

# O que esperar nos últimos dias de vida




Cuidar dos moribundos



## Índice

Últimos dias de vida	3
Onde posso encontrar ajuda se estiver em casa?	4
Linha de aconselhamento de 24 horas do centro de cuidados paliativos	5
O que é que espero que aconteça quando alguém está a morrer?	6
Como é que se pode deixar alguém confortável?	8
Medicação	8
O que é que espero ver quando a morte acontece?	9
O que é que acontece após a morte de alguém?	10
O que é que faço a seguir?	11
Quem é que me pode dar apoio quando estou de luto?	11



## Últimos dias de vida

Compreendemos que existem muitos sentimentos e emoções contraditórios quando pensamos no fim da vida. É provável que seja um momento difícil quando alguém que lhe é próximo está a morrer. Poderá ter dúvidas em relação ao que esperar nos últimos dias de vida e à forma como alguém que é importante para si será tratado.

Este folheto tem como objetivo explicar algumas das alterações que podem ocorrer nos últimos dias de vida e a ajuda que está disponível para si. É encorajado a discutir quaisquer questões sobre as quais não esteja confiante com a equipa de cuidados paliativos ou de prestação de cuidados de saúde que o apoia.

A abordagem da equipa de prestação de cuidados de saúde será individual para todas as pessoas e irá garantir que o conforto é maximizado. As equipas e organizações trabalham em conjunto em Somerset com o objetivo de prestar cuidados de elevada qualidade.

Fale com a sua equipa de prestação de cuidados de saúde sobre o que está disponível se alguém estiver no hospital ou num centro de cuidados paliativos. Pode ter oportunidades de visita de acesso livre; pode ser possível os visitantes ficarem se estiver um quarto privado disponível. Normalmente, são dadas informações aos visitantes sobre onde é que podem obter comida ou bebidas e podem ser-lhes oferecidos refrescos. Alguns hospitais ou centros de cuidados paliativos podem apoiar ao instaurar taxas de estacionamento, alojamento no local ou instalações para familiares.

Se alguém estiver no Musgrove Park Hospital, poderá receber apoio através de um serviço de acompanhantes prestado por voluntários, como a organização Marie Curie.

Se existirem planos de cuidados antecipados, certifique-se de que são partilhados com as equipas de prestação de cuidados de saúde e sociais, para que os desejos de fim da vida da pessoa possam ser apoiados sempre que possível. Pode encontrar mais informações sobre "Planear com antecedência" aqui ou no site de Apoio ao Fim da Vida de Somerset.



## Onde posso encontrar ajuda se estiver em casa?

Se necessitar de cuidados e apoio em casa, poderá obter ajuda do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido (NHS) e/ou dos serviços de assistência social e de cuidados paliativos locais. Será realizada uma avaliação e poderá ser fornecido equipamento para ajudar a facilitar a mobilidade e as atividades em casa. Os cuidados podem ser organizados durante o dia e/ou a noite; os cuidados durante 24 horas por dia não estão disponíveis no domicílio, a não ser que sejam organizados a título particular, o que pode ser feito ao contratar um prestador de cuidados, um microfornecedor ou uma agência de cuidados que proporcione este serviço. Pode considerar contratar uma doula de fim da vida ou uma parteira da alma para o ajudar; para obter mais informações, consulte o site de Apoio ao Fim da Vida de Somerset. Pode também ter em conta a ajuda que os amigos, a família e os vizinhos possam oferecer.

### Se precisar de aconselhamento, pode contactar:

- **Consultórios de medicina geral**

Normalmente, estão abertos durante o horário de trabalho de segunda a sexta-feira. Aos fins-de-semana, ao fim da tarde e à noite, ligue para o 111 ou para o serviço de apoio fora de horas local.

Se precisar de contactar o 111, certifique-se de que diz ao operador da chamada que o(a) senhor(a) ou a pessoa em nome de quem está a telefonar está a chegar ao fim da vida. Se a pessoa tiver um plano de progressão do tratamento (TEP) que especifique se a pessoa deve ou não ser reanimada, é importante informar o operador da chamada.

- **Serviços de enfermagem distritais**

As equipas de enfermagem distritais são essenciais para coordenar os cuidados e o apoio em casa. Podem também candidatar-se a financiamento do NHS para cuidados ou equipamentos adicionais. Contacte o seu consultório de medicina geral se achar que precisa de apoio dos serviços de enfermagem distritais.

