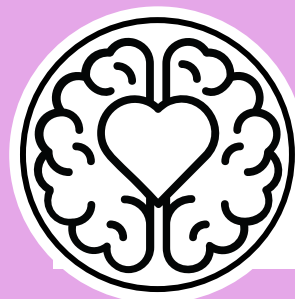




Module 3:

Segura a minha mão no final



TÓPICO 3

NECESSIDADES MENTAIS E EMOCIONAIS

O tratamento da dor física, e do desconforto físico é uma parte importante dos cuidados de fim de vida. No entanto, essa prestação de cuidados, também inclui ajudar a pessoa que está a morrer, na gestão do seu sofrimento mental e emocional. Uma pessoa que está perto do fim da vida, e que está lúcida e consciente, pode compreensivelmente sentir-se deprimida ou ansiosa. Incentive conversas suaves, para que a pessoa tenha a oportunidade de falar sobre os seus sentimentos.

Na fase terminal de uma doença, em que uma pessoa sabe que está a morrer, podem surgir alguns medos e preocupações, mais específicas. Pode temer o “desconhecido”, que se lhe apresenta pela frente, ou preocupar-se com os seus, que ficam para trás. Algumas pessoas têm medo de ficar sozinhas no final. Esse sentimento pode ser agravado pelas reações de familiares, amigos e/ou até mesmo pela equipa médica, quando estes, não sabem como ajudar, ou o que dizer.

O simples ato, do contato físico – dar as mãos, um toque ou uma massagem suave – pode fazer com que uma pessoa se sinta menos só e mais conectada com aqueles que ama. Este gesto simples, pode ser bastante tranquilizador.

VAMOS EXPERIMENTAR

Tente explorar o tipo de ambiente que é mais prazeroso e reconfortante para a pessoa em fim de vida.

Como era ele/a? Do que é que ele/a sempre gostou? (Por exemplo, se a pessoa era muito sociável, seria natural que ela quisesse estar rodeada de familiares e amigos no final.)

Se a pessoa sempre preferiu passar momentos mais tranquilos, recatados e reflexivos, apenas com uma ou duas pessoas de cada vez, considere, por exemplo, limitar a afluência de visitantes, permitindo apenas, deixar entrar uma pessoa de cada vez.

Considere oferecer alternativas de interação e/ou algumas atividades, para ajudar a pessoa a abstrair-se e a concentrar-se em algo diferente, do que na sua doença, nos pensamentos angustiantes ou desconforto físico. Estes momentos podem incluir ouvir música, ver um filme favorito, etc.

Alguns especialistas sugerem que, quando a morte está muito próxima, a música em volume baixo e a iluminação suave são calmantes. Na verdade, perto do fim da vida, a musicoterapia pode melhorar o humor, ajudar no relaxamento físico/mental/emocional e diminuir a dor. Ouvir música também pode evocar memórias, que os presentes podem partilhar.



Co-funded by
the European Union



...at the end of life



Canva Pro

REFLEXÕES

Aqui estão algumas dicas que podem ajudar na melhor gestão das necessidades mentais e emocionais:

- Para algumas pessoas, manter ao mínimo os ruídos/estímulos que distraem, como televisores e rádios, é importante.
- Proporcionar contacto físico. Experimente dar as mãos ou uma massagem suave.
- Estabeleça um clima reconfortante. Algumas pessoas preferem momentos tranquilos, com menos pessoas. Use iluminação suave na sala. Certifique-se de que o ambiente é calmo, pacífico e propício ao relaxamento. Faça os ajustes necessários para minimizar os fatores de stresse e promover o conforto
- Reproduza música, num volume baixo. Isso pode ajudar no relaxamento e diminuir a dor.
- Envolver a pessoa que está a morrer. Se a pessoa ainda consegue comunicar, pergunte-lhe o que precisa.
- Esteja presente. Visite a pessoa. Fale ou leia para ela em voz alta, mesmo que a pessoa não consiga falar ou responder-lhe de volta. Se a pessoa puder falar, ouça atentamente o que ela tem para lhe dizer, sem se preocupar com o que você dirá a seguir. A sua presença, pode ser o maior presente que você pode dar, a uma pessoa que está a morrer.
- Ofereça palavras de tranquilidade e conforto. Deixe a pessoa saber que ela é amada, valorizada e não está sozinha durante este momento difícil.
- Incentive a pessoa a expressar-se da forma que lhe for mais confortável. Isso pode envolver ter conversas abertas, escrever num diário, criar arte, ou envolver-se em atividades que lhe dê prazer e alegria.
- Respeite a autonomia da pessoa e honre as suas preferências e escolhas em relação aos seus cuidados, tratamento e decisões de fim de vida.
- Se a pessoa está a lidar com sofrimento mental ou emocional grave, considere procurar apoio de um profissional de saúde mental, como um conselheiro, terapeuta ou psicólogo, que tenha experiência em trabalhar com indivíduos que estão perto do fim da vida.
- Seja paciente, compassivo, compreensivo. Reconheça que a pessoa pode ter dias bons e dias maus e esteja preparado para adaptar a sua abordagem em conformidade.

DICAS PARA FORMADORES

- Comece por salientar a importância do autocuidado no âmbito dos cuidadores. Incentive-os a priorizar seu próprio bem-estar, a estabelecer limites e a procurar apoio quando necessário. Lembre-os, de que eles não podem apoiar efetivamente os outros, se não estiverem cuidando de si mesmos.
- Informe os cuidadores que é normal poderem experienciar uma ampla gama de emoções, enquanto cuidadores de alguém que está perto do fim da vida. Incentivar a discussão aberta deste tipo de emoções/sentimentos e validar as suas experiências.
- Ofereça estratégias práticas, para ajudar os cuidadores na gestão do stresse, da ansiedade, do luto e de outras emoções difíceis de lidar. Isso pode incluir exercícios de respiração profunda, práticas de mindfulness, registo em diário ou procura de apoio social.
- Saliente a importância de uma comunicação aberta e honesta entre os cuidadores e a pessoa de quem cuidam. Incentive os cuidadores a escutar ativamente, a validar os sentimentos da pessoa e expressar empatia e compreensão.
- Fornecer informações sobre os recursos disponíveis e os serviços de apoio para os cuidadores, tais como cuidados temporários, grupos de apoio, e serviços de aconselhamento. Incentive os cuidadores a tirar partido destes recursos para os ajudar a aliviar a sua sobrecarga e fornecer apoio adicional.
- Lembre os cuidadores que não há problema em pedir ajuda e em aceitar o apoio de outras pessoas. Incentive-os a entrar em contato com amigos, familiares ou cuidadores profissionais para obter ajuda sempre e/ou quando necessário.



Co-funded by
the European Union