

**A MORTE
JÁ NÃO É
O QUE ERA
UMA REFLEXÃO
PSICOLÓGICA**

Edite Queiroz

TÍTULO

A Morte Já Não É o Que Era.

Uma reflexão psicológica

AUTORA

Edite Queiroz

PREFÁCIO

Sofia Ramalho

EDITOR

Ordem dos Psicólogos Portugueses

REVISÃO

Goodspell

DESIGN DE CAPA E PAGINAÇÃO

Goodspell

ISBN

978-989-35844-1-5

DEPÓSITO LEGAL

570048/26

1.ª EDIÇÃO: Setembro de 2026

Impresso por Grafisol – Artes Gráficas



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

AVENIDA FONTES PEREIRA DE MELO, N.º 19 D

1050-116 Lisboa

Tel: 213 400 250/1

www.ordemdospsicologos.pt

*Este livro é dedicado a todas as pessoas
que gostariam de não ter medo da morte.*

ÍNDICE

Prefácio.....	9
Nota introdutória.....	13
Nota de intenções.....	17

I – O ESTRANHO MUNDO DA MORTE

A morte e o morrer entre culturas.....	21
Japão. Sokushinbutsu, a arte da morte em vida.....	23
Japão. A poética da morte em Aokigahara.....	26
Filipinas. A morte veste as escarpas de Sagada.....	28
Índia. A morte sagrada nas águas do Ganges.....	29
Tibete. A morte oferecida aos céus.....	31
Indonésia. A festa da morte em Tana Toraja.....	33
Madagáscar. Dançando com a morte.....	35
Egipto. O dia-a-dia na cidade dos mortos.....	36
Gana. O espectáculo da morte.....	38
México. O <i>Día de los Muertos</i>	40
EUA. A morte fantasiada.....	42

II – MORTE E SIGNIFICADO

Perspectivas interdisciplinares.....	47
A morte física. Critérios de morte.....	48
A morte metafísica. Alma e consciência.....	51
A morte antecipada. A ansiedade existencial.....	54
A morte dominada. Gestão do terror.....	59
A morte humanizada. Uma boa morte.....	65
A morte positiva. Morrer bem, viver melhor.....	68

III — UMA BREVE HISTÓRIA DO CEMITÉRIO	77
O cemitério pré-histórico	78
O cemitério no mundo antigo	82
O cemitério na Antiguidade Clássica	84
O cemitério na Idade Média	89
O cemitério na Idade Moderna	92
O cemitério na Idade Contemporânea	93
O cemitério do futuro	104
 IV — A MORTE, A (I)MORTALIDADE E O CEMITÉRIO NA ERA TECNOLÓGICA	 107
O cemitério virtual	110
A imortalidade digital	115
 V — O TURISMO CEMITERIAL	 121
Paris. O Cemitério de Père-Lachaise	124
Londres. O Cemitério de Highgate	127
Havana. A Necrópolis Cristóbal Colón	132
Lisboa. O Cemitério do Alto de São João	136
Lisboa. O Cemitério dos Prazeres	144
Lisboa. O Cemitério de Carnide	161
Porto. O Cemitério do Prado do Repouso	162
Porto. O Cemitério de Agramonte	165
 VI — PERCORRENDO A CIDADE DOS MORTOS	 167
A iconografia tumular	167
Flora	168
Fauna	179
Objectos e profissões	187
Corpo	200
Figuras	203
A epigrafia tumular	207

VII – O SECTOR FUNERÁRIO	215
O sector funerário português	217
A actividade funerária	219
Quanto custa um funeral?	222
Exemplos de novas práticas	225
Trabalhar com a morte e a saúde (mental e física)	228
 VIII – RESSIGNIFICAR A MORTE	
O papel dos psicólogos	233
Morte, saúde mental e psicopatologia	236
Intervenção psicológica na ansiedade existencial	240
Educação deliberada para a morte em cuidados paliativos	243
Educação psicológica deliberada para a morte no sector funerário	246
Educação psicológica deliberada para a morte junto das crianças	246
O cemitério como ferramenta de promoção da saúde mental	251
 EPÍLOGO	255
 Fotografias	259
Notas bibliográficas e outras fontes consultadas	264
Agradecimentos	287

