

Estou aqui à beira-mar. Um navio ao meu lado espalha as suas velas brancas na brisa da manhã e parte para o oceano azul. Ele é um objeto de beleza e força. Eu permaneço a vê-lo até que finalmente paira como uma partícula de nuvem branca mesmo onde o mar e o céu se misturam um com o outro.

Quando alguém ao meu lado diz: “Pronto, já desapareceu!”

“Desapareceu para onde?”

“Desapareceu para longe da minha vista. É isso.”

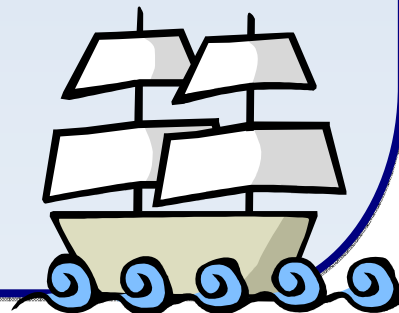
Ele é tão grande, no mastro e casco, tal como era quando saiu do meu lado e é capaz de suportar a sua carga de viver até ao seu porto de destino. O seu tamanho pequeno está em mim não nele.

E justamente no momento em que alguém ao meu lado diz “pronto, já desapareceu!” estão outros olhos a vê-la chegar e outras vozes prontas para dizer em “grito” contente: “Aqui vem ela!”

(anónimo)

Rede Regional de Cuidados Paliativos
da RAM - Contactos: 291 780 31

Adaptado com autorização de Bruyère Continuing Care, Canadá



Longe da Vista...



Sempre no meu Coração

Rede Regional de Cuidados Paliativos da RAM

Este guia foi criado para ajudá-lo, enquanto acompanha o processo do fim-de-vida do seu ente querido até ao momento da morte.

A equipa partilha, o seu luto e a sua dor, e espera que as informações nestas páginas lhe dêem algum suporte e conforto durante este tempo difícil.



DIAS OU HORAS

- Intensificação dos sinais a uma ou duas semanas
- Onda de Energia
- Variação da pressão arterial
- Olhos vidrados, lacrimejantes, semi-abertos
- Respiração irregular, pára e recomeça
- Inquietação ou nenhuma actividade
- Joelhos, pés, mãos, arroxeados e manchados
- Pulso fraco e difícil de encontrar
- Diminuição da urina
- Pode molhar e manchar a cama

MINUTOS

- Respiração do tipo “peixe fora de água”
- Não se consegue acordar ou despertar
- Falta de tónus e força muscular

DIZER ADEUS

- Pode ser tão simples como dizer “Eu Amo-te”.
- Pode incluir relembrar as memórias preferidas, lugares e momentos que foram partilhados.
- Pode incluir dizer “Desculpe” por qualquer problema ou dificuldade existente na relação.
- As lágrimas são uma parte natural e normal do dizer adeus. Não precisam de ser escondidas ou desculpadas ao seu ente querido.

SÍNTESE DAS DIRECTRIZES APRESENTADAS UM A TRÊS MESES

- Desligar do mundo e das pessoas;
- Diminuição da ingestão de comida;
- Aumento dos períodos de sono;
- Voltando-se para dentro de si;
- Menos comunicativo.

UMA A DUAS SEMANAS

Desorientação:

- Agitação
- Falar para o invisível
- Confusão
- Sacudir a roupa

Fisicamente:

- Diminuição da pressão sanguínea
- Aumento ou diminuição do pulso
- Mudanças de cor, pálido, azulado...
- Aumento da transpiração
- Respiração irregular
- Congestionamento respiratório
- A Dormir mas a responder
- Corpo cansado e pesado
- Não come, toma poucos líquidos
- Temperatura do corpo, quente ou fria

“Você é importante, porque você é você. Você é importante até ao último momento da sua vida e nós faremos tudo o que é possível para ajudá-lo a morrer pacificamente mas, também, para viver até morrer.” –

Dr. Cicely Saunders, St. Michael Hospice, London UK

INTRODUÇÃO AO GUIA

Morrer é uma experiência única e pessoal, que faz com que criar um guia como este seja um desafio. A filosofia dos cuidados paliativos acredita que cada pessoa é composta por várias dimensões: física, psíquica, social e espiritual. Todos estes factores da nossa existência desempenham um papel nesta experiência da morte.

