

ATIVIDADE DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A MORTE

A. Exercício sobre o Lugar e a Maneira de Morrer

Instruções: Classifique por grau de preferência, em cada uma das colunas apropriadas, a maneira e o local em que você acha que aceitaria melhor a própria morte.

1 = maior preferência

7 = menor preferência

COMO

___ Doença longa e dolorosa

___ Doença longa e sem dor

___ Doença curta e dolorosa

___ Doença curta e sem dor

___ Dormindo

___ Por suas próprias mãos

___ Pelas mãos de outra pessoa

ONDE

___ Em casa

___ No trabalho

___ No carro (ou moto)

___ Em um avião

___ No hospital

___ No *hospice*

___ Em um asilo para idosos

B. Exercício sobre a Morte que Tarda:

1. Eu quero que os sistemas de manutenção de vida sejam removidos se estiver inconsciente e for determinado por outros que há pouca ou nenhuma chance de uma recuperação com qualidade? Sim Não

2. Se a resposta for sim, identifique na lista abaixo, por grau de preferência, quem você gostaria que tomasse essa decisão.
 - Um médico
 - Uma equipe médica
 - Entes queridos
 - Religioso
 - Advogado
 - A justiça

3. Se a resposta à Pergunta 1 for sim, que pessoa você quer desligue os aparelhos? _____

4. Você se importaria que fosse feita uma autópsia em seu corpo? Sim Não

5. Você se importaria que alguns ou todos os seus órgãos fossem usados para transplante? Sim Não

6. Se não houvesse nenhum tratamento médico conhecido para a sua doença prolongada você preferiria ficar:
 - Em sua casa?
 - Em um hospital?
 - Em um *hospice*?
 - Em uma casa geriátrica?

7. Se você tivesse uma doença terminal, você gostaria de ser informado disso pelo(a)
 - Seu médico?
 - Seu(sua) esposo(a)?
 - Outro? Quem? _____

8. Se você descobrisse que tem uma doença fatal, você contaria para:
 - Seu cônjuge?
 - Seus filhos?
 - Seus pais?
 - Seus amigos?
 - Seu chefe?
 - Seu pároco?
 - Outros? _____

C. Exercício de Testamento

Instruções: Usando o espaço abaixo, ou em um formulário de testamento padrão, escreva seu testamento, levando em conta seus pertences até este momento. Para este exercício, também considere como você deseja que se lide com seu corpo e seus pertences. Indique se você anexará um Testamento Vital.

Últimos Desejos e Testamento de:

Data: _____

D. Exercício do Funeral

Para indicar como gostaria que seus restos mortais fossem tratados, marque ou responda onde for apropriado

Se enterrado

Missa de Corpo Presente? Sim Não

Elogio fúnebre à beira do túmulo? Sim Não

Caixão aberto (no funeral) Sim Não

Flores: No funeral? No túmulo? Em casa?

Caixão: Barato? Caro?

Com que roupa você prefere ser enterrado? _____

Você prefere ser enterrado na cidade em que morreu? _____ ou cidade natal? _____

Deseja ser velado? Sim Não

Por quanto tempo? _____

Em que tipo de cemitério gostaria de ser enterrado? Religioso Leigo Na terra

Há um jazigo da família? Sim Não

Caso haja, quem deve ser avisado para preparar o jazigo? _____

Prefere cerimônia privada só para a família? Sim Não

Canto? _____ (ou) Música? _____

Missa de Sétimo Dia? Sim Não

Se cremado

As cinzas permanecem em casa? Sim Não

As cinzas devem ser enterradas? Sim Não

As cinzas devem ser espalhadas em uma área específica? Sim Não

Em caso afirmativo, onde?

Canto? _____ (ou) Música? _____

Urna requintada ou simples? Requisiteira _____ Simples _____

Outra _____

Conservação em Criogênio

Gostaria que houvessem cerimônias fúnebres? _____ Sim _____ Não

Você tomou precauções financeiras? _____ Sim _____ Não

E. Exercício do Elogio Fúnebre

Você gostaria que lhe fosse feito um elogio fúnebre (tributo)? ___Sim ___Não

Em caso afirmativo, quem você gostaria que o fizesse? _____

Em caso afirmativo, qual a duração que você gostaria que ele tivesse?