PREFÁCIO

Há experiências pessoais que parecem dizer mais sobre a vida que acontece *fora de nós* do que sobre *nós próprios*. A morte é uma delas. Apesar de ser uma experiência universal, conversamos pouco sobre ela, e tendemos a reservar essa conversa para os curtos momentos em que a sua presença se torna inevitável, como o período fúnebre. Na verdade, desenvolvemos grandes capacidades para prolongar a vida e falamos diariamente sobre longevidade, mas nem sempre somos capazes de integrar a finitude da vida no modo como pensamos, dialogamos sobre ela, ou no modo como educamos os nossos filhos para a vida.

Na nossa sociedade contemporânea, a morte acabou por tornar-se um tema frequentemente remetido para o silêncio. Mas, no passado, já foi um *tema de vida*, muito mais visível na organização das comunidades locais, nos rituais, na arte, na arquitetura e na vida social. Este livro, curiosamente, convida-nos a recuperar a morte como objeto de reflexão, seja do nosso quotidiano, seja da própria ciência psicológica.

Antigamente, as pessoas morriam muitas vezes em casa, eram veladas em casa, as crianças conviviam naturalmente com esses momentos e a morte fazia parte da vida comunitária. Hoje, a morte acontece sobretudo em hospitais, lares ou unidades de cuidados paliativos. Os rituais mantêm-se nos cemitérios, crematórios, funerais, mas o luto é vivido no espaço privado da família, e pouco falado na esfera pública.

A tecnologia do telemóvel alterou as formas de registar, recordar e perpetuar as memórias, mas a necessidade humana de atribuir significado à morte e às perdas, e de encontrar formas de preservar os vínculos, não mudou.

Foi esta amplitude de olhar que a autora procurou. Não cingiu a morte ao seu significado biológico ou ao sofrimento que sabemos que inevitavelmente provoca. Este livro convida-nos a percorrer um caminho

com história, cultura, património, simbolismo, religião, sociedade e psicologia. Recorda-nos que a morte nunca é apenas um acontecimento individual, mas é também um fenómeno social, cultural e coletivo, que revela muito da forma como organizamos as nossas comunidades, construímos memória e damos continuidade às relações humanas.

A permanente aceleração e uma certa ilusão de controlo sobre a vida fazem com que refletir sobre a morte pareça desconfortável. Mas creio que seja precisamente o contrário, porque reconhecer a finitude não diminui a vida. Em vez disso, confere-lhe mais profundidade e mais humanidade. Obriga-nos a distinguir o essencial do acessório, a valorizar os vínculos e as relações, a reconhecer a nossa vulnerabilidade, a compreender que viver implica também aprender a lidar com a perda humana.

Neste ponto a psicologia oferece um contributo singular importante, também aqui refletido. A psicologia ajuda a compreender a forma como os seres humanos atribuem significado à morte, lidam com a ausência e com a perda, reorganizam a sua identidade e encontram novos equilíbrios, mesmo quando o sofrimento parece irreparável. O sofrimento é uma expressão da importância *do que e de quem* perdemos, mas a adaptação e a integração da morte na continuidade da própria vida são salutares.

A partir da morte física, que este livro toma como objeto, a psicologia transporta-nos ainda para uma expressão maior desta experiência humana. Refiro-me às diferentes formas de *perda* e não só à morte física de quem amamos. Por exemplo, o fim de relações, a perda da saúde, da autonomia, de funções, de projetos, de sonhos ou de versões de nós próprios que deixaram de existir. Embora distintas, todas estas experiências são processos semelhantes de reconstrução de significado, de reorganização emocional e de transformação pessoal. E, nesse sentido, a morte acaba por ser um espelho através do qual podemos compreender muitas das restantes transições e mudanças da existência humana.

Penso que este é um dos maiores méritos deste livro: lembrar-nos de que falar sobre a morte não é cultivar o pessimismo ou a desesperança, mas ampliar a compreensão da vida. Quanto mais capazes formos de olhar para a nossa finitude com conhecimento, sensibilidade e reflexão,

mais preparados estamos para cuidar dos outros, para fortalecer as nossas comunidades e para reconhecer que a esperança se faz da extraordinária capacidade humana de continuar a construir significado *apesar* da morte.

É esse convite à reflexão que esta obra nos deixa, e que vale a pena aceitar.

SOFIA RAMALHO,
Bastonária da Ordem
dos Psicólogos Portugueses

NOTA INTRODUTÓRIA

O CAMINHO MAIS CERTO

Este é um livro notável. Há que dizê-lo. E, ao debruçar-se sobre o tema da morte, Edite Queiroz entrou naquele que é, porventura, o mais presente na espécie humana e em todas as suas civilizações. Parte substancial do livro é justamente sobre os modos de entender a morte, e aí são apresentados exemplos numerosos de como diferentes povos têm lidado com a morte ou o morrer. Em termos de conteúdos, o livro está organizado em oito partes, que pretendem orientar o leitor até ao seu epílogo, em que se aborda o enquadramento psicológico da morte e do processo de morrer.

Na primeira parte, é feita uma apresentação intercultural, isto é, como a morte (e o morrer) tem sido considerada em várias culturas actuais ou passadas, como o Japão, o Egipto, o Tibete ou o México. Esta apresentação não é exaustiva, nem precisava de o ser, porque nos dá uma perspectiva de grandes diferenças e do estranhamento que provocam num leitor do século XXI. Tal é bem expresso no título que a autora dá a este capítulo: *o estranho mundo da morte*.

Morte e significado (perspectivas interdisciplinares), o capítulo seguinte, é porventura o mais interessante (pelo menos, para o autor deste prefácio) e aquele que liga directamente ao capítulo final (respeitante à abordagem psicológica). Na verdade, procurando um fio condutor único entre os diversos tópicos (excepto o primeiro, que respeita aos critérios científicos de morte), esse fio poderá ser o de uma filosofia da morte e, por isso, uma filosofia da vida. Daí que a autora escreva, a certa altura, que a questão da morte é, em suma, uma procura de significado. Este é provavelmente o cerne da demanda existencial humana, pois o facto de os humanos terem consciência de si conduz à (im)possível aceitação do seu fim. Do nada. E é assim que se aborda o tópico interessante das experiências de quase morte, que, considerando os critérios científicos

de morte, são, em muitos casos, experiências pós-morte (na medida em que alguém foi considerado morto de acordo com os tais critérios). Não é de estranhar que a autora desenvolva, de seguida, e com a profundidade adequada ao presente livro, a abordagem dos pensadores existencialistas, de Kierkegaard a Heidegger e Sartre, que muito acentuaram a angústia existencial, resultante da consciência de que se vive para a morte.

Na secção seguinte, *a morte dominada*, Edite Queiroz aborda esta mesma questão, mas dando-lhe uma orientação mais psicológica, de resto, já iniciada na parte final do tópico anterior. Aqui, surgem temas como a ansiedade existencial e o terror (relativamente à morte). É neste contexto que a autora aborda a Teoria da Gestão do Terror, que pretende integrar muito mais aspectos psicológicos, relacionados com a morte, do que apenas o terror perante ela. Fazem igualmente parte deste capítulo temas como a boa morte, a morte positiva, o movimento Death Cafe. Isto é, iniciativas que visam integrar a morte na vida de cada um, de maneira que não constitua um motivo de terror ou de ansiedade, ou origine outras consequências psicológicas nefastas.

No capítulo III (*uma breve história do cemitério*), basicamente, o que se faz é uma revisão sobre os vários tipos de cemitérios encontrados ao longo da história humana: pré-históricos, mundo antigo, Antiguidade Clássica, Idade Média, Idade Moderna e Idade Contemporânea. Para além de caracterizar, com bastante e adequada profundidade, cada género de cemitério, o capítulo termina com considerações sobre aquilo a que a autora chama “o cemitério do futuro”, em que são tratados aspectos como o aumento populacional e a natural poluição dos cemitérios, em geral.

