

**Depoimento****Testamento vital: eu fiz o meu!***Elca Rubinstein*

**T**estamento vital está na moda! Até alguns anos atrás, ninguém pensaria em fazer um testamento vital: não se fazia necessário. As pessoas ficavam doentes e morriam e, portanto, não precisavam de intérpretes que tomassem decisões importantes quando o doente não estivesse mais em condições de comunicar suas diretivas às equipes de cuidados médicos. Isso era antes. Hoje, com o desenvolvimento da medicina e da tecnologia, pessoas doentes permanecem vivas por muito mais tempo, muitas vezes em condições bastante fragilizadas, e frequentemente com dificuldades de comunicação, seja por terem perdido a consciência da realidade, seja por problemas de audição, visão ou fala. Numa situação como essa, sem ter preparado o seu texto vital, você ficará à mercê das decisões dos seus herdeiros e dos seus médicos, sem a possibilidade de fazer escolhas mais condizentes com o que você gostaria que acontecesse.

Foi pensando nisso que decidi fazer meu testamento vital. Fiz, e estou muito satisfeita com o resultado. E decidi compartilhar o meu processo, explicando as razões por trás da minha decisão e elaborando sobre as rodas de conversas que se abriram ao longo do caminho.

**AS RAZÕES: Eu identifico quatro razões principais:**

- 1) **Razões físicas:** para poder fazer meu testamento vital, eu fiz uma análise cuidadosa de vários cenários, identificados com diferentes tipos de doença que podem surgir, e identifiquei critérios sobre o que eu quero e o que eu não quero que façam comigo. Se a doença não alterar minha lucidez e consciência, essa análise tornará mais fácil minha tomada de decisão num momento difícil entre a vida e a morte. E caso eu não esteja lúcida e consciente, já deixo tudo por escrito para que meus filhos e meus médicos possam nortear suas decisões.
- 2) **Razões filosóficas:** muitas pessoas não querem tomar contato com assuntos difíceis, relacionados com a morte. Preferem deixar para resolver depois, quando for a hora, enfrentando o risco de acabar não dando tempo para fazer nada na hora H. Outros alegam que não vale sequer a pena pensar no assunto com antecedência porque, quando chegar a hora, tanto faz o que vai acontecer. Minha filosofia é outra. Eu acho que vale a pena estar preparada para situações difíceis que possam estar à minha espera. E quero poupar-me de um fim de vida sem dignidade. Estou empenhada

em quebrar um tabu, em mudar o paradigma, de forma a poder falar da minha morte sem medo.

- 3) Razões logísticas: existe hoje no Brasil um instrumento e uma legislação que permitem a qualquer pessoa deixar por escrito as diretrizes sobre os últimos momentos de sua vida. Na Europa e nos Estados Unidos, onde a conversa sobre morte está mais avançada, existem vários instrumentos para a elaboração de um testamento vital. No Brasil, o assunto é recente e o instrumento disponível é relativamente vago e desarticulado. O testamento vital brasileiro é uma descrição do que o paciente quer, ou não quer, que pode ser escrita pelo paciente ou pelos seus médicos, e que fica arquivada no prontuário do paciente. Eu optei por um instrumento diferente, disponível nos Estados Unidos, muito mais detalhado, e que fica em poder do paciente e daqueles que o paciente nomeia como seus interlocutores, incluindo seus médicos. Esse documento chama-se *Five Wishes*<sup>1</sup>, e tem valor legal na maior parte daquele país. Por ser um documento com muitas perguntas bem claras e específicas, pareceu-me mais fácil usá-lo para articular minhas ideias do que se eu tivesse que partir de uma página em branco.
- 4) Razões motivadas pelo impulso: talvez a razão mais importante que me levou a preparar meu testamento vital tenha sido o fato de essa tarefa ter sido lição de casa obrigatória no curso de Gerontologia que fiz nos Estados Unidos há três anos. No início, fiquei bloqueada. Eu não tinha respostas para o que era perguntado no documento. O tempo passava e eu não me animava a completar a tarefa. Mas, pouco a pouco, fui criando coragem de enfrentar o monstro imaginário e, diligentemente, ganhei a batalha.

## **AS CONVERSAS**

À medida que me dedicava a responder as perguntas difíceis que estavam no documento dos *Five Wishes* fui derrubando barreiras, abrindo portas e estabelecendo rodas de conversa.

A primeira conversa foi comigo mesma. Precisei enfrentar o tabu de que falar da minha morte poderia me trazer um mau agouro. Toda vez que eu tentava falar desse assunto com outras pessoas, a resposta era um sonoro “Deus que me livre”. Foi só no diálogo comigo mesma que comecei a visualizar os cenários e pude definir o que queria, o que não queria, e o que não precisava ser definido antecipadamente. Percebi que, assim como faço seguro do meu carro, tomando todas as providências para o caso de um acidente, assim vou identificar as providências para o caso de um acidente com a minha saúde ou a minha vida.

A segunda roda de conversa que se estabeleceu foi com meus filhos, nomeados meus interlocutores caso eu não tenha consciência, lucidez ou meios para expressar minhas vontades. Tenho uma filha e dois filhos e tive

---

<sup>1</sup> Para mais informações sobre o instrumento, vide <http://agingwithdignity.org/forms/5wishes.pdf>

que fazer as conversas separadamente já que as reações dos três foram bastante diferentes. Um deles se abriu para essa discussão e achou tudo muito interessante; outro resistiu muito até conseguir estabelecer o diálogo; e o terceiro aceitou minhas decisões sem achar necessário entabular uma conversação sobre o assunto. Ao cabo de alguns meses, todos se disponibilizaram e assinaram o documento e, para minha surpresa, continuaram a conversa levando a discussão para tópicos não explicitados no testamento vital.

Paralelamente às conversas comigo e com os filhos, estabeleci um diálogo com alguns de meus médicos. Eu precisava entender melhor os cenários e saber quais seriam as situações onde valeria a pena estabelecer minhas diretivas antecipadas. Fui aprender sobre doenças e tratamentos e sobre ética médica para identificar as situações que mereceriam ser incluídas no testamento vital.

E, finalmente, iniciei recentemente minha última roda de conversas, com minha advogada, que contratei para me ajudar a obter uma autorização judicial para fazer valer as diretivas que compõem meu testamento vital. Ela conseguiu isso para o testamento e estamos confiantes de que vai conseguir para o meu também.

O processo, iniciado em 2012, não foi fácil nem foi rápido: mas valeu a pena! Pus tudo por escrito e sinto-me com o dever cumprido de ter tomado as devidas providências: entreguei uma cópia do documento a cada um dos meus filhos, coloquei uma cópia no meu prontuário no consultório de cada um dos médicos que me ajudaram no processo, e guardei o original no meu congelador, num saquinho plástico lacrado, caso a empregada tenha que chamar uma ambulância de urgência. Aproveitei o embalo para fazer um rol de *dos and donts* sobre outras questões relacionadas com os momentos finais da minha vida, assim como uma lista com as informações mais importantes, com o intuito de facilitar as coisas para meus filhos quando chegar a minha vez.

E agora posso viver minha vida e dormir sossegada, e construir o futuro que tenho pela frente.

Aleluia!

*Data de recebimento: 22/04/2015; Data de aceite: 25/05/2015.*

---

**Elca Rubinstein** - PhD em economia por Vanderbilt University, ex professora da UnB e da FEA/USP, ex senior economist no Banco Mundial em Washington, atual coordenadora do Death Café Sampa. Email: [elcarubi@yahoo.com.br](mailto:elcarubi@yahoo.com.br)