


# COMO SOBREVIVER APÓS UMA PERDA

## O PROCESSO DO LUTO



ESTÁGIO PSICOLOGIA SAÚDE/ CLINICA HUMANISTA  
SERVIÇO-ESCOLA DE PSICOLOGIA

PUC-CAMPINAS - SP



A presente cartilha foi desenvolvida pela aluna Beatriz Gomes de Luiz como parte das atividades das disciplinas: Estágio Básico IV e V - Psicologia na Saúde/Clínica e Estágio Específico I e II - Práticas em psicologia na Saúde/Clínica do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, durante o ano de 2020, sob supervisão da Profa. Dra. Tatiana Slonczewski

**Contatos:**

tatiana.slon@puc-campinas.com.br

biagdeluiz@gmail.com.br

# APRESENTAÇÃO

Este é um material informativo para indivíduos que estejam vivenciando um processo de luto ou que conheçam alguém que esteja. Ele serve, também, para melhor apoiar a orientação de pessoas que buscam o acolhimento psicológico no Serviço-Escola de Psicologia da PUC-Campinas com essa demanda.

"Saudade é solidão acompanhada,  
é quando o amor ainda não foi embora,  
mas o amado já...

Saudade é amar um passado que ainda não passou,  
é recusar um presente que nos machuca,  
é não ver o futuro que nos convida...

Saudade é sentir que existe o que não existe mais...

Saudade é o inferno dos que perderam,  
é a dor dos que ficaram para trás,  
é o gosto de morte na boca dos que continuam...

Só uma pessoa no mundo deseja sentir saudade:  
aquela que nunca amou."

**Aguinaldo Silva**

# SUMÁRIO

Em tempos de falsas felicidades.....	pág 06
O processo do luto.....	pág 11
Fatores que influenciam no processo do luto .....	pág 14
Quanto tempo o processo de luto dura?.....	pág 17
Qual a diferença entre o luto normal e o luto complicado.....	pág 18
O que as pessoas sentem quando estão em luto .....	pág 19
Tarefas do processo do luto .....	pág 22
O papel dos rituais na superação do luto .....	pág 25
E na quarentena - COVID 19 .....	pág 27
Dicas para apoiar quem está passando por um processo de luto ....	pág 30
Qual o papel do psicólogo nesse momento .....	pág 40
Referências .....	pág 41

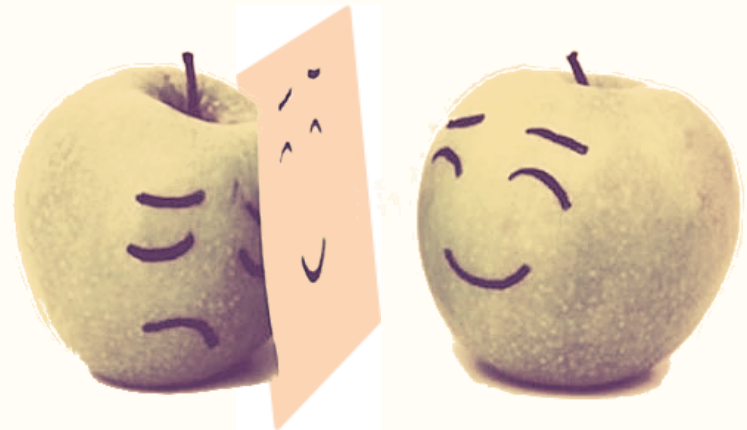
# EM TEMPOS DE FALSAS FELICIDADES

Em meio a selfies, redes sociais, viagens, casamentos luxuosos e vidas aparentemente perfeitas, tem sido cada vez mais raro encontrar um espaço acolhedor para sofrer.

É como se qualquer emoção negativa precisasse ser escondida por uma falsa felicidade.

Tristeza virou fraqueza, ingratidão, e até mesmo doença.

Mas, será que sempre precisa ser assim?



Você já parou para pensar...

