



Como conviver com a morte

Quando alguém que amamos tem uma doença terminal (ou mesmo se somos essa pessoa), devemos encontrar uma maneira de conviver com a morte.

Conviver com a morte é uma complicada combinação de emoções, decisões e ações.



Emoções

Mais de duas décadas atrás, a psiquiatra da Universidade de Chicago Elisabeth Kübler-Ross, MD, identificou vários estágios que as pessoas que estão morrendo podem experimentar. Suas famílias muitas vezes experimentam as mesmas emoções. Os estágios não progridem necessariamente na ordem listada. Além disso, a pessoa que está morrendo e aqueles que a amam podem oscilar em alguns ou todos esses estágios. O conhecimento desses estágios pode nos ajudar a compreender as reações dessa pessoa — e as nossas próprias.

- **Negação:** “Quero uma segunda opinião.”
- **Raiva:** “Por que o médico não detectou antes?”
- **Negociação:** “Por favor, me dê tempo suficiente para ver minha filha se casar.”
- **Depressão:** depressão por coisas que nunca mais faremos e coisas que nunca mais conseguiremos fazer.
- **Aceitação:** a aceitação não é um momento feliz ou triste. Apenas é.

Às vezes, podemos ver uma perda chegando antes que ela aconteça. Talvez um amigo ou familiar esteja sofrendo de uma doença terminal, e nesse caso podemos iniciar o processo de luto enquanto ele ainda está vivo. De certa forma, estamos sofrendo a expectativa da morte. Isso é conhecido como luto antecipatório.



Decisões

- Para a pessoa com a doença, um dos aspectos mais importantes de conviver com a morte é garantir a tranquilidade sobre os cuidados no final da vida. Isso é chamado de Planejamento Antecipado de Cuidados e é o processo de garantir que os desejos de saúde da pessoa sejam atendidos se ela não tiver mais a capacidade de articulá-los.
- Ela precisa decidir sobre o tipo específico de cuidado de fim de vida que deseja (ou não deseja) e decidir em quem confia para realizar seus desejos



Ações

É importante que essas decisões sejam documentadas. Esses documentos são conhecidos como Instruções Antecipadas. São uma combinação de uma manifestação escrita da própria vontade (que é diferente de um último testamento) e uma procuração de assistência médica.

Outra ação importante a considerar é a utilização de serviços de cuidados paliativos durante os últimos 6 meses de vida.

De acordo com a Hospice Foundation of America, cuidados paliativos são:

- Cuidados médicos para ajudar alguém com uma doença terminal a viver o melhor possível pelo maior tempo possível, melhorando a qualidade de vida.
- Uma equipe interdisciplinar de profissionais que abordam o sofrimento físico, psicossocial e espiritual focado tanto na pessoa que está morrendo quanto em toda a sua família.
- Cuidados que abordam o controle de sintomas, coordenação do cuidado, comunicação e tomada de decisão, esclarecimento dos objetivos do cuidado e qualidade de vida.

Em muitos casos, os cuidados paliativos são prestados na residência da pessoa e, conforme mencionado acima, abrangem o paciente e toda a unidade familiar. As tentativas de cura são substituídas por cuidados paliativos que se concentram na redução da dor e outros sintomas da doença ou condição específica. Os pacientes podem optar por usar quantos serviços de cuidados paliativos considerarem adequados.

Seu médico pode recomendar um programa em sua área.

Para a pessoa com a doença, um dos aspectos mais importantes de conviver com a morte é garantir a tranquilidade sobre os cuidados no final da vida.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC