ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

VAMOS FALAR SOBRE
LUTO

ÍNDICE

01. O LUTO

O QUE É O LUTO?
MITOS E FACTOS SOBRE O LUTO

02. O IMPACTO DO LUTO

QUE REAÇÕES SÃO EXPECTÁVEIS QUANDO ESTAMOS DE LUTO?
QUANTO TEMPO DEMORA A FAZER O LUTO?
O LUTO PODE TORNAR-SE UM PROBLEMA DE SAÚDE PSICOLÓGICA?

03. DIFERENTES TIPOS DE PERDAS

PERDAS SOCIALMENTE RECONHECIDAS
PERDAS SOCIALMENTE MARGINALIZADAS

04. COMO LIDAR COM O LUTO

COMO POSSO LIDAR COM O MEU PROCESSO DE LUTO?
COMO POSSO APOIAR ALGUÉM QUE ESTÁ EM PROCESSO DE LUTO?

05. AS CRIANÇAS/ADOLESCENTES E O LUTO

A PERCEÇÃO DE MORTE NAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES
COMO APOIAR UMA CRIANÇA EM PROCESSO DE LUTO?
COMO APOIAR UM/A ADOLESCENTE EM PROCESSO DE LUTO?

06. COMO PODE UM/A PSICÓLOGO/A AJUDAR ALGUÉM EM PROCESSO DE LUTO?

O LUTO

01

VOLTAR AO ÍNDICE

O QUE É O LUTO?

Na maioria das situações, **o luto é uma reação natural de adaptação a uma nova realidade quando ocorreu uma perda** – embora, em alguns casos, possa transformar-se num problema de Saúde Psicológica (luto prolongado) e requerer ajuda especializada pode ocorrer em diversas situações da nossa vida – por exemplo, a morte de um familiar ou amigo/a, a morte de um animal de estimação, o término de uma relação (um casamento, um namoro, uma amizade), a perda de emprego ou o diagnóstico de uma doença grave, entre muitas outras.

É um processo cujo objetivo é ajudar-nos a adaptarmo-nos a uma nova realidade – reconhecendo que algo mudou irreversivelmente, quando não o desejávamos, ou mesmo quando essa mudança foi, em parte, desejada (por exemplo, a morte de alguém que estava a sofrer muito). Permite-nos encontrar formas de lidar com a ausência, mantendo uma ligação afetiva e reconstruindo um novo sentido para a nossa vida.

Perder alguém ou algo ao longo da vida é inevitável – todos e todas passaremos, em algum momento, por processos de luto. **O luto é, por isso, uma reação universal**, embora seja também **profundamente pessoal.**

A natureza, intensidade e duração do luto dependem de diversos fatores: da relação com a pessoa ou objeto perdido, das nossas características pessoais, da nossa história de vida e dos nossos valores e personalidade, mas também do apoio familiar e social, das crenças culturais ou religiosas e das circunstâncias em que ocorreu a perda – por exemplo, uma morte esperada *vs*. uma morte súbita.

Por sermos todas e todos diferentes, **o luto pode manifestar-se de formas muito distintas, tanto entre diferentes culturas quanto entre diferentes pessoas.** Algumas culturas encaram o luto como um acontecimento comunitário, até mesmo festivo, celebrando a memória da pessoa que morreu. Já **na nossa sociedade e cultura a morte e o luto são, não raras vezes, assuntos difíceis de abordar ou mesmo *tabu*.**

No entanto, há algumas reações comuns. **O luto é, quase sempre, um processo doloroso.** Pode envolver **diferentes momentos** (desde a negação ao choque, tristeza profunda e, eventualmente, aceitação) e costuma vir acompanhado de **emoções intensas, pensamentos contraditórios e mudanças nos nossos comportamentos habituais**, muitas vezes com impacto negativo no nosso bem-estar.

A intensidade destas reações pode oscilar ao longo do tempo e/ou ser mais expressiva em determinados momentos – como o aniversário da pessoa que morreu, a data da morte ou datas comemorativas (por exemplo, o Natal).

O luto é ainda um processo que leva tempo, mas a sua **duração não depende apenas do tempo que passa, mas daquilo que a pessoa em luto conseguir fazer ao longo desse tempo.**

MITOS E FACTOS

Só a morte de alguém muito importante para nós leva a um processo de luto.

O luto é uma reação normal à perda de alguém ou de algo significativo. Assim, pode ser desencadeado pela morte de uma pessoa ou de um animal de estimação importante para nós, mas também por um divórcio ou uma separação, por uma doença que conduza à perda de capacidades ou de autonomia, por circunstâncias que impliquem abdicar de um projeto de vida ou por alterações físicas e/ou psicológicas associadas ao envelhecimento, entre muitas outras situações.

O processo de luto passa por uma sequência de fases.

Ao longo do tempo, vários autores identificaram diferentes fases nos processos de luto (por exemplo, negação, choque, tristeza, aceitação). No entanto, a ideia de que um luto saudável implica um conjunto de fases, numa determinada sequência (o chamado "trabalho do luto"), está ultrapassada. Na verdade, o luto é sempre um processo pessoal e dinâmico: não existe um "mapa" único para o processo de luto.

Chorar faz parte do processo de luto.

Não há reações "certas" e "erradas" no processo de luto. Chorar é uma resposta comum à tristeza, mas não é a única. Pessoas que não choram podem sentir a dor tão profundamente quanto outras. Podem apenas ter outras formas de a expressar. De modo semelhante, algumas pessoas sentem a necessidade de falar, enquanto outras preferem o silêncio. A mesma pessoa pode ter diferentes formas de viver o luto em diferentes momentos do processo. E noutras culturas, o luto pode ter manifestações radicalmente diferentes daquelas a que estamos habituados/as na nossa sociedade.

Temos de ser fortes quando estamos em luto.

Estar triste ou em sofrimento não é sinal de fraqueza; é uma reação natural e expetável diante de uma perda. O luto é necessário para que possamos criar uma nova ligação interna com a pessoa que morreu e criar um novo sentido para essa relação. Nesse sentido, **o luto é um processo saudável, que deve ser enfrentado e vivido**. É importante lidar com o sofrimento associado ao luto, acolhendo as emoções desagradáveis com naturalidade e auto-compaixão.

Usar roupa colorida durante o luto é sinal de falta de respeito.

Durante muito tempo, persistiu o costume, de usar vestuário preto ou de cores escuras durante o luto. Embora esse hábito antigo esteja a perder relevância, algumas pessoas podem recear ser julgadas por vestir outras cores durante o luto. Já em outras culturas, as pessoas enlutadas podem vestir cores claras, como o branco ou o amarelo, ou mesmo o vermelho. **No entanto, apesar das variações culturais, o luto é um processo íntimo e individual, por isso, a pessoa deve vestir-se como se sentir mais confortável**. **Não existe uma forma "certa" ou "errada" de se vestir durante o luto.**

As pessoas em luto ficam deprimidas.

O luto e a depressão são condições distintas, apesar de algumas manifestações poderem ser semelhantes (por exemplo, chorar, sentir-se triste, sentir-se apático/a, não conseguir comer ou dormir bem). O luto não patológico é uma reação expectável diante de uma perda, enquanto a depressão é um problema de Saúde Psicológica que requer um diagnóstico e uma intervenção específica – psicológica e, por vezes, farmacológica. No entanto, algumas situações de luto podem prolongar-se no tempo e podem evoluir para estados depressivos.

