



Alguém que amamos está a morrer em casa

O que acontecerá? O que posso fazer?

É impossível estar-se totalmente preparado para a morte de alguém, mas será mais fácil se souber o que acontecerá. Os cuidados paliativos em lares de idosos têm por objetivo diminuir o sofrimento e melhorar a qualidade de vida.

Este folheto pode ajudá-lo a preparar-se para o estágio final da vida.

A morte é um processo natural. Este livreto tem o objetivo de ajudar a consolar a pessoa que está a morrer e a entender o processo natural de declínio do corpo. Nem todos os sinais físicos e emocionais de proximidade da morte aqui descritos ocorrem em todas as pessoas, e não seguem uma ordem específica. Alguns sintomas podem melhorar ao fim da vida, outros podem piorar.

Este livreto não substitui as informações que serão dadas pela equipa de saúde, incluindo enfermeiros, médicos, sacerdotes, agentes sociais, farmacêuticos ou o coordenador de Serviços de Apoio a Cuidados de Saúde Domiciliares e Comunitários (Home and Community Care Support Services, HCCSS).

Você, cuidador ou cuidadora

Você é uma parte importantíssima da equipa de saúde. Todos os membros da equipa precisam de estar bem e cuidar bem de si próprios para poder cuidar de outra pessoa.

Para se preparar para o que está por vir, é importante que converse sobre o que a pessoa amada deseja, tradições culturais e religiosas, o planeamento do funeral e quem deve ser avisado no momento da morte.

Cuidar de alguém que está a morrer pode ser exaustivo emocional e fisicamente.

As rotinas normais da família podem ser afetadas, assim como a sua capacidade de pensar e de se concentrar.

Sentimentos de culpa, raiva, frustração e tristeza também são comuns e normais quando se cuida de alguém que está a morrer.

Divida as suas preocupações e medos com a família e os amigos, que muitas vezes estão à espera de saber como podem ajudar ou prestar apoio. Os prestadores de serviços de saúde também podem oferecer apoio e informações sobre serviços disponíveis que possam ajudar.

Há vários suportes e pessoas que podem ser úteis nesta jornada. Você não está só.

- Seja gentil consigo mesmo e tente respeitar os seus limites.
- Quando precisar, peça ajuda da família, dos amigos e da equipa de saúde.
- Permita-se sentir o que sente.
- Faça pausas, coma de maneira apropriada e descanse em intervalos regulares para conseguir lidar com a situação.
- Procure auxílio médico para os seus problemas de saúde.

Esteja presente e ligado à pessoa

- Sente-se com ela, segure-lhe as mãos e assegure-lhe que está presente.
- Fale calmamente e identifique-se pelo nome.
- Fale baixo e de maneira clara quando precisar de comunicar algo importante.
- Enquanto cuida da pessoa, converse e explique o que fará.
- Sente-se na cama, ponha alguma música que a pessoa escolher ou leia algo reconfortante em voz alta.

- Converse sobre os acontecimentos na família ou outros pontos de interesse.
- Ofereça-lhe um pano fresco para a testa se ela tiver calor.
- Humedeça-lhe os lábios para aliviar a secura.
- Pode deixar acesa uma luz fraca.
- Fale com a pessoa querida e lembre-se de que ela o ouvirá até ao momento da morte.
- Despedir-se é adequado e reconfortante.
- Converse sobre experiências e lembranças em comum.

Quais são os sinais da aproximação da morte?

Os sinais e sintomas que se seguem não acontecem em todo os casos. Ao saber reconhecê-los, perceberá quando a morte se aproxima para começar a preparar-se. Os sinais podem durar horas ou dias, e é difícil prever quanto tempo se passará até a morte ocorrer. Não se sabe a razão, mas o estado de algumas pessoas pode melhorar por um curto período de tempo.