Entre as 21h45 e as 8h, o número fora de horas para os enfermeiros distritais é: 0300 124 5609.

## Linha de aconselhamento de 24 horas do centro de cuidados paliativos

Os cuidados paliativos concentram-se na prestação de apoio a pessoas com doenças limitadoras da vida. A linha de aconselhamento do centro de cuidados paliativos está aberta para fornecer informações 24 horas por dia, 7 dias por semana, para qualquer pessoa com um diagnóstico paliativo, que tenha um médico de família em Somerset.

O encaminhamento para um apoio mais formal dos cuidados paliativos é geralmente realizado através do médico de família ou dos serviços do hospital. Se for aceite um encaminhamento para o centro de cuidados paliativos, a pessoa será apoiada na sua própria casa por um enfermeiro especializado em cuidados paliativos. Ocasionalmente, alguém pode precisar de ser internado na enfermaria do centro de cuidados paliativos para que seja realizado um controlo de sintomas complexos ou se já não for possível corresponder às suas necessidades no seu local de residência.



**St Margaret's**  
Hospice Care

Centro de cuidados paliativos de St Margaret:  
01823 333822 ou 01935 709480



**Dorothy House**  
HOSPICE CARE

Centro de cuidados paliativos de Dorothy House:  
0345 0130 555



**Weston**  
Hospicecare

Centro de cuidados paliativos de Weston:  
01934 423900

Para saber qual é o centro de cuidados paliativos que abrange a sua área, digitalize o código aqui (disponível no site [somerset.eolcare.uk](http://somerset.eolcare.uk)).



## O que é que espero que aconteça quando alguém está a morrer?

O processo de morrer é diferente para cada pessoa. Pode ser imprevisível e demorar dias ou até semanas, mas é frequente observarem-se algumas alterações que nos podem ajudar a identificar que uma pessoa está a morrer.

### **Alterações na comunicação**

Quando uma pessoa está a morrer, passa mais tempo a dormir e menos tempo interessada no que se passa à sua volta. Gradualmente, a pessoa pode ficar naturalmente inconsciente. Esta situação pode ser difícil de aceitar para os entes queridos, mesmo quando se sabe que a pessoa está a morrer.

É do nosso conhecimento que a audição é um dos últimos sentidos a desaparecer. Se estiver com uma pessoa que perdeu a consciência, continue a falar com ela e a dar-lhe conforto através da sua presença e da sua voz familiar.

### **Necessidade reduzida de comida e bebidas**

Quando uma pessoa começa a morrer, o seu corpo pode já não querer ou não ter a mesma necessidade de ingerir comida ou bebida. Isto deve-se ao facto de não necessitar de tantas calorias como quando o seu corpo era saudável.

No início, o aumento da fraqueza pode reduzir o apetite. À medida que a pessoa se aproxima da morte, a deglutição pode tornar-se difícil. Não é invulgar que as pessoas passem longos períodos sem comer nada.

Pode estar preocupado perante a hipótese de o seu ente querido ter fome ou estar desidratado, pelo que pode ajudar ao oferecer-lhe uma bebida ou pequenas quantidades de comida. Deixe que a pessoa faça as escolhas alimentares que desejar.

Fale com um profissional de saúde para obter conselhos sobre dietas específicas recomendadas ou se tiver preocupações relativas à nutrição ou à hidratação no momento do fim da vida.

A boca e os lábios podem parecer secos, pelo que podem ser humedecidos através de cuidados bucais regulares, como passar um pano de flanela húmido ou esponjas bucais pelos lábios e aplicar bálsamo labial.

## **Inquietação**

Algumas pessoas vivenciam um período de inquietação ou agitação durante os seus últimos dias de vida. O toque suave ou a voz reconfortante de um ente querido podem ajudar. Pode ser administrada medicação para reduzir a agitação.

## **Alterações e respiração ruidosa**

Pode notar alterações no ritmo ou no padrão da respiração.

Esta é uma parte natural do processo de morrer. Ocasionalmente, os padrões de respiração podem ser alterados por sentimentos de ansiedade, pelo que ter alguém que o tranquilize pode aliviar a sensação de falta de ar.

