

# Convivendo com a morte iminente

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

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

## Emoções

Há mais de duas décadas, a psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, da Universidade de Chicago, identificou vários estágios pelos quais as pessoas que estão morrendo podem passar. As suas famílias muitas vezes vivenciam as mesmas emoções. As etapas não progridem necessariamente na ordem listada. Além disso, a pessoa que está morrendo e aqueles que a amam podem alternar entre alguns ou todos esses estágios. Conhecer essas etapas pode nos ajudar a entender as reações da pessoa que está morrendo, assim como as nossas próprias.

- **Negação:** “Quero uma segunda opinião.”
- **Raiva:** “Por que o médico não percebeu isso antes?”
- **Negociação:** “Só quero ter tempo o suficiente para ver a minha filha se casar.”
- **Depressão:** A depressão por coisas que nunca faremos novamente e coisas que nunca conseguiremos fazer.
- **Aceitação:** Aceitação não é um momento feliz ou triste. Apenas acontece.

Às vezes, podemos prever uma perda antes que ela aconteça. Talvez um amigo ou membro da família esteja sofrendo de uma doença terminal. Nesse caso, poderíamos iniciar o processo de luto enquanto ele ainda está vivo. De certa forma, estamos lamentando a expectativa da morte. Isso é conhecido como luto antecipatório.

## Decisões

- Para a pessoa com a doença, um dos aspectos mais importantes de viver com a morte é garantir a tranquilidade em relação aos cuidados no final da vida. Isso é chamado de planejamento antecipado de cuidados e é o processo de garantir que os desejos de cuidados de saúde dela sejam respeitados caso ela não tenha mais a capacidade de expressá-los.
- Ela precisa decidir sobre o tipo específico de cuidado de fim de vida que deseja (ou não deseja) e escolher em quem confia para cumprir seus desejos.



### Ações

É importante que as decisões sejam documentadas. Esses documentos são conhecidos como diretivas antecipadas ou declarações antecipadas. Eles são uma combinação de um testamento em vida (que é diferente de um testamento) e uma procuração para cuidados de saúde; um documento que nomeia alguém em quem você confia como seu procurador, ou agente, para manifestar os seus desejos e tomar decisões sobre cuidados de saúde para você.

Outra ação importante a ser considerada é usar os serviços de um centro de cuidados paliativos durante os últimos seis meses de vida. Um centro de cuidados paliativos é comumente conhecido como:

- Assistência médica para ajudar alguém com uma doença terminal a viver o melhor possível e pelo maior tempo possível, aumentando a qualidade de vida
- Uma equipe interdisciplinar de profissionais que aborda sofrimento físico, psicossocial e espiritual com foco tanto na pessoa que está morrendo quanto em toda a sua família
- Cuidados que abordam o manejo dos sintomas, coordenação do cuidado, comunicação e tomada de decisão, esclarecimento de objetivos 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 de outros sintomas da doença ou condição específica. Os pacientes podem optar por usar os serviços de cuidados paliativos que considerarem adequados, de acordo com a quantidade que desejarem.

O seu médico pode recomendar um centro em sua região.

**Para a pessoa com a doença, um dos aspectos mais importantes de viver com a morte é garantir a tranquilidade em relação aos cuidados no final da vida.**



### Suporte crítico quando você precisar

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



**Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo.** Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.