*Psicóloga Clínica*)



INOVA CÁRITAS CORUCHE

WWW.CARITASCORUCHE.PT

APOIO NA REPRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO



# cafap

CENTRO DE APOIO FAMILIAR E  
ACONSELHAMENTO PARENTAL

## A DOENÇA NA FAMÍLIA



75 COLEÇÃO  
FAMÍLIA  
OUTUBRO 2015

Quando uma família enfrenta a doença de um dos seus elementos é como se estivesse pela primeira vez num país estrangeiro, pois embora alguns aspectos sejam semelhantes aos da sua terra natal, outros serão completamente diferentes e exigem adaptações e mudanças, nem sempre fáceis de acontecer. Não conhece a língua, não sabe por onde ir ou como se dirigir, tem de se adaptar ao clima, aos locais, a uma nova situação de vida. Assim é com a doença e certo será que cada família terá a sua própria forma de adaptação e de encarar as dificuldades.

Quando uma pessoa fica doente sofre uma série de alterações no seu funcionamento e estilo de vida. Este facto é partilhado com vários elementos da sua família, que se tornam aliados no acompanhamento da doença, partilhando perdas, limitações, cuidados, mudando papéis e funções e reorganizando-se para se adaptar e prestar auxílio. (Ferreira et. al, 2010)

Se tivermos um familiar doente na nossa família várias coisas terão de ser alteradas no quotidiano para que sejam garantidos todos os cuidados a esse familiar, ao mesmo tempo que temos de nos organizar para manter equilibrado todo o funcionamento da família. Durante o processo da doença, as famílias vivenciam um aumento gradual de problemas como: dificuldades económicas que se acentuam com o aumento dos custos dos tratamentos; ideias negativas sobre a doença que geram medo e ocultação do diagnóstico como forma de minimizar comentários indesejáveis; e/ou conflitos familiares que prejudicam o suporte necessário a prestar ao doente.

### FASES TEMPORAIS DA DOENÇA NO CICLO DA FAMÍLIA

Em termos familiares, podemos classificar as várias etapas pelas quais uma família passa quando tem um elemento doente. Conhecer essas fases poderá ser uma ajuda útil para que os familiares consigam ajustar-se às mudanças e adaptações que cada fase exige.

Assim, uma das classificações possíveis da doença na família é olhar sobre o ponto de vista temporal: *a fase da crise, a fase crónica e a fase terminal*. Em cada fase é esperado que as famílias (e os membros que as compõe) façam determinadas “tarefas”, que requerem forças, atitudes ou mudanças familiares diferentes das que existiam anteriormente.

A **fase da crise** pode classificar-se como a fase do impacto, do embate entre o choque da suspeita dos sintomas, da primeira ida ao médico e depois do problema esclarecido através de um diagnóstico e de um plano inicial de tratamento. Passar por esta fase da melhor forma possível leva a que os elementos da família:

- ♦ aprendam a lidar com a dor, com a incapacitação ou outros sintomas ligados à doença do seu familiar;
- ♦ aprendam a lidar com o ambiente do hospital e com procedimentos terapêuticos;
- ♦ estabeleçam e mantenham bons relacionamentos com a equipa médica que presta cuidados;
- ♦ criem um significado para a doença, que maximize a preservação de um sentimento de domínio e competência no doente;
- ♦ se entristeçam pela perda da identidade familiar que existia antes da doença, da família que “já foram”;
- ♦ procurem uma posição de aceitação da mudança permanente, mantendo um sentimento de continuidade entre o seu passado e o seu futuro;
- ♦ se unam para conseguir reorganizar-se perante a novidade da crise com a maior agilidade possível;

Na **fase crónica** da doença é esperado que a família consiga equilibrar as necessidades das pessoas sãs com as do elemento que está doente e adaptar-se assim a mudanças de papéis e até de estilos de vida que daí vão surgir. Conforme o estado de saúde e as limitações físicas do paciente, as funções que ele exerce dentro da família terão que ser absorvidas por outras pessoas, podendo conduzir a uma sobrecarga de tarefas para alguns elementos. Para além disso, as rotinas da casa e de lazer também sofrem alterações muitas vezes não desejáveis, porém necessárias.

É comum nesta fase as famílias dedicarem-se quase exclusivamente ao elemento que está doente, tornando-se dependentes da prestação de cuidados. Por mais difícil e dura que seja a realidade, a família deverá conseguir funcionar como um todo, dedicando-se a esse elemento sem descuidar os restantes. Este parece ser o maior desafio que a família terá de gerir.

Com o avançar da situação de saúde, chega a **fase terminal** da doença, em que, ou o paciente recupera a sua saúde e a sua vida quotidiana normal, ou a família ver-se-á confrontada com a inevitabilidade da morte, que passa a dominar a vida familiar. Se assim for, este é um período de tristeza, luto e de resolução da perda. Os vários elementos da família terão de enfrentar as emoções antecipatórias de luto, a sensação de injustiça existencial da doença, a dificuldade em aceitar o destino do seu ente amado e as frustrações inevitáveis relacionadas com a medicina e até com a religião.

Nesta altura difícil predominarão as questões que envolvem separação, morte, tristeza e o retorno a uma vida familiar “normal” depois da perda.