Em meados dos anos 60, a Dra. *Elizabeth Kubler-Ross* sugeriu a ocorrência de etapas no processo de morrer. Atualmente entendemos que nenhuma pessoa vivencia a morte da mesma maneira, não existe um “passo-a-passo” na aproximação à morte. Com isso em mente, o que aqui referimos é uma orientação flexível ou, por assim dizer, um mapa. Muitos caminhos podem eventualmente chegar ao mesmo sítio. Esta é a verdade com a morte. O caminho pode ser liso, recto, irregular e cheio de curvas, curto ou muito longo, ter um mapa pode ser bastante útil para ajudá-lo(a) na sua jornada.

Dizer adeus é a melhor mensagem que pode dar ao seu ente querido neste momento. É uma forma de encerramento e faz com que o momento final seja possível.

Pode ser reconfortante deitar-se na cama e abraçar a pessoa, ou segurar a sua mão e depois dizer tudo o que precisa dizer.

As lágrimas são uma expressão normal e natural de dizer adeus, não precisa de as esconder do seu ente querido ou desculpar-se por elas. As lágrimas expressam o seu amor e ajudam a deixá-lo ir. São emoções na forma líquida.

NO MOMENTO DA MORTE

Embora este guia possa ajudá-lo a preparar-se para o processo da morte, é muito difícil estar preparado para o verdadeiro momento.

Pode ajudá-lo a si e à sua família, pensar e discutir o que faria, se fosse você a estar presente no momento da morte. A morte do seu ente querido não é uma emergência; nada deve ser feito imediatamente.

Os sinais de morte incluem coisas como não respirar, não ter batimentos cardíacos, esvaziamento do intestino e bexiga, não dar qualquer resposta, pálpebras ligeiramente abertas, olhos fixos num determinado ponto, sem pestanejar, mandíbula relaxada e boca ligeiramente aberta.

A essência dessa pessoa partiu para algo novo e já não necessita de um corpo físico e não funcional. Esta pessoa partiu, mas as recordações do relacionamento e as vossas vivências permanecem no seu coração.

OS SINAIS TORNAM-SE MAIS INTENSOS COM A APROXIMAÇÃO DA MORTE

A agitação pode aumentar devido à falta de capacidade do corpo em funcionar correctamente;

Os padrões respiratórios tornam-se mais lentos e irregulares. O congestionamento respiratório pode ser mais alto mas pode ser corrigido com medicação.

Os olhos podem estar abertos ou semiabertos mas não estarem a ver, têm um aspecto de vidro e por vezes tendem a lacrimejar.

As mãos e os pés tornam-se agora arroxeados, os joelhos, tornozelos e cotovelos ficam manchados. A parte interior dos braços, pernas, costas e nádegas podem estar também com manchas devido à má circulação.

Geralmente as pessoas tornam-se não reactivas, incapazes de responder ao ambiente que as rodeia, um pouco antes da hora da sua morte. Eles ainda podem amar e é preciso assumir que ainda podem ouvir até ao momento da morte.

Não há vontade de comer ou beber.

DIZER ADEUS

A forma como as pessoas se aproximam do momento da morte, vai depender largamente de como viveram a vida e como estão dispostos a partir e aventurar-se numa nova experiência.

Este guia mostra sinais e comportamentos que indicam que a morte se aproxima, pode se dar conta de todos eles, alguns ou nenhuns. O guia é dividido por momentos no tempo e estes podem não corresponder aos seus tempos ou aos tempos como o seu ente querido vive a morte. Cada pessoa tem o seu próprio tempo. As mudanças podem iniciar-se um ou três meses antes da morte ocorrer.

A morte vem no seu tempo e à sua maneira. É tão única como a pessoa que a vive. Se tiver alguma questão, ao ler este guia, por favor procure alguém da equipa de cuidados paliativos para ajudá-lo(a), à sua família e ao seu ente querido enquanto vive esta emocionante jornada. Você não está sozinho(a).



DAR PERMISSÃO

Dar permissão ao seu ente querido para o deixar ir, pode ser muito difícil para si. Deixe-o ir, sem que o faça sentir-se culpado por deixá-lo, nem tente mantê-lo consigo para atender à sua própria necessidade de o ter sempre perto de si.