Já não me sinto (tão) mal, parece que esqueci…

Muitas pessoas em luto sentem-se culpadas quando têm momentos de alegria e descontração. Esses momentos podem fazê-las sentir que a superação dos sentimentos dolorosos provocados pelo luto é sinónimo de ser desleal aos sentimentos pela pessoa que perderam ou de esquecimento da pessoa que perderam. **Mas o propósito do luto não significa esquecimento. Pelo contrário, pode significar a criação de uma ligação interna com a pessoa que morreu** (com quem podemos e devemos continuar a relacionar-nos, mas de uma outra forma) e de um novo significado para a vida, que deve continuar. **A relação não termina: é transformada**.

É melhor não falar no assunto com as pessoas em luto.

Depois do velório e do funeral, muitos/as de nós têm dificuldades ou constrangimento em lidar com alguém que está de luto. Por isso, muitas pessoas enlutadas acabam por viver o processo de uma forma solitária. Embora algumas pessoas prefiram não falar no assunto (sendo importante respeitar o seu silêncio e espaço), para muitas outras **partilhar ou discutir a sua dor com outras pessoas pode ser benéfico**. As pessoas em luto raramente expressam o que necessitam. Por isso, reconhecer a dor de alguém através de um abraço ou de uma palavra gentil ou perguntando se necessitam de alguma coisa, são formas simples de oferecer apoio que podem fazer uma enorme diferença para quem se sente desamparado/a.

O IMPACTO DO LUTO

02

VOLTAR AO ÍNDICE

Cada pessoa vive o processo de luto de forma única. Podemos sentir uma dor intensa no início, mas conseguir, pouco a pouco, retomar o equilíbrio e reorganizar a nossa vida. Outras vezes, podemos experienciar um sofrimento mais marcado que se vai tornando mais tolerável e suportável ao longo do tempo – ou seja, vamos aprendendo a lidar com ele .

E também é possível que sintamos que a dor do luto não abranda e que este se prolonga durante muito tempo. Nestes casos, pode ser necessário procurar a ajuda de um/a Psicólogo/a.

QUE REAÇÕES SÃO EXPECTÁVEIS QUANDO ESTAMOS DE LUTO?

O luto pode afetar-nos física e psicologicamente. É natural que sintamos alterações no nosso corpo, nas nossas emoções e na forma como pensamos e nos comportamos. Essas reações fazem parte do processo e são naturais. Conhecê-las pode ajudar a entender melhor o que estamos a viver.

Embora o processo de luto seja único para cada pessoa, há algumas reações que costumam surgir com frequência. Estas incluem, entre outras:

COMPORTAMENTOS

- Agitação, cansaço, falta de energia, exaustão ou apatia.
- Perder o apetite ou comer demasiado.
- Ter dificuldade em dormir ou dormir mais do que o habitual.
- Sentir dores físicas (por exemplo, dores de estômago, dores musculares).
- Beber demasiado ou tomar medicação não prescrita (por exemplo, para dormir).
- Não conseguir fazer planos ou tomar decisões.
- Não ter interesse em coisas que habitualmente dão prazer.
- Não ter vontade de estar com ninguém.
- Ter a necessidade de estar sempre ocupado/a.
- Ter dificuldade em trabalhar, estudar, cuidar de si próprio/a ou das crianças.

PENSAMENTOS

- Estar constantemente a pensar na pessoa ou no que se perdeu.
- Ter medo ou ansiedade em relação ao futuro, relacionados com a ausência da pessoa ou do que se perdeu.
- Acreditar que não será possível continuar a viver sem a pessoa ou sem o que se perdeu.
- Ter dificuldade em pensar ‘com clareza’, concentrar-se ou lembrar coisas simples.
- Desorientação existencial, perda de sentido de vida.
- Alteração de crenças religiosas / valores.

EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Sentir uma tristeza profunda.

Ficar “em choque” e não querer acreditar que a pessoa morreu realmente.

Sentir raiva ou ressentimento por a pessoa nos “ter deixado”.

Sentir culpa por não termos sido capazes de “salvar” a pessoa ou por continuarmos vivos/as.

Sentir alívio (por exemplo, quando a pessoa que morreu sofria de uma doença que causava muito sofrimento).

Ficar “em choque” e não querer acreditar que a pessoa morreu realmente.

Sentir solidão, sensação de abandono e desamparo.

Sentir saudade da pessoa.

Sentir-se emocionalmente inconstante e confuso/a, com emoções contraditórias.

Ter uma sensação de vazio, de indiferença, “não sentir nada”.

As emoções e sentimentos são muito importantes no processo de luto!

Durante o processo de luto, as emoções são uma parte essencial. Podem ser intensas ou contraditórias, mas cada uma tem um papel importante para nos ajudar a adaptar à perda.

TRISTEZA

A tristeza ajuda-nos a parar, olhar para dentro e tomar consciência da perda. Apesar de dolorosa, é também uma emoção que nos ajuda a integrar o que aconteceu e a começar a reorganizar a nossa vida.

RAIVA

A raiva surge quando sentimos que algo foi injusto. Podemos senti-la contra as circunstâncias, contra profissionais de saúde ou até contra a própria pessoa que morreu, contra a religião ou contra Deus. Embora possa ser desconfortável, pode dar-nos energia para enfrentar mudanças, reclamar direitos ou para procurar ajuda.

EMOÇÕES AGRADÁVEIS

As emoções agradáveis também têm um lugar no luto. Um sorriso ao recordar um momento vivido, uma gargalhada partilhada, a sensação de alívio após um longo período de sofrimento ou gratidão pelas memórias guardadas.

Sentir estas emoções não diminui o quanto gostamos ou respeitamos a pessoa que morreu. Pelo contrário, funcionam como pequenas pausas que nos aliviam a dor e nos permitem respirar.

OSCILAÇÃO EMOCIONAL

O processo de luto é feito de oscilações nas emoções e nos comportamentos. Por vezes, voltamo-nos para dentro, sentimos dor, tristeza ou raiva e refletimos sobre a perda. Noutros momentos, voltamo-nos para fora, olhamos para o mundo à nossa volta e focamo-nos no nosso dia-a-dia, naquilo que temos para fazer e nas nossas relações.

Esta alternância, entre momentos em que nos voltamos para o interior e para o exterior, é natural e necessária. É ela que torna possível continuar a viver e a reconstruir o equilíbrio, mesmo depois de uma perda profunda.

QUANTO TEMPO DEMORA A FAZER O LUTO?

O luto não tem um calendário ou relógio. Cada pessoa reage de forma diferente e ao seu próprio ritmo.

É difícil prever quando vamos começar a sentir-nos melhor ou quando a dor se tornará mais suportável. Apesar de não haver critérios temporais universais, **é esperado que a intensidade dos sintomas do luto vá diminuindo gradualmente ao longo do tempo**. O luto é um processo com um propósito — e, **embora demore, ele acaba por ser integrado** (i.e., aprendemos a lidar com o sofrimento provocado pela perda). Em média, podemos sentir sintomas intensos relacionados com o luto durante 6 meses a 1 ano. Já nas crianças, o luto é integrado quando adquirem uma noção mais completa daquilo que a morte significa.

IMPORTANTE!

Da mesma forma que não existem reações universais ao luto, **não há um tempo certo para o luto. Não tenha pressa.**

CADA PESSOA TEM DIREITO AO SEU PROCESSO DE LUTO.

