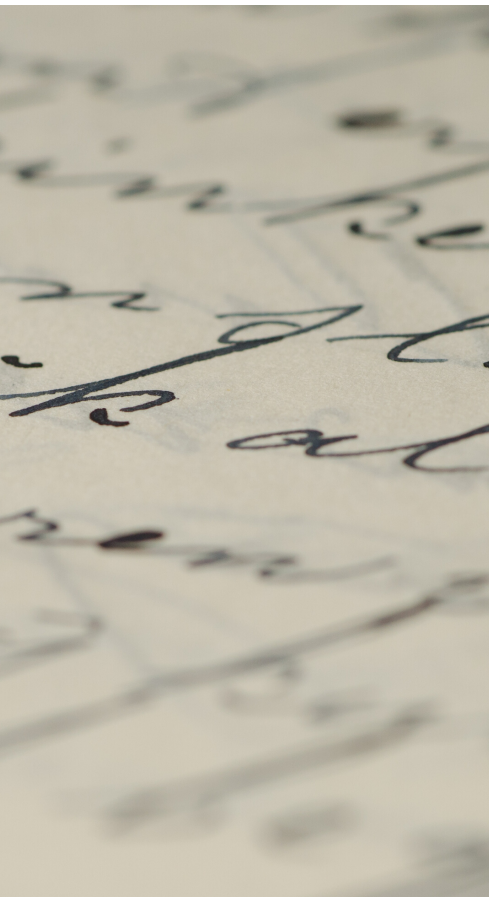


CARTILHA DE APOIO AO LUTO POR PERDAS E MORTE

Prefeitura de Mogi das Cruzes

Saúde Mental

Junho 2020



“Há um tempo de chegar e um tempo de partir...E, em cada partida, em cada despedida, vivemos uma perda, um luto...Nossa vida está repleta de pequenos e grandes lutos... E isso nos traz a angústia do fim, e a angústia da consciência de nos percebermos não só na condição de seres mortais, mas também na condição de seres abandonáveis. É o medo de perder, de nos perdermos em cada perda e na nossa própria perda, que nos deixa paralisados e sem rumo”
(Lucélia Elizabeth Paiva)





INDICE

APRESENTAÇÃO

O QUE É LUTO?

COMO SE MANIFESTA?

**QUAIS REAÇÕES SÃO
COMUNS?**

**COMO CONVIVER COM A
DOR DO LUTO?**

**QUANDO PROCURAR
AJUDA PROFISSIONAL?**

BIBLIOGRAFIA

“Quando pensamos em perda pensamos na perda por morte das pessoas de quem gostamos. Mas a perda é um tema bem mais presente na nossa vida. Não perdemos apenas através da morte, mas também partindo e vendo outros partirem, quando mudamos e quando nos deixamos ficar. As nossas perdas incluem não apenas as nossas separações e partidas para longe daqueles de quem gostamos, mas as nossas...perdas de sonhos, expectativas impossíveis, ilusões de liberdade e poder, ilusões de segurança – e a perda do nosso próprio self da infância “

(Viorst, 1986, p.2)



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi elaborada por psicólogas do Programa de Saúde Mental do Município de Mogi das Cruzes com a intenção de oferecer informações sobre os aspectos que envolvem o processo de luto, fornecendo suporte emocional às pessoas que perderam familiares e amigos.

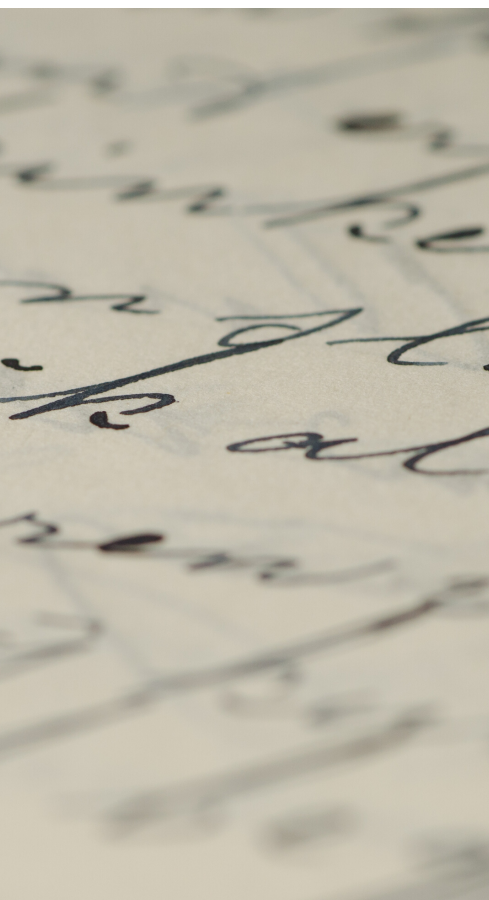


Abordaremos a vivência do luto, por perdas e morte, pois quando entendemos e nomeamos nossos sentimentos conseguimos lidar de forma mais saudável com os acontecimentos e adversidades da vida, como, por exemplo, após uma perda significativa.

Pedimos que você compartilhe esse material com as pessoas próximas que possam se beneficiar com essas informações.

Esperamos que este material proporcione o conforto emocional necessário para que a sua vida siga em frente.





"Não queremos perder, nem deveríamos perder: saúde, pessoas, posição, dignidade ou confiança. Mas perder e ganhar faz parte do nosso processo de humanização."

(Lya Luft)



O QUE É LUTO?

O luto é o processo emocional que nós vivenciamos face a uma perda significativa.

A perda pode ser concreta ou simbólica. Esse processo é denominado de luto e consiste em uma adaptação à perda, através de um processo de ressignificação.

A morte pode ser entendida como algo natural e inevitável, quando pensada racionalmente.

Mas também pode provocar desorganização psíquica e muita dor quando a vivenciamos através de nossa própria finitude, ou através de quem e/ou o que amamos e prezamos.

O luto é vivido de forma única. Acontecem várias mudanças psicológicas, sociais e espirituais.

Essas mudanças causam alterações significativas na rotina dos enlutados, que podem ser vivenciadas como perdas.

Tais como:

CONCRETAS

- DE UMA PESSOA QUERIDA,
- ANIMAL DE ESTIMAÇÃO,
- OBJETOS IMPORTANTES.

SIMBÓLICAS

- APOSENTADORIA,
- STATUS SOCIAL,
- CONDIÇÃO FINANCEIRA,
- DESEMPREGO,
- MUDANÇA DE CASA,
- MUDANÇAS IMPORTANTES,
- SEPARAÇÕES,
- DOENÇAS.



COMO SE MANIFESTA?

Pesquisas indicam uma variedade de formas de lidar com a dor. O processo de luto pode ser :

- breve ou duradoura
- de início súbito ou tardio
- de pouca ou maior intensidade.

QUAIS REAÇÕES SÃO COMUNS?

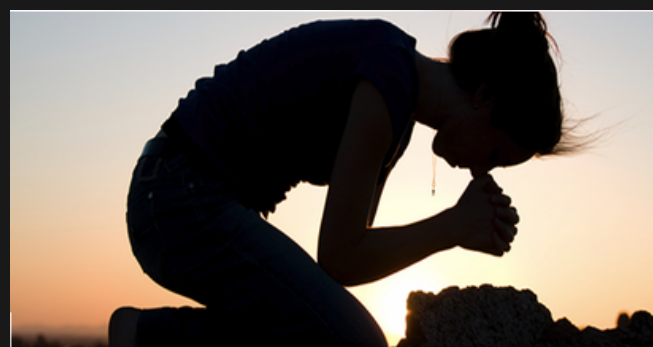


O luto se apresenta como um conjunto de reações associadas à perda. Cada pessoa pode reagir de maneira diferente a uma perda que, para ela, tenha um valor importante. É um reflexo da nossa capacidade emocional de lidar com momentos frágeis. O processo de luto envolve: sentimentos, sensações físicas, pensamentos e comportamentos.



SENTIMENTOS

- tristeza
- raiva
- alívio
- culpa
- autocensura
- ansiedade
- solidão
- fadiga
- choque
- anseio
- dor
- angústia
- desespero
- desamparo
- abandono.



