

LER&CIA



LIVRARIAS CURITIBA
LIVRARIAS CATARINENSE

JULHO E AGOSTO DE 2019 • www.livrariascuritiba.com.br
EDIÇÃO 87

L.O.L.

As bonecas que trazem
muitas surpresas

VINGADORES

Conheça a busca dos heróis
pelas Joias do Infinito



MARCOS MION

EM SEU LADO PAI



Sobre a vida, SOBRE A MORTE

Por **Roberta Braga**

➤ Ana Claudia Quintana Arantes é médica geriatra, formada pela USP, especialista em cuidados paliativos e suporte ao luto e autora do livro *A morte é um dia que vale a pena viver*, no qual compartilha sua experiência de 20 anos cuidando de pacientes que estão no fim da vida. Mais do que falar de morte, ela escreveu a obra para trazer uma reflexão sobre a importância de valorizar o dia de hoje e para lembrar aos leitores que o amor e as relações que cultivamos ao longo da vida são o que realmente importa. Sobre os tantos casos terminais que acompanha em seu trabalho, ressalta a importância de levar conforto às pessoas que estão vivendo seus últimos dias. Em entrevista exclusiva à revista **LER&CIA**, Ana Claudia fala sobre o tabu que envolve o fim da vida, o sofrimento inevitável e a empatia com a qual devemos guiar nosso olhar para quem está enfrentando essa fase natural da existência.

LER&CIA | Por que a morte é um grande tabu em nossa sociedade?

Ana Claudia Quintana Arantes | Porque as pessoas têm muita dificuldade de lidar com a sua própria percepção de vida, de qualidade, vida consentida, valor e significado. Então, o adiamento das nossas prioridades, da nossa lucidez frente ao que realmente importa ser vivido no tempo em que a gente está por aqui é algo que dificulta muito conversar sobre a morte. Existe esse tabu que falar sobre a morte dá azar, é mórbido, vai antecipar os fatos, mas o que eu vejo é uma incapacidade das pessoas falarem sobre a própria vida. E falar sobre a morte te coloca de cara com o que faz sentido na sua vida e isso é muito difícil.

De onde vem esse medo tão grande da morte?

As pessoas têm medo de tomarem providências compatíveis com compromisso e responsabilidade de uma vida digna, boa de ser vivida. Então, dizem que têm medo da morte, mas na verdade elas a buscam da maneira mais estúpida possível. Em geral, quando você encontra uma pessoa que diz ‘ah não quero falar sobre a morte, quero a falar sobre a vida, quero aproveitar a vida’, ela está dizendo que vai fazer grandes bobagens, tipo beber muito, comer muito, transar muito, porque acredita que o prazer é o sentido da vida. Mas isso pode estar presente na realização de algo que te desafia e aí você tem o prazer da superação. Penso que as pessoas deveriam trocar medo por respeito, porque elas iriam olhar para a morte de uma maneira muito mais digna.

Acha que hoje, por vivermos em uma sociedade cada vez mais apressada e atarefada, temos a sensação que estamos desperdiçando nossas vidas?

As pessoas não dão valor ao tempo. O Sêneca (pensador da época do Império Romano), em um livro que se chama *Sobre a brevidade da vida*, diz que o ser humano consegue defender tudo na existência, menos o tempo. Então, as pessoas não dão valor ao tempo, o desperdiçam em relações abusivas, em trabalhos totalmente sem sentido. Elas torcem para o dia acabar rápido, para chegar logo as férias e a aposentadoria. E isso é um desperdício que não tem volta, não dá para você dizer que está poupando o tempo para poder viver mais tarde, isso é uma grande ilusão. As pessoas acabam relacionando essa falta de responsabilidade com o tempo como algo que faz parte do dia a dia, você tem que sofrer em um emprego ruim para um dia se aposentar, tem que viver uma relação ruim porque não

VICTOR MORYIAMA

“Penso que as pessoas deveriam trocar medo por respeito, porque elas iriam olhar para a morte de uma maneira muito mais digna.”



quer ficar sozinho, faz a vontade de todo mundo porque quer ser aceito na hora de morrer. Ninguém morre no seu lugar ou vai ocupar esse espaço de protagonismo da sua vida, nem que seja nesse último tempo.