No entanto, **o processo de luto pode ser uma "montanha-russa". É um processo altamente pessoal, com altos e baixos, avanços e retrocessos.**

O LUTO PODE TORNAR-SE UM PROBLEMA DE SAÚDE PSICOLÓGICA?

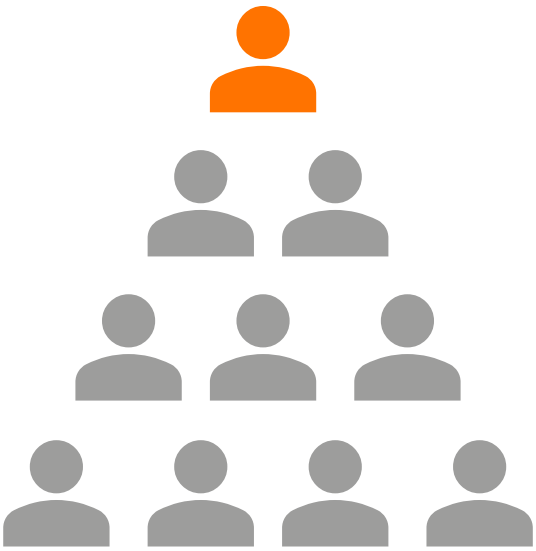
Existem situações em que a dor não abranda e o processo de luto parece interminável. As suas manifestações parecem não apresentar melhorias, mantendo-se intensas e incapacitantes por muito tempo, impedindo-nos de retomar as nossas vidas.

Se, **mais de um ano depois** (o período de referência clínico), **o processo de luto parece estagnar**, sem melhorias, podemos estar perante uma situação de **luto prolongado**. Este diagnóstico depende não só da duração dos sintomas, mas também de outros critérios, como a sua intensidade e o impacto no funcionamento diário.

O LUTO PROLONGADO

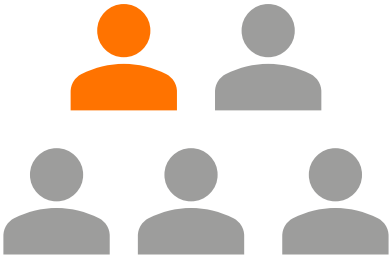
Aproximadamente **1 em cada 10 pessoas enlutadas experiencia um luto prolongado.**

Contudo, o **risco de luto prolongado aumenta para 1 em cada 5 pessoas**, em situações em que o luto resulta de uma morte súbita ou traumática, perda de filhos/as ou cônjuges, ou em pessoas com histórico prévio de problemas de Saúde Psicológica e/ou sem apoio social.



1/10 PESSOAS ENLUTADAS

Experiencia um luto prolongado.



1/5 PESSOAS

Risco de luto prolongado aumenta em situações em que o luto resulta de uma morte súbita ou traumática, perda de filhos/as ou cônjuges, ou em pessoas com histórico prévio de problemas de Saúde Psicológica e/ou sem apoio social.

O **luto prolongado é reconhecido como um problema de Saúde Psicológica**. No luto prolongado, a pessoa enlutada tem uma grande dificuldade ou mesmo incapacidade em adaptar-se à nova realidade depois da perda. Apresenta um **conjunto de sinais e sintomas que comprometem o funcionamento diário, bem-estar e qualidade de vida**. Alguns dos sinais e sintomas mais comuns incluem (mas não se limitam) a:

- Incapacidade de reorganizar as relações familiares, de amizade ou de trabalho e outras atividades que antes eram prazerosas.
- Sensação inabalável de vazio e/ou de ausência de propósito – "não sei o que faço aqui"; "não tenho motivos para continuar a viver".
- Forte sentimento de descrença em relação à morte da pessoa (i.e., negar ou recusar-se a admitir que a pessoa morreu).
- Reações emocionais persistentes e muito intensas, que não melhoram com o tempo (por exemplo, culpa, raiva ou tristeza profunda).
- Comportamentos auto-lesivos.
- Consumo de substâncias (por exemplo, álcool, drogas ou medicação não prescrita).
- Comportamentos de evitamento das manifestações do luto (por exemplo, incapacidade de falar da pessoa que morreu ou da perda).

Nas crianças, devemos nos preocupar se apresentarem sinais ou sintomas como:

Perguntar insistentemente pelo regresso da pessoa que morreu (depois dos 6 anos).

Comportamentos regressivos (a criança perde autonomia, por exemplo, deixa de conseguir dormir sozinha).

Preocupação constante com a segurança ou bem-estar dos pais/mães ou outros/as cuidadores/as, que gera ansiedade de separação (por exemplo, a criança não consegue ficar na escola ou outro local sem a mãe/pai).

Brincadeiras relacionadas com os temas da morte.

Tristeza profunda ou apatia (por exemplo, a criança não tem vontade de brincar ou de ir à escola, etc.).

Estas situações podem exigir acompanhamento psicológico e devem ser avaliadas por um Psicólogo/a.

As pessoas com luto prolongado têm um risco aumentado de depressão, perturbação de stresse pós-traumático ou mesmo de suicídio. Por isso, se o luto se prolongar no tempo ou se estiverem presentes fatores de risco para um luto prolongado (por exemplo, ter-se tratado de uma morte súbita/violenta, da morte de um filho/a), é essencial **PROCURAR AJUDA**.

IMPORTANTE!

Quando o sofrimento provocado pela perda é esmagador e/ou interfere com o nosso dia-a-dia, **procurar ajuda psicológica pode ser um passo importante para encontrar alívio e fazer um luto saudável.**

É ESSENCIAL PROCURAR AJUDA SE, PASSADOS 6-12 MESES (6 MESES EM CRIANÇAS), PERSISTIREM:

- Anseio/ pensamentos repetitivos constantes sobre a pessoa que morreu.
- Dificuldade em acreditar/aceitar a morte.
- Isolamento marcado ou perda prolongada de interesse.
- Vazio/sem sentido ("a vida parou") e incapacidade de retomar rotinas.
- Consumo de álcool ou outras substâncias.
- Pensamentos sobre a própria morte ou comportamentos autolesivos.

Em **situação de crise** ligue

808 24 24 24

Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS 24

DIFERENTES TIPOS DE PERDA

03

VOLTAR AO ÍNDICE

O luto não acontece apenas quando morre alguém que nos é próximo/a.

Muitas outras perdas podem causar sofrimento e levar a um processo de luto – por exemplo, a perda de um animal, de um projeto, de uma relação, de um objeto significativo, ou até mesmo de uma ideia. Às vezes, nem sequer percebemos que estamos a viver um processo de luto.

Diferentes tipos de perda podem também originar emoções, pensamentos e comportamentos distintos, resultando em processos de luto com características próprias.

PERDAS SOCIALMENTE RECONHECIDAS

Há perdas que a sociedade reconhece como momentos de luto. Nessas situações, existem rituais que nos ajudam a lidar com a dor, como o velório e o funeral. Tal é o caso, por exemplo, do luto pela morte de alguém da família (por exemplo, pai, mãe, avô, avó), a morte de um cônjuge ou companheiro/a ou a morte de um/a filho/a (luto parental). O impacto destes lutos pode ser mais violento e/ou duradouro em casos de morte súbita ou trágica (por exemplo, um acidente ou um suicídio).

