

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## LUTO - COMO LIDAR COM A PERDA?

Boletim nº 6



### O PROCESSO DE LUTO É ÚNICO E PESSOAL, CONTUDO DESDE A DECLARAÇÃO DE PANDEMIA COVID-19 PELA OMS...

◆ Deparamo-nos, diariamente, com notícias sobre o número de mortes registadas (a nível nacional e internacional) = são muitas as informações divulgadas e processadas na nossa cabeça.

Este é um tema difícil, do qual por norma tentamos não falar ou pensar, ainda que esteja no futuro de TODOS nós!

#### O LUTO...



⇒ Surge como uma resposta natural à perda de alguém de quem gostamos, bem como, a outras formas de perda, como a morte de um animal de estimação, o divórcio, a perda de um emprego, entre outros.

⇒ É recorrente surgirem sentimentos de tristeza profunda e emoções como a negação, a raiva ou a culpa, bem como, alterações comportamentais e relacionais.

As situações de luto desencadeiam situações de isolamento, que nesta fase é confundido com o isolamento imposto = surgem sentimentos ainda mais intensos de dor e de solidão.

Importa que exista maior acompanhamento (à distância) para com a pessoa em luto.

#### EM FASE DE ISOLAMENTO PODEM SURGIR...

◆ **Lutos antecipatórios** - é provável que as pessoas antecipem a morte de familiares e amigos próximos que estejam gravemente doentes ou que tenham contraído o vírus (portadores de doenças respiratórias graves, em idade avançada e/ou com outros quadros clínicos de risco).

Cofinanciado por:

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## LUTO - COMO LIDAR COM A PERDA?



Boletim nº 6

### EM FASE DE ISOLAMENTO PODEM SURTIR...

Antecipar a perda de alguém que nos é próximo, pode ser tão doloroso quanto a perda real.

Neste caso, permite que a pessoa prepare-se para a despedida inevitável.

Este momento pode ser propício à aproximação de pessoas de referência (apoio/ orientação), à resolução de problemas e preocupações.

- ♦ **Questões inerentes à morte** - as pessoas devem esclarecer questões sobre o fim de vida e quanto aos desejos a cumprir no seu final.
- ♦ **Perdas inesperadas ou precoces** - estes casos potenciam processos de luto mais complicados e difíceis de ultrapassar (p.ex. problemas psicológicos - tais como depressão).
- ♦ **Lutos adiados** - nestes casos família e amigos não conseguem despedir-se do falecido pelo processo “normal”.

A despedida é rápida - não há velório, missa e cortejo fúnebre, é proibida abertura do caixão e apenas familiares diretos podem assistir ao funeral.

- O funeral é a cerimónia na qual os enlutados expressam emoções, prestam homenagens e partilham tristeza.
- Permite que os familiares e amigos próximos recebam apoio de outros.

### CONTUDO...



- O facto de não poderem despedir-se do falecido pela cerimónia tradicional, pode dificultar o processo de luto - aumenta o stress, a raiva e angústia e restringe o apoio emocional.
- Os níveis de raiva, por norma sentidos, poderão aumentar, p.ex.se na origem da morte estiver um possível contágio.

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## LUTO - COMO LIDAR COM A PERDA?



Boletim nº 6

### ALGUNS SINTOMAS MANIFESTADOS PELOS ENLUTADOS

- ◆ Procurar/Ver a pessoa falecida em diversos contextos;
- ◆ Contar como foi o processo de morte do ente querido;
- ◆ Evitar situações que lembrem a pessoa falecida;
- ◆ Estados de confusão/inquietação;
- ◆ Dificuldades de concentração;
- ◆ Esquecimentos;
- ◆ Pensamentos obsessivos;
- ◆ Dificuldades em dormir ou descansar em excesso;
- ◆ Diminuição ou aumento de apetite.



**O processo de luto varia no tempo, de pessoa para pessoa e consoante o tipo de perda.**

### COMO GERIR O QUE SENTE?

- ◆ Não adie o luto - viva o luto, chore, não suprima as suas emoções;
- ◆ Não se isole - este processo precisa ser vivenciado com o apoio dos outros (ainda que à distância, ajuda, se partilhar o que sente), se não for suficiente, procure ajuda médica; participe em grupos de apoio;
- ◆ Participe em eventos sociais;
- ◆ Autoconhecimento e respeito - perceba o que se passa consigo;
- ◆ Mantenha-se ativo - dedique a sua rotina à realização de atividades prazerosas (p.ex. cuidar do jardim ou de plantas, cozinhar, ver TV, ouvir música, etc.);
- ◆ Exercício - pratique desporto;
- ◆ Leitura / Escrita - leia livros e/ou escreva sobre o assunto (p.ex. um diário);
- ◆ Bons hábitos - procure manter uma alimentação equilibrada, descansar e relaxar;
- ◆ Recorde outros acontecimentos dolorosos pelos quais passou - reflita sobre o que sentiu e como ultrapassou esses momentos e aplique estratégias semelhantes;
- ◆ Mantenha a esperança.

