

## Encarando a finitude

Facing finitude

*Enfrentando la finitud*

Maiara Conzatti<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Porto Alegre (RS), Brasil.

### Resumo

O livro de Kathryn Mannix intitulado *Precisamos falar sobre a morte* é transformador pessoal e profissionalmente. A autora aborda, por meio de experiências vivenciadas com seus pacientes em final de vida, os padrões e o jeito único de cada indivíduo vivenciar a finitude; além disso, discorre sobre a importância de falar sobre a imortalidade e a capacidade humana de ressignificar os momentos dolorosos, o legado de cada indivíduo e a preocupação com a transcendência. Não é um livro sobre morrer, mas sobre como viver na perspectiva de que não somos imortais.

**Palavras-chave:** Morte; Morte Parental; Luto.

---

**Autor correspondente:**

Maiara Conzatti

E-mail: maiaraconzatti@gmail.com

**Fonte de financiamento:**

não se aplica.

**Parecer CEP:**

Não se aplica.

**Procedência:**

não encomendado.

**Avaliação por pares:**

externa.

Recebido em: 28/04/2021.

Aprovado em: 14/10/2021.

---

**\*Como citar:** Conzatti M. Encarando a finitude. Rev Bras Med Fam Comunidade. 2022;17(44):3062. [https://doi.org/10.5712/rbmfc17\(44\)3062](https://doi.org/10.5712/rbmfc17(44)3062)



## Abstract

Kathryn Mannix's book entitled "We Need to Talk About Death" is both personally and professionally transformative. The author approaches, through experiences with her patients at the end of life, the patterns and the unique way each individual experiences finitude; in addition, she discusses the importance of talking about immortality and the human capacity to give new meaning to painful moments, the legacy of each individual and the concern with transcendence. It is not a book about dying, but about how to live from the perspective that we are not immortal.

**Keywords:** Death; Parental death; Bereavement.

## Resumen

El libro de Kathryn Mannix "Necesitamos hablar sobre la muerte" es personal y profesionalmente transformador. La autora aborda, a través de experiencias con sus pacientes al final de la vida, los patrones y la forma única en que cada individuo experimenta la finitud; además, se analiza la importancia de hablar de la inmortalidad y de la capacidad humana para dar un nuevo significado a los momentos dolorosos, el legado de cada individuo y la preocupación por la trascendencia. No es un libro sobre la muerte, sino sobre cómo vivir desde la perspectiva de que no somos inmortales.

**Palabras-clave:** Muerte; Muerte Parental; Aflicción.

Mannix K. *Precisamos falar sobre a morte*. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sextante; 2019.

O livro de Kathryn Mannix intitulado *Precisamos falar sobre a morte* foi publicado no Brasil em 2019 e faz-nos vislumbrar a importância crucial desse tema<sup>1</sup>. A autora, médica pioneira em cuidados paliativos, tem o foco principal de seu trabalho na realização de terapia cognitivo-comportamental voltada a pacientes com doenças que ameaçam a continuidade da vida e é especialista no tratamento de câncer, oferecendo consultoria para equipes em clínicas, hospitais e residências<sup>1</sup>. Na obra, narra, pela combinação entre várias experiências vividas com diferentes pacientes, situações comuns e formas de abordagem às fases finais da vida. Para melhor compreensão, a narrativa foi dividida em seis partes: "padrões", "do meu jeito", "dando o nome certo à morte", "olhando para além do agora", "legado" e "transcendência".

A terminalidade é inerente à vida, mesmo que falar sobre a morte seja tabu. Na prática diária das ciências da saúde, falamos de doenças e/ou as tratamos diariamente, mas não tão frequentemente nos perguntamos como podemos aliviar o sofrimento de nossos pacientes após a partida dos familiares que tanto amaram, nem mesmo refletimos sobre como nos preparar e preparar nossos pacientes para a perda de quem estimam.

