



...at the end of life

Módulo 3:

Segure a minha mão no final



TÓPICO 4 NECESSIDADES ESPIRITUAIS

As pessoas que se aproximam do fim da vida, podem começar a sentir necessidades espirituais, tão intensas quanto suas preocupações físicas e emocionais. As necessidades espirituais envolvem encontrar um sentido para a própria vida, e/ou poder resolver assuntos pendentes/desentendimentos, se possível.

A pessoa que está a morrer pode encontrar paz de espírito, resolvendo questões mal resolvidas com amigos ou familiares. As visitas de um assistente social ou de um conselheiro espiritual, também podem ajudar. Muitas pessoas encontram consolo na sua fé e na vida após a morte. Orar, conversar com alguém da comunidade religiosa (como um ministro, padre, rabino ou clérigo muçulmano), ler textos religiosos ou ouvir música, são momentos muito especiais nesta fase e que podem trazer conforto.

Familiares e amigos, podem conversar com a pessoa moribunda, a um nível mais profundo, inclusive sobre a importância do relacionamento entre ambos. Por exemplo, os filhos podem partilhar a forma como os pais influenciaram o curso das suas vidas. Os netos podem dizer aos avós o quanto eles significam para si. Os amigos podem relatar como valorizam os anos de amizade e companheirismo. Familiares e amigos que não puderem (ou não conseguirem) estar presentes, podem enviar uma gravação de áudio, ou vídeo, do que gostariam de dizer, e/ou uma carta para ser lida em voz alta.

VAMOS EXPERIMENTAR

O objetivo desta atividade é ajudar os cuidadores a obterem informações sobre as necessidades espirituais e promover uma maior empatia e compreensão.

Incentive os cuidadores, a encontrarem um espaço tranquilo e confortável, onde possam refletir acerca da jornada espiritual daqueles que cuidam. As seguintes sugestões, podem funcionar como um guia útil:

- Reserve alguns momentos para se focar/concentrar na sua respiração.
- Pense na pessoa que está perto do fim da vida. Reflita sobre as suas crenças, valores e práticas espirituais.
- Considere como a sua espiritualidade influenciou a sua vida e lhe proporcionou conforto e significado durante os momentos difíceis.
- Reflita sobre quaisquer conversas, ou experiências espirituais, que vivenciaram em conjunto recentemente. Que ideias ou mensagens partilharam consigo?
- Imagine-se no lugar deles. Como eles podem estar a sentir-se (espiritualmente) à medida em que se aproximam do fim de vida? Que apoio espiritual e práticas podem trazer-lhes mais conforto e paz?
- Pense em como você pode apoiar nas suas necessidades espirituais de uma maneira significativa. Que ações pode tomar para honrar e respeitar a sua jornada espiritual?

Após o período de reflexão, convide outros cuidadores a partilharem quaisquer insights, pensamentos ou emoções que surgiram para si durante a atividade. Incentivar uma discussão aberta e respeitosa, permitindo que os cuidadores se expressem livremente. Esta atividade reflexiva pode ajudar os cuidadores, a obter uma visão mais profunda das necessidades espirituais do seu ente querido e promover uma maior proximidade e compreensão do seu papel, enquanto cuidador.



Co-funded by
the European Union



...at the end of life

Canva Pro



REFLEXÕES

Ter em conta as necessidades espirituais de alguém, na fase de final da vida, envolve fornecer conforto, compreensão e assistência para encontrar um maior sentido e conexão. Abaixo pode encontrar alguns itens que deve ter em mente (e esta não é uma lista exaustiva, você pode adicionar mais a isso):

- Incentivar uma comunicação aberta e sem julgamentos sobre crenças, valores e preocupações/necessidades espirituais. Você pode ajudar, criando um espaço seguro para a pessoa expressar os seus pensamentos e sentimentos sobre a espiritualidade.
- Escutar atentamente as preocupações e experiências espirituais da pessoa. Validar seus sentimentos e fornecer apoio, sem impor as suas próprias crenças. Respeitar os desejos da pessoa em relação aos seus cuidados espirituais e rituais de fim de vida. Se eles tiverem pedidos específicos, para que práticas religiosas ou espirituais sejam realizadas, após a sua morte, faça o seu melhor para honrar esses desejos, na medida do possível.
- Respeitar as crenças individuais da pessoa, sejam elas de natureza religiosa, espiritual ou filosófica. Evitar impor as suas próprias crenças, ou assumir o que a pessoa precisa espiritualmente.
- Se a pessoa for religiosa, facilitar o acesso a rituais religiosos, cerimônias, ou membros do clero, de acordo com suas preferências. Organizar visitas de líderes espirituais ou fornecer recursos como livros de oração, ou textos sagrados. Fornecer acesso a recursos espirituais e serviços de apoio, como serviços de capelania, cuidados pastorais ou grupos de apoio dentro de sua comunidade religiosa. Esses recursos podem oferecer orientação, conforto e companhia adicionais, nesta sua jornada espiritual.
- Promover oportunidades para que a pessoa se envolva em práticas espirituais que promovam reflexão, meditação ou oração.
- Ajudar a pessoa a explorar questões de significado, propósito e legado. Incentivar conversas sobre a sua história de vida, realizações pessoais, arrependimentos e aspirações, e ajudá-los a encontrar sentido, nas suas experiências/vivências.

- Tentar facilitar a conexão com entes queridos, comunidades espirituais ou grupos de apoio que possam fornecer conforto, companheirismo e apoio espiritual durante esse período.
- Oferecer conforto e presença, através de escuta compassiva, toque gentil ou simplesmente estar lá para a pessoa nos momentos de maior necessidade. Respeitar a necessidade de silêncio e solidão da pessoa, sempre e/ou quando desejar.

DICAS PARA FORMADORES

- Defina o tom da atividade, criando um ambiente seguro e solidário, onde os cuidadores se sintam à vontade para se expressar. Enfatizar a confidencialidade e incentivar uma comunicação aberta e respeitosa.
- Reconhecer que as discussões sobre espiritualidade e cuidados de fim de vida podem ser emocionalmente “pesadas” para os cuidadores. Aborde o tema com sensibilidade e empatia e esteja preparado para oferecer apoio e validação conforme necessário.
- Facilitar uma atmosfera de apoio, sem julgamentos, onde os cuidadores se sintam à vontade para partilhar as suas experiências e perspectivas. Incentivar a escuta ativa e o respeito mútuo entre os participantes.
- Alocar tempo suficiente para que os cuidadores se envolvam plenamente no processo de reflexão e partilhem os seus pensamentos e sentimentos. Evite apressar a atividade e permita pausas e momentos de reflexão silenciosa, conforme necessário.
- Por fim, ser flexível e responder às necessidades e preferências individuais dos cuidadores que participam na atividade.



Co-funded by
the European Union