

Este folheto descreve algumas das mudanças físicas e emocionais que ocorrem quando alguém está nos seus últimos dias e horas de vida.

Antecipadamente algumas das perguntas que pode querer fazer sobre o que está a acontecer e porquê. Além disso, incentiva-o a solicitar mais ajuda ou informação se houver algo que o/a está a preocupar.

## Lidar com a morte

O processo da morte é único para cada indivíduo. No entanto, na maioria dos casos, há características ou alterações comuns que nos ajudam a saber que a pessoa está a morrer.

Estas dividem-se em quatro categorias principais:

- Redução da necessidade de comida e bebida.
- Afastar-se do mundo.
- Alterações na respiração.
- Alterações que ocorrem antes da morte.

### 1. Redução da necessidade de comida e bebida

Quando alguém está nos seus últimos dias e horas de esperança de vida, o seu corpo já não tem a mesma necessidade de comer e beber que antes. O metabolismo do corpo diminui e o corpo não consegue digerir a comida tão bem ou absorver o que tem de bom. As pessoas deixam de beber, e apesar de a boca poder parecer seca, isto não é um sinal que estejam desidratadas. Humedecer a boca e aplicar um gel dará conforto.

Pode ser difícil aceitar estas alterações, mesmo quando sabe que a pessoa está a morrer, por este ser um sinal físico que não irá melhorar. Mesmo assim, ainda pode mostrar que se preocupa com o seu ente querido passando tempo com ele e dando-lhe conforto com a sua presença.

## 2. Afastar-se do mundo

Para a maioria, o processo de "Afastamento do mundo" é gradual. As pessoas passam cada vez mais tempo a dormir. Quando estão acordadas, muitas vezes estão sonolentas, e mostram menos interesse no que está a acontecer em seu redor. Sentimentos de calma e tranquilidade podem acompanhar este processo natural.

### 3. Alterações na respiração

Na parte final da vida, à medida que o corpo se torna menos ativo, a necessidade de oxigénio é muito menor. As pessoas que sofrem de falta de ar ficam muitas vezes preocupadas por poderem morrer por não conseguirem respirar. Na verdade, a respiração abranda quando começam a morrer.

Os sentimentos de ansiedade podem piorar os problemas respiratórios. Saber que alguém está por perto é não só de aconfortante, como pode ser uma ajuda real na prevenção da falta de ar causada pela ansiedade. Pelo que, sentar-se calmamente e segurar a mão do seu ente querido pode fazer uma verdadeira diferença.

Ocasionalmente, durante as últimas horas de vida, pode haver um suspiro ruidoso com a respiração. Isto deve-se a uma acumulação de muco no peito, que a pessoa já não consegue expelir. A medicação pode reduzi-lo, e as mudanças de posição também podem ajudar. A respiração ruidosa pode ser perturbadora para os prestadores de cuidados, mas não parece causar sofrimento ao moribundo enfermo (a).

## 4. Alterações que ocorrem antes da morte

Quando a morte está próxima (dentro de minutos ou horas), o padrão de respiração pode alterar novamente. Por vezes, há longas pausas entre a respiração, ou os músculos abdominais (barriga) irão assumir o trabalho. Como resultado, o abdómen sobe e desce, em vez do peito.

Se a respiração parecer difícil, lembre-se que isto é mais angustiante para si do que para o moribundo.

Algumas pessoas podem ficar mais agitadas à medida que a morte se aproxima. Se for este o caso, os profissionais de saúde falarão consigo sobre o assunto. Depois de se assegurarem que a dor e os outros sintomas estão controlados com a medicação, dar-lhe-ão algum sedativo.

A pele pode ficar pálida e húmida e ligeiramente fria antes da morte.

A maioria das pessoas não desperta do sono, mas morrem em paz, confortavelmente e em silêncio.

*Adaptado e reproduzido com a devida permissão do St Christopher's Hospice, London, 2010*

[www.stchristophers.org.uk](http://www.stchristophers.org.uk)

## 5. Como podemos ajudar

É provável que este seja um momento difícil e doloroso para si, por perder alguém que ama ou gosta. Pode ser difícil saber o que dizer, como ajudar ou o que fazer

Os enfermeiros, médicos e outro pessoal estão lá para o ajudar a lidar com os problemas e preocupações e para o ajudar e dar apoio.

Gostaríamos que viesse falar connosco se estiver preocupado com alguma coisa. Escreveremos um plano de cuidados consigo, com base nas necessidades individuais do seu ente querido.

### Contactos úteis

#### Jersey Hospice Care

##### Specialist Palliative Care Team

Tel.: 01534 876555 (24 horas por dia)

ou através do **Jersey General Hospital**

Tel.: 01534 442722 (Seg. a quinta-feira, entre as 08h30 e as 16h30 Sexta-feira, entre as 08h30 e as 15h30)

.....

#### Family Nursing & Home Care

Tel.: 01534 443600 (Seg. a sexta-feira, entre as 08h30 e as 16h30 )

Tel.: 01534 442000 (Central de atendimento do JGH)

16h30-23h00 e fins de semana

.....



# Lidar com a morte (últimos dias de vida)

## FOLHETO INFORMATIVO