5 minutos___ 10 minutos___ 20 minutos___ 30 minutos___ Mais longo_____

Você gostaria de escrever seu próprio elogio fúnebre? ___Sim ___Não

Em caso afirmativo à questão acima, escreva abaixo o Elogio que você gostaria que fosse lido. Em caso negativo, faça comentários abaixo esboçando algumas das coisas pelas quais você gostaria de ser lembrado.

ELOGIO FÚNEBRE

Nome do(a) Falecido(a)

F. Exercício sobre Seguro e Bens

Instruções: Para cada pergunta marque a resposta apropriada:

COBERTURA DE SEGURO	TEM	PREFERE NÃO TER	NÃO SE APLICA
Seguro de Vida			
Seguro de Imóvel			
Seguro para Educação dos filhos			
Seguro para pagamento do carro			

Responda as seguintes perguntas:

Sim Não Não se aplica

Os membros sobreviventes podem se manter sem o seu apoio financeiro?

___ ___ ___

Existe um cofre ao qual os sobreviventes terão acesso?

___ ___ ___

Você tem uma contabilidade precisa de todos os seus bens e dívidas?

___ ___ ___

Você conhece as leis de legitimação de um testamento?

___ ___ ___

G. Exercício de Obituário

Instruções:

Escreva seu próprio obituário usando no máximo 50 palavras. Seja o mais específico(a) possível com referência a data, sua idade e a causa da morte.

OBITUÁRIO

H. Exercício de Reflexão sobre o Período de Luto

Instruções: Para cada uma das perguntas abaixo marque sua resposta na coluna apropriada

Após a minha morte						
Não me importaria que meu cônjuge namorasse depois de...	Imedia- tamente	0 - 4 semanas	2 - 6 meses	6 - 12 meses	Depois de um ano	Nunca
Não me importaria que meus filhos e/ou entes queridos fossem ao cinema ou se divertissem depois de...	Imedia- tamente	0 - 4 semanas	2 - 6 meses	6 - 12 meses	Depois de um ano	Nunca
Preferiria que todas as cerimônias religiosas fossem mantidas por um período de...	Imedia- tamente	0 - 4 semanas	2 - 6 meses	6 - 12 meses	Depois de um ano	Para sem- pre
Gostaria que meus "enlutados" se vestissem de negro por um período de...	Imedia- tamente	0 - 4 semanas	2 - 6 meses	6 - 12 meses	Depois de um ano	Para sem- pre
Não me importaria que minha família fizesse uma festa de arramba depois de...	Imedia- tamente	0 - 4 semanas	2 - 6 meses	6 - 12 meses	Depois de um ano	Nunca
Se enterrado(a) gostaria de visitas frequentes de meus sobreviventes por um período de ...	Imedia- tamente	0 - 4 semanas	2 - 6 meses	6 - 12 meses	Depois de um ano	Nunca
Não me importaria que minha família removesse da vista quaisquer fotos minhas após um período de...	Imedia- tamente	0 - 4 semanas	2 - 6 meses	6 - 12 meses	Depois de um ano	Nunca

I. Exercício de reflexão: Após a Morte

Instruções: Anote, da forma mais específica possível, o que você acha que vai acontecer *com você* após a sua morte física.

J. Exercício Mensagem para seus Entes Queridos

Instruções: Escreva uma mensagem para um ente querido usando no máximo 50 palavras.

K. Exercício Amizade e Morte

Instruções: Pense em seu(sua) melhor amigo(a). Como você reagiria se alguém próximo a essa pessoa tivesse morrido há pouco? O que você faria? Como você gostaria de ser tratado(a) por seu(sua) amigo(a) se a situação fosse inversa e você tivesse perdido há pouco tempo uma relação próxima?