

- Não consegue regressar ao trabalho ou assumir as suas responsabilidades habituais;
- Está mais irritado ou agressivo com as outras pessoas;
- Impulsos autodestrutivos (elevado consumo de substâncias: café; álcool; tabaco; drogas; automedicação e autoagressão, etc.);
- Compulsão de imitar o falecido.

COMO DAR A NOTÍCIA DE MORTE?

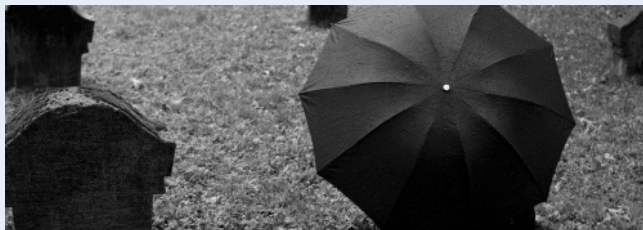


- Escolher um lugar calmo e com privacidade;
- Certifique-se de que quem dá a notícia é a pessoa mais próxima;
- Dar a notícia de uma forma simples e direta, fazendo um resumo do acontecimento, sem dar mais detalhes do que aqueles que são pedidos;
- Seja honesto na informação que transmite;
- Prepare-se 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);

COMO SABER SE PRECISO DE AJUDA PROFISSIONAL?

- 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 interesse pela vida;
- A tristeza pode permanecer mas menos intensa, podendo dar lugar à saudade;



Instituto Nacional de Emergência Médica
 Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise
 Rua Almirante Barroso, 36 | 1000-013 Lisboa - Portugal
 Tel.: 213 508 100 | Fax: 213 508 176



MORTE INESPERADA E NOTIFICAÇÃO DE MORTE

MORTE INESPERADA

LUTO

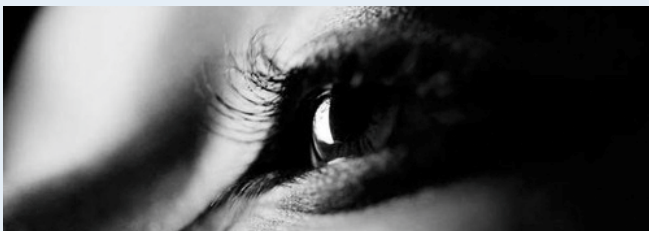


Face a qualquer perda significativa, desenrola-se um processo necessário e fundamental que é denominado de luto e consiste numa adaptação à perda, envolvendo uma série de tarefas ou fases para que o equilíbrio seja alcançado.

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

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

REAÇÕES NORMAIS QUE PODEM SURTIR



- **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 objetos 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 reações de raiva e adota 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, introspeção profunda e necessidade de isolamento.

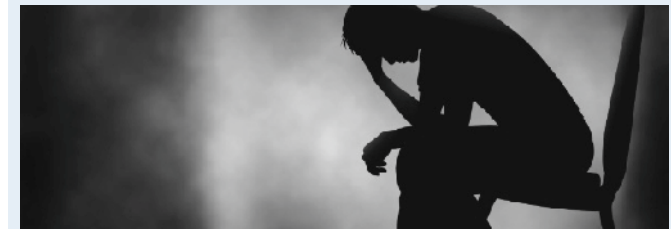
5ª Fase - Aceitação

- É o culminar de todas as reações emocionais, há uma rendição perante a morte e as suas consequências;
- Alcança-se a paz necessária à reorganização da vida familiar e afetiva;
- 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 reprimilos;
- Passe tempo na companhia das pessoas que gosta;
- Faça coisas que habitualmente lhe dão prazer;
- Volte à sua rotina diária. Tente organizar as suas atividades para os próximos dias;
- Tente descansar e dormir o suficiente;
- Faça uma alimentação saudável. Evite fumar, consumir álcool ou cafeína em excesso;
- Não se automedique.

COMO SABER SE PRECISO DE AJUDA PROFISSIONAL?



Após algum tempo:

- Incapacidade de falar do falecido sem sofrimento intenso;
- Acontecimento pouco significativo desencadeia reação 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;