A morte de um familiar. Quando morre um pai ou uma mãe, podem surgir reflexões sobre a nossa própria mortalidade e sobre o nosso papel no mundo e com as gerações mais novas, ou ainda podemos questionar os nossos valores ou crenças religiosas. Podemos sentir-nos mais frágeis, ansiosos/as (por exemplo, porque nos relembramos de que um dia também morreremos e deixaremos de estar presentes para os/as nossos/as filhos/as ou outras pessoas significativas) e desamparados/as (porque uma figura muito significativa no nosso desenvolvimento e na nossa vida deixa de estar presente).

A morte de um/a parceiro amoroso/a (luto conjugal). Embora não existam laços de sangue, a morte do/a cônjuge ou companheiro/a é uma perda que envolve uma relação única, marcada por intimidade emocional e física, assim como por circunstâncias, uma identidade partilhada (a identidade do casal) e projetos de vida partilhados (por exemplo, partilhar uma casa, ter filhos/as). Assim, a morte de um cônjuge ou de um/a namorado/a é também a morte simbólica dessa identidade partilhada e desse futuro comum.

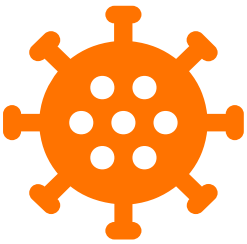
A morte de um filho/a (luto parental). O luto pela morte de um/a filho/a é amplamente reconhecido como uma das experiências humanas mais dolorosas. Para a maioria dos pais e mães, a perda de um/a filho/a é o mais terrível e inimaginável dos acontecimentos. Significa uma rutura com a ordem natural do ciclo de vida, que pode resultar num trauma profundo, que abala as crenças fundamentais dos pais e mães sobre si mesmos/as e sobre as suas visões de mundo. Os processos de luto parental são, na maioria das vezes, formas duradouras de luto, acompanhadas de muito sofrimento, dificuldades (relacionais, sociais, laborais) e, em alguns casos, problemas de Saúde. As mães e pais que perdem filhos/as estão também em maior risco de **luto prolongado**, bem como de problemas de Saúde Psicológica, como ansiedade, depressão, perturbação de stresse pós-traumático e suicídio.

A morte de um irmão ou irmã (luto fraterno). Perder um irmão ou irmã pode ser um evento muito confuso e transformador, especialmente, se a morte ocorre durante a infância. Interrompe uma trajetória de desenvolvimento comum, perturba o sentido de identidade e altera profundamente a dinâmica familiar. Por vezes, o luto dos irmãos/irmãs é uma forma de luto marginalizado – ou seja, a atenção centra-se no sofrimento dos pais/mães, negligenciando o impacto daquela morte nos irmãos/irmãs. Estes/as sofrem, muitas vezes, uma espécie de “luto duplo”: a perda do irmão/irmã e a perda da mãe/pai (porque já não são os mesmos e/ou fazem um enorme esforço para continuar a desempenhar o seu papel de mãe/pai).

PERDAS SOCIALMENTE MARGINALIZADAS

Podemos sofrer várias perdas ao longo da vida, para as quais, parece que a sociedade não espera nem permite que tenhamos uma reação de luto, por exemplo, a morte de um animal de estimação ou a perda de um emprego. – pelo contrário, é socialmente esperado que continuemos a "funcionar" com normalidade, depois desses acontecimentos Durante esses processos de luto, invisíveis e socialmente não reconhecidos, pode ser difícil recuperar a nossa rotina quotidiana.

A morte de um animal de estimação. Ainda que experienciar a morte de um animal de estimação faça parte inevitável de ter um animal, muitas pessoas partilham laços de afeto muito fortes com os seus animais de estimação, e por isso, perdê-los pode ser uma experiência emocionalmente dolorosa. Os animais de estimação dão estrutura e sentido à nossa vida, diminuem os nossos sentimentos de ansiedade, stresse e solidão e aumentam o nosso bem-estar. Por isso, para além da dor de os perdermos, também nos podemos sentir perdidos/as e sobrecarregados/as de emoções difíceis de gerir. Podemos sentir-nos como se tivéssemos perdido um membro da família. As nossas rotinas também podem ficar alteradas, surgem momentos vazios por preencher na vida diária (por exemplo, levantar cedo para lhes dar de comer ou ir passear à rua depois do jantar). Existem algumas estratégias que nos podem ajudar a lidar melhor com este tipo de perda. Saiba mais sobre **como lidar com a morte de um animal de estimação**.



Uma doença ou condição de Saúde. Muitas vezes, certos diagnósticos implicam perdas significativas, por exemplo, a perda de um membro do corpo em caso de amputação, a perda de capacidades (por exemplo, de respirar autonomamente, de caminhar), a perda da possibilidade de realizar as atividades habituais do dia-a-dia ou a perda da possibilidade de concretizar um sonho (por exemplo, no caso de um diagnóstico de infertilidade em alguém que deseja muito ter filhos/as). Estas perdas podem originar uma resposta de luto, com o propósito de reorganização do sentido de identidade ("quem eu fui" e "quem eu sou agora") e de adaptação a uma nova realidade. Doenças em que a pessoa sabe que vai morrer, podem também implicar lidar com a ideia da própria morte e com a perda da possibilidade de um futuro. Este tipo de situações pode originar um **luto antecipatório** – i.e., um processo de luto cujas manifestações começam a surgir antes da morte da pessoa, quer para a própria, quer para aquelas que lhe são próximas.

A perda de um emprego. O trabalho é um elemento central e estruturante das nossas vidas. Muitas vezes, perder o emprego não significa apenas perder um meio de subsistência, mas também uma rotina diária estabelecida, as relações com colegas de trabalho (muitas vezes, as pessoas com quem mais contactamos no dia-a-dia) e/ou um propósito. Dependendo do significado atribuído ao trabalho, perder o emprego pode também implicar a perda de um sentido de identidade e gerar emoções, pensamentos e comportamentos que, em tudo, correspondem a um processo de luto.

A perda de um país ou de uma cultura (luto migratório). Migrar para outro país, seja por escolha, necessidade de trabalho, estudo ou em situações forçadas (como catástrofes naturais, guerras ou perseguições), implica deixar para trás a língua, a cultura, os costumes, os lugares e, muitas vezes, as pessoas significativas. Esta experiência pode trazer sentimentos de perda e de saudade, mesmo quando a mudança representa uma oportunidade. É natural que surjam emoções intensas, como tristeza, solidão ou desorientação, que correspondem a um processo de luto.

O término de uma amizade. O afastamento de um/a amigo/a próximo/a ou uma rutura súbita dessa relação (por exemplo, na sequência de uma discussão) pode ser tão doloroso quanto o término de uma relação amorosa. Pode provocar sentimentos de tristeza, frustração e desamparo, abalando o nosso equilíbrio emocional e desencadeando um processo de luto. No entanto, este tipo de luto é socialmente pouco reconhecido, e por isso, muitas vezes invisível e vivido em silêncio. Muitos de nós temos dificuldades em assumir o sofrimento provocado pelo fim de uma amizade como algo legítimo: "Porque é que estou a sofrer tanto?"; "Afinal, ele/a não morreu!" "Era só um amigo/a"; "Tenho outros/as amigos/as". Os términos de amizades são muito difíceis precisamente por isso: porque não sentimos permissão para estar em luto por uma amizade. Trata-se de uma perda ambígua: A pessoa ainda está viva, mas já não faz parte da nossa vida. Não há "direito" a rituais de despedida, não há certezas absolutas de que a relação não possa ser retomada. É um processo que fica em aberto, o que pode aumentar a dor e o sofrimento.