Como a energia da pessoa é reduzida, pode ter dificuldade em tossir as secreções normais e, por vezes, estas acumulam-se no peito ou na parte de trás da garganta, provocando um ruído de "chocalho" ou gorgolejo. Isto pode ser angustiante para os entes queridos, mas não parece angustiar a pessoa que está a morrer. Pode recorrer-se a uma mudança de posição ou medicação para ajudar.

Nas últimas horas de vida, a respiração pode tornar-se muito irregular, com respirações rápidas e pouco profundas seguidas de longas pausas. Por vezes, uma pessoa dá várias golfadas quando o coração e os pulmões param. Outras podem expirar de forma prolongada, seguida, alguns segundos depois, do que parece ser outra inspiração. Este procedimento pode repetir-se durante vários minutos.

Tudo isto faz parte do processo natural de morte.

## Como é que se pode deixar alguém confortável?

É importante saber o que dá prazer à pessoa que está a morrer e como o proporcionar nos últimos dias de vida.

Por exemplo, ser levado para fora da cama ou da cadeira para dormir ao sol, receber a visita de pessoas importantes ou ouvir a sua música, televisão ou estação de rádio preferidos.

É essencial que a equipa de prestação de cuidados saiba o que é importante para a pessoa que está a morrer. No hospital, está disponível apoio multiconfessional através da equipa de Capelania. Podem dar apoio espiritual, religioso ou emocional.

As capelas dos hospitais podem ser utilizadas para momentos de paz e de reflexão silenciosa. Para obter mais informações sobre o que está disponível, dirija-se ao pessoal da enfermaria.

Para as pessoas que foram encaminhadas para um centro de cuidados paliativos, ser-lhes-á oferecido controlo de sintomas, bem como cuidados para as suas necessidades emocionais, psicológicas e espirituais. Os centros de cuidados paliativos oferecem apoio espiritual e multiconfessional às pessoas, tanto em casa como no centro de cuidados paliativos. Os cuidados espirituais para as pessoas que se encontram no domicílio podem ser prestados através de chamadas telefónicas ou de visitas ao domicílio. Existe também uma equipa de prestação de cuidados de apoio para ajudar nas necessidades emocionais e psicológicas antes e depois do luto.

## Medicação

Manter o conforto e evitar tratamentos desnecessários é uma prioridade.

Pode ser utilizada medicação para controlar os sintomas. Muitas vezes, a administração de medicamentos que já não estão a ajudar é interrompida. Os medicamentos são utilizados "conforme necessário" na quantidade certa, para aliviar eventuais sintomas como enjoos, dores, falta de ar, secreções na garganta e agitação.





Pode ser prescrita medicação "de prevenção" à pessoa que está a morrer para ajudar a tratar estes sintomas. Um enfermeiro, médico ou paramédico de emergência pode administrar estes medicamentos e, por vezes, também é possível ensinar um membro da família a administrá-los. Estes fármacos podem não ser necessários de imediato, mas podem ser difíceis de obter a curto prazo ou fora de horas. Guarde-os num local seguro e fora do alcance das crianças.

Quando não é possível administrar medicamentos por via oral, os mesmos podem ser administrados por injeção ou por uma bomba de seringa. Trata-se de uma pequena bomba que administrará o medicamento de forma contínua e lenta durante 24 horas através de uma cânula (um pequeno tubo de plástico) que é colocada sob a pele.

Terá o apoio de uma enfermeira que verificará a bomba e reporá o seu conteúdo. A mesma irá garantir, de igual forma, o controlo regular da pessoa que está a morrer. Se for necessário, ser-lhe-ão dadas mais informações.

## O que é que espero ver quando a morte acontece?

Embora a morte seja um processo natural, as pessoas que cuidam da pessoa que está a morrer podem vivenciar muitos sentimentos diferentes à medida que a pessoa morre. Pode ser muito complicado.

À medida que a pessoa vai morrendo, o seu tom de pele pode mudar de cor, tornar-se pálido, ficar azulado, com manchas e ter uma textura diferente. A pessoa pode ficar muito fria e/ou quente, visto que o corpo perde a capacidade de controlar a sua temperatura. As expressões faciais normalmente relaxam. Pode ocorrer uma perda de fluidos corporais, como urina ou fezes, à medida que os músculos do corpo relaxam.

A respiração para. O coração para de bater e não é possível acordar a pessoa. Os olhos podem permanecer parcialmente abertos e a boca pode abrir-se ligeiramente à medida que o maxilar relaxa. O corpo acabará por endurecer.