### EVITE:

- ◆ Abuso de álcool e/ou de outras substâncias.



# GABINETE DE PSICOLOGIA

## LUTO - COMO LIDAR COM A PERDA?



Boletim nº 6

### COMO AJUDAR OS ENLUTADOS?

São muitas as formas de prestar apoio e/ou condolências, ainda que nestas situações, por norma não saibamos o que fazer ou dizer....



Embora a forma mais recorrente, seja a presencial, nesta fase pode recorrer às novas tecnologias

- ♦ **TEL/TLM** - ligue e/ou envie uma *sms* a confortar a pessoa em luto e a prestar o seu apoio;
- ♦ **E-mail** - envie um *e-mail* a expressar os seus sentimentos e apoio;
- ♦ **Documentos em suporte digital** - envie um postal ou uma carta de condolências que possa ser impresso para acompanhar o momento da despedida;
- ♦ **Redes sociais** - podem ser uma via para homenagear o familiar ou amigo que partiu;
- ♦ **Apoio prático** - envie uma refeição; faça as compras necessárias; trate de burocracia associada ao funeral, etc.;
- ♦ **Incentive ao apoio médico** - caso verifique que o enlutado sofre em demasia ao ponto de não conseguir realizar as suas atividades diárias, oriente para ajuda especializada.

### CRIANÇAS E/OU JOVENS E O LUTO

A forma de lidar com a perda, no caso das crianças e/ou dos jovens, varia conforme a idade, personalidade e experiência/realidade de cada um e deve ser respeitada!

#### Ao longo do processo de luto importa ser:

**Direto** - crianças e/ou jovens devem ficar conscientes de que a morte é uma coisa que faz parte da vida;

Informe-os através de expressões concretas, para que não alimentem uma expectativa de que ainda voltarão a ver a pessoa (deve haver entendimento quanto à perda real e não promover conceitos fantasiosos sobre a morte);

**Objetivo** - não dissimule a sua tristeza, quando questionado confirme que tem saudades da pessoa falecida;

**Verdadeiro** – não conte detalhes desnecessários, mas converse sobre a causa da morte. Seja sincero e responda às questões que crianças e/ou jovens coloquem;

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## LUTO - COMO LIDAR COM A PERDA?



Boletim nº 6

### **CRIANÇAS E/OU JOVENS E O LUTO**

**Vinculativo** - a relação com a pessoa que partiu mudou, mas não acabou. Fale com a criança e/ou jovem sobre o falecido (mantenha fotos e outras memórias) para que surja uma nova forma de vínculo;

**Compreensivo** - o grau de proximidade da criança e/ou jovem para com a pessoa falecida, pode despoletar alteração de comportamentos, de apetite e de sono. Podem surgir sinais de tristeza, irritabilidade e/ou agressividade e de raiva;

**Constante** - mantenha a rotina diária;

**Atento** - nas crianças podem surgir sinais passageiros associados a uma regressão no seu desenvolvimento, indicadores de dificuldades em lidar com o processo de luto:

- ◆ muito medo do escuro;
- ◆ não querer ficar sozinho;
- ◆ isolar-se - não querer brincar ou interagir com outros;
- ◆ episódios de enurese - molhar a cama;
- ◆ dificuldades no processo de ensino-aprendizagem.



**Mas também podem surgir sinais prolongados, que denunciam maior dificuldade em ultrapassar o luto:**

- ◆ Falta de interesse geral pelas coisas;
- ◆ Perda de apetite;
- ◆ Desejo manifesto em ir ter com o falecido;
- ◆ Irritabilidade;
- ◆ Falar excessivamente ou não falar na pessoa falecida;

Perante estes casos, é aconselhável recorrer a um profissional especializado.

### **LEMBRE-SE!**

Não há tempo limite para vivenciar o luto.

A dor varia...

Existirão dias melhores e dias piores, com avanços e recuos.

**IMPORTA:** aprender a lidar com os sentimentos e a retomar gradualmente a sua vida!

Reconstruir um novo tipo de normalidade a partir dessa experiência!

A Psicóloga  
Cátia Moreira