Nos últimos momentos antes da morte a pessoa normalmente tenta agarrar-se à vida, mesmo que isso lhe traga um desconforto prolongado, para ter a certeza de que aqueles que irá deixar ficam bem. Por isso, libertar a pessoa que está a morrer desta preocupação e dar-lhe garantia que está tudo bem e que pode deixar-se ir assim que estiver pronto, é um dos melhores presentes que lhe pode dar neste momento.

EXPLOÇÃO DE ENERGIA – “Melhoras da morte”

Por vezes, surge uma onda de energia e a pessoa começa a falar de forma clara e atenta quando anteriormente estava desorientado.

Pode pedir a refeição preferida e comer, quando nos últimos dias não quis comer nada.

A pessoa pode querer sentar-se numa cadeira e visitar amigos e parentes.

A energia espiritual, inexplicável, para a transição deste mundo para o outro, já chegou e é usada para expressar-se fisicamente antes de partir. Esta onda de energia nem sempre é tão visível como os exemplos acima, mas, posteriormente pode ser reconhecida.

UM A TRÊS MESES QUE ANTECEDEM A MORTE DESLIGAR-SE

UM A DOIS DIAS OU HORAS ANTES DA MORTE

COMUNICAÇÃO NÃO USUAL

A pessoa pode fazer alguma coisa fora do comum, um gesto ou pedido. Às vezes podem dizer “Eu quero ir para casa!”, isto pode ter uma variedade de significados. Alguns pedidos podem indicar que o seu ente querido está pronto para se despedir e está a “testá-lo”, a ver se está preparado para o deixar ir.

Pode ajudar o seu ente querido dando permissão ao seu familiar para partir assim que se sentir pronto, ao mesmo tempo confirme o valor que essa pessoa tem para si e que a ama.

Aceite este momento. Beije, abrace, segure/agarre, chore e diga o que mais precisar de dizer.

EXPERIÊNCIAS DE VISÕES

O seu ente querido pode falar ou dizer que falou com pessoas que já morreram, ou ver ou ter visto lugares não visíveis para si. Isto nem sempre indica uma alucinação ou reacção ao uso dos medicamentos. A pessoa está a começar a desligar-se desta vida e é possível que se esteja a preparar para o que se segue.

Ouçá. Não contradiga, menospreze ou argumente sobre o que a pessoa alega ter visto ou ouvido. Há muitos mistérios que ocorrem quando a morte se aproxima.

Está a chegar o momento em que começa a desligar-se de tudo o que o rodeia e volta-se para o seu interior, para resolver as suas questões e a sua vida. Por vezes, o interior tem lugar apenas para um.

Este processamento interno da vida é habitualmente feito com os olhos fechados, aumentando assim o sono. A pessoa pode parecer que não responde, está desligada ou como num estado de coma. Isto indica preparação para se libertar, desligando-se do ambiente à sua volta e das relações com as pessoas. É um início do deixar-se ir.

As sestras podem tornar-se mais frequentes e a pessoa passa mais tempo na cama. Aparentemente é só sono mas agora o trabalho importante passa-se no interior, a um nível a que as outras pessoas não se conseguem aperceber.

Com este estado de retiro, surge uma necessidade menor de se comunicar com os outros. As palavras são vistas como relacionadas com a vida física que está a ser deixada e perdem a sua importância. O toque e a presença confortante de alguém tornam-se mais importantes, uma vez que a audição permanece quase intacta até ao fim, fale com o seu ente querido no seu tom de voz normal, identifique-se pelo nome quando começar a falar, segure a sua mão e diga o que precisar de dizer que vá ajudar a pessoa a deixar-se ir.

ALIMENTAÇÃO

A alimentação é a forma como fornecemos energia ao nosso corpo. É o meio pelo qual o corpo se mantém em movimento e vivo. A pessoa pode querer pouco ou nenhum, líquido ou comida. “Já não me apetece comer”. Isto pode indicar que o corpo já não precisa de alimentos. Não faz mal se não quiser comer.

Há uma alteração gradual nos hábitos alimentares, nada sabe bem. O desejo vai e vem. Os líquidos ganham preferência face aos sólidos. A vontade de comer carne pode ser a primeira a desaparecer, seguida dos vegetais e outros alimentos difíceis de digerir até mesmo os alimentos mais moles deixam de ser consumidos.