Se estiver presente quando a pessoa morre, não há pressa em fazer nada. Leve o tempo que precisar e, se sentir capaz de o fazer, colocar a pessoa deitada de costas, apenas com uma almofada debaixo da cabeça, seria útil para o cuidado contínuo do seu corpo.

## O que é que acontece após a morte de alguém?

Quando a pessoa tiver morrido, é necessário contactar a equipa de prestação de cuidados de saúde, como um médico (consultório de medicina geral durante o horário de trabalho ou o 111 fora de horas), um enfermeiro distrital ou um especialista em cuidados paliativos. Após verificado o óbito, pode contactar uma agência funerária.

## O que é o Serviço de Médicos Legistas de Somerset?

O Serviço de Médicos Legistas de Somerset faz parte de um sistema nacional de análise de mortes que ocorrem no hospital e na nossa comunidade.

O Médico Legista é um médico sénior, independente e que não está envolvido nos cuidados do seu ente querido. O Médico Legista de serviço irá examinar os registos da pessoa, juntamente com o médico que a assistiu, para determinar a causa da morte antes da emissão do Certificado Médico de Causa de Morte (CMCM).

Em seguida, o Médico Legista de serviço ou um dos seus Médicos Legistas Assistentes entrará em contacto consigo. Este passo irá garantir a exatidão da causa de morte e destacará qualquer motivo de preocupação relativamente aos cuidados prestados.

Terá assim a oportunidade de discutir os cuidados e o tratamento que a pessoa recebeu e de partilhar quaisquer comentários que possa ter. Os Médicos Legistas Assistentes estão também aptos a responder a quaisquer perguntas sobre os passos práticos a seguir nos próximos dias.

Nalguns casos, o Médico Legista ou o médico responsável pode ter de falar com o Perito Médico-Legal antes de emitir a CMCM. Será informado se for esse o caso, mas não é habitual ocorrer.

Quando a CMCM for emitida, deve marcar uma hora na conservatória do registo civil para registar o óbito da pessoa. A partir daí, pode começar a planear o funeral.

## O que é que faço a seguir?

A morte de alguém que se amava e/ou de quem se cuidava pode ser um momento muito triste e angustiante. É natural e muitas vezes útil exprimir os seus sentimentos, quer sejam de tristeza, quer de alívio. Pode não haver nada que alguém possa dizer para aliviar os seus sentimentos de angústia nesta altura. Talvez queira passar algum tempo a dizer adeus.

O site de Apoio ao Fim da Vida e ao Luto em Somerset fornece informações sobre o que fazer quando alguém morre, a preservação do legado da pessoa e informações sobre planear funerais.

## [somerset.eolcare.uk](http://somerset.eolcare.uk)

Se lhe disserem que só lhe restam meses, semanas ou dias de vida, a si ou a alguém que lhe é próximo, pode ser útil consultar estas informações e preparar-se com antecedência.

## Quem é que me pode dar apoio quando estou de luto?

Existem serviços de apoio ao luto disponíveis em Somerset, que pode encontrar no site de Apoio ao Fim da Vida e ao Luto em Somerset.

A equipa de prestação de cuidados de saúde que o tem apoiado e ao seu ente querido dar-lhe-á mais informações sobre o que está disponível. Se a pessoa tiver morrido no hospital, o pessoal da enfermaria dar-lhe-á informações por escrito sobre o que fazer a seguir, na forma de um pacote de apoio ao luto.

**Esperamos que as informações contidas neste folheto sejam úteis nos próximos dias e semanas**



# Contactos telefónicos importantes

## Serviço de enfermagem distrital (8h-22h)

- Bridgwater e North Sedgemoor  
0300 1245 601
- Taunton e West Somerset  
0300 1245 606
- South Somerset  
0300 1245 600
- Mendip  
0300 1245 602



Digitalize o código aqui para obter mais informações

## Centro de enfermagem distrital noturno (22h-8h)

0300 1245 609

## Linha de aconselhamento do centro de cuidados paliativos de St Margaret

01823 333822 ou 01935 709480

## Linha de aconselhamento do centro de cuidados paliativos de Dorothy House

0345 0130 555

## Linha de aconselhamento do centro de cuidados paliativos de Weston

01934 423900

23 de abril/revisão a 26