Sociais e emocionais

- Algumas pessoas entram em uma fase de retração e perdem o interesse em pessoas e eventos.
- Podem também passar por diversos estados emocionais, como culpa, raiva, frustração, impotência e/ou tristeza.
- Algumas pessoas têm medo de ficar sozinhas ou de se tornarem um fardo para os cuidadores.
- Em alguns casos, preocupam-se com a perda de dignidade e controlo à medida que a morte se aproxima.

- A expressão de emoções, como chorar, é uma maneira natural de demonstrar os sentimentos.

Espirituais

- Líderes religiosos ou conselheiros espirituais podem ajudar prestando apoio emocional a si e à sua família.
- Rituais, ritos religiosos ou sacramentos podem ser reconfortantes nesses momentos. A equipa de saúde pode ajudar a obter apoio espiritual.
- Converse com a equipa de saúde sobre os rituais culturais ou religiosos que forem importantes para a pessoa querida e que devam ser seguidos agora, no momento da morte ou depois da morte.

Lucidez

- A pessoa pode ver ou falar com indivíduos que sejam invisíveis para si. Às vezes, basta estar presente para que ela se sinta reconfortada.
- Confusões em relação à hora, pessoas e lugares são comuns e podem envolver inclusivamente familiares ou amigos próximos.
- Pode ser que a pessoa não esteja alerta ou não tenha a capacidade de responder. Pode estar inconsciente.
- Às vezes, a pessoa fica inquieta, tentando tocar objetos imaginários, puxar lençóis ou cobertores, ou sair da cama. Isto faz parte das mudanças normais pelas quais o corpo passa quando está a definhar. Converse com um profissional de saúde sobre estas mudanças.

Sinais físicos da aproximação da morte

Alimentos e fluidos

- A perda de apetite e a diminuição da sede são comuns; ao começar a definhar, o corpo não precisa de nutrição. Insistir para que a pessoa coma ou beba quando não deseja pode aumentar o desconforto e sofrimento.
- A pessoa pode pedir um prato específico e comer só um pouco.
- É comum sentir a boca seca. Cuide com frequência do conforto bucal.
- Não dê fluidos ou alimentos se a pessoa não conseguir engolir ou se não estiver alerta, para não engasgar.

Sono

- Algumas pessoas dormem durante períodos prolongados e é mais difícil de acordá-las.
- À medida que o momento da morte se aproxima, a pessoa pode entrar em coma e ficar sem reação.



Respiração

- Os padrões regulares de respiração por vezes mudam. Perceberá que a respiração fica mais leve e pode até parar por curtos períodos. Esse padrão de respiração é normal e indica a progressão natural para a morte.
- Às vezes, as pessoas com falta de ar sentem-se melhor com uma ventoinha fraca apontada para o rosto. Medicamentos ajudam a controlar a falta de ar e a ansiedade.
- Ocasionalmente, a pessoa respira de forma ruidosa ou com gorgolejos. Isso é causado por fraqueza muscular. A pessoa já não consegue engolir saliva, e o fluido se acumula na garganta. Apesar de não causar dor, isto aflige os familiares. Fazer sucção pode ser mais prejudicial, mas deitar a pessoa de lado ajuda a drenar as secreções.

Eliminação

- A quantidade de urina e de fezes diminui à medida que a pessoa come e bebe menos. Podem mudar de cor e ser eliminadas com menos frequência e em menor quantidade. Outros fatores também contribuem, como a imobilidade, os medicamentos e a permanência na cama.
- À medida que os músculos relaxam, a pessoa perde o controlo sobre a urina e as fezes. Pode ser o caso de se usar proteção para incontinência ou um cateter na bexiga, que é um tubo introduzido na bexiga e que permite que a urina flua para uma bolsa fora do corpo.

Caso tenha perguntas sobre a administração destes sintomas, fale com o seu profissional de saúde.



Pele

- A pele arrefece e pode ficar húmida e pegajosa, frequentemente nos braços e pernas.
- Assume uma coloração arroxeadada ou azulada, especialmente nos pés, pernas, mãos e braços. Essa mudança na coloração chama-se "eritema" e é causada pela diminuição da circulação sanguínea. A pessoa nem sempre tem consciência dos sintomas e é provável que não sinta frio. Não use botijas de água quente ou almofadas térmicas, que podem ser perigosas nesse estágio ou causar queimaduras. Prefira cobertores leves.