Quantas vezes alguém te perguntou como você estava e, mesmo querendo dizer que não estava bem, você colocou um sorriso no rosto e disse: “estou ótimo e você?” Ou mesmo você, quando viu alguém passando por um momento difícil (fim de um relacionamento, demissão), reagiu dizendo: “vai ficar tudo bem, seja otimista, as coisas vão melhorar. Fica bem, esquece isso, segue em frente”.



**Será que o sentimento  
real foi ouvido?**

# EM TEMPOS DE FALSAS FELICIDADES

O otimismo exagerado e a tentativa de abafar os sentimentos negativos não fazem com que eles desapareçam, pelo contrário, eles podem se intensificar e levar o indivíduo a um grau mais elevado de estresse.

É claro que não há nada de errado em reconhecer o lado bom das coisas, mas você pode fazer isso sem ter de esconder suas inquietações e tristezas.

Infelizmente, a tendência de banir as emoções difíceis só tem crescido atualmente. As pessoas parecem perseguir um estilo de vida ilusório, o que pode leva-las a inúmeras frustrações, estresse e até a quadros depressivos.







## Pois é...


... essa realidade tem sido mais comum do que você imagina, principalmente para os indivíduos que estão enfrentando uma perda.

O conjunto de reações, sentimentos e experiências de quem perde algo ou alguém é denominado processo de luto.

O luto pode surgir quando a pessoa está atravessando o fim de um relacionamento, a perda de um ente querido, de um emprego, de um sonho, a descoberta de alguma doença, entre outros.

**Nesta cartilha, o foco será o processo de luto para pessoas que perderam algum ente querido.**





Quando um indivíduo perde alguém, muitas vezes é incentivado a voltar rapidamente para as suas atividades de rotina, a pensar em outros assuntos e a não expressar cotidianamente suas emoções. É como se lhes fossem dados alguns dias de trégua para poder sofrer logo que a perda ocorre, mas depois sua tristeza vai se tornando algo desagradável aos demais, vista como anormal, como um obstáculo a ser superado e até mesmo curado.

**MAS SERÁ QUE O PROCESSO DE LUTO  
REALMENTE É UM OBSTÁCULO ?**

# O PROCESSO DO LUTO

O luto é o processo de readaptação da realidade sem a pessoa que se foi e é importante que o indivíduo vivencie essa experiência para aceitar a perda. O conjunto de reações adaptativas após a perda podem ajudar o enlutado a se reorganizar e refazer sua vida, muitas vezes tendo que colocar dentro de suas atividades o que antes era responsabilidade de quem se foi.

É esperado, em um processo saudável, que aos poucos o indivíduo vá se refazendo seu caminho de viver sem a pessoa.

Para que isso aconteça, não é preciso abolir quem se foi de seus pensamentos e sentimentos. É possível permanecer em contato com as lembranças e continuar a viver.

A vida pode não ser mais como antes, mas é possível construir um novo modo de viver após o luto.



“O dia corre lá fora à toa e há abismos de silêncio em mim”.

**Clarice Lispector**

# O PROCESSO DO LUTO

Não existe fórmula ou regra de como a pessoa em luto irá lidar com a situação de perda. Esse aspecto é muito individual, variável, uma vez que está relacionado com:

- 1- a personalidade do enlutado
- 2- suas experiências de vida e perdas anteriores
- 3- as circunstâncias da perda
- 4- momento em que recebeu a notícia
- 5- quão próximo o enlutado era da pessoa que se foi
- 6- a existência ou não de uma rede de apoio social

# FATORES QUE INFLUENCIAM NO PROCESSO DE LUTO

## 1- A personalidade do enlutado:

Indivíduos mais extrovertidos e afetivos tendem a expor seu sofrimento de maneira mais evidente, enquanto os introvertidos sofrem de forma contida, mais discreta, disfarçando suas dores. Cada um vive a dor ao seu próprio modo e isso não é um problema.

