

TABU PARA ESPECIALISTAS, A CONSCIÊNCIA DA MORTE DETERMINA A QUALIDADE DE VIDA QUE SE DESEJA TER AO LONGO DOS ANOS

Solidão na despedida dessa vida

A humanização no processo do fim da vida sofreu sérios impactos nesse momento de Covid-19. Como lidar com o nosso adeus?

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Paula Maria Prado
@paulamariaprado



“Ó Deus! Permita que eu esteja vivo no momento da minha morte”, cravou o psicanalista britânico Donald Winnicott (1896-1971) com o humor que lhe era peculiar. No entanto, tal frase nunca fez tanto sentido como agora. Apesar de termos diversos pacientes em cuidados paliativos - nome que se dá ao conjunto de práticas de assistência ao paciente incurável que visa oferecer diminuição do sofrimento -, a pandemia de Covid-19 trouxe uma situação inédita: a solidão.

“Nunca tivemos uma situação em que tivéssemos que apartar os familiares dentro das unidades hospitalares por conta dos riscos (de contágio)”, afirmou a psicóloga Paula Magalhães Marques, coordenadora do Serviço de Psicologia Hospitalar e membro da Equipe de Cuidados Paliativos do hospital viVale.

“Na verdade, tudo o que tem sido feito no mundo na área da saúde é entender a importância da família como parte integrante do processo de tratamento, a família faz parte de todo o processo, e temos humanizado cada vez mais as instituições hospitalares... De repente, vem

essa doença e provoca um retrocesso em todos esses aspectos”, disse.

Hoje, quem chega ao hospital com o novo coronavírus, muitas vezes, encara a solidão a partir da porta. Esse tem sido o grande dilema ao longo de todo esse processo de pandemia, porque, em geral, o acompanhamento no final da vida é impossibilitado.

Videochamadas estão entre as formas encontradas para amenizar a separação e manter vínculos. “Mesmo com essas estratégias é muito mais difícil. O paciente que está isolado se sente mais solitário e fica mais instável emocionalmente”.

E é diante da sombra da solidão que o pensamento sobre a nossa finitude, assunto recheado de tabus e sempre adiado, se faz importante.

CONFORTO.

Para Zuma Pavitra, terapeuta floral que viveu a Covid-19 e perdeu seu pai e seu cunhado para a doença, a certeza de uma vida vivida de forma plena ameniza a dor da morte.

“O autoconhecimento é importante para que tenhamos uma vida consciente. A morte é uma grande mestra. Ela revela que as pessoas precisam viver aqui, agora, em harmonia e alegria”, afirmou.

Desmistificar a morte é a bandeira levantada pelo movimento inFinito. Segundo Tom Almeida, idealizador do projeto, precisamos olhar para a nossa morte não com medo ou fuga, mas como algo que vai acontecer. E é por meio dessa consciência que podemos avaliar como está sendo nossa vida hoje.

“Precisamos nos perguntar: estou vivendo de uma forma

que vou me arrepender? Há alguma desculpa que eu precise falar?”, questionou ele. “A vida só existe porque sabemos que ela vai acabar e temos de refletir sobre isso”.

O bem morrer também está no norte da questão. Em uma pesquisa da consultoria britânica Economist Intelligence Unit, de 2015, o Brasil está entre os piores países do mundo para morrer, atrás de nações como Equador e Uganda. Entre as categorias analisadas estão acesso aos cuidados e a capacidade de receber cuidados paliativos.

“Melhoramos bastante nos últimos anos. Mas ainda estamos longe do ideal”, avalia Almeida. “Hoje terceirizamos algumas decisões. Por exemplo, no caso de um acidente, como gostaria de ser cuidado? Quem eu gostaria que estivesse perto de mim? Se eu morrer, quero ser cremado ou enterrado? São respostas que facilitam

inclusive o processo de luto de quem fica, eliminando a pergunta: será que eu estou fazendo aquilo que a pessoa que eu amo gostaria que fosse feito?”.

DEFINIÇÕES.

Atualmente, um documento chamado Testamento Vital pode ser criado com instruções e vontades de cada indivíduo especificando que tratamento deseja receber no caso de vir a padecer de uma enfermidade para a qual a medicina não dispõe de cura ou tratamento que possibilite ao paciente uma vida saudável física e mentalmente.

“Ele será a sua voz, quando você não tiver mais voz. E deve ser feito com a ajuda de um médico e advogado”, orientou Almeida. “O papo parece mórbido, mas na sua essência, estamos falando de vida, intimidade, conexão, pertencimento e, sobretudo, amor”, concluiu. ■

PRECISANDO DE AJUDA EMOCIONAL?

📍 CUIDADO AO LUTO

Construído com três frentes assistenciais, projeto tem a missão de ofertar suporte às pessoas que tiveram uma perda significativa pela covid-19. Acesse: www.cuidadoaoluto.com.br

📍 INFINITO

Movimento existe para promover conversas, experiências e conexões que desafiam certezas e expandem os limites das nossas crenças e tabus sobre a morte. Acesse: infinito.etc.br

📍 ZUMA PAVITRA

Terapeuta floral
Tel.: (12) 99675-2906
zumapavitra@gmail.com



CURIOSOS RITUAIS

🕒 CANÇÕES

Nos funerais de jazz, de Nova Orleans, quando os músicos apresentam canções tristes no acompanhamento do cortejo e no pós-enterramento, passam a executar canções alegres e dançantes.

🕒 PURIFICAÇÃO

A cremação em Bali: logo após a morte ocorre o sepultamento e depois, quando se decide a cremação, o corpo é removido da sepultura e ocorrem três dias de cerimônia: no primeiro, ações de purificação da cabeça aos pés; no segundo, ofertas; e no terceiro, a incineração do corpo.

🕒 CAIXÕES ESPECIAIS

Em Gana, na África, os caixões são personalizados e não padronizados, como os nossos.

Fonte: Cloves Amorim, psicólogo e professor do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Paraná