

Como dar a notícia de morte?

- Escolher um lugar calmo e com privacidade.
- Certifique-se de que quem dá a notícia é a pessoa mais próxima.
- Dar a notícia de uma forma simples e directa, fazendo um resumo do acontecimento, sem dar mais detalhes do que aqueles que são pedidos.
- Seja honesto na informação que transmite.
- Prepare-se para a eventualidade da pessoa notificada se descontrolar emocionalmente (podendo haver agressividade).
- Não iniba a expressão de sentimentos e emoções face à perda.
- Permitir que a pessoa tome a decisão de assistir ou não ao funeral, bem como a de ver o falecido ou não (salvaguardando situações em que o falecido se apresente com alterações potencialmente traumáticas).
- Atenção às crianças. Por muito pequena que seja a criança ela vai aperceber-se de que algo mudou. Converse com ela sobre a morte, permita-lhe um espaço em que ela possa colocar todas as suas dúvidas. Proteger a criança não é esconder a realidade da morte mas sim integrá-la nesse processo.



Quando termina o Luto?

- Quando a pessoa recorda o falecido sem experienciar dor intensa.
- Quando recupera o interessa pela vida.
- A tristeza pode permanecer mas menos intensa, podendo dar lugar à saudade.



Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM)
Departamento de Emergência Médica
Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise
(CAPIC)

Rua Almirante Barroso, 36
1000-013 Lisboa - Portugal
Tel.: 21 350 8100 - Fax: 21 350 8176

www.inem.pt



**MORTE INESPERADA E
NOTIFICAÇÃO DE
MORTE**

Morte Inesperada

Luto



Face a qualquer perda significativa,

desenrola-se um processo necessário e fundamental que é denominado de luto e consiste numa adaptação à perda, envolvendo uma série de tarefas ou fases para que o equilíbrio seja alcançado .

É importante perceber que as pessoa, perante a perda, podem reagir de diferentes formas.

A morte inesperada ou violenta pode provocar reacções mais intensas e dolorosas, do que as verificadas com morte natural.

Reacções normais que podem surgir



SENTIMENTOS

Tristeza, raiva, culpa, ansiedade, solidão, insegurança.

SENSAÇÕES FÍSICAS

Aperto na garganta, fraqueza, tremores, fadiga.

PENSAMENTOS

Descrença, confusão, negação, desrealização.

COMPORTAMENTOS

Alteração do sono e/ou apetite, choro, isolamento, agitação, guardar objectos do falecido.

Processo de Luto

1ª Fase - NEGAÇÃO

- Negação da informação que é transmitida;
- Procura de argumentos para justificar a impossibilidade da notícia;

- Defesa temporária para evitar o confronto com a realidade;

“Não, isto não me está acontecer”; “É mentira”; “Isto não é verdade, é um pesadelo”.

2ª Fase - RAIVA

- São frequentes sentimentos de raiva, ressentimento e cólera.

- A raiva pode ser expressa contra o próprio, o falecido, a família, a equipa médica, etc.

“Porquê a mim?”, “Porquê o meu filho?”

3ª Fase - NEGOCIAÇÃO

- Abandona as reacções de raiva e adopta uma estratégia de negociação, prometendo mudanças de comportamento, ou até mesmo tentando negociar a sua própria vida pela vida do ente querido.

4ª Fase - DEPRESSÃO

-A pessoa confronta-se com a realidade da perda e com as suas consequências e percebe que nada mais poderá fazer para ter o seu familiar de volta.

- Sensação de grande perda, introspecção profunda e necessidade de isolamento.

5ª Fase - ACEITAÇÃO

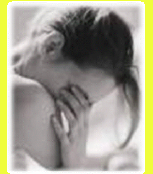
- É o culminar de todas as reacções emocionais, há uma rendição perante a morte e as suas consequências.

- Alcança-se a paz necessária à reorganização da vida familiar e afectiva.

- Dor esvaneceu, enfrenta as possibilidades e limitações .

O que posso fazer para me sentir melhor?

- Aceite a realidade da perda.
- Aceite que sentir-se mal é normal nesta situação.
- É melhor expressar os sentimentos que tentar reprimi-los.
- Passe tempo na companhia das pessoas que gosta.
- Faça coisas que habitualmente lhe dão prazer.
- Volte à sua rotina diária. Tente organizar as suas actividades para os próximos dias.
- Tente descansar e dormir o suficiente.
- Faça uma alimentação saudável. Evite fumar, consumir álcool ou cafeína em excesso.
- Não se auto-medique.



Como saber se preciso de ajuda profissional?

Após algum tempo:

- Incapacidade de falar do falecido sem sofrimento intenso.
- Acontecimento pouco significativo desencadeia reacção intensa.
- Incapacidade de deslocar os pertences do falecido.
- Não consegue deixar de pensar no que aconteceu.
- Sente-se tenso e assustado a maior parte do tempo.
- Não consegue obter prazer de forma alguma.
- Não consegue regressar ao trabalho ou assumir as suas responsabilidades habituais.
- Está mais irritado ou agressivo com as outras pessoas.
- Impulsos auto-destrutivos (elevado consumo de substâncias: café, álcool, tabaco, drogas; auto-medicação; auto-agressão, etc.).
- Compulsão de imitar o falecido.