O término de uma relação amorosa. O término uma relação amorosa (e.g., namoro de curta ou longa duração, casamento, coabitação) representa, muitas vezes, uma mudança e uma rutura na vida de ambas as pessoas – quer para quem tomou a iniciativa, quer para quem tem de aceitar a separação/divórcio. Para além de implicar lidar com a ausência física e emocional da outra pessoa, podem desencadear um conjunto de perdas (por exemplo, de relações de amizade ou de estabilidade financeira), disrupções na nossa rotina e responsabilidades e ainda afetar o nosso sentido de identidade (por exemplo, a mudança de estado civil, o papel que desempenhávamos como parte de um casal no círculo social e familiar) e provocar grande incerteza face ao futuro. Podem representar o término de um projeto de vida – algo que pode ser sentido como uma *espécie de morte*. O luto depois de uma separação ou divórcio (que pode ser um luto antecipatório, quando acontece diante de uma separação iminente) é, por isso, uma reação normal e muitas vezes necessária para que a pessoa ultrapasse a perda da relação e reencontre um novo sentido de normalidade. Saiba mais no documento **Vamos Falar sobre Divórcio**.

Luto gestacional e neonatal. Uma gravidez, quando desejada, é acompanhada de muitos planos e expetativas. A perda de um/a filho/a sonhado/a ou projetado/a (ainda em gestação ou acabado/a de nascer) pode, por isso, trazer muito sofrimento. Mas, apesar de frequentes, os lutos gestacionais e neonatais continuam a ser temas envoltos em silêncios, incompreensão e falta de apoio adequado. Muitas vezes, são vividos de forma muito solitária (por exemplo, nas situações em que a pessoa não tinha ainda dito a ninguém que estava grávida), com culpa (por exemplo, a pessoa pode sentir que não foi capaz de" salvar" o bebé e rumina sobre o que poderá ter provocado essa perda; sentir que não tem "o direito" de estar em luto; sentir que que não é legítimo pedir ajuda para lidar com a sua dor) e sentimentos de frustração, injustiça e vazio. O sofrimento de alguém em luto gestacional ou neonatal pode ser agravado por reações desadequadas por parte dos outros – que, na tentativa de ajudar, muitas vezes minimizam o impacto deste tipo de luto, através de verbalizações como "ainda és nova" ou "vais ter outros filhos/as".

COMO LIDAR COM O LUTO

04

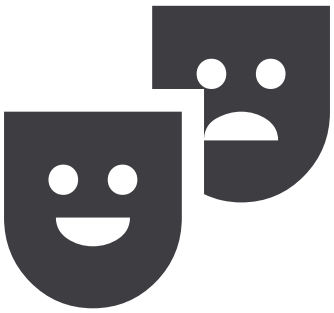
VOLTAR AO ÍNDICE

COMO POSSO LIDAR COM O MEU PROCESSO DE LUTO?

Atravessar um processo de luto é uma jornada difícil. No entanto, **algumas recomendações podem facilitar a recuperação emocional e promover um processo saudável de luto**:

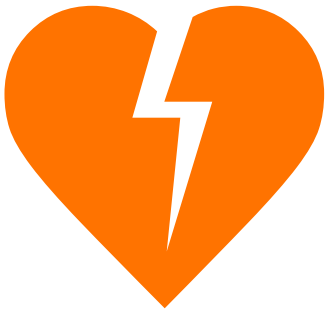
Participe nos rituais fúnebres.

Quando morre alguém significativo para nós, por vezes a dor é tão profunda que podemos não ter a capacidade ou faltar-nos a energia para estar presente no velório e/ou no funeral. No entanto, estes rituais (para além de momentos de despedida e de oportunidades para receber apoio) são importantes para assimilar a perda e dar início ao processo de luto – ou seja, são essenciais para nos adaptarmos à ideia de que a pessoa morreu (reduzindo pensamentos de negação ou confusão) e para iniciarmos o processo de elaboração de uma nova relação interna com aquela pessoa. Isto é verdade para as pessoas adultas, mas também para as crianças – e por isso, é importante explicar em que consistem as cerimónias fúnebres e permitir que estejam presentes, perguntando se querem ir ao velório e/ou ao funeral.



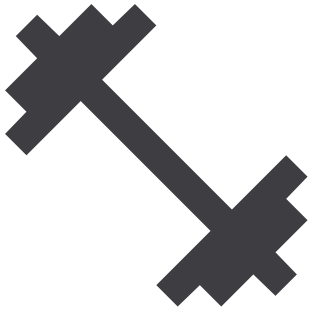
Reconheça as suas emoções.

A nossa sociedade é avessa a sinais de sofrimento. De forma geral, temos dificuldade em reconhecer e expressar a dor. Mas as emoções desagradáveis que o luto implica fazem parte do processo. Todos e todas nos podemos sentir tristes, zangados/as, perdidos/as quando estamos em luto. **Permita-se sentir: não lute contra as suas emoções nem tente suprimi-las/adiá-las**. Reconhecê-las como legítimas é importante para fazer o luto. Isto é particularmente importante em situações em que a perda não é socialmente reconhecida – por exemplo, o término de uma amizade ou a morte de um animal de estimação.



Tente não se isolar excessivamente.

Para além de reconhecer emoções, é importante expressá-las junto de pessoas significativas. A dor pode ficar mais leve quando é reconhecida e partilhada. Muitas vezes, recordar a pessoa que morreu e falar sobre ela pode ajudar a reduzir a solidão e tristeza, mesmo quando o sentimento de saudade é avassalador.



Peça ajuda.

Muitas vezes, quando estamos em processo de luto pode ser mais difícil ter motivação ou energia para realizar tarefas simples do dia-a-dia. Não sinta vergonha ou medo de pedir ajuda a familiares e amigos/as.

Seja tolerante consigo.

O processo de luto pode ser imprevisível. Haverá momentos em que nos sentimos melhor e outros em que sentimos retrocessos. Estes “altos e baixos” são naturais e fazem parte do processo. É saudável permitir-se ter momentos para chorar e expressar a perda, tal como é importante permitir-se fazer pausas, rir ou focar-se nas tarefas do dia-a-dia. Esta flexibilidade emocional dá-nos espaço para continuar a viver.

Cuide de si.

Ainda que haja momentos em que parece difícil, é importante retomar uma alimentação equilibrada, praticar atividade física, manter uma rotina de sono saudável. Cuidar de nós (**autocuidado**) pode ajudar a continuar a viver e a cumprir as nossas responsabilidades para com os outros.

Mantenha uma rotina.

Manter um sentido de normalidade – respeitar horários, continuar a trabalhar, manter atividades prazerosas – é fundamental para recuperar a rotina habitual e o sentido da vida. Manter as rotinas habituais pode melhorar o nosso sentimento de segurança e a esperança face ao decorrer da vida.

Outras estratégias práticas podem ajudar algumas pessoas enlutadas a lidar com a dor, a expressar e gerir as emoções negativas e a reconstruir, aos poucos, uma ligação interna com a pessoa que morreu. **Cada pessoa pode procurar as estratégias que funcionam melhor para si**. Algumas delas podem incluir:

Escreva uma carta de despedida ou um diário sobre o seu luto, faça um desenho, componha uma canção. Para alguns de nós, escrever, desenhar ou encontrar uma outra forma de expressar as nossas emoções pode ser mais fácil do que falar sobre elas.

