

26/09/2001 - 08h51

## **Especialistas defendem preparação para a morte**

**JANAINA FIDALGO**  
da Folha Online

O que há "do outro lado" da vida? Mesmo sendo inevitável, a idéia de que um dia vamos morrer causa desespero na maioria das pessoas. A necessidade de controlar todas as situações, até a própria morte, o sentimento de onipotência e o apego excessivo à vida são algumas das razões que dificultam a aceitação do fim da existência, dizem especialistas.

"Temos um desejo de imortalidade e de realizar tudo o que gostaríamos. Quando perdemos alguém, constatamos que nem todas as vontades são plenamente realizáveis em função dos limites da realidade e do tempo, e a maior demonstração disso é a morte", diz a psiquiatra Eva Zoppe, profissional do Departamento de Psicoterapia do Instituto de Psiquiatria da USP (Universidade de São Paulo).

Cada vez mais, a morte é um mistério. É o que diz o antropólogo Acácio Almeida Santos, para quem nos últimos anos houve um processo pelo qual a morte, que já era um tabu, passou a ser ainda mais escondida. "Dentro do processo de afastamento, criamos recursos para fingir que a morte não existe. Usamos esse termo para intensificar os sentimentos [morrendo de fome, morrendo de saudade], mas não para definir o que ela realmente representa. Então dizemos 'ele descansou', 'foi para o céu', 'não está mais conosco'", afirma.

A aceitação da morte é diferente de acordo com a crença religiosa e até mesmo com a filosofia de vida própria de cada cultura. A idéia de que a morte pode não ser o fim de tudo, mas apenas uma passagem, torna a relação com o tema um processo mais racional e, conseqüentemente, menos doloroso.

A professora de psicologia da morte Maria Júlia Kovacs, do Instituto de Psicologia da USP, diz que o pensamento da sociedade ocidental assemelha a morte a um fracasso. "A morte é considerada como algo que deve ser combatido a todo custo", diz.

Mas se a dor da perda não pode ser evitada nem totalmente abstraída, a palavra-chave para enfrentar melhor essa realidade é preparação. "Na medida do possível, devemos nos preparar para a possibilidade de o outro morrer, principalmente quando alguém está doente ou muito velho", diz o presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria e chefe da psiquiatria da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), Miguel Roberto Jorge.

A professora de psicologia clínica da pós-graduação da PUC (Pontifícia Universidade Católica) e coordenadora do Lelu (Laboratório de Estudos e Intervenções sobre o Luto), Maria Helena Pereira Franco, diz que é possível preparar-se até para aceitar a própria morte, o que costuma acontecer com pacientes que têm doenças incuráveis.

"Preparar-se [para a morte] é viável. Trabalho muito com pacientes terminais que têm esse objetivo e obtêm resultados interessantes. Conseguem se despedir, agradecer e perdoar", afirma.

E para não piorar ainda mais a sensação da perda, é importante aproveitar cada momento de convivência ao lado das pessoas queridas. Quem vive adiando visitas ou é negligente costuma sentir a perda de maneira mais dolorosa. "Há quem sofre muito com a morte do outro porque sente culpa por não ter dado tudo o que ele merecia ter recebido", diz a psicóloga Mercedes Marin Pedroso.

Mas quando a morte é repentina e atinge pessoas jovens e saudáveis não há preparação que sublima o sentimento de perda. Com isso, a percepção de que os projetos de vida foram interrompidos pode causar frustração e revolta.

"A morte inesperada pega todos despreparados. É difícil aceitar que você não vai ver mais... A morte de jovens, de certa maneira, quebra o que se espera como sequência natural. Tudo que tem ordenação é algo a que se pode adaptar mais facilmente. Diante de incertezas, há menos meios para lidar com isso", afirma Miguel Roberto Jorge, da Unifesp.

#### **Leia mais:**

- [Saiba como a morte é encarada por diversas religiões](#)
- [Não deixe o luto virar doença; é preciso aceitar a morte](#)
- [Crianças devem saber abertamente da morte, dizem especialistas](#)
- [Depois da dor: "Fico feliz porque ele está em um lugar melhor", diz mãe](#)
- ["Ninguém está preparado para a morte", afirma professora que perdeu a mãe](#)
- [Para professora, mente deve ficar ocupada para aliviar saudade](#)
- [Infectologista que perdeu a mãe diz encarar a morte com naturalidade](#)
- [Casal oferece apoio depois da morte da filha de 18 anos](#)
- [Laboratório ajuda enlutados a manter equilíbrio psicológico](#)

---

#### **Endereço da página:**

<http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/comportamento/ult561u50.shtml>

#### **Links no texto:**

Saiba como a morte é encarada por diversas religiões  
<http://www.uol.com.br/folha/equilibrio/comportamento/ult561u51.shtml>

Não deixe o luto virar doença; é preciso aceitar a morte  
<http://www.uol.com.br/folha/equilibrio/comportamento/ult561u52.shtml>

Crianças devem saber abertamente da morte, dizem especialistas  
<http://www.uol.com.br/folha/equilibrio/comportamento/ult561u61.shtml>

Depois da dor: "Fico feliz porque ele está em um lugar melhor", diz mãe  
<http://www.uol.com.br/folha/equilibrio/comportamento/ult561u54.shtml>

"Ninguém está preparado para a morte", afirma professora que perdeu a mãe  
<http://www.uol.com.br/folha/equilibrio/comportamento/ult561u55.shtml>

Para professora, mente deve ficar ocupada para aliviar saudade

<http://www.uol.com.br/folha/equilibrio/comportamento/ult561u56.shtml>

Infectologista que perdeu a mãe diz encarar a morte com naturalidade

<http://www.uol.com.br/folha/equilibrio/comportamento/ult561u58.shtml>

Casal oferece apoio depois da morte da filha de 18 anos

<http://www.uol.com.br/folha/equilibrio/comportamento/ult561u59.shtml>

Laboratório ajuda enlutados a manter equilíbrio psicológico

<http://www.uol.com.br/folha/equilibrio/comportamento/ult561u60.shtml>

---

Copyright Folha de S. Paulo. Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução do conteúdo desta página em qualquer meio de comunicação, eletrônico ou impresso, sem autorização escrita da Folha de S. Paulo.