A relevância do tema fica evidente quando nos deparamos com dados como os da plataforma *The Economist*, atualizados pela última vez em 2015, que categorizam o Índice de Qualidade de Morte de cuidados paliativos em todo o mundo<sup>2</sup>. Essa avaliação considera fatores que indicam a qualidade da morte, tais como: cuidados prestados aos pacientes no fim da vida, disponibilidade de serviços de cuidados paliativos e manejo adequado da dor. Em 2012, o Brasil ocupava a 38ª posição de 40 países desse *ranking*; já em 2015 a lista apontou o Brasil como o 42º melhor país para se morrer entre 80 países. Aqueles com melhor avaliação foram o Reino Unido, a Austrália e a Nova Zelândia; já os piores foram o Iraque, Bangladesh e Filipinas<sup>2</sup>. Evidencia-se, assim, que há muito a evoluir em relação ao cuidado de pacientes em situação de terminalidade; isso, na verdade, é um reflexo da preparação não só dos profissionais da saúde, como também de nossa sociedade para o enfrentamento dessa situação.

Como citado no livro, escondemo-nos em metáforas e ignoramos a única certeza da vida para que possamos não só fugir do enfrentamento da mortalidade como também viver de forma tranquila; essa

fuga, contudo, impossibilita-nos de aproveitar a vida em sua completude. Em tempos difíceis, de muitas perdas, a abordagem do luto e a preparação para a terminalidade podem, além de trazer qualidade de vida, ressignificar histórias<sup>1</sup>. Lembremos que “o sofrimento só é intolerável quando ninguém cuida” (Cicely Saunders).

O livro inicia com histórias de pacientes em cuidados paliativos e os “padrões” de declínio clínico na proximidade da morte, afirmando que reconhecer esses padrões permite ao paciente e aos familiares pedir ajuda, e aos profissionais oferecê-la. Na terminalidade, embora a causa do enfraquecimento progressivo seja variável, a maioria dos pacientes experiencia uma necessidade cada vez maior de dormir, alteração do nível de consciência e cansaço<sup>1</sup>. Além disso, há uma tendência de que doentes graves encarem a morte com muita dignidade e coragem<sup>1</sup>.

No livro, a autora explica que: “Na maioria das vezes, a morte é administrável e suave quando se aproxima de forma previsível. Embora a perda de consciência em geral proteja a pessoa do pleno conhecimento da morte que se aproxima, quem está ao redor viverá com lembranças que podem ser difíceis de suportar. Os enlutados, mesmo os que testemunharam a morte aparentemente tranquila de um ente querido, com frequência precisam contar suas histórias muitas e muitas vezes. Essa é uma parte importante da transformação da experiência em lembrança. É um processo que lhes permitirá não reviver aquela morte como uma realidade paralela sempre que pensarem no assunto”<sup>1</sup>. Assim, a obra aborda temas principalmente relacionados a pacientes terminais, sempre contextualizados por histórias de pacientes que foram acompanhados pela médica ao longo de sua carreira.

Uma vez que cada pessoa é única, e a experiência de doença também, cada doente irá enfrentar a finitude de seu jeito, de acordo com suas experiências prévias e cultura. Assim, a segunda parte do livro, chamada “Do meu jeito”, aborda as formas utilizadas por cada paciente para enfrentar esse momento. “Não há duas pessoas iguais no mundo, e o plano de uma pode não ser bom para outra que, pelo menos aparentemente, esteja em situação similar. Permitir que cada indivíduo seja arquiteto de suas próprias soluções é a chave para respeitar sua dignidade”<sup>1</sup>. Nesse bloco de histórias, a autora ressalta a importância do terceiro componente do Método Clínico Centrado na Pessoa, extensamente utilizado como forma de realização de consultas na Medicina de Família e Comunidade: elaborando um plano conjunto de manejo de problemas<sup>3</sup>.

É de se considerar que a forma como morremos atualmente não corresponda à forma mais frequente de óbito na história da humanidade. Até a segunda metade do século XX, a morte era um acontecimento natural e comum que ocorria geralmente nos domicílios<sup>4</sup>. Todavia, hoje representa um marco vital, cheio de medo e solidão. Em vez de morrermos em um ambiente familiar, cheio de significados, com as pessoas que amamos, falecemos em unidades de terapia intensiva, blocos cirúrgicos, enfermarias, ambulâncias, emergências; morremos longe de quem amamos.

Os melhores cuidados em saúde, a evolução da Medicina, o aumento da expectativa de vida e da sobrevivência após doenças graves não fizeram com que morrêssemos de forma mais humanizada. Falar em morte virou tabu — essa palavra está proibida: as pessoas não mais morrem, elas descansam. Perdemos nossa familiaridade com o morrer. Isso é abordado na terceira parte do livro: “Dando o nome certo à morte”. Nela, a autora sugere que evitar o uso de metáforas e falar abertamente sobre o processo de morrer são posturas que ajudam quem está morrendo a tomar providências na última etapa de sua vida e a preparar os entes queridos para o luto<sup>1</sup>.