No livro *Por um fio*, Drauzio Varella relata as reações mais diversas de seus pacientes no fim da vida, que vão da revolta ao silêncio ou até mesmo a aceitação. Você também observa isso no seu dia a dia?

A finitude da existência para os pacientes descrita no livro do Drauzio Varella é o dia a dia da nossa vida, todo mundo vai enfrentar isso. Você vai precisar de um pouco de silêncio para contemplar todo o seu trajeto até aqui. Isso é uma coisa óbvia, não é algo que temos que nos preparar, que vai acontecer com todo mundo, des-

de que você tenha coragem de olhar para a sua morte com essa dignidade. Se você for uma pessoa covarde e não conseguir ter esse olhar sobre o que é importante, terá desperdiçado uma vida inteira.

Com base nos pacientes que você acompanhou, quais os maiores arrependimentos e orgulhos sobre suas vidas?

Não busco essa informação com os pacientes que cuido, porque isso é uma pergunta que considero cruel e ela vai satisfazer apenas a minha curiosidade, não está como pauta de prioridade no dia a dia do meu trabalho. Quando provoço essa reflexão sobre arrependimento, gero sofrimento nas pessoas. Então, é muito bom que todo mundo pense nos arrependimentos antes de ter o diagnóstico de uma doença que ameace a continuidade da vida, porque grande parte dos arrependimentos que posamos vir a ter hoje ainda permitem uma mudança. Mas se você estiver com uma doença muito grave, numa fase avançada, não vai ser arrependimento, vai ser lamento. Você perdeu a entrada principal de retorno para sua história e agora resta pouco combustível e não vai dar tempo de refazer a sua vida. Então, não pergunto sobre arrependimentos e sim sobre projetos, o que você quer fazer de diferente com a sua vida agora?

E do que as pessoas sentem orgulho em suas vidas?

Vejo que elas se orgulham de tudo que deixam de legado para o mundo, de tudo que puderam transformar no mundo e no coração de quem amam. Também de perceber que são amadas, que vão fazer falta, uma falta gostosa, uma saudade de verdade. Sentem orgulho do que foram e do que ainda estão sendo, pela coragem de enfrentar a própria morte.

É possível nos prepararmos para a morte, tanto a nossa quanto a de pessoas próximas, para que isso não signifique um sofrimento tão grande?

Você vai sofrer muito. Essa coisa de que vou me preparar para a morte das pessoas que amo para não sofrer é uma estupidez, porque se tem amor, tem dor. E ela é proporcional ao amor, então se você ama muito, vai doer muito. O que faz você se preparar é aproveitar muito bem o tempo que tem com essa pessoa. Então, a recomendação do preparo da morte de alguém é ame muito essa pessoa, todos os dias, todo o tempo possível que puder estar com ela. Isso vai fazer com que a dor imensa e intensa que vai viver depois da morte seja aliviada, curada, protegida e cuidada exatamente por esse amor que foi vivido.

E qual seu maior aprendizado em todos esses anos acompanhando pessoas que estão perto da morte?

O maior aprendizado é que a vida vale a pena, ela é muito boa. Ela acaba e a morte dá todo sentido nesse tempo, nesse espaço. Eu costumo dizer que morte não é o contrário de vida, é o contrário de nascimento. É o ponto final nesse tempo aqui. E esse tempo tem valor porque a gente olha pra ele e pensa “puxa, valeu muito a pena viver”. ●

LEIA

A MORTE É UM DIA QUE VALE A PENA VIVER

Editora Sextante
R\$ 34,90

