

AUTORA ESTEVE EM CASTELO BRANCO PARA CONFERÊNCIA NA ESALD

# A médica que inspira os outros falando da morte

**PALIATIVOS** Ana Cláudia Arantes diz que é importante falar da morte para aliviar o sofrimento de doentes e famílias. E as soluções vão para além da medicina.



Médica falou em Castelo Branco da sua experiência

José Furtado  
jose.furtado@reconquista.pt

Em 2012 pegou no microfone e subiu ao palco de uma conferência em São Paulo para falar de um tema de que muitos não querem ouvir falar. Mas Ana Cláudia Quintana Arantes não só pôs a morte no centro daqueles 18 minutos como inspirou muita gente. O vídeo em que explica por que razão a morte é um dia que vale a pena viver tem até ao momento mais de 1,7 milhões de visualizações no YouTube e deu origem a um livro que vai na sétima edição. A médica brasileira, especializada em geriatria e cuidados paliativos, atravessou o Atlântico e está a visitar seis cidades portuguesas para falar da sua experiência. Castelo Branco, onde a Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias foi pioneira nesta formação,

foi a única que mereceu um desvio do litoral.

O auditório da escola encheu-se com profissionais de saúde mas também gente de outras áreas. O livro que escreveu dirige-se a todos e quer desbloquear o medo de falar da morte. "Essa coragem de falar sobre a morte trás para todo o mundo a possibilidade de coragem para viver uma vida muito boa, com sentido e com valor", disse a autora ao Reconquista. Mesmo as pessoas preparadas para morrer "não estão preparadas para sofrer nem fazer alguém sofrer por causa da perda que vai acontecer com todos nós. É importante que se fale sobre isso para que a gente possa trilhar um caminho mais luminoso nesta fase difícil". E ao contrário do que muitos pensam o cuidado paliativo "não está direcionado apenas para as pessoas moribundas mas em todas as situações

em que haja sofrimento e esse acontece em toda uma doença grave".

Para Ana Cláudia Quintana Arantes há uma luta diária "para vencer o preconceito e poder levar esse conhecimento ao maior número de profissionais de saúde". As soluções vão para além dos governos e começam logo na maneira como é encarada a morte. A médica diz que a morte "foi sequestrada pela medicina, pela ciência e pelos hospitais e nós precisamos de devolver a morte para a humanidade e todas as pessoas devem-se envolver nesse processo". O isolamento, o medo e a vergonha "é um perigo" e na sua opinião o pedir ajuda a um profissional de cuidados paliativos não é desistir de viver mas encontrar sentido para um final de vida, não deixando o sofrimento tomar conta do corpo.

"A vida começa quando você encontra um profissional de saúde que se responsabilizada no seu trabalho para te fazer feliz", diz. Mas o alívio não é dado apenas pela medicina mas também envolve a dimensão emocional, que não deve ser esquecida. "O ser humano é um ser em busca de sentido essencialmente, independente da sua crença religiosa. A espiritualidade

tem uma força muito potente nesta fase da vida".

A digressão que está a fazer por Portugal não é um primeiro olhar sobre a realidade do país nos cuidados paliativos. A médica tem acompanhado à distância o que se vai fazendo por cá e pelo resto do mundo. Os cuidados paliativos são uma família "que tem membros no mundo interior e nós nos acompanhamos". Uma das ambições do livro é indicar às pessoas que não são da área da saúde o caminho para que saibam o que dizer ou fazer. "Quando você está no deserto qualquer copo de água é bem-vindo", justifica.

Ana Cláudia Quintana Arantes é formada pela Universidade de São Paulo com residência em Geriatria e Gerontologia no Hospital das Clínicas da Faculdade Médica da Universidade de São Paulo. Fez uma pós-graduação em Psicologia - Intervenções em Luto pelo Instituto 4 Estações de Psicologia e uma especialização em Cuidados Paliativos, pelo Instituto Pallium e pela Universidade de Oxford. É sócia fundadora da Associação Casa do Cuidar e atualmente dá aulas na The School of Life e na Casa do Saber.

Vídeo em [reconquista.pt](http://reconquista.pt)