## 2- As experiências de vida e perdas anteriores:

Pessoas com histórico de depressão ou de lutos complicados no passado, podem apresentar uma maior probabilidade de ter uma resposta complicada ao luto atual também. As perdas anteriores criam certo medo de futuras perdas e influenciam negativamente na capacidade de fazer novas conexões.

# FATORES QUE INFLUENCIAM NO PROCESSO DE LUTO

## **3-** As circunstâncias da perda:

A morte pode ocorrer de forma inesperada ou já estar sendo "esperada" (doenças fatais). Existe também os casos em que os corpos não são encontrados e a morte permanece incerta e inconclusa. Ainda, existem as perdas múltiplas, quando um acidente mata mais de um membro da mesma família de uma única vez. Também existem as mortes por suicídio ou aquelas em que o enlutado foi direta ou indiretamente responsável, exemplo: em um acidente ou homicídio.

## **4-** O momento em que recebe a notícia:

O indivíduo é capaz de guardar esse momento para sempre. Por isso, é importante que a pessoa que dê a notícia da morte o faça de forma clara, verdadeira e empática/ humana.

Adaptado de SOUZA, 2016

# FATORES QUE INFLUENCIAM NO PROCESSO DE LUTO

## **5- Quão próximo o enlutado era da pessoa que se foi:**

A intensidade do luto é determinada pela intensidade da relação entre o falecido e o enlutado, ou seja, quanto mais próximos, mais difícil será a elaboração da perda. O mesmo ocorre em casos de conflitos ou situações inacabadas com a pessoa que se foi.

## **6- A existência ou não de uma rede de apoio social:**

A rede de apoio social engloba familiares e amigos, assim como serviços públicos de saúde (SUS, assistência especializada) e um conjunto de ações da sociedade civil (assistência jurídica, apoio psicológico, centros de convivência, entre outros). É importante ter pessoas com quem contar durante o processo e que possam ajudar o enlutado mesmo quando ele não sabe que precisa de ajuda.

Adaptado de SOUZA, 2016



# QUANTO TEMPO O PROCESSO DE LUTO DURA?

O processo de luto é muito individual e vários fatores podem influenciá-lo.

O que podemos dizer é que não existe um tempo exato para essa dor parar de doer e nem um prazo de validade para ela. O luto dura o tempo que precisa durar, sejam meses ou mesmo anos.

**Mas quando é a hora de se preocupar, então?  
Como saber a diferença de um luto “normal” e  
um luto complicado?**

# QUAL DIFERENÇA ENTRE O LUTO "NORMAL" E O COMPLICADO?



Não é somente o tempo e nem a presença isolada de determinados sintomas ou comportamentos que fazem o luto ser complicado. Devemos estar atentos à: **intensidade, frequência e duração** das reações do indivíduo à perda.

Nos lutos complicados, o processo se estende, se intensifica, e faz com que seja difícil retomar a vida. Quando isso ocorre, é indicado procurar a ajuda de um especialista, seja ele um psicólogo ou psiquiatra.



# O QUE AS PESSOAS SENTEM QUANDO ESTÃO EM LUTO ?

Choque, apatia, raiva, tristeza, culpa, ansiedade, desamparo e cansaço são alguns exemplos do que as pessoas sentem nessa situação.

Algumas alterações de comportamento também podem aparecer, tais como: isolamento social, mudanças no sono/apetite, sonhos com o(a) falecido(a), evitação de lembranças/necessidade reviver e falar sobre a situação de perda, diminuição de interesse pelo mundo externo, dificuldade para amar, desânimo profundo e redução das atividades ao mínimo necessário.

Muitos sentimentos podem caber em um processo de luto. Por isso, é importante observar como esses sentimentos se transformam ao longo do tempo e se a pessoa está desenvolvendo meios para continuar vivendo após a perda.



## E NO CASO DE SINTOMAS FÍSICOS?

O sofrimento pelo luto pode ser sentido até mesmo fisicamente. Algumas pessoas descrevem sensações como: vazio no estômago, nó na garganta, boca seca, maior sensibilidade a barulhos, senso de irrealidade, pouca energia, fraqueza muscular, dificuldades para respirar, dores no peito e palpitações.

Estas duas últimas sensações, que se assemelham a um infarto, são frequentemente descritas e chegaram até mesmo a receber um nome próprio: síndrome do coração partido. Trata-se de uma alteração cardíaca temporária em resposta ao intenso estresse, como o trazido pela perda de ente querido.

# ALÉM DISSO...

O organismo da pessoa também pode apresentar uma alteração em sua imunidade, ficando mais vulnerável a infecções.

As pessoas **respondem ao luto com seu corpo e sua mente**. Por isso, é importante prestar atenção a tudo que está sentindo e falar sem medo sobre isso.

Cada um sabe da dor que sente e vai descobrir aos poucos o que o faz se sentir melhor.

O que também pode ajudar, tanto no aspecto psicológico quanto no físico, é a prática de exercícios físicos bem orientados, uma vez que estes auxiliam o organismo a produzir endorfina, o popularmente chamado hormônio do prazer/felicidade.



Os sintomas mais intensos do luto tendem a diminuir, se transformar e até mesmo acabar, com o passar do tempo.

# TAREFAS DO PROCESSO DO LUTO

De acordo o psicologo americano, Willian Worden (2013) existem algumas tarefas que o enlutado deve fazer durante o processo do luto.

Ele chamou de "tarefas" porque acreditava que, assim, a pessoa se sentiria ativa no seu processo de elaboração, podendo realizá-las no seu tempo.

Essa maneira de lidar com a situação faz com que o enlutado sinta esperanças de que existe algo que ele possa fazer para ressignificar a dor da perda.

# TAREFAS DO PROCESSO DO LUTO

## **Tarefa I: Aceitar a realidade da perda**

Por mais que doa, é preciso compreender que a pessoa se foi e não irá mais voltar. A negação da morte é algo comum, mas rituais de despedida podem ajudar na aceitação da nova realidade.

## **Tarefa II: Elaborar a dor da perda**

É importante que o indivíduo entre em contato com seus sentimentos para, aos poucos, cuidar deles e encontrar um lugar para a saudade que não seja o da dor. Evitar entrar em contato com os sentimentos não ajuda. Como muito na vida, o caminho mais fácil pode ser o mais duro a longo prazo.

# TAREFAS DO PROCESSO DO LUTO

## **Tarefa III: Ajustar-se a um ambiente onde está faltando a pessoa que faleceu**

A perda não se refere apenas à ausência da pessoa, mas aos diversos papéis que ela representava na vida do enlutado. Muitas vezes, é preciso colocar dentro de suas atividades o que antes era responsabilidade do outro.

## **Tarefa IV: Reposicionar em termos emocionais a pessoa que faleceu e continuar a vida**

Após aceitar que a pessoa se foi, é preciso encontrar uma nova maneira de tê-la em sua vida, mas de forma que lhe permita continuar vivendo, construindo novas relações com outras pessoas e com o mundo, sem ter medo de esquece-la ou se sentir culpada por estar vivendo e feliz.

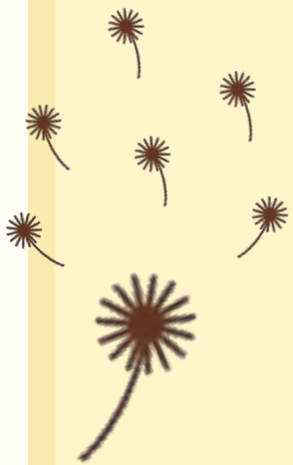


# O PAPEL DOS RITUAIS NA SUPERAÇÃO DO LUTO



Rituais de despedida ajudam na elaboração do luto. Nesses rituais é “permitido” falar de quem se foi e chorar. Além disso, é possível estar próximo da família e amigos e enfrentar a dor de forma coletiva. Um exemplo disso são os velórios, as missas de sétimo dia e outras celebrações semelhantes.

