

Ensina-me a viver com a morte?

DRA. ÚRSULA BUENO DO PRADO GUIRRO

A morte é estranha ao médico. Quase a vilã da história da vida. No entanto, o adoecimento, o envelhecimento e a morte deixam profundas marcas nos vivos.

Proponho algumas dicas para viver melhor com a morte.

1. A morte é inevitável

Mesmo com os avanços científicos, pessoas envelhecem ou adoecem e morrem. Não significa que a Medicina falhou, mas que o ciclo da vida está cumprindo o papel.

2. Você vai morrer

Desculpe te contar, mas você também vai morrer um dia. Espero que demore, mas vai acontecer. Já que é inevitável, que tal olhar todos os dias para este fato? Desacelere, aprecie o momento. Observe a paisagem. Reclame menos, abrace mais. Cuide da sua saúde física, emocional e use filtro solar.

3. Mais compaixão

Que tal acolher quem está adoecido com atenção, inclusão, aliviar sintomas e evitar a distanásia? Relembre das suas dores e de como foi bom ter alguém ao seu lado.

4. Fale sobre a morte

Por que bater na madeira e evitar falar da morte? Falar não traz má sorte, nem atrai, mas deixa consciente de que a vida é hoje e precisa de atenção dos vivos.

5. Comunique más notícias com gentileza

Comunicar diagnósticos desfavoráveis e morte é uma arte pouco treinada no curso de Medicina. Fale devagar, explique com palavras inteligíveis e esteja lá para acolher as lágrimas. Conheça o protocolo SPIKES.

6. Não se torne insensível, mas também não se quebre como um cristal

Eu sei que a rotina é exigente e há necessidade de ser forte para sobreviver. No entanto, a saúde mental agradece se você conseguir se manter humano, resiliente e alguns preferem o ser antifrágil.

7. Ria mais

Ria dos erros e dos acertos, tanto dos seus quanto dos outros. Use e abuse da vida, aprenda com tudo e todos.

8. O fim do mundo presumido

Com a morte, tudo aquilo que acreditávamos estar garantido escapa do controle. Chama-se isso de perda ou fim do mundo presumido.

É a necessidade de apoio que nunca contamos quando a doença se instala ou a mudança do cotidiano que acreditávamos ser imutável.

Ninguém está preparado para a perda do mundo presumido, nem você, nem os pacientes.

9. Morreu. E agora?

Mostre-se humano, acolha as pessoas e fale “sinto muito”. Neste momento os termos técnicos provavelmente são menos necessários do que um abraço e a escuta recheada de atenção.

10. O luto

O luto não cura. Aprende-se a viver com a ausência e com o irrecuperável. Para alguns isso leva dias e para outros uma vida inteira. Os mortos podem ser eternos na memória dos vivos. ⓘ