Quando chamar os enfermeiros

Chame os enfermeiros se julgar que a pessoa querida está:

- com dores
- ansiosa e/ou cada vez mais inquieta
- a sentir mais falta de ar
- a ter espasmos musculares frequentes
- a engasgar
- com temperatura elevada

Mantenha a calma. Tranquilize a pessoa e fique com ela até à chegada dos enfermeiros.

Quando saberei se o falecimento ocorreu?

Apesar da a morte ser esperada, nem sempre estamos preparados para o momento em que acontece.

No momento da morte:

- Não há reação, respiração e pulso.
- As pálpebras fecham-se ou permanecem abertas. Se estiverem abertas, verá que os olhos se fixam em uma direção.
- Pode haver descarga de urina ou fezes.
- A mandíbula tende a relaxar, fazendo com que a boca se abra ligeiramente. Pode escorrer saliva da boca.

Depois da morte:

- **Ligue para o seu prestador de serviços de enfermagem.**
- Se a morte for esperada e a pessoa querida não quiser primeiros socorros ou reanimação cardiopulmonar, não ligue para o 911. Não se trata de uma emergência médica. Se o 911 for chamado, será iniciado o processo de reanimação e transferência para o hospital.
- Este é um momento especial; expresse a sua tristeza e passe o tempo que precisar com a pessoa querida. Não tenha medo de tocar, beijar, abraçar ou deitar-se ao lado dela.
- Quando estiver pronto, contacte a agência funerária. Esta pode pedir para falar com um dos familiares.
- Pergunte à equipa de saúde sobre serviços de apoio ao luto disponíveis para si e a sua família.

Antes do funeral

Quando conversar com a equipa da agência funerária, precisará ter em mãos as seguintes informações sobre a pessoa falecida:

- nome legal
- ocupação
- morada atual
- número do Seguro Social (Social Insurance Number)
- data e lugar de nascimento
- nome e lugar de nascimento dos pais
- estado civil
- nome do(a) cônjuge
- nome dos filhos

Subsídios para o cuidado solidário

O trabalho de cuidar de um familiar em estado terminal pode pôr em risco o seu trabalho e a sua segurança financeira. É possível que se qualifique para receber subsídios para o cuidado solidário oferecidos pelo governo do Canadá.

Para pedir os subsídios:

- peça ajuda ao departamento de recursos humanos do seu trabalho
- visite um centro do Service Canada
- ligue para 1-800-206-7218 (TTY: 1-800-529-3742)
- visite <https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html>

Doação de órgãos e tecidos

Informações disponíveis em www.giftoflife.on.ca

Não deixe de conversar com a equipa de saúde caso tenha qualquer pergunta sobre este livreto.

Desenvolvido pelo
Programa de Consulta sobre Cuidados Paliativos
(Palliative Care Consultation Program) da



Acclaim Health
Palliative Care Consultation
2370 Speers Road
Oakville, ON, L6L 5M2
(905) 827-8111

Ligação gratuita: 1 (800) 426-9666
www.palliativecareconsultation.ca

Credenciada por:



Financiada parcialmente por:



A Acclaim Health presta serviços de apoio pessoal e de enfermagem no âmbito do contrato de Serviços de Apoio a Cuidados de Saúde Domiciliares e Comunitários (Home and Community Care Support Services, HCCSS) de Mississauga Halton (MH) e HCCSS de Hamilton Niagara Haldimand Brant (HNHB), de acordo com os seus programas e diretrizes de serviços. As opiniões expressadas neste livreto são da Acclaim Health e não refletem necessariamente o ponto de vista de MH, HNHB, da Ontario Health ou do Governo de Ontário. **Número de registo de instituição beneficente: 11928 4602 RR0001**