Esta redução de apetite é de longe o mais difícil para os membros da família aceitarem. Um tipo diferente de energia que não a física, vai ajudá-lo daqui para a frente.



- Medicamentos podem ser dados para aliviar o congestionamento;
- O nível de consciência diminui;
- Engolir torna-se difícil com a perda de reflexos e acumulam-se secreções na garganta;
- A produção de urina diminui;
- Pode ocorrer incontinência com a perda de controlo de urina e/ou do intestino uma vez que os músculos dessa área começam a “relaxar”.

ALTERAÇÕES FÍSICAS

Há mudanças que mostram que o corpo, fisicamente, está a perder a sua capacidade de manter-se:

- A pressão arterial tende a diminuir;
- A pulsação aumenta ou diminui de forma variável;
- A temperatura corporal oscila entre febre e frio;
- A transpiração aumenta, muitas vezes ficando a pele húmida e pegajosa;
- A cor da pele muda ficando corada com a febre, azulada com o frio e amarelo-pálido (cor encerrada), que tende a ocorrer com a aproximação da morte;
- As unhas das mãos e pés ficam normalmente “descoloradas” e azuladas dado que o coração não consegue fazer circular o sangue por todo o corpo num fluxo normal;
- Mãos, braços, pés e pernas podem parecer mais frias ao toque.

A respiração pode aumentar ou diminuir. Pode ser uma lufada, um soprar dos lábios durante a expiração ou respirações superficiais com períodos sem respirar durante 5 – 30 segundos e até 1 minuto.

Pode ocorrer congestão, com ruído nos pulmões e na garganta. Pode ocorrer tosse, mas, geralmente não consegue eliminar nada. A aspiração só vai aumentar as secreções e causar desconforto. Vire suavemente a cabeça da pessoa para o lado e permita que a gravidade ajude a drenar as secreções. Pode também limpar, suavemente, a boca com um pano húmido. Todas estas mudanças de respiração e congestionamento têm a tendência de “ir e vir”, às vezes num minuto.

DORMIR

A pessoa pode despender a maior parte do seu tempo a dormir e aparentemente não comunica, nem dá resposta, e às vezes torna-se difícil despertar. Esta mudança normal deve-se, em parte, às alterações do metabolismo do corpo. A pessoa parece não conseguir manter os seus olhos abertos. Contudo, pode ser despertado desse sono facilmente.

Sente-se com o seu ente querido, segure a sua mão, não abane, fale de forma suave e natural. Planeie passar o tempo com o seu ente querido durante os momentos em que pareça mais alerta e acordado. Não fale sobre a pessoa na sua presença, fale com ele directamente como normalmente o faria mesmo que não obtenha resposta. Nunca assuma que a pessoa não o esteja a ouvir, pois a audição, como já referimos, é o último dos sentidos a ser perdido.



UMA A DUAS SEMANAS ANTES DA MORTE



DESORIENTAÇÃO

A pessoa pode tornar-se confusa sobre o tempo, lugar e identidades das pessoas à sua volta, incluindo as pessoas mais próximas e familiares. Isto também deve-se, em parte, às alterações metabólicas que ocorrem no organismo. Identifique-se pelo nome antes de falar, em vez de pedir à pessoa para adivinhar quem você é.

Fale de forma suave, clara e verdadeira quando precisar de comunicar alguma coisa importante para conforto do seu ente querido. Por exemplo: “Está na hora da medicação”, explicando a razão para a toma da medicação, tal como, “assim não vai ter dor”.

AGITAÇÃO

Pode pegar na roupa da cama e fazer movimentos de agitação com os braços. Isto ocorre muitas vezes, em parte, devido à diminuição do oxigénio em circulação para o cérebro e das alterações metabólicas. Também pode indicar que alguma coisa está por resolver e que possa estar a perturbá-lo, e o impede de se deixar ir.

A equipa de cuidados paliativos poderá ser capaz de ajudar o seu ente querido a encontrar alívio da tensão ou medo.

Outras coisas que poderão ser úteis para acalmar a pessoa são: recordar-lhe o seu local favorito, uma experiência que tenha gostado ou ler-lhe algo reconfortante. Pode experimentar pôr alguma música, falar num tom de voz tranquilo, massajar suavemente a testa e/ou as mãos e garantir-lhe que o ama e que lhe quer o melhor.