Visite o lugar onde a pessoa está sepultada (ou outro lugar simbólico). Embora os cemitérios sejam lugares cada vez mais evitados na nossa cultura, são ambientes de paz e de silêncio que podem ser reconfortantes e ajudar a que as pessoas enlutadas se sintam mais próximas da pessoa que perderam. Visitar a campa ou mesmo outro lugar simbólico ou importante para a pessoa que morreu, deixando flores, mensagens ou ficando apenas em silêncio, pode ser um ritual apaziguador para algumas pessoas enlutadas.

Crie uma playlist (lista de músicas) com músicas associadas à pessoa ou momentos felizes que tenham vivido juntos/as. Ouvir essa playlist pode ajudar a evocar boas memórias e a lidar com a saudade de uma forma positiva.

Faça algo em homenagem à pessoa que morreu. Pense nas características, motivações ou projetos da pessoa e concretize algo que a pessoa não teve a oportunidade de fazer. Pode ser fazer uma viagem, fazer voluntariado, plantar uma árvore. Esta ação pode ajudar a transformar a dor de maneira positiva.

Comemore o aniversário da pessoa (ou outra data simbólica), se se lembrar e isso fazer sentido para si. Lembre-se que o propósito do luto não é esquecer, mas criar uma nova ligação. Para algumas pessoas, celebrar a pessoa em datas relevantes (por exemplo, o seu aniversário), juntando a família e os/as amigos/as, pode ser uma boa estratégia para a recordar com alegria.

Procure grupos de apoio. Em alguns casos (por exemplo, em situações de luto parental), pode ser útil partilhar a sua experiência de luto com outras pessoas em situação semelhante. Existem vários grupos de apoio por todo o país, a que pode recorrer.

COMO APOIAR ALGUÉM QUE ESTÁ EM PROCESSO DE LUTO?

Na nossa sociedade, **a morte é um tema delicado e difícil de abordar**. A maioria de nós sente-se desconfortável ao pensar na própria morte ou na morte de alguém próximo e, consequentemente, temos dificuldade em lidar com alguém que está em luto.

Quando alguém de quem gostamos passa por um momento de perda, muitas vezes queremos ajudar e não sabemos como. Podemos sentir-nos impotentes, não saber o que dizer ou recear dizer algo errado. Podemos pensar que causaremos ainda mais sofrimento à pessoa enlutada se falarmos no assunto. No entanto, **o apoio emocional é uma das formas mais poderosas de mostrar carinho e solidariedade – e é fundamental nos processos de luto**. Há muitas formas de estar presente e de prestar esse apoio.

Por exemplo:

Saiba o que (não) dizer.

É natural que nos sintamos "sem palavras" para confortar alguém que está em luto, mas a nossa presença, disponibilidade e as ações podem ser mais poderosas do que as palavras. É importante evitar lugares-comuns (por exemplo, "ele/a agora está com Deus", "um dia chega a nossa hora", "pelo menos não foi inesperado") que podem soar a uma desvalorização ou minimização do sofrimento. Mesmo quando não sabemos o que dizer, podemos dizer isso mesmo: "Não sei o que dizer, mas estou aqui para o que precisares."

Escute de forma ativa e empática.

O luto implica sentimentos, pensamentos e comportamentos ambivalentes e contraditórios, que podem fazer com que a pessoa se sinta confusa, culpada ou reticente em pedir ajuda. Escute sem julgar, sem comparar, sem tentar diagnosticar, sem dizer à pessoa como 'deveria estar a sentir-se' e sem comparar com outras experiências (suas ou de outras pessoas). Cada pessoa tem direito ao seu próprio luto.

Tome a iniciativa.

O luto é um processo e não um momento – ou seja, um período que se estende no tempo e não se limita ao momento do velório ou do funeral. As pessoas em luto podem precisar de apoio durante mais ou menos tempo, dependendo das características do seu luto, e não ter a capacidade de pedir ajuda. É importante tomar a iniciativa de apoiar ao longo do tempo, e não apenas no período de luto agudo (primeiros dias/semanas após a perda). Mesmo que a pessoa não responda às nossas mensagens ou convites, é importante continuar a mostrar que estamos presentes e disponíveis, antecipando as necessidades da pessoa, por exemplo, perguntando se a pessoa está bem, se precisa de alguma coisa, preparar uma refeição ou disponibilizar-se para ir ao supermercado ou ir buscar as crianças à escola. Estes pequenos gestos podem fazer toda a diferença para alguém cujo quotidiano está ainda desorganizado. A pessoa que está em luto pode não ter energia suficiente para responder, mas sentir-se confortada ao saber que não foi esquecida.

Não se concentre apenas na perda.

Apoie a pessoa enlutada noutras áreas da sua vida diária, atividades e responsabilidades, ajudando-a a manter a sua rotina e, sobretudo, a não abandonar atividades que possam trazer tranquilidade e bem-estar.

Caso observe que a pessoa se mantém profundamente triste e não está a conseguir adaptar-se à nova realidade há demasiado tempo ou a retomar a normalidade, **sugira-lhe que procure ajuda**. Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar.

AS CRIANÇAS/ ADOLESCENTES E O LUTO

05

VOLTAR AO ÍNDICE

A PERCEÇÃO DE MORTE NAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

As crianças têm uma perceção da morte que vai evoluindo ao longo do seu desenvolvimento, à medida que vão integrando progressivamente um conjunto de conceitos relacionados com a ideia de morte e morrer:

Irreversibilidade – Até aos 5 anos, geralmente, as crianças tendem a perceber a morte como algo temporário. A partir dessa idade, começam gradualmente a entender que a morte é algo permanente e não pode ser reversível, embora tendam a *personificar* a morte (i.e., percebem-na como alguém que vem para *levar* as pessoas).

Inevitabilidade – A partir dos 9-10 anos, as crianças entendem que a morte não pode ser evitada/ ninguém "escapa" à morte.

Não-funcionalidade – A partir dos 5-8 anos, as crianças percebem que quando alguém morre deixa de respirar, de pensar, de sentir (i.e., entendem que a morte implica a cessação de todas as funções vitais).

Universalidade – A partir dos 7-10 anos, as crianças entendem que todos os seres vivos morrem, incluindo pessoas e animais.

Causalidade – A partir dos 8-12 anos, as crianças começam a associar a morte a circunstâncias e causas concretas, como a idade, doenças ou acidentes.

IMPORTANTE!

As crianças podem ter reações muito variáveis à morte e ao luto, dependendo da sua idade e do grau de compreensão destes conceitos. Como nas pessoas adultas, as reações das crianças dependem ainda das suas caraterísticas/ temperamento, da relação com a pessoa que morreu e da reação observada nos membros da família, das circunstâncias em que ocorreu a morte e da informação dada à criança sobre o que aconteceu, entre outros fatores.

AÇÕES COMUNS DAS CRIANÇAS EM PROCESSO DE LUTO INCLUEM (MAS NÃO SE LIMITAM) A:

- Birras, choro ou riso sem motivo.
- Isolamento ou mudanças súbitas de humor.
- Problemas de sono ou perda de apetite.
- Comportamentos de regressão (por exemplo, voltar a fazer xixi na cama, sentir necessidade de voltar a dormir acompanhada).
- Problemas de concentração, agressividade (por exemplo, tendência para ataques de raiva ou para destruir coisas) ou dificuldades escolares.