**A cerimônia e seus símbolos ocupam o lugar de palavras e sentimentos que não conseguimos traduzir.**



Mesmo que a família e o próprio falecido não tenham nenhuma crença, tem muito significado saber o quanto a pessoa que faleceu era querida. Os rituais podem ser singelos e pagãos ou mesmo mais elaborados e com uma religiosidade mais formal. O importante é que façam sentido para aqueles que estão vivenciando a perda.

Vale lembrar que a realidade dói, mas deve ser encarada para que haja progresso na caminhada do luto.



## E NA QUARENTENA - COVID 19?

Muitos familiares e amigos não estão conseguindo se despedir como gostariam, de quem está gravemente doente ou faleceu em decorrência da covid-19, não podendo ir até o hospital e/ou estar presentes nos últimos momentos.

Os velórios também tem sido diferentes. Dependendo da cidade onde a morte ocorre, os caixões tem de ser lacrado, há um limite de pessoas e de tempo de duração da cerimonia. Isso pode fazer com que o luto se torne um processo mais difícil e complicado.



# ENTÃO, O QUE FAZER PARA AJUDAR NESTE MOMENTO?

Nos casos em que a morte se aproxima pelo agravamento do quadro clínico do paciente com covid-19, é importante dar oportunidade às despedidas. Como os familiares e amigos não podem ir ao hospital, é sugerido que escrevam cartas ou mandem vídeos.

Após a perda, talvez não seja possível que amigos e parentes estejam presentes fisicamente para dar apoio à família enlutada, mas o carinho, a atenção e a presença podem acontecer de outras formas.

Algumas ideias são: missas/cultos online, um momento no dia para orações compartilhadas, e/ou um documento compartilhado com homenagens e memórias afetivas, que posteriormente, pode ser transformado em um livro de memórias.



"Não sei por que você se foi  
Quantas saudades eu senti  
E de tristezas vou viver  
E aquele adeus não pude dar  
Você marcou na minha vida  
Viveu, morreu na minha história  
Chego a ter medo do futuro  
E da solidão que em minha porta bate  
E eu  
Gostava tanto de você  
Gostava tanto de você  
Eu corro, fujo desta sombra  
Em sonho, vejo este passado  
E na parede do meu quarto  
Ainda está o seu retrato  
Não quero ver pra não lembrar  
Pensei até em me mudar  
Lugar qualquer que não exista  
O pensamento em você"

**Tim Maia**



# **DICAS PARA APOIAR QUEM ESTÁ PASSANDO POR UM PROCESSO DE LUTO**

"Queria ter aceitado  
As pessoas como elas são  
Cada um sabe a alegria  
E a dor que traz no coração."

**Titãs**

# 1- Cuidado com as palavras:

Muitas vezes, não sabemos o que dizer nessas situações e acabamos recorrendo a frases prontas que podem machucar aqueles que estão passando por este sofrimento.

Evite usar frases como: "Ele está em um lugar melhor"; "Pare de chorar, sua família precisa de você"; "Ele(a) não gostaria de te ver sofrendo"; "Eu sei o que você está sentindo"; "Você está lidando com isso melhor do que eu esperava"; "Reaja, vamos. A vida continua".





## 2- Esteja presente e disposto a ouvir:

Escute o enlutado falar sobre a perda. Algumas pessoas precisam repetir diversas vezes o que aconteceu para, enfim, conseguir entender o que houve. Tente não julgar, pressionar ou dizer o que a pessoa deve ou não fazer/dizer.



## Algumas sugestões de reflexão sobre a importância da escuta

"Minha primeira relação com a palavra não é de produzi-la, mas de recebê-la (...) Esta prioridade da escuta estabelece a relação fundamental da palavra com a abertura ao mundo e ao outro (...)"