A morte, a (i)mortalidade e o cemitério na era tecnológica é sobre como, no Ocidente, se tem procurado lidar com a questão da morte, que genericamente a autora refere como “de sancionamento e silenciamento da morte e do luto”, começando por reflexões provenientes de Freud, primeiro, e de Kübler-Ross, depois, mas avançando para abordagens posteriores e possivelmente mais interessantes, como o papel da Internet e, por conseguinte, do “luto virtual”. É neste capítulo que Edite Queiroz aborda a “imortalidade digital”, entre outros temas igualmente pertinentes. E esta curiosidade (página 112): embora a maioria dos perfis de pessoas falecidas sejam simplesmente abandonados, a rede social

(Facebook) inclui uma funcionalidade que permite indicar, em vida, quem gostaríamos que gerisse o nosso perfil depois da morte, transformando a página num perfil memorial. Nessa configuração, amigos e familiares podem continuar a partilhar memórias e homenagens, mantendo o perfil como um espaço de memória. Este capítulo inclui, portanto, o tópico designado “imortalidade digital”, repleto de informações interessantes relacionadas com as actuais potencialidades tecnológicas/digitais, sendo referidos alguns benefícios psicológicos.

O turismo cemiterial constitui um capítulo próprio (v) onde se explica o que é o “turismo negro”, o tanaturismo (por exemplo, as visitas aos locais do Holocausto), sendo o turismo cemiterial algo mais amplo, talvez, assentando nos aspectos arquitectónicos e esculturais, entre outros. O cemitério procurado, de igual modo, como lugar de contemplação e questionamento existencial. Neste contextos, mencionam-se os aspectos positivos e eventualmente negativos desta variedade de turismo, nomeadamente no que concerne ao seu impacto pessoal e mesmo íntimo.

São referidos vários cemitérios europeus, como o de Paris, o de Londres e vários de Lisboa (Alto de São João, Cemitério dos Prazeres, Cemitério de Carnide), assim como do Porto (Cemitério do Prado do Repouso, Cemitério de Agramonte), sendo cada um deles caracterizado segundo o que tem de mais específico ou peculiar. A iconografia e a epigrafia tumulares são também incluídas através de uma exemplar descrição, bem pormenorizada, dos seus motivos e temas.

Percorrendo a cidade dos mortos é, de certa forma, algo sentimental, em que a autora se debruça, muito profundamente, na iconografia tumular. São enumerados, descritos e contextualizados, quanto ao seu significado, múltiplos símbolos, da flora à fauna, passando pelos objectos e pelas profissões, pelo corpo e por figuras simbólicas. Cabe ainda, neste capítulo, a epigrafia tumular, para mim, um dos aspectos mais interessantes tratados neste livro e que, em alguns cemitérios, é o que mais emociona (veja-se o caso dos cemitérios alusivos à Segunda Guerra Mundial, nomeadamente em França).

O sector funerário, como se infere, respeita ao negócio funerário, à sua indústria e intervenientes. No entanto, o capítulo começa com uma introdução, bem interessante, em que são descritos os rituais que

acompanham o velório e o funeral, bem como a mudança de costumes e de práticas, da Idade Média até aos nossos dias. É nesta sequência que a autora trata os tópicos seguintes, começando pelo sector funerário português, que engloba centenas de empresas, espalhadas por todo o país, num total de cerca de 4500 cemitérios e 36 crematórios. São analisadas tendências modernas relativamente a diferentes tipos de cemitérios. Um outro tópico é o concernente à saúde mental e física dos diversos profissionais intervenientes neste sector, igualmente esmiuçado pela autora, considerando, é claro, a sensibilidade própria do objecto de tais profissões, a morte e os mortos.

E chegamos ao capítulo *Ressignificar a morte. O papel dos psicólogos*. Trata-se de um capítulo especialmente relevante para esta profissão, englobando, digamos, os dois grandes momentos no que à morte diz respeito: antes e depois. Isto é, a ansiedade e o medo com que todos, mais ou menos, nos relacionamos com a nossa morte e a dos outros, e a dor e o sofrimento que ocorrem em nós na sequência da morte de outros, daqueles que nos são queridos. A autora passa em revista, de modo detalhado e competente, as abordagens psicológicas mais amplamente usadas e sustentadas sobre os dois grandes momentos que atrás referimos, considerando também situações e grupos específicos. Com efeito, neste capítulo, são abordados tópicos relativos à saúde mental, às perturbações psicológicas, ao caso das pessoas em situação terminal, às crianças, apenas para nomear alguns exemplos.