COMO APOIAR UMA CRIANÇA EM PROCESSO DE LUTO?

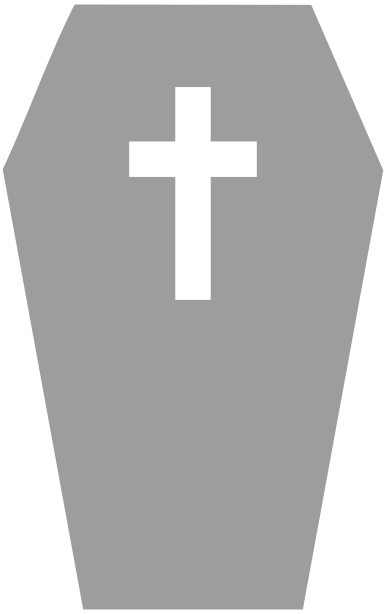
Dar a notícia da morte de alguém próximo e apoiar uma criança durante o luto é delicado. A forma como a informação é transmitida pode ter impacto no seu bem-estar e na capacidade de lidar com a perda.

Perceber o que é a morte, desde cedo, e da forma o mais clara e literal possível, pode ajudar a lidar com a(s) perda(s) de uma forma mais saudável e positiva. Por isso, ao longo do tempo, é importante **aproveitar oportunidades para explicar o que é a morte** (por exemplo, quando morre um animal de estimação, quando uma planta murcha) – esclarecendo, que se trata de um **acontecimento natural, que faz parte do ciclo da vida**.

Para tal, procure utilizar sempre **uma linguagem adequada à idade e ao nível de desenvolvimento da criança**, usando **palavras claras** e **exemplos simples** (por exemplo, “o corpo parou de funcionar”). **Não tenha receio de usar a palavra morte** e **evite metáforas e eufemismos** que podem confundir a criança e criar expetativas irrealistas (por exemplo, “está a dormir”, “foi para o céu”).

Um exemplo

Se o avô ou avó da criança morre, evite dizer algo como “a avó transformou-se numa estrelinha” ou “o avô foi fazer uma grande viagem” (ideia que pode induzir a expetativa de que a pessoa pode regressar) e opte por uma descrição alternativa: “O avô morreu. Isso quer dizer que o corpo dele parou de funcionar: ele já não respira, não sente frio nem calor, não tem fome, não se mexe e não vai acordar. Morrer é uma coisa que acontece a todos os seres vivos — às pessoas, aos animais, às plantas — quando chega o fim da vida”.



Alguns outros exemplos e respostas a perguntas frequentes podem ser consultados aqui.

Seguem-se algumas **recomendações adicionais para ajudar as crianças a lidar com a notícia de uma morte e com o processo de luto**:

Não ocultar informação.

Quando a morte é esperada (por exemplo, quando alguém na família está doente), é importante preparar a criança para o acontecimento, explicando, por exemplo, que a pessoa/familiar está muito doente e poderá não ter muito tempo de vida, sem evitar a palavra "morte". Dito de outra forma, é importante transmitir que a pessoa irá morrer e não regressará e ajudar a criança a expressar amor/gratidão, aproveitando o tempo que resta com a pessoa.

Escolher o momento/local para dar a notícia.

A morte deve ser comunicada à criança num momento tranquilo e num ambiente seguro, onde a criança se sinta protegida. Deve evitar-se dar a notícia no quarto da criança, que pode ficar marcado por este choque e perder a sua função de refúgio.

Dosear a informação.

As crianças (principalmente, aquelas em idade pré-escolar) podem sentir-se sobrecarregadas por emoções intensas. Podem ficar tristes e ansiosas quando recebem a notícia, agir com normalidade num momento seguinte e, passado algum tempo, voltar a sentir-se tristes e/ou com dúvidas sobre o que aconteceu. Esse ritmo deve ser respeitado, dando a informação aos poucos e à medida que a criança se mostra disponível para a receber.

Incentivar as perguntas.

A compreensão e aceitação da morte de alguém próximo depende do nível de desenvolvimento da criança. Incentive as perguntas e esteja preparado/a para responder com sinceridade e **repetir a informação** (as crianças, especialmente as mais novas, podem precisar de ouvir a mesma explicação várias vezes). Depois da morte de alguém próximo (e.g., avó/avô), é natural que as crianças sintam medo de perder outras figuras importantes. Uma pergunta frequente é "Pai/Mãe vais morrer também?". Podemos tranquilizá-las, dizendo que viveremos mais tempo com elas e que continuarão a ser cuidadas e amadas.

Incluir a criança nos rituais de despedida.

A criança pode e deve ser incluídas nos rituais de despedida (velório e/ou funeral), se essa for a sua vontade. Estes rituais podem ajudá-la a sentir-se envolvida no momento simbólico de dizer adeus e a entender que não irá voltar a ver a pessoa. Por isso, é importante explicar em que consistem esses rituais e perguntar à criança se gostaria de estar presente, respeitando a sua vontade, e continuando a incluí-la nas conversas sobre a pessoa que morreu.

Um exemplo

“Amanhã vamos estar num lugar para dizer adeus ao avô. Estamos todos tristes, mas vai ser bom estarmos todos juntos para nos lembrarmos dele e falarmos sobre ele. Queres vir connosco? Se não quiseres vir, não há problema nenhum. Se vieres e te apetecer voltar para casa, não há problema. Não precisas de estar lá sempre”.

Manter as rotinas.

Muitas vezes, uma morte na família pode causar alterações nas atividades diárias (especialmente nos primeiros dias, em que é necessário tratar de procedimentos relacionados com o velório e o funeral). Na medida do possível, é importante manter uma rotina consistente, para que a criança sinta que a vida continuará com normalidade.

Apoiar a expressão emocional.

Se as pessoas adultas têm, muitas vezes, dificuldades em expressar as suas emoções através de palavras, para as crianças é ainda mais difícil. Depois da morte de alguém próximo, podem sentir-se tristes e assoberbadas e ter dificuldade em expressá-lo. Expressar as emoções é essencial no processo de luto, pelo que as crianças devem ser apoiadas e incentivadas a fazê-lo. Com o passar do tempo, poder-se-á sugerir à crianças atividades como a) desenhar momentos felizes passados com a pessoa; b) criar um álbum de fotografias ou uma caixa com objetos /recordações; c) (e no caso de crianças mais velhas) escrever uma carta à pessoa, mostrando o quanto gosta dela.

Informar a escola.

Os comportamentos de uma criança em luto em contexto escolar podem alterar-se, em maior ou menor grau (por exemplo, pode isolar-se dos/as colegas nos intervalos, tornar-se conflituosa ou diminuir o seu desempenho escolar). É importante conversar com os professores/as sobre o que aconteceu, para que possam estar atentos/as às mudanças de comportamento e oferecer apoio adequado.

Procurar ajuda.

A morte de um dos progenitores/as, de um irmão/irmã ou de alguém com quem a criança tinha uma ligação muito próxima pode ser especialmente difícil. Nos casos de morte de familiares, quando os outros membros da família estão também em luto, pode ser mais difícil a criança sentir-se ouvida ou apoiada. **Um/a Psicólogo/a pode ajudar**: disponibilizando um espaço seguro para a criança falar e expressar as suas emoções.