**Ricoeur (1977) apud AmatuZZi (1990)**

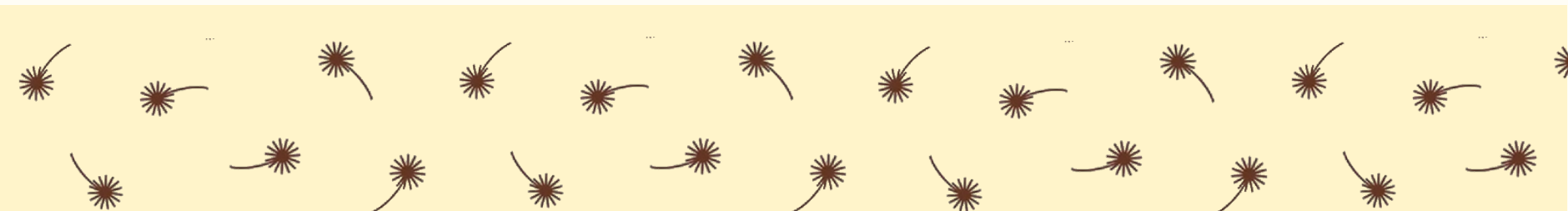
"Quando realmente ouço, ouço o que alguém me diz (e não apenas o que fala), e isso me remete ao mundo".

**Paulo Freire**

# 3- Não apresse o outro:

Respeite o tempo dos sentimentos do outro. Ocultar ou reprimir a dor não vai fazer com que ela passe rápido. O luto é um processo e não um evento, então seja paciente.

Lembre que a pessoa não precisa fazer nada que não esteja pronta para fazer. Ajude-a a entender e a respeitar seus limites físicos e emocionais, assim ela saberá quando estará preparada para começar a dar os próximos passos.



# 4- Não tente apagar as lembranças:

Evitar falar sobre quem se foi não é o melhor caminho. É importante para o enlutado perceber que o falecido ainda vive na sua memória e na de outras pessoas. Uma vez que todos param de falar, o enlutado se sente no dever de manter a pessoa viva, como um sentinela das recordações.

Mencione momentos bons que passaram juntos e traga o significado que aquela pessoa tem para você. Além disso, deixe que o enlutado também compartilhe suas próprias memórias

As lembranças se transformarão em algo menos penoso conforme o luto for sendo elaborado.



# 5- Homenagens podem ajudar:

Incentive que o enlutado homenageie quem se foi.

Muitas pessoas escolhem escrever um livro/carta, confeccionar um álbum de fotos favoritas, uma tatuagem, preparar a comida preferida dele(a), manter rituais nas datas significativas, entre outros.

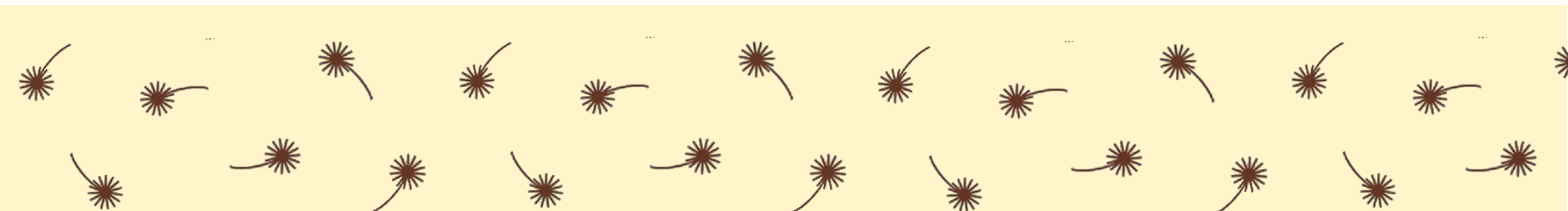
Essas atividades podem ajudar muito no processo de elaboração, além de ajudar no dialogo das família que não conseguem lidar com o vazio de quem se foi ou com as diferentes maneiras de cada um enfrentar essa situação.



