



O QUE É?

O luto é uma reacção natural à perda e um processo que tem como objectivo adaptarmo-nos a uma nova realidade, encontrando formas de lidar com o que aconteceu e recuperando emocionalmente. Pode ocorrer em diversas situações na nossa vida (ex. morte de um ente querido, morte de um animal de estimação, fim de uma relação significativa, perda de emprego ou diagnóstico de uma doença grave).

IMPORTANTE!

Não existe um calendário ou uma forma certa de fazer um luto. Cada pessoa reage de forma diferente. Tenha presente que **a pandemia que vivemos pode dificultar, atrasar ou prolongar um processo de luto.**



ESTAR DE LUTO.

Durante um processo de luto podemos passar por vários momentos, de **negação, choque, tristeza a aceitação** e sentir **afectos e pensamentos ambivalentes e contraditórios.**

- **Corpo:** agitação e inquietação, sem energia para nada, exaustão, sem apetite, dificuldade em dormir e/ou em acordar.

- **Pensamentos e Sentimentos:** não consigo parar de pensar nisto, sinto-me zangada/o, sinto que foi uma injustiça, tenho medo de tudo, sinto-me culpada/o (posso ter sido responsável pelo contágio com COVID-19?), acho que não fiz tudo o que podia/devia, tudo me parece estranho e não familiar, sinto-me aliviada/o, estou confusa/o, não consigo sentir nada, sinto-me ansiosa/o relativamente ao futuro.

- **Comportamentos:** não consigo tomar decisões; não tenho vontade de estar com ninguém; bebo álcool em demasia; auto-medico-me; não consigo interessar-me e realizar as minhas actividades habituais; não consigo estar parada/o, tenho de estar sempre ocupado; passo grande parte do dia a chorar.

LEMBRE-SE.

Fazer o luto não significa esquecer. Significa aceitar o que aconteceu e encontrar de novo um sentido na nossa vida.

O QUE PODE AJUDAR A FAZER UM LUTO SAUĐAVEL?

Respeite e aceite os seus sentimentos. É natural experimentar emoções intensas durante o processo de luto. O luto é um processo doloroso, mas necessário.

Fale com alguém. É importante expressarmos o que sentimos e partilharmos esses sentimentos com um familiar ou amigo pode ajudar a reduzir a sensação de solidão provocada pela dor da perda.

Cuide de si. Pode ser difícil manter as rotinas de sono, alimentação e exercício, mas pode melhorar a forma como pensa e como se sente. Tal como regressar às rotinas diárias habituais. Permita-se voltar a viver momentos felizes e retomar a sua vida, sem culpa. Sorrir e realizar actividades que nos dão prazer não significa que esquecemos quem/o que perdemos.

Peça ajuda. Se já passaram mais de seis meses após a experiência de perda e não consegue retomar a sua vida quotidiana, procure a ajuda de um Psicólogo. Às vezes, a dor é demasiado intensa para conseguirmos lidar com ela sozinhos. Um Psicólogo pode ajudar-nos a sentir melhor, a lidar com a dor da perda e a recuperar a nossa vida.

SAIBA MAIS!

- >> Todos estaremos de luto
- >> Perder Alguém – Adolescentes
- >> Quando Alguém que Conheço Morre - Crianças