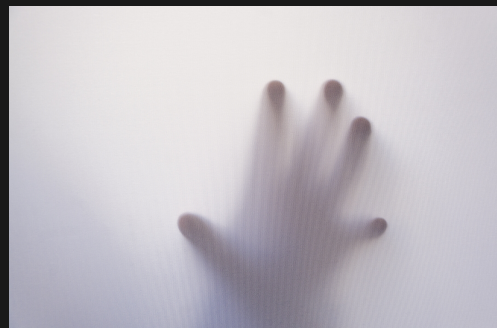
SENSAÇÕES E MANIFESTAÇÕES FÍSICAS

- Vazio no estômago
- Aperto no peito
- Nó na garganta
- Hipersensibilidade ao barulho
- Sensação de despersonalização (nada parecer real, incluindo a si mesmo)
- Falta de fôlego
- Sensação de falta de ar
- Fraqueza muscular
- Falta de energia
- Boca seca
- Alterações no apetite e sono



PENSAMENTOS

- Desacreditar na morte assim que ouve a notícia.
- Confusão (pensamento confuso não conseguindo ordenar os pensamentos).
- Dificuldade de concentração ou esquecimento de coisas.
- Preocupação (obsessão com pensamentos acerca do falecido).
- Sensação de presença.
- Alucinações (alterações da percepção visual e auditiva com a sensação de ter visto ou ouvido o falecido).



COMPORTAMENTOS

- Distúrbios do sono/insônia
- Distúrbio do apetite (pode ocorrer aumento ou diminuição do apetite),
- Comportamentos de distração (andar aéreo),
- Isolamento social,
- Sonhos com a pessoa falecida
- Evitar lembranças da pessoa falecida
- Procurar e chamar pelo ente perdido
- Suspirar
- Hiperatividade
- Agitação,
- Choro frequente,
- Visitar locais, transportar consigo objetos que lembram a pessoa perdida,
- Guardar objetos que lembram a pessoa falecida.



COMO CONVIVER COM A DOR DO LUTO?

Sabe-se que é necessário passar pelo luto de forma ativa. Algumas tarefas podem contribuir nesse processo:

- **Aceitar a realidade da perda:** esse processo leva tempo, significa entender que a perda é irreversível e definitiva.
- **Elaborar a dor do luto:** essa dor precisa ser reconhecida e elaborada. Fugir dos sentimentos não ajuda. A dor pode, mais cedo ou mais tarde, se manifestar por meio de alguns sintomas e doenças.



- **Ajustar-se ao ambiente onde está faltando à pessoa:** uma pessoa em situação de luto poderá se sentir sem direção. A visão de mundo poderá mudar, levando a pessoa buscar um novo significado para a perda e a própria vida.
- **Encontrar conexão duradoura com a pessoa morta em meio ao início de uma nova vida:** não significa esquecer o ente querido, mas permitir-se continuar a viver bem no mundo apesar da perda. A intensidade das emoções diminuem, permanecendo a saudade.





NÃO ESQUECER

Dê tempo a si mesmo. Reconheça e respeite seus limites.

Aceite seus sentimentos e saiba que o luto é um processo. Enfrente a culpa, raiva ou revolta.

Converse com as pessoas. Expresse sua dor e saudade.

Permita-se viver e ter momentos de leveza e prazer.

Passe tempo com amigos e familiares. Não se isole. Busque a companhia de pessoas que lhe acolham.

Crie estratégias que promovam seu bem-estar. Exercite-se regularmente. Alimente-se bem. Durma o suficiente. Pratique atos de lazer e o contato com a natureza.

Pratique a espiritualidade e a religiosidade

**LEMBRANDO QUE É NATURAL HAVER
OSCILAÇÕES ENTRE O INVESTIMENTO
NA DOR E O INVESTIMENTO NA NOVA
VIDA.**

COMO AJUDAR ALGUÉM EM LUTO?

- Pratique a empatia. Respeite a dor do outro.
- Demonstre interesse genuíno por seus sentimentos.



- Esteja ao lado, porém respeite a escolha do enlutado de ficar sozinho.
- Escute sem crítica, porém respeite seu silêncio.
- Demonstre companheirismo. Ajude nas questões práticas da vida cotidiana.
- Traga boas lembranças do falecido.
- Estimule a retomada da vida, mas sem cobranças ou críticas.