# 6- A culpa pode aparecer:

Em alguns casos, os enlutados podem trazer para si a responsabilidade do que aconteceu ou atribuí-la a outros. Nestes casos, deixe que eles busquem por essas respostas, ou mesmo ajude nessas buscas. O contato com documentos que atestam a morte, e o diálogo com profissionais/ pessoas que cuidaram de quem faleceu são exemplos de situações que podem minimizar a culpa pela perda.

É importante que isso fique bem esclarecido para o enlutado, e que, em muitas situações, ele não tinha controle sobre a morte ou não poderia evita-la.



# 7- Saiba quando buscar ajuda:

Se a pessoa enlutada estiver sentindo uma dificuldade excessiva para o enfrentamento do processo do luto ou se pessoas ao redor perceberem esta dificuldade nela, uma ajuda profissional pode ser necessária. Muitos profissionais tem a formação especializada para este tipo de atendimento. Não hesite em buscar ajuda ou em se oferecer para conduzir quem necessita.



# QUAL O PAPEL DO PSICÓLOGO NOS CUIDADOS AO LUTO?

O papel da psicoterapia no luto é auxiliar o indivíduo a enfrentar e vivenciar esse processo. A relação com o psicólogo pode facilitar uma ressignificação da dor através da expressão dos sentimentos e da possibilidade de colocar em palavras o que está sendo vivido internamente. Angústias e conflitos conseguem ser trabalhados e refletidos, tornando possível um novo olhar e novos sentidos para essas lembranças e sentimentos.

Em caso de necessidade de atendimento procure: sua UBS de referência, profissionais especialista disponíveis no planos de saúde e/ou maiores informações junto ao serviço-escola de psicologia da PUC Campinas.





# REFERÊNCIAS

SOUSA, L. E. E. M. O processo de luto na abordagem gestáltica: contato e afastamento, destruição e assimilação. IGT rede, Rio de Janeiro , v. 13, n. 25, p. 253-272, dez. 2016 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-25262016000200006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000200006&lng=pt&nrm=iso)>.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. Ministério da Saúde. Processo do luto no contexto da COVID 19. BRASIL, 2020. Disponível em <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%c3%bade-Mental-e-Aten%c3%a7%c3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-processo-de-luto-no-contexto-da-Covid-19.pdf>>

WEIMANN, F, et al. Intervenções em situação de luto pelo COVID-19. COREMU, Residência Multiprofissional em Saúde, São Paulo, 2020. Disponível em <<https://ensinoepesquisa.ghc.com.br/images/Noticias/01.04.20/Intervenoes-em-Situaes-de-Luto-pelo-COVID-19.pdf>>

WORDEN, J.W. Aconselhamento do luto e terapia do luto - um manual para profissionais da saúde mental. Roca, São Paulo, 2013.

VAMOS FALAR SOBRE LUTO. O luto e a despedida em tempos de pandemia. BRASIL, abril 2020. Disponível em <[http://vamosfalarsobreoluto.com.br/app/uploads/2020/04/NovosRituais\\_vfsol\\_15Abr.pdf-1.pdf](http://vamosfalarsobreoluto.com.br/app/uploads/2020/04/NovosRituais_vfsol_15Abr.pdf-1.pdf)>

MAFFINI, T, et al. Cartilha de orientação para o luto parental – pelo direito de sentir. ONG Amada Helena. Gravataí. Disponível em <[http://www.al.rs.gov.br/FileRepository/repdcp\\_m505/CCDH/Cartilha%20de%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20ao%20luto%20Parental.pdf](http://www.al.rs.gov.br/FileRepository/repdcp_m505/CCDH/Cartilha%20de%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20ao%20luto%20Parental.pdf)>

AMATUZZI, M. M. O que é ouvir?. Estudo em Psicologia: PUCCAMP. Campinas, 1990.