Considerando o interesse e a competência com que Edite Queiroz escreveu este livro, creio que seria muito interessante aventurar-se noutra obra, mais específica, integrando sobretudo pensamento filosófico (em que incluiria a espiritualidade, mas não a religião) com pensamento, ciência e procedimentos psicológicos. Na verdade, uma tal abordagem poderia ser mais importante para muitas pessoas que, por vezes, “escapam” ou se perdem por caminhos de muito duvidosa utilidade.

CARLOS M. LOPES PIRES

Cédula profissional 2170

Professor da Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra

Psicólogo clínico em prática privada

NOTA DE INTENÇÕES

A morte, o destino inescapável. Se a morte do corpo é a única certeza da vida, o destino do espírito é um mistério que nos inquieta desde o início dos tempos. A dicotomia corpo-espírito diante da morte impacta todas as dimensões do pensamento, do comportamento e da vida. A forma como cada pessoa, cada sociedade e cada cultura se posicionam perante a morte e o morrer é decisiva na construção e manutenção da identidade individual e colectiva. Portanto, além do seu sentido biológico, morrer tem uma dimensão subjectiva e simbólica, feita de significados que emergem do contexto cultural e histórico, das estruturas sociais, económicas e religiosas e da trajectória singular de cada ser humano.

A morte e o morrer ocupam, por isso, um lugar central na compreensão da natureza e da experiência humanas – tanto quanto se sabe, o homem é a única espécie plenamente consciente da sua própria finitude. Ainda assim, muitos de nós evitam confrontar-se com a ideia da morte e com os seus símbolos. No mundo ocidental, onde persiste um paradigma de segregação da morte e do luto, os espaços dedicados aos mortos – como os cemitérios, mas também as morgues, os ossários, os memoriais ou as catacumbas – são frequentemente temidos, negligenciados ou votados ao abandono, e têm pouco ou nenhum peso no quotidiano das pessoas e das comunidades (exceptuando o recente interesse turístico que suscitam). Essa atitude resulta de múltiplos factores, entre eles um conjunto de percepções, rituais e vivências do luto com significados sobretudo negativos. Por estarem associados à morte, os cemitérios tornaram-se, para muitos, espaços a evitar, envoltos em superstições e lendas, ligados ao fantasmagórico e ao sinistro e, por esse motivo, representados na arte e na cultura popular sob uma aura de inquietação e medo.

Contudo, os cemitérios revelam, sobretudo, quem foram os vivos: como viveram, o que fizeram e valorizaram, como quiseram ser recordados.

Além do seu valor funcional enquanto *morada* dos outrora vivos, os cemitérios têm uma enorme importância social, cultural, artística, etnográfica, política e histórica. Antes de mais, são espaços de espiritualidade (para crentes e não crentes), de homenagem e conforto (para famílias enlutadas) ou de silêncio e reflexão (para quem os visita). Podem ser entendidos como “museus a céu aberto”, que albergam património artístico valioso (por exemplo, obras arquitectónicas e estatúária), e, por isso, são importantes recursos pedagógicos ou de interesse turístico. Contribuem também para preservar a biodiversidade e mitigar o impacto ambiental da urbanização quando situados em parques ou bosques, por vezes acolhendo exemplares significativos de flora e fauna. Cada um deles oferece um *instantâneo* da comunidade onde se insere e guarda informações para a compreensão do seu passado, das relações, ocupações e estatuto das pessoas, mantendo *viva* a reminiscência de determinada organização social. Os cemitérios representam, portanto, arquivos que acomodam material diverso e de interesse para várias disciplinas – a história, a arquitectura, o urbanismo, a sociologia, a arqueologia, a filosofia, a antropologia. O manancial de informação é tão vasto que dificulta a escolha de uma única perspectiva de análise ou foco de interesse.