No contexto de cuidados paliativos e de mortes não inesperadas, torna-se crucial a capacidade de ressignificar os acontecimentos. No bloco de histórias chamado “Olhando para além do agora”, a

autora refere que “a capacidade de reinterpretar um cenário pode nos trazer vislumbres e mais sabedoria. Nosso melhor guia não são os acontecimentos em si, mas a forma como cada indivíduo os percebe”<sup>1</sup>. O livro é sobre respeitarmos os desejos e a trajetória não só de nossos pacientes, mas de todos aqueles que cruzarem nosso caminho e estiverem em processo de finitude; é sobre agir de acordo com os princípios da bioética (autonomia, justiça, beneficência e não maleficência). Não é sobre a morte, é sobre a vida; sobre como podemos viver de forma intensa e valiosa, a fim de que não nos arrependamos se recebermos o diagnóstico de uma doença que ameaça a vida ou percebermos que o nosso tempo acabou.

Fazer as pazes com nossa história e viver de modo que não nos arrependamos de nossa trajetória, de nosso legado, já foi abordado em 2012 por Brownie Ware no livro *Os cinco principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer*<sup>5</sup>. Nesse livro, também baseado no acompanhamento a pacientes em situação de terminalidade, Ware refere que os principais arrependimentos desses pacientes são:

1. desejaria ter tido a coragem de viver uma vida verdadeira para mim mesmo, e não a vida que os outros esperavam de mim;
2. desejaria não ter trabalhado tanto;
3. desejaria ter tido a coragem de expressar meus sentimentos;
4. desejaria ter ficado em contato com meus amigos;
5. desejaria ter-me permitido ser feliz.

Na quinta parte do livro, “Precisamos falar sobre a morte”, Mannix discorre sobre como a preocupação com o “legado” que deixamos — seja ele na forma de bens materiais, lembranças, ensinamentos, seja de momentos vividos, histórias transmitidas — passa a ser maior com a proximidade da finitude. No fim, somos a marca que deixamos em vida.

Já as histórias intituladas como “Transcendência” trazem o fato de que procuramos, principalmente em nossas últimas semanas a dias de vida, um significado pessoal em meio à miscelânea de nossas experiências de vida. Finalizando, como a autora declara no livro, viver a vida com a perspectiva da finitude traz-nos uma consciência de que tudo passa, seja bom ou ruim. O único momento que podemos de fato vivenciar é o presente, que é tão passageiro<sup>1</sup>.

O livro cita, em diversas passagens, a importância dos Médicos de Família e Comunidade e da equipe de Atenção Primária à Saúde na abordagem às fases finais de vida, ressaltando a proximidade desses profissionais ao paciente e os benefícios do acompanhamento longitudinal. Além disso, em diversas histórias incorpora alguns dos importantes passos do Método Clínico Centrado na Pessoa<sup>3</sup>.

O livro não é apenas um guia profissional sobre como auxiliar nossos pacientes, mas uma série de lições que transformam nossa vida pessoal. Precisamos pensar na morte e enfrentá-la com clareza, pois não nascemos com prazo de validade predefinido.

## CONFLITO DE INTERESSES

Nada a declarar.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço aos pacientes e familiares que têm permitido que eu faça parte de suas vidas, muitas vezes no pior momento delas, fazendo-me ressignificar principalmente a minha existência.

## REFERÊNCIAS

1. Mannix K. Precisamos falar sobre a morte. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sextante; 2019.
2. The Economist, Intelligence Unit. The 2015 quality of death index: ranking palliative care across the world [internet]. 2015 [acessado em 10 abr. 2021]. Disponível em: <http://www.lienfoundation.org/sites/default/files/2015%20Quality%20of%20Death%20Report.pdf>
3. Stewart M, Brown JB, Weston WW, McWhinney IR, McWilliam CL, Freeman TR. Medicina Centrada na Pessoa: Transformando o Método Clínico. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2017.
4. Santos MA, Hormanez M. Atitude frente à morte em profissionais e estudantes de enfermagem: revisão da produção científica da última década. Ciênc saúde coletiva. 2013;18(9): 2757-68. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000900031>
5. Ware B. Antes de partir: os 5 principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer. 1ª ed. São Paulo: Geração; 2012.