O QUE NÃO SE DEVE DIZER A UMA PESSO A EM LUTO:

- “O QUE VOCÊ PRECISA FAZER É ESQUECER E DEIXAR O SEU ENTE QUERIDO PARTIR EM PAZ!”
- “ELE AGORA ESTÁ DESCANSANDO EM PAZ E É MELHOR VOCÊ NÃO CHORAR PORQUE ISSO ATRAPALHA A EVOLUÇÃO ESPIRITUAL DELE”.
- “HOJE É UM DIA FELIZ, O CÉU ESTÁ EM FESTA!”.
- “FOI A VONTADE DE DEUS”.
- “SEU ENTE QUERIDO ESTÁ EM UM BOM LUGAR!”.
- “FOI A HORA DELE”.
- “VOCÊ TEM OUTROS FILHOS!”.
- “VOCÊ PODE TER MAIS FILHOS!”.
- “TEM MALES QUE VEM PARA O BEM!”.
- “VOCÊ É UMA PESSOA FORTE E VAI SUPERAR ISSO!”.
- “A VIDA CONTINUA”.
- “COM O TEMPO PASSA!”.
- “VOCÊ JÁ PENSOU EM TER OUTROS FILHOS?”.
- “VOCÊ É NOVA/NOVO E PODE ENCONTRAR OUTRO AMOR!”



COMO SABER QUANDO SE DEVE PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL?

Existem situações em que a pessoa não consegue se reestruturar e seguir com a vida.

A pessoa apresenta uma dificuldade extrema em aceitar a perda e o luto permanece não resolvido por longo tempo, durante vários anos e por vezes até o fim da vida.

Esse período é caracterizado por sentimentos como melancolia duradoura, profunda tristeza, problemas de saúde, distúrbios psíquicos e diminuição dos contatos sociais.

Nesse processo o luto é intensificado, a pessoa se sente sobrecarregada e permanece interminavelmente num estado de luto, sem progressão do processo em direção a seu término/elaboração.

Podemos pensar que a diferença entre o processo de luto normal e complicado se diferem pela duração e intensidade das reações emocionais e comportamentais. As pessoas não mostram sinais de evolução ou melhora ao longo do tempo.

Desse modo, é indicado a procura de um profissional de saúde mental para ajudar nesse processo.





BIBLIOGRAFIA

- BOWLBY, J. Apego: A natureza do vínculo; volume 1 da trilogia Ed Martins Fontes, São Paulo -SP -; 2002.
- BROMBERG, M.H.P. F.; KOVÁCS, M.J.; CARVALHO, M.M.M.J.; VICENTE ^a; Vida e Morte: Laços da Existência; 2ª Edição; Casa do Psicólogo, 1996; São Paulo – SP.
- CASELLATO, Gabriela. O resgate da empatia: suporte psicológico ao luto não reconhecido; São Paulo: Summus, 2015.
- FRANCO, Maria Helena Pereira. Atendimento psicoterapêutico no luto. Maria Helena Pereira Franco, Karina Zunieda Polido; coord. Isabel Cristina Gomes. 1ª Ed. São Paulo: Zagodoni, 2014.
- FREUD, S. Luto e Melancolia: a história do movimento psicanalítico, artigos sobre a metapsicologia e outros trabalhos 1914-1916. Rio de Janeiro: Imago; 1915/2006. v.14.
- KÓVACS, M.J. Morte e desenvolvimento humano. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.
- KUBLER-ROSS E. Sobre a morte e o morrer: o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. 8ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- PARKES, Colin Murray. Amor e Perda: as raízes do luto e suas complicações. São Paulo: Summus, 2009.
- SANTOS, Franklin Santana. Tratado brasileiro sobre perdas e luto. Editores associados Ana Laura Schliemann, João Paulo Consentino Solano – São Paulo: Atheneu Editora, 2014.
- VIORST, Judith. Perdas necessárias. .4ª ed. São Paulo. Editora Melhoramentos. 2005
- WORDEN, J. William. Terapia no luto e na perda: um manual para profissionais da saúde mental. 4ª ed. São Paulo: Roca, 2013

ELABORAÇÃO

Psicólogas:

Patrícia Spila Thomaz

Juliana Rossi Nonaka

COLABORAÇÃO

Psicopedagoga

Carolina Moraga Pantoja

APOIO

Coordenadora do Programa de Saúde Mental:

Dra Aline Correia de Souza Matos



Prefeitura de Mogi das Cruzes

Saúde Mental

Junho 2020



PREFEITURA DE
MOGI DAS CRUZES