Pensar sobre a morte e lidar com ela é, naturalmente, tema da psicologia. A abordagem psicológica é essencial nas questões do luto, um processo que envolve dimensões individuais, familiares, socioculturais, espirituais e históricas. Permite entender a representação da morte para cada pessoa, e é na condição de enlutada que cada uma vivencia e projecta a própria morte. A compreensão do luto exige da ciência psicológica a capacidade de dialogar com outras áreas de conhecimento a fim de ampliar a compreensão da experiência de perder alguém ou alguma coisa.

Mas a psicologia não se ocupa apenas do luto e da adaptação à perda. A lente multifacetada da ciência psicológica ocupa-se também da ideia da morte, da gestão do medo da própria morte e da morte dos outros, da variabilidade cultural dos sistemas de crenças e valores relacionados com a morte, dos mecanismos pelos quais a consciência da morte afecta o pensamento, o comportamento e as emoções, da relação das tradições e rituais fúnebres com todos estes aspectos e ainda das alterações, ao longo do tempo, no modo como os lutos são

vivididos. A psicologia ocupa-se ainda dos efeitos da noção de morte na saúde mental e no bem-estar psicológico, da tradução psicopatológica da noção de finitude e, naturalmente, da prevenção e intervenção neste domínio. Neste contexto, os cemitérios podem ser objectos da psicologia – pelo seu impacto na estética da morte e na elaboração do luto, pelo seu papel na relação entre mortos e vivos, pelos critérios históricos e culturais que presidem à sua concepção e utilização ou pela possibilidade de os projectar como espaços de promoção da saúde mental e do bem-estar. Por fim, diga-se que o que entendemos por *cemitério* está a transformar-se, não apenas por via do crescimento imparável da população e das cidades (e consequente falta de espaço para albergar os mortos e custos elevados para garantir uma última morada) mas também da Internet e da tecnologia – que têm na (ideia de) morte, como em muitos outros aspectos do comportamento humano, um enorme impacto. Todos estes elementos podem e devem ser alvo de análise psicológica.

Em suma, *mortui vivos docent** – ou “os mortos ensinam os vivos” – a muitos níveis: o passado e o futuro, quem fomos, somos e seremos, o que pensámos e fizemos, as relações que construímos e como desejamos ser lembrados ou esquecidos. Assim, enquanto um dos principais lembretes da finitude presente no quotidiano, os cemitérios podem ser úteis para aprender a encarar a morte de outro modo, talvez mais saudável e sereno, resgatando-a do silêncio e do medo, e reintegrando-a na vida. Num mundo onde os cemitérios, tal como os conhecemos, tendem a desaparecer, será ainda mais importante apreciar os que permanecem: visitando-os, estudando-os, conservando-os. Isto implicará travar o esquecimento a que muitos parecem condenados, não apenas do seu património material, mas também das narrativas e dos segredos que guardam sobre o passado das comunidades e dos lugares. Os cemitérios são, afinal, guardiões insubstituíveis da tradição, da memória e do tempo, fontes silenciosas de revelações inesgotáveis.

* *Mortui vivos docent*, expressão latina que significa “os mortos ensinam os vivos”, é frequentemente associada ao campo da medicina, em particular à anatomia e à patologia, pela alusão ao valor do estudo dos corpos mortos (através de autópsias e dissecações) para a compreensão da saúde e da doença nos vivos. Em muitas fontes, a expressão surge atribuída ao médico e filósofo espanhol Miguel Servet (1511-1553), condenado à fogueira por heresia.

Este texto reúne um conjunto de reflexões sobre estes temas. Dele não se espere um trabalho estruturado sobre o tema da morte ou sobre “a questão cemiterial”, mas apenas alguns pontos de partida para pensar sobre a morte e as cidades dos mortos com menos ansiedade e temor. Que esta leitura possa ser um passeio – contemplativo, por vezes literário, sempre curioso – pelos seus mistérios, iluminado pela perspectiva da psicologia sobre o comportamento, os afectos e o lugar que a morte ocupa na vida.