COMO APOIAR UM/A ADOLESCENTE EM PROCESSO DE LUTO?

N**a adolescência, a morte é percebida como um evento natural e inevitável, embora distante da sua realidade pessoal** – ou seja, que dificilmente pode acontecer ao próprio/a adolescente. Este é um dos motivos que explicam que alguns/algumas adolescentes se sintam menos vulneráveis e sejam mais propensos a assumir comportamentos de risco (por exemplo, envolver-se em atividades perigosas ou consumir substâncias com efeitos imprevisíveis). No entanto, **a morte de alguém próximo pode abalar profundamente a sua visão do mundo e a perceção de segurança.**

Geralmente, os/as adolescentes têm reações diferentes das observadas nas crianças mais novas e mais próximas das observadas nas pessoas adultas. Podem ter **reações emocionais diversas** (por exemplo, tristeza, raiva, indiferença, culpa), que surgem repentinamente. Podem isolar-se e perder o interesse por coisas que antes apreciavam. Na adolescência, é também frequente que a morte de alguém próximo produza algum grau de ***ansiedade existencial*** – questionando o seu papel do mundo e sentindo-se ansiosos/as com a ideia de finitude.

A adolescência já é, por si só, um período de grandes mudanças – físicas, psicológicas e sociais. Quando a morte de alguém significativo acontece nesta fase, o impacto pode ser profundo e trazer desafios específicos. Para as/os ajudar, é necessário ter alguns pontos em consideração:

Respeitar a oscilação emocional. Os/As adolescentes podem alternar entre momentos de tristeza intensa e de aparente indiferença, voltando a rir ou a distrair-se com amigos/as. Esse “vai e vem” faz parte do processo e não significa que não estejam em contacto com a dor da perda.

Normalizar os sentimentos. Na adolescência, é muito frequente procurar suporte para o luto nos pares (mais do que na família, nomeadamente nas mães e pais). Em vez de dizer ao/à adolescente como “deveria” lidar com o luto, é mais útil validar e normalizar a diversidade de emoções que pode sentir: tristeza, raiva, vazio, confusão. Os pais/mães podem mostrar as próprias emoções. Dessa forma também mostram que é aceitável falar sobre o luto, que todos os sentimentos são legítimos e que não há uma única forma de viver a perda.

Equilibrar proximidade e autonomia. Uma das principais tarefas da adolescência é conquistar maior independência em relação às figuras parentais. Ao viver um luto, podem surgir sentimento contraditórios: necessidade de apoio e, ao mesmo tempo, vontade de afastamento. É comum que um/a adolescente peça ajuda num momento e no momento seguinte diga para o/a “deixarem em paz”. Para apoiar nesta situação, o mais importante é estar disponível e acessível, sem pressionar ou invadir o espaço.

Fazer perguntas abertas. Por vezes, com medo de magoar os/as adolescentes, as pessoas adultas podem evitar falar sobre a morte e, sem querer, fechar a comunicação. Manter uma vigilância discreta a proporcionar momentos de convívio podem ajudar o/a adolescente a sentir-se ouvido/a e respeitado/a, criando abertura para o diálogo e para a partilha.

Manter rotinas e responsabilidades. A escola, o desporto e outras atividades ajudam a criar um sentido de normalidade, ainda que possa ser necessário flexibilizar expectativas (por exemplo, no desempenho escolar).

Valorizar os pares. Muitos/as adolescentes sentem que a forma melhor forma de lidar com o luto é junto dos amigos/as, em especial quando partilham a mesma perda (como a morte de um/a colega de escola). Nestes casos, os pares podem ser uma fonte importante de apoio mútuo.

Procurar ajuda. Quando a perda é significativa (por exemplo, morte de um progenitor/a, irmão/irmã ou amigo/a próximo) e os sinais de sofrimento se mantêm intensos e/ou se prolongam por mais de seis meses, é importante recorrer a ajuda profissional. Não se esqueça: **um/a Psicólogo/a pode ajudar**.

Na página Escola Saudavelmente, pode consultar-se mais recomendações úteis para apoiar adolescentes em luto.

COMO PODE UM/A PSICÓLOGO/A AJUDAR ALGUÉM EM PROCESSO DE LUTO?

06

VOLTAR AO ÍNDICE

A intervenção em processos de luto prolongado – cujos sintomas são muito marcados e podem ainda coexistir com outros diagnósticos de problemas de Saúde Psicológica (como a depressão ou perturbação de stresse pós-traumático) – é uma intervenção diferenciada que deve ser conduzida por um/a Psicólogo/a, com formação na área do luto.

Mas **o/a Psicólogo/a também pode atuar de forma preventiva**, ajudando a pessoa enlutada a entender, expressar e integrar a dor da perda e a encontrar estratégias para se adaptar à nova realidade – seja a morte de uma pessoa significativa, a perda de Saúde ou outra mudança marcante.

Deste modo, **em processos de luto, o/a Psicólogo/a pode ajudar** a:

Escutar ativamente. O acompanhamento psicológico oferece um espaço seguro para chorar, recordar, questionar e reconstruir, sem julgamentos.

Reconhecer as emoções. Muitas pessoas enlutadas sentem-se culpadas ou confusas por sentirem emoções intensas e contraditórias (tristeza, raiva, culpa). O/a Psicólogo/a pode ajudar a reconhecer, aceitar e regular estas emoções. As emoções são importantes e têm uma função: ajudar-nos a agir no sentido de atendermos às necessidades decorrentes da dor da perda.

Facilitar a regulação emocional. O/a Psicólogo/a pode ajudar a pessoa enlutada a encontrar estratégias personalizadas para regular as suas emoções.

Ressignificar a relação. O/a Psicólogo/a pode ajudar a pessoa enlutada a dar um novo sentido à relação com a pessoa que morreu, apoiando a ideia de que a morte não é uma separação nem sinónimo de esquecimento, mas sim de uma ligação diferente e renovada. Este novo significado para a relação não só é essencial no luto, mas ajuda a prevenir problemas de Saúde Psicológica.

Apoiar hábitos saudáveis e o autocuidado. O/a Psicólogo/a pode ajudar a pessoa enlutada a manter uma rotina saudável e a cuidar de si própria.

Apoiar o suporte familiar e social. O/a Psicólogo/a pode ajudar a pessoa enlutada a compreender as dificuldades em lidar com a morte e o luto que a família e amigos/as possam também estar a sentir, criando um sentido de compreensão mais alargado e prevenindo conflitos ou desilusões relacionados com a forma de lidar com a dor.

Apoiar as famílias na comunicação de uma perda. O/a Psicólogo/a pode apoiar pais e mães na comunicação de uma morte às crianças, ajudando-os a encontrar o melhor momento e formulação (em função da idade e das características da criança), bem como desmistificando a questão da participação em rituais fúnebres, ajudando-os as atravessar esses momentos sem as retirar do processo.

Apoiar a comunidade educativa. O/a Psicólogo/a pode apoiar professores/as e educadores/as tanto em estratégias práticas para lidar com crianças que apresentem alterações no comportamento, como também de forma preventiva — por exemplo, integrando os temas da morte e do morrer nos currículos escolares, como forma de promover discussão e reduzir o estigma em torno do assunto.

Documento elaborado com a colaboração de
David Dias Neto | CP 6546
Guida Ascensão | CP 8431

VAMO

EALAF

SOBR

UTO

ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT