

**COMISSÃO ESPECIAL DE PSICOLOGIA
EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES**

CARTILHA - VOLUME II - LUTO

ORIENTAÇÕES BÁSICAS




CRP-RJ

CONSELHO REGIONAL
DE PSICOLOGIA
DO RIO DE JANEIRO

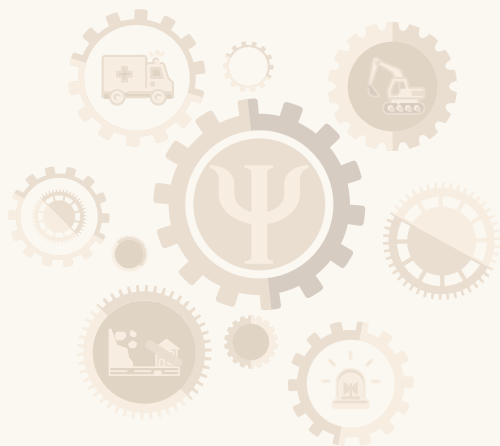
50
ANOS

**COMISSÃO ESPECIAL DE PSICOLOGIA
EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES**

**GUIA PRÁTICO DE ORIENTAÇÃO
EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES
VOLUME II**

LUTO

**O PROCESSO COM INÍCIO, MEIO E SEM FIM -
ATUAÇÃO ÉTICA E ORIENTATIVA DA PSICOLOGIA**



2024



**CONSELHO REGIONAL
DE PSICOLOGIA
DO RIO DE JANEIRO**



XVII PLENÁRIA



CONSELHO REGIONAL
DE PSICOLOGIA
DO RIO DE JANEIRO



Ágnes Cristina da Silva Pala
Alexandre Vasilenskias Gil
Alfredo Assunção Matos
Céu Silva Cavalcanti
Claudia Simões Carvalho
Conceição de Maria Gama Carvalho Mathias
Francyne dos Santos Andrade
Isabel Scrivano Martins Santa Bárbara
Julia Horta Nasser
Maíra Amaral de Andrade
Micael Jayme Casarin Castagna
Thais Vargas Menezes
Tiago da Silva Cabral
Victória Antonieta Tapia Gutiérrez
Viviane Siqueira Martins
Carla Cristina Silvestre Meirelles

Cidiane Vaz Melo
Erika Barbosa de Araujo
Fabiana Mello Paes Barreto
Filipe Degani Carneiro
Jorge Antonio Tavares Peixoto
Juliana Gabriel Pereira
Lucas Gonzaga do Nascimento
Luisa Bertrami D'Angelo
Matheus Branco Leal
Maycon da Silva Pereira
Nilton da Silva Nunes Junior
Rogéria Cristina de Azevedo V.
Frasncisquini
Thiago da Rocha Dionizio Rodrigues
Vanessa Silveira de Brito

COMISSÃO ESPECIAL DE PSICOLOGIA EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES

Ariadne do Prado Goulart (CRP 05/43211)

Colaboradora

Ariel Denise Pontes Afonso (CRP 05/64806)

Colaboradora

Eliane Cristine Bezerra de Lima (CRP 05/26769)

Colaboradora

Vanessa Jabour Moreira Rodrigues (CRP 05/74127)

Colaboradora

Victoria Antonieta Tapia Gutiérrez (CRP 05/20157)

Conselheira/Coordenadora

COMISSÃO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL E EDITORIAL

Tiago da Silva Cabral

(CRP 05/39728)

Conselheiro Coordenador

Isabel Scrivano

(CRP 05/26162)

Conselheira

Equipe

Amanda Mesquita

Isabela Del Rio

Julia Lugon

Alice Lichotti

Diagramação e Capa

Thiene Alves

SUMÁRIO

1. A Comissão	4
2. Contexto histórico do processo de morte e o morrer	5
3. O que é o luto?	7
4. Medidas orientativas gerais	8
5. A não comparação da dor: nossa atuação baseada na Resolução CFP 010/05 - Código de Ética Profissional do Psicólogo	9
6. A Psicologia diante do luto	14
6.1. Existe um luto esperado e um inesperado?	14
6.2. Lutos não validados	15
6.2.1. Luto em situações de desastres	16
6.2.2. Luto por pessoas desaparecidas	18
6.2.3. Luto infantil	19
6.2.4. Luto por suicídio	20
6.2.5. Luto na terceira idade	22
6.2.6. Luto do imigrante e do migrante	23
6.2.7. Luto por animais	24
6.2.8. Luto masculino	26
6.2.9. Luto do profissional de psicologia	27
7. Ações práticas em settings diferentes	29
7.1. Cuidado com as palavras	29
7.2. Esteja presente e disposto a ouvir	30
7.3. Não apresse a outra pessoa	32
7.4. Não tente apagar as lembranças	33
7.5. A culpa pode aparecer	34
7.6. Homenagens podem ajudar	35
8. Considerações Finais	37
9. Referências	38

1. A Comissão

Em maio de 2020, o XVI Plenário do CRP RJ institucionalizou a Comissão Especial de Psicologia em Emergências e Desastres, visando ampliar o diálogo nas diferentes perspectivas de ação e discutir sobre o compromisso social da Psicologia no campo de atuação.

O trabalho da Comissão se justifica pela necessidade e importância da Psicologia em desenvolver ações que ultrapassem a intervenção sobre os efeitos na condição mental dos indivíduos e compreendam também o caráter dinâmico das redes sociotécnicas das quais o indivíduo faz parte. A Psicologia, neste campo, contribui com a construção de comunidades mais seguras e capazes de criar redes de apoio para enfrentar os diferentes desastres que acometem as populações.

A metodologia usada pela Comissão Especial de Emergências e Desastres do CRP RJ tem a função orientativa e não formativa para a classe ou gestão local quando solicitada. Tendo, portanto, o papel de integrar e fomentar discussões, evidenciando a necessidade de ampliar a rede de atuação.

Dessa forma, a Comissão decide elaborar uma série de cartilhas que visam orientar a categoria na atuação em eventos de alguma ruptura no funcionamento habitual das populações.

Sendo esta, a segunda: **“Guia Prático de Orientação em Emergências e Desastres - O processo com início, meio e sem fim - Atuação ética da Psicologia”**, as seguintes terão temáticas pertinentes à atuação.



CONSELHO REGIONAL
DE PSICOLOGIA
DO RIO DE JANEIRO



2. Contexto histórico do processo de morte e o morrer

O processo de morte e o morrer é uma experiência que tem sido moldada ao longo da história pela interação complexa de fatores culturais, religiosos, sociais e científicos. Compreender o contexto histórico desse processo é essencial para apreciar as diversas percepções e práticas que surgiram em diferentes épocas e sociedades.

Nas civilizações antigas, a morte era frequentemente vista como uma transição para um estado após a vida terrena. Culturas como a egípcia e a mesopotâmica desenvolveram elaborados rituais funerários e crenças na vida após a morte. A morte era celebrada e os mortos eram muitas vezes enterrados com objetos pessoais e oferendas para facilitar sua jornada para o além.

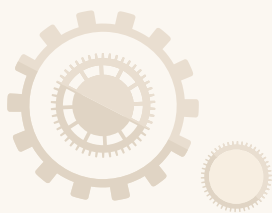
Durante a Idade Média, a morte tornou-se um tema central na visão do mundo cristão dominante na Europa. A morte era vista como uma passagem para o julgamento divino e para a vida após a morte. Os rituais de morte e luto eram fortemente influenciados pela igreja, com ênfase na preparação espiritual para o além e na salvação da alma. A morte também era frequentemente retratada na arte e na literatura como um momento de transcendência espiritual.

Com o Renascimento, surgiram novas perspectivas sobre a morte e o morrer. O interesse renovado na vida terrena e na busca do conhecimento científico levou a uma crescente profanação da morte. A anatomia e a medicina foram revolucionadas, desafiando as concepções tradicionais da morte e do corpo humano. A morte deixou de ser exclusivamente um evento religioso e passou a ser abordada de forma mais racional e científica.

Com a industrialização e o avanço da medicina, a morte passou a ser cada vez mais um problema médico. Hospitais e cuidados paliativos emergiram como instituições para gerenciar o processo de morrer. A morte tornou-se um evento cada vez mais privatizado e silenciado, com a morte em casa sendo substituída pela morte em hospitais. No entanto, a crescente medicalização também levantou questões éticas e existenciais sobre o papel da tecnologia na vida e na morte.

Na sociedade contemporânea, testemunhamos uma diversidade de perspectivas em relação à morte e ao morrer. Movimentos como o “bem morrer” e a “morte positiva” destacam a importância de uma abordagem mais compassiva e significativa para lidar com o processo de morrer. A morte está sendo cada vez mais reconhecida como parte natural da vida, conseqüentemente as conversas sobre a morte e o planejamento do fim da vida estão se tornando mais comuns e necessárias.

Ao longo da história, as atitudes em relação à morte e ao morrer têm sido profundamente influenciadas por uma variedade de fatores culturais, religiosos, sociais e científicos. Compreender o contexto histórico desse processo é fundamental para apreciar a complexidade das percepções e práticas que moldaram e continuam a moldar nossa compreensão da morte e do morrer. Ao reconhecermos as diversas perspectivas que surgiram ao longo do tempo, podemos desenvolver uma abordagem mais compassiva e significativa para lidar com essa experiência universal da condição humana.



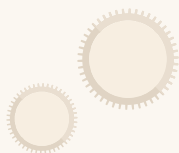
3. O que é o luto?

O luto é um processo universal, complexo e multifacetado que faz parte da experiência humana. É uma reação natural à perda e pode manifestar-se de várias maneiras, influenciadas por uma série de fatores individuais e contextuais. Ao compreendermos melhor o significado e a natureza do luto, podemos oferecer um apoio mais eficaz e compassivo àqueles que estão passando por esse processo de dor e transformação.

Pode ser definido como uma resposta emocional à perda percebida, manifestando-se por uma variedade de reações físicas, emocionais e comportamentais. É importante ressaltar que o luto é um processo individual e único para cada pessoa, influenciado por fatores culturais, sociais e pessoais.

Pode se manifestar e variar de uma pessoa para outra. Alguns indivíduos podem experimentar intensa tristeza, choro constante e sentimentos de desesperança, enquanto outros podem manifestar raiva, culpa ou até mesmo sensações de alívio. Além disso, o luto pode se manifestar via sintomas físicos, como fadiga, insônia e perda de apetite.

Pode ter profundas implicações psicológicas e sociais para aqueles que o experienciam. A perda de um ente querido, por exemplo, pode desencadear sentimentos de isolamento, solidão e desamparo. Além disso, o luto prolongado ou não resolvido pode levar a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade.



4. Medidas orientativas gerais

O processo da morte é vivenciado por todos os seres vivos e precisamos lidar com esse processo de diferentes formas, dependendo das nossas crenças socioculturais. Cada indivíduo possui as suas próprias formas de vivenciar o luto, sejam elas religiosas, culturais, sociais ou não.

O luto é um processo único, singular e subjetivo de cada um, como o indivíduo irá lidar vai depender de como essa perda foi vista, vivenciada, qual o contexto histórico, qual o tipo de relação, e como foi a perda.

A categoria desempenha um papel crucial em situações de perdas, sejam elas quais forem. Presta apoio emocional, realiza uma escuta ativa das pessoas, reconhece a gama de emoções que as pessoas podem sentir após a perda, ajuda as pessoas a encontrarem e manter uma perspectiva esperançosa e presta assistência no processo de recuperação.

O profissional de Psicologia que atua em situações de luto, precisa compreender a subjetividade de cada pessoa, de cada lugar e do contexto histórico que permeia a perda. Tal como acontece com outras relações interpessoais, a psicologia deve estar atenta à diversidade de sentimentos, crenças e experiências relacionadas à morte. É importante que o profissional compreenda as nuances que permeiam o dia a dia para sustentar uma sociedade livre de preconceitos, dogmas religiosos ou ideologias, conforme preconiza o Código de Ética Profissional em Psicologia.

O dever ético do psicólogo no âmbito do luto é prestar serviços dentro de sua área de competência, estar ciente de suas próprias limitações e trabalhar dentro das diretrizes e padrões estabelecidos.

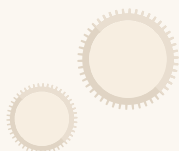
Os psicólogos também devem respeitar os direitos e a dignidade daqueles a quem atendem, manter a confidencialidade, evitar relações duais e obter consentimento informado.

5. A não comparação da dor: nossa atuação baseada na Resolução CFP 010/05 – Código de Ética Profissional do Psicólogo

O Código de Ética Profissional do Psicólogo, aprovado pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), estabelece diretrizes para a atuação dos psicólogos em diversas áreas, incluindo o luto. O código enfatiza a importância de respeitar a dignidade, a privacidade e a autonomia do indivíduo, além de promover o bem-estar e a saúde mental do indivíduo.

Aqui estão alguns aspectos do papel do Código de Ética de Psicologia no processo de luto:

Respeito à autonomia do indivíduo: o código de ética enfatiza o respeito à autonomia do indivíduo, o que é especialmente relevante no contexto do luto. Os psicólogos são orientados a respeitar as escolhas e preferências das pessoas enlutadas em relação ao processo de luto, incluindo como desejam expressar suas emoções, rituais de despedida e busca por apoio emocional.



Confidencialidade e privacidade: o código de ética destaca a importância da confidencialidade e privacidade na relação terapêutica. Isso significa que os psicólogos devem proteger as informações confidenciais compartilhadas pelos indivíduos enlutados durante as sessões terapêuticas, garantindo que suas experiências de luto sejam tratadas com respeito e discrição.

Competência profissional: o código de ética enfatiza a importância da competência profissional dos psicólogos no manejo do luto. Isso inclui a necessidade de os psicólogos possuírem conhecimento e habilidades específicas no campo do luto, bem como a busca contínua por educação e treinamento para aprimorar sua prática clínica.

Evitar danos: os psicólogos são orientados a evitar causar danos aos indivíduos enlutados em sua prática profissional. Isso significa que os psicólogos devem estar cientes do impacto emocional do luto e tomar medidas para garantir que sua intervenção terapêutica seja benéfica e não prejudicial para o indivíduo.

Limites profissionais: o código de ética estabelece limites específicos para a conduta profissional dos psicólogos no contexto do luto. Isso inclui evitar relacionamentos pessoais ou íntimos com indivíduos enlutados, manter uma postura imparcial e objetiva durante as sessões terapêuticas e/ou acolhimentos e evitar conflitos de interesse que possam comprometer a integridade da relação terapêutica.

Diante disso, o psicólogo pode ajudar o indivíduo, em formato individual ou grupal, a lidar com o luto de várias maneiras, como fornecer um ambiente seguro e acolhedor para poder expressar suas emoções e sentimentos, ajudar a compreender o processo de luto e a lidar com as mudanças que ocorrem após a perda, e fornecer suporte emocional e psicológico durante todo o processo.

O luto é um processo normal e saudável, porém, extremamente difícil e o pior sentimento que o ser humano enfrenta durante toda a sua vida. Em desastres, como ocorrem muitas mortes, há um luto coletivo, além do individual. As pessoas ficam de luto por suas perdas (parentes, amigos, bem materiais, casa, animais, partes do corpo e outras) mas também se enlutam por perdas dos outros. Dessa forma, faz-se necessária a compreensão da natureza dos desafios éticos específicos dos cenários de desastres, por exemplo, se torne mais importante para evitar conflitos éticos ou para ajudar todas as partes a encontrar a ação mais adequada em condições severas.

Considera-se que os serviços de atenção profissional ao luto na atualidade têm o desafio de trabalhar com uma perspectiva construcionista social do luto, bem como propor suporte psicológico à pessoa enlutada, sobretudo espaços grupais que visam ao reforço da sociabilidade no luto e ao combate à precarização do compartilhamento do sofrimento diante de uma perda. Baseado nos princípios éticos fundamentais, conforme a Resolução CFP 010/05 - Código de Ética Profissional do Psicólogo:

- I. O Psicólogo baseará o seu trabalho no respeito e na promoção da liberdade, da dignidade, da igualdade e da integridade do ser humano, apoiado nos valores que embasam a Declaração Universal dos Direitos Humanos.
- II. O Psicólogo trabalhará visando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas e das coletividades e contribuirá para a eliminação de quaisquer formas de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão.
- III. O Psicólogo atuará com responsabilidade social, analisando crítica e historicamente a realidade política, econômica, social e cultural.

A categoria profissional de psicólogos, se dá em diferentes contextos: consultórios, empresas, escolas, contexto de emergências, instituições de saúde. Cada um destes lugares tem sua especificidade em relação à atuação do profissional e para todos esses lugares, o contexto do luto pode surgir. Sendo assim, é essencial que o profissional esteja capacitado para auxiliar no processo de luto.

São deveres fundamentais dos psicólogos:

- a)** prestar serviços psicológicos de qualidade, em condições de trabalho dignas e apropriadas à natureza desses serviços, utilizando princípios, conhecimentos e técnicas reconhecidamente fundamentados na ciência psicológica, na ética e na legislação profissional;

Em suma, prestar serviços psicológicos de qualidade no processo de luto requer a aplicação de princípios éticos, conhecimentos científicos e técnicas fundamentadas na ciência psicológica, consoante a legislação profissional, e em condições de trabalho dignas e apropriadas. Essa abordagem ética e profissional é essencial para garantir o bem-estar emocional e psicológico dos enlutados e promover um processo de luto saudável e construtivo.

- b)** fornecer, a quem de direito, na prestação de serviços psicológicos, informações concernentes ao trabalho a ser realizado e ao seu objetivo profissional.

Fornecer informações pertinentes ao trabalho a ser realizado e aos objetivos profissionais na prestação de serviços psicológicos no processo de luto é fundamental para promover a transparência, o empoderamento do indivíduo, a construção de confiança no relacionamento terapêutico e o respeito à dignidade e autonomia do enlutado. Essa abordagem ética e profissional contribui para um processo de luto mais eficaz e saudável.

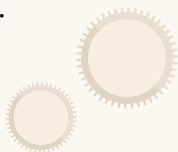
- c)** sugerir serviços de outros psicólogos, sempre que, por motivos justificáveis, não puderem ser continuados pelo profissional que os assumiu inicialmente, fornecendo ao seu substituto as informações necessárias à continuidade do trabalho.

Sugerir serviços de outros psicólogos e fornecer informações ao substituto para garantir a continuidade do trabalho com o processo de luto é uma prática ética e responsável que promove a continuidade do suporte emocional necessário para os indivíduos enlutados. Isso demonstra um compromisso com a qualidade dos serviços psicológicos e o bem-estar dos indivíduos, mesmo em situações de transição terapêutica.

Art. 2º – Ao psicólogo é vedado:

- a)** Praticar ou ser conivente com quaisquer atos que caracterizem negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade ou opressão;
- b)** induzir a convicções políticas, filosóficas, morais, ideológicas, religiosas, de orientação sexual ou a qualquer tipo de preconceito, quando do exercício de suas funções profissionais;

É fundamental que os profissionais de Psicologia atuem de forma ética, responsável e sensível durante o processo de luto, respeitando a diversidade e individualidade das pessoas, promovendo um ambiente terapêutico seguro e acolhedor, e evitando qualquer forma de discriminação, preconceito ou opressão. Essa abordagem ética e respeitosa é essencial para garantir o bem-estar emocional e psicológico dos indivíduos enlutados e promover um processo de luto saudável e construtivo.



6. A Psicologia diante do luto

6.1. Existe um luto esperado e um inesperado?

É possível distinguir entre o luto esperado e o luto inesperado com base nas circunstâncias que levaram à perda?

Luto esperado:

O luto esperado ocorre quando uma pessoa tem a oportunidade de se preparar psicologicamente para a perda iminente de um ente querido. Isso geralmente ocorre em situações em que a morte é resultado de uma doença terminal, idade avançada ou condições de saúde crônicas. Por exemplo, quando um indivíduo recebe um diagnóstico de uma doença terminal e os médicos estimam uma expectativa de vida limitada, tanto o indivíduo quanto seus entes queridos têm tempo para processar a situação e começar a lidar emocionalmente com a perda que virá. Embora o luto esperado ainda seja doloroso, o período de preparação pode ajudar na adaptação e no desenvolvimento de estratégias para lidar com a perda.

Luto inesperado:

Já o luto inesperado ocorre quando a morte de um ente querido acontece de forma súbita e imprevista, como em acidentes, suicídios, homicídios, ataques cardíacos repentinos, entre outros. Nestes casos, os sobreviventes não tiveram a oportunidade de se preparar emocionalmente para a perda, e a morte pode ser chocante e devastadora. O luto inesperado pode ser especialmente desafiador devido à falta de preparação emocional e à intensidade das emoções que podem surgir de forma abrupta.

Embora haja essa distinção entre luto esperado e inesperado, é importante notar que cada experiência de luto é única e complexa, e as reações individuais podem variar amplamente, independentemente das circunstâncias da perda. O apoio e acompanhamento de profissionais de saúde mental, como psicólogos, podem ser fundamentais para ajudar as pessoas a atravessar o processo de luto, seja esperado ou inesperado.

6.2. Lutos não validados

O termo “luto não validado” refere-se a uma situação em que o processo de luto de uma pessoa não é reconhecido, respeitado e apoiado pelo seu ambiente social ou por pessoas próximas a ela. Isso pode ocorrer por uma gama de razões e pode ter consequências significativas para o enlutado.

Existem várias razões pelas quais o luto pode não ser validado:

Estigmatização do luto: em algumas culturas ou ambientes sociais, expressar emoções relacionadas ao luto pode ser desencorajado ou considerado como sinal de fraqueza. Isso pode levar as pessoas a esconderem seus sentimentos de tristeza, raiva ou dor, impedindo assim que recebam o apoio emocional de que precisam.

Minimização da perda: às vezes, outras pessoas podem minimizar a importância da perda, dizendo coisas como “Você precisa superar isso” ou “Pelo menos você teve tempo para se preparar”. Tais comentários invalidam os sentimentos do enlutado, sugerindo que sua dor não é legítima ou merecedora de reconhecimento.

Falta de compreensão: as pessoas ao redor do enlutado podem não entender completamente a natureza do luto e suas diversas manifestações emocionais e comportamentais. Isso pode levar à falta de empatia e apoio, deixando o enlutado se sentindo isolado em sua dor.

Expectativas sociais: em algumas culturas ou contextos, há expectativas sociais de que o luto seja breve e discreto. Isso pode colocar pressão sobre o enlutado para “superar” a perda rapidamente e retomar suas atividades normais, mesmo que não estejam emocionalmente prontos para isso.

Os efeitos do luto não validado podem ser significativos. Pode levar a sentimentos de solidão, isolamento, raiva e até a complicações psicológicas mais graves, como depressão ou ansiedade. Portanto, é fundamental que o luto seja reconhecido, respeitado e apoiado, tanto por pessoas próximas, quanto por profissionais de saúde mental, para que o enlutado possa enfrentar o processo de maneira saudável e construtiva.

6.2.1. Luto em situações de desastres

O luto em situações de desastres apresenta características únicas devido à magnitude e à natureza traumática dos eventos. Quando ocorrem desastres socioambientais, como terremotos, furacões, inundações, ou desastres causados diretamente pelo homem, como acidentes industriais, atos terroristas ou conflitos armados, o impacto emocional sobre as pessoas afetadas pode ser avassalador. Aqui estão algumas características do luto em situações de desastres:

Choque e trauma inicial: logo após o desastre, as pessoas podem experimentar um estado de choque e trauma inicial, apresen-

tando estado de incredulidade, confusão e desorientação. Este período pode durar horas, dias ou até semanas, dependendo da gravidade do evento.

Perda súbita e traumática: o luto em situações de desastres muitas vezes envolve a perda súbita e traumática de entes queridos, amigos, vizinhos e pertences pessoais. As pessoas podem enfrentar dificuldades para aceitar a realidade da perda devido à falta de despedida adequada e à intensidade do evento.

Multiplicidade de perdas: além das perdas humanas, os desastres podem resultar em perda de casas, meios de subsistência, comunidades inteiras e de um senso de segurança e estabilidade. O luto pode se estender além das pessoas diretamente afetadas para incluir a perda de familiaridade com o ambiente e da sensação de pertencimento.

Traumas secundários: além do trauma inicial, as pessoas podem enfrentar traumas secundários, como lesões físicas, doenças, deslocamento forçado, falta de acesso a recursos básicos, como água potável e alimentos, e a necessidade de lidar com a burocracia e a incerteza do processo de recuperação.

Estresse pós-traumático: muitos sobreviventes de desastres podem desenvolver sintomas de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), como flashbacks, pesadelos, evitação de lembranças relacionadas ao evento, hipervigilância e irritabilidade.

Necessidade de suporte e acompanhamento: o luto em situações de desastres requer apoio e acompanhamento especializados para ajudar as pessoas a lidar com o trauma, processar as emoções, reconstruir a vida e encontrar esperança e resiliência no meio da adversidade.

6.2.2. Luto por pessoas desaparecidas

O luto por pessoas desaparecidas é uma experiência particularmente angustiante e complexa, pois envolve a incerteza e a falta de encerramento que acompanham a ausência de um ente querido sem explicação. Seguem algumas características do luto por pessoas desaparecidas:

Ambiguidade e incerteza: uma das características mais desafiadoras do luto por pessoas desaparecidas é a ambiguidade e a incerteza que acompanham a situação. Os familiares e amigos muitas vezes enfrentam perguntas sem respostas sobre o destino do ente querido, criando uma sensação de desconforto e desamparo.

Esperança e desespero: as famílias frequentemente oscilam entre a esperança de que seu ente querido ainda esteja vivo e o desespero diante da ausência prolongada e da falta de notícias. Essa montanha-russa emocional pode ser esgotante e desgastante ao longo do tempo.

Luta contra a ambivalência: os familiares podem se debater entre manter a esperança e aceitar a realidade da perda. Esse conflito interno pode causar sentimentos de culpa, dúvida e angústia sobre se estão lidando com a situação da maneira certa.

Estigma social: em algumas culturas ou comunidades, o luto por pessoas desaparecidas pode ser estigmatizado, com outras pessoas questionando a legitimidade da dor da família ou sugerindo que eles deveriam “superar” a situação.

Dificuldade no processo de luto: o processo de luto por pessoas desaparecidas pode ser prolongado e complicado devido à falta de encerramento. Sem a confirmação do destino do ente querido, as

famílias podem ter dificuldade em aceitar a realidade da perda e encontrar formas de honrar e celebrar a vida do desaparecido.

Necessidade de apoio e compreensão: as famílias enlutadas por pessoas desaparecidas precisam de apoio emocional e prático de amigos, familiares, profissionais de saúde mental e organizações de apoio às pessoas desaparecidas. Ter um espaço seguro para compartilhar suas experiências, expressar suas emoções e encontrar conforto na comunidade pode ser fundamental para lidar com o luto.

6.2.3. Luto infantil

O luto infantil é o processo pelo qual crianças lidam com a perda de uma pessoa significativa em suas vidas, como um membro da família, amigo próximo, animal de estimação ou cuidador. Como todas as formas de luto, o luto infantil é uma experiência complexa e individual, influenciada pela idade, desenvolvimento cognitivo, experiências anteriores e pelo apoio emocional disponível. Aqui estão algumas características do luto infantil:

Expressão emocional variada: as crianças expressam o luto de maneiras diferentes, dependendo de sua idade, personalidade e compreensão da morte. Algumas crianças podem mostrar tristeza abertamente, enquanto outras podem parecer mais quietas ou se envolver em brincadeiras como forma de lidar com suas emoções.

Compreensão ilimitada da morte: as crianças mais novas podem ter uma compreensão limitada da morte e podem ter dificuldade em compreender que a pessoa falecida não retornará. Elas podem fazer perguntas repetidas sobre o paradeiro da pessoa ou podem ter dificuldade em aceitar a realidade da perda.

Reações físicas e comportamentais: o luto pode se manifestar em crianças por meio de sintomas físicos, como dores de cabeça, dores de estômago, distúrbios do sono ou mudanças no apetite. Elas também podem exibir comportamentos regressivos, como voltar a chupar o polegar ou molhar a cama, ou podem se tornar mais agressivas ou retraídas.

Necessidade de explicação e reassseguramento: as crianças frequentemente têm muitas perguntas sobre a morte e podem precisar de explicações simples e honestas adaptadas à sua idade e compreensão. Elas também podem precisar de reassseguramento de que são amadas, seguras e cuidadas durante esse período difícil.

Ritualização e participação: participar de rituais como funerais, memorial ou cerimônias de despedida pode ajudar as crianças a compreender e processar a morte de uma pessoa querida. Permitir que participem ativamente, se desejarem, pode proporcionar-lhes um senso de controle e significado.

Apoio e acompanhamento: o luto infantil requer apoio emocional e acompanhamento adequado por parte dos adultos, incluindo pais, familiares, professores e profissionais de saúde mental. Ter adultos que estejam disponíveis para ouvir, validar suas emoções e oferecer conforto pode ser fundamental para ajudar as crianças a enfrentarem o luto de forma saudável e construtiva.

6.2.4. Luto por suicídio

O luto por suicídio é uma experiência extremamente complexa e dolorosa, tanto para os familiares e amigos sobreviventes quanto para a comunidade em geral. Aqui estão algumas características desse tipo específico de luto:

Choque e trauma: o suicídio de uma pessoa muitas vezes causa um profundo choque e trauma nos sobreviventes. A natureza súbita e inesperada da morte, juntamente com a consciência da dor emocional e psicológica que a pessoa enfrentou antes de sua morte, pode ser avassaladora.

Culpa e autocrítica: os sobreviventes muitas vezes lutam com sentimentos intensos de culpa, autocrítica e autorreprovação. Eles podem se perguntar se poderiam ter feito algo para evitar o suicídio ou se há algo que poderiam ter feito de forma diferente para ajudar o ente querido.

Estigma e isolamento: o estigma em torno do suicídio pode levar os sobreviventes a se sentirem isolados e incompreendidos pela sociedade. Eles podem enfrentar o medo do julgamento dos outros e a relutância em compartilhar sua experiência de luto com amigos, familiares ou profissionais de saúde.

Busca por respostas: os sobreviventes muitas vezes buscam respostas para entender por que o ente querido escolheu tirar a própria vida. Eles podem lutar para compreender os motivos por trás do suicídio e encontrar significado ou sentido na tragédia.

Impacto na saúde mental: o luto por suicídio pode aumentar o risco de problemas de saúde mental nos sobreviventes, incluindo depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e ideação suicida. É importante que os sobreviventes recebam apoio emocional e acompanhamento profissional para lidar com esses desafios.

Processo de aceitação e recuperação: o processo de luto por suicídio muitas vezes envolve um longo caminho de aceitação e recuperação. Os sobreviventes podem enfrentar altos e baixos emocionais ao longo do tempo e podem precisar de apoio contínuo ao longo do processo de luto.

Advocacia e prevenção: muitos sobreviventes de suicídio se tornam defensores da conscientização e prevenção do suicídio, buscando reduzir o estigma em torno do tema e promover recursos de saúde mental acessíveis para prevenir futuras tragédias.

6.2.5. Luto na terceira idade

O luto na terceira idade apresenta características únicas devido ao estágio de vida em que ocorre e aos desafios específicos enfrentados pelos idosos. Aqui estão algumas características do luto do idoso:

Acúmulo de perdas: os idosos frequentemente experimentam múltiplas perdas ao longo do tempo, como a morte de amigos, familiares e colegas devido à idade avançada. Essas perdas acumuladas podem tornar o processo de luto mais complexo e desafiador.

Mudanças na rede de apoio: com o avançar da idade, os idosos podem perder membros significativos de sua rede de apoio, como cônjuges, irmãos e amigos próximos. Isso pode resultar em uma diminuição da rede de suporte emocional disponível durante o luto.

Questões de saúde: os idosos podem enfrentar desafios adicionais relacionados à saúde física e mental que podem afetar sua capacidade de lidar com o luto. Condições médicas crônicas, limitações funcionais e declínio cognitivo podem complicar o processo de luto e influenciar as reações emocionais.

Reflexão sobre a própria mortalidade: o luto na terceira idade muitas vezes revisita questões existenciais sobre a própria mortalidade e o fim da vida. Os idosos podem enfrentar uma maior consciência e aceitação da finitude da vida, o que pode influenciar suas reações ao luto e sua busca por significado e propósito.

Resiliência e experiência de vida: ao mesmo tempo, muitos idosos desenvolvem uma maior resiliência emocional ao longo da vida e podem recorrer à sua experiência anterior para enfrentar o luto. Eles podem ter desenvolvido estratégias de enfrentamento ao longo dos anos que os ajudam a lidar com a perda de forma adaptativa.

Necessidade de companhia e apoio: Apesar da resiliência, os idosos podem sentir uma grande necessidade de companhia e apoio durante o luto. Ter amigos, familiares e profissionais de saúde mental que os apoiem emocionalmente e forneçam conforto pode ser fundamental para atravessar esse período difícil.

6.2.6. Luto do imigrante e do migrante

O luto do imigrante e do migrante é influenciado por uma série de fatores únicos relacionados à migração, incluindo a perda da terra natal, a separação da família e da comunidade, os desafios da adaptação a uma nova cultura e os obstáculos relacionados ao processo migratório em si. Eis algumas características do luto do imigrante e do migrante:

Perda da terra natal: para muitos imigrantes e migrantes, deixar sua terra natal representa uma perda significativa, pois eles podem se sentir desconectados de suas raízes culturais, tradições familiares e identidade cultural. Essa perda pode desencadear sentimentos de saudade, nostalgia e tristeza pela vida deixada para trás.

Separação da família e da comunidade: muitos imigrantes e migrantes enfrentam a separação de familiares e amigos próximos durante o processo de migração. Essa separação pode ser especialmente difícil quando não há garantia de reunificação familiar ou quando há incertezas sobre o destino dos entes queridos deixados para trás.

Desafios de adaptação cultural: a adaptação a uma nova cultura, idioma e estilo de vida pode ser desafiador e estressante para os imigrantes e migrantes. Eles podem enfrentar dificuldades em se integrar socialmente, encontrar emprego, acessar serviços de saúde e educação, além de lidar com o choque cultural.

Estigma e discriminação: imigrantes e migrantes podem enfrentar estigma e discriminação em seu país de acolhimento devido à sua origem étnica, cultural ou nacional. Essa marginalização social pode aumentar o isolamento e a solidão e dificultar o processo de luto.

Ambiguidade do luto: em muitos casos, os imigrantes e migrantes podem experimentar uma ambiguidade em relação ao luto, pois podem estar vivendo em um estado de limbo migratório, com incertezas sobre seu status legal ou sua permanência no país de acolhimento. Isso pode complicar o processo de luto e dificultar a obtenção de apoio emocional.

Rede de apoio ilimitada: imigrantes e migrantes podem ter uma rede de apoio limitada em seu novo país de residência, o que pode dificultar a obtenção de suporte emocional durante o luto. Eles podem se sentir isolados e desamparados ao enfrentar a perda sem a presença de familiares, amigos ou membros da comunidade.

6.2.7. Luto por animais

O luto por animais, também conhecido como luto *pet*, é a experiência emocional de perder um animal de estimação significativo. Para muitas pessoas, os animais de estimação são membros queridos da família, e sua perda pode ser profundamente dolorosa e impactante. Aqui estão algumas características do luto por animais:

Laços afetivos fortes: muitas pessoas desenvolvem laços afetivos profundos com seus animais de estimação, que podem ser considerados parte integrante de suas vidas e famílias. A perda de um animal de estimação pode ser sentida tão intensamente quanto a perda de um ente querido humano.

Expressão de emoções: o luto por animais pode envolver uma ampla gama de emoções, incluindo tristeza, raiva, culpa, solidão e desespero. Algumas pessoas podem se sentir constrangidas por sua intensidade de emoção em relação à perda de um animal de estimação, mas é importante reconhecer que esses sentimentos são válidos e naturais.

Processo de despedida: assim como no luto humano, o processo de despedida de um animal de estimação pode envolver rituais e cerimônias significativas, como enterros ou cremações, criação de memoriais ou plantio de árvores em sua homenagem. Essas práticas podem ajudar as pessoas a encontrar conforto e encerramento durante o luto.

Luto antecipatório: em alguns casos, as pessoas podem experimentar o que é chamado de luto antecipatório, quando sabem que seu animal de estimação está doente ou idoso e que sua morte é iminente. Esse período de preparação emocional pode ser desafiador e doloroso, mas também oferece uma oportunidade para expressar amor e carinho ao animal antes de sua partida.

Necessidade de apoio e compreensão: o luto por animais pode ser incompreendido por aqueles que não têm animais de estimação ou não compartilham o mesmo vínculo emocional com os animais. Portanto, é importante que aqueles que estão enlutados por animais recebam apoio e compreensão de amigos, familiares e profissionais de saúde mental que reconheçam a legitimidade de sua dor.

Memórias e lembranças: muitas pessoas encontram conforto em lembrar os momentos felizes e as memórias compartilhadas com seus animais de estimação. Manter fotografias, criar álbuns de memórias ou compartilhar histórias sobre o animal de estimação podem ser formas terapêuticas de honrar sua memória e preservar seu legado.

6.2.8. Luto masculino

O luto masculino é uma experiência complexa e variada, influenciada por uma série de fatores, incluindo cultura, personalidade, contexto social, relacionamento com o falecido e experiências anteriores com perdas. Embora haja uma ampla gama de respostas individuais, há algumas características comuns do luto masculino:

Supressão emocional: muitos homens foram socializados para suprimir suas emoções e manter uma fachada de força e controle. Como resultado, alguns homens podem ter dificuldade em expressar abertamente sua tristeza, raiva ou dor durante o luto. Eles podem recorrer a estratégias de enfrentamento como evitar falar sobre a perda ou distrair-se com atividades práticas para evitar confrontar suas emoções.

Isolamento social: alguns homens podem se sentir relutantes em buscar apoio emocional ou compartilhar seus sentimentos com outras pessoas durante o luto. Eles podem temer ser percebidos como fracos ou vulneráveis, o que pode levá-los a se afastarem socialmente e a enfrentarem a perda de forma isolada.

Foco na solução de problemas: em vez de se concentrarem nas emoções associadas à perda, muitos homens podem preferir buscar soluções práticas para lidar com os desafios que surgem após

a morte de um ente querido. Eles podem se envolver em tarefas como organizar o funeral, lidar com questões legais ou financeiras e cuidar das necessidades práticas da família.

Expressão de luto através da ação: alguns homens encontram maneiras de expressar sua tristeza e honrar a memória do falecido por meio de ações tangíveis, como dedicar um projeto ou obra de caridade em sua homenagem, participar de eventos beneficentes ou criar um memorial em sua honra.

Necessidade de solidão: embora o apoio social seja importante para muitos homens durante o luto, outros podem sentir a necessidade de processar sua dor em particular. Eles podem preferir lidar com a perda sozinhos, reservando momentos privados para refletir, lembrar e honrar o falecido.

Busca por significado e propósito: o luto pode levar alguns homens a questionar o significado da vida, a mortalidade e seus próprios valores e prioridades. Eles podem buscar significado e propósito na perda, buscando crescimento pessoal, espiritualidade ou aprofundando relacionamentos significativos.

6.2.9. Luto do profissional de psicologia

O luto do profissional de psicologia é uma experiência que pode ser complexa e desafiadora, pois eles enfrentam o processo de lidar com a perda enquanto também prestam suporte emocional e terapêutico aos indivíduos. Aqui estão algumas características do luto do profissional de psicologia:

Empatia e identificação: os psicólogos são treinados para serem empáticos e sensíveis às emoções dos outros, o que pode levar a uma identificação pessoal com os indivíduos que estão passando

por processos de luto. Como resultado, os psicólogos podem experimentar uma intensa empatia com o outro e sentir sua dor de maneira profunda.

Exposição à dor dos outros: os psicólogos estão frequentemente expostos a histórias de perda, trauma e sofrimento em seu trabalho diário. Essa exposição repetida à dor dos outros pode aumentar o risco de esgotamento emocional e vicário, tornando o processo de luto do psicólogo ainda mais desafiador.

Necessidade de autocuidado: diante das demandas emocionais de seu trabalho, os psicólogos podem ter dificuldade em priorizar seu próprio autocuidado durante o processo de luto. Eles podem sentir pressão para serem fortes e resilientes para o outro, mesmo quando estão enfrentando as próprias lutas emocionais.

Dificuldade em separar o profissional do pessoal: para alguns psicólogos, pode ser difícil separar suas próprias emoções pessoais das emoções do outro durante o processo de luto. Eles podem se encontrar em um papel ambíguo de provedor de suporte emocional e pessoa enlutada, o que pode complicar o processo de luto.

Impacto na prática profissional: o luto do profissional de psicologia pode afetar sua prática clínica, resultando em uma diminuição da energia, motivação e capacidade de se envolver plenamente com os indivíduos. Eles podem precisar ajustar suas agendas de trabalho ou reduzir sua carga de pacientes para permitir espaço no próprio processo de luto.

Apoio e supervisão: durante o processo de luto, os psicólogos podem se beneficiar do apoio e supervisão de colegas, mentores ou profissionais de saúde mental. Ter um espaço seguro para processar suas próprias emoções, receber orientação e apoio prático pode ser fundamental para sua recuperação emocional.

7. Ações práticas em settings diferentes

7.1. Cuidado com as palavras

A psicologia desempenha um papel fundamental nos diferentes contextos em que o luto é vivenciado, como no ambiente clínico, comunitário, familiar ou social.

- Nos consultórios de psicologia, hospitais, clínicas de saúde mental, equipamentos territoriais de saúde mental ou assistência, os profissionais têm a responsabilidade de oferecer apoio emocional e terapêutico aos indivíduos enlutados. Praticar empatia e sensibilidade na escolha das palavras é essencial para criar um ambiente terapêutico seguro, onde os enlutados se sintam compreendidos e validados em suas emoções. A comunicação explícita e direta sobre o processo de luto também é crucial, permitindo que os enlutados entendam suas emoções e naveguem pelo luto com clareza.
- No contexto comunitário, como grupos de apoio ao luto e eventos de conscientização sobre o tema, a psicologia comunitária desempenha um papel importante na promoção da solidariedade e compaixão entre os participantes. Profissionais e membros da comunidade podem compartilhar experiências de perda e oferecer apoio mútuo, criando um ambiente de conexão e pertencimento. Além disso, a promoção de recursos de saúde mental e o estímulo para buscar apoio profissional contribuem para reduzir o estigma em torno do luto e aumentar a conscientização sobre a importância do autocuidado emocional.

- No ambiente familiar e social, a psicologia auxilia na comunicação aberta e respeitosa entre os membros da família e amigos dos enlutados. Profissionais podem oferecer suporte emocional e orientação para validar e aceitar as emoções dos enlutados, criando um espaço seguro para a expressão de sua dor. Respeitar os limites individuais dos enlutados em relação à comunicação sobre sua perda é fundamental para fortalecer os relacionamentos e promover um ambiente de apoio durante o luto.

Em todos esses contextos, a psicologia desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar emocional e social dos enlutados, oferecendo suporte, compreensão e orientação para atravessar esse processo tão desafiador.

7.2. Esteja presente e disposto a ouvir

Estar presente e disposto a ouvir no processo de luto é uma forma fundamental de oferecer suporte emocional aos enlutados. Aqui estão algumas maneiras de demonstrar essa presença e disposição para ouvir:

Oferecer sua presença física: esteja fisicamente presente para o enlutado, se possível. Sente-se ao lado dele, caso a pessoa queira ou aceite, segure sua mão ou ofereça um abraço, demonstrando que você está lá para apoiá-la.

Crie um espaço seguro: crie um ambiente tranquilo e seguro onde o enlutado se sinta confortável para compartilhar suas emoções. Reduza as distrações, como telefones celulares ou televisão, para que a conversa possa fluir sem interrupções.

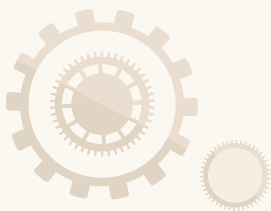
Pratique a escuta ativa: esteja totalmente presente e atento ao que o enlutado está dizendo. Demonstre interesse genuíno em suas palavras, mantendo contato visual, fazendo acenos de cabeça e respondendo com comentários encorajadores, como “Eu entendo” ou “Eu estou aqui para você”.

Evite interromper ou julgar: permita que o enlutado fale livremente, sem interromper ou fazer julgamentos sobre suas emoções ou experiências. Esteja aberto a ouvir qualquer coisa que eles queiram compartilhar, sem tentar oferecer soluções ou conselhos imediatos.

Mostre empatia e compaixão: demonstre empatia e compaixão ao reconhecer e validar as emoções do enlutado. Faça comentários como “Eu sinto muito pela sua perda” ou “Deve ser muito difícil para você” para mostrar que você está lá para apoiá-los emocionalmente.

Permita o silêncio: nem sempre é necessário preencher o espaço com palavras. Se o enlutado parecer confortável em silêncio, respeite isso e esteja presente de uma maneira silenciosa. Às vezes, o silêncio pode ser tão reconfortante quanto as palavras.

Esteja disponível para conversar: deixe claro para o enlutado que você está disponível para conversar sempre que precisarem. Ofereça-se para estar lá para eles a qualquer momento, seja para ouvir, conversar ou simplesmente estar presente.



7.3. Não apresse a outra pessoa

Não apressar o outro no processo de luto é crucial para permitir que eles processem suas emoções de forma saudável e natural.

Respeite o tempo do enlutado: reconheça que o processo de luto é único para cada pessoa e que não há um cronograma definido para a recuperação. Respeite o tempo do enlutado para lidar com suas emoções e aceite que o processo pode levar semanas, meses ou até anos.

Evite frases como “Supere isso” ou “Já é hora de seguir em frente”: frases desse teor podem soar como pressão e desconsiderar a complexidade do luto. Em vez disso, ofereça apoio emocional e valide as emoções do enlutado, mostrando que você está lá para apoiá-los, independentemente do tempo que levarem para se recuperar.

Não projete suas expectativas: evite projetar suas próprias expectativas sobre o processo de luto do enlutado. Cada pessoa lida com a perda de maneira diferente, e é importante respeitar as suas próprias necessidades e ritmo.

Seja paciente e compassivo: demonstre paciência e compaixão enquanto o enlutado trabalha através de suas emoções. Mostre que você está lá para apoiá-los, independentemente do tempo que precisarem para se recuperar.

Ofereça ajuda prática: em vez de apressar o enlutado a “superar” sua perda, ofereça ajuda prática e apoio emocional para lidar com as tarefas do dia a dia. Isso pode incluir preparar refeições, cuidar de responsabilidades domésticas ou oferecer companhia durante momentos difíceis.

Incentive o autocuidado: lembre ao enlutado da importância do autocuidado durante esse período difícil. Incentive-o a procurar atividades relaxantes e terapêuticas que o ajude a lidar com o estresse e promover o bem-estar emocional.

7.4. Não tente apagar as lembranças

Não tentar apagar as lembranças. No processo de luto é crucial permitir que o enlutado honre sua relação com a perda e processe sua dor de maneira saudável.

Aceite as lembranças como parte do processo: reconheça que as lembranças fazem parte natural do processo de luto e que é importante permitir que o enlutado as vivencie e compartilhe quando se sentir confortável.

Encoraje a expressão das lembranças: incentive o enlutado a falar sobre memórias e momentos compartilhados. Ofereça um espaço seguro e acolhedor onde eles se sintam à vontade para compartilhar suas lembranças sem julgamento ou pressão.

Seja sensível às necessidades do enlutado: respeite o ritmo e as necessidades do enlutado quando se trata de lembranças. Algumas pessoas podem desejar falar sobre a perda regularmente, enquanto outras podem precisar de mais tempo para processar suas emoções.

Evite palavras ou ações que desvalorizem as lembranças: evite fazer comentários ou tomar ações que desvalorizem as lembranças, como sugerir que o enlutado “deixe o passado para trás” ou “esqueça o que aconteceu”. Isso pode invalidar a dor do enlutado e dificultar o processo de luto.

Promova a continuidade do vínculo: ajude o enlutado a encontrar maneiras de manter um vínculo contínuo com o objeto de perda, se ele assim desejar. Isso pode incluir manter objetos pessoais do ente, visitar locais significativos ou participar de atividades que eram importantes para a pessoa falecida.

Respeite a individualidade do processo de luto: reconheça que cada pessoa lida com o luto de maneira única, e isso inclui como cada uma lida com as lembranças. Respeite a individualidade do processo de luto do enlutado e ofereça apoio adaptado às suas necessidades específicas.

7.5. A culpa pode aparecer

A culpa pode se manifestar de várias maneiras durante o processo de luto e pode ser uma emoção intensa e debilitante para os enlutados.

Culpa por não ter feito o suficiente: os enlutados podem se culpar por não terem feito o suficiente para ajudar ou cuidar do ente enquanto estavam vivos. Eles podem se perguntar se poderiam ter feito mais para prevenir a morte ou aliviar o sofrimento.

Culpa por palavras não ditas ou ações não tomadas: eles podem se sentir culpados por coisas que disseram ou fizeram (ou não disseram, ou não fizeram) antes da morte do ente. Pode haver arrependimento por palavras não ditas, gestos não feitos ou momentos perdidos que agora parecem preciosos.

Culpa por sentimentos negativos: os enlutados podem sentir culpa por experimentar sentimentos negativos, como raiva, ressentimento ou alívio, em relação à morte ou à perda. Eles podem se sentir

culpados por não sofrerem o suficiente ou por não se sentirem da maneira que os outros achem apropriado.

Culpa por sobreviver: Às vezes, os enlutados podem se sentir culpados por continuar vivendo suas vidas enquanto o ente não está mais presente. Eles podem se perguntar por que foram deixados para trás ou se questionar se têm o direito de serem felizes novamente.

Culpa por circunstâncias não controláveis: Em alguns casos, os enlutados podem se culpar por circunstâncias além de seu controle, como uma doença ou acidente que levou à morte do falecido. Eles podem se perguntar se poderiam ter feito algo para evitar a situação, mesmo que isso estivesse além de seu poder.

Culpa por escolhas passadas: alguns enlutados podem se culpar por escolhas ou decisões passadas que acreditam ter contribuído de alguma forma para a morte ou perda. Eles podem se torturar com “e se” e se culpar por não terem agido de maneira diferente.

7.6. Homenagens podem ajudar

As homenagens desempenham um papel significativo no processo de luto, pois oferecem uma oportunidade para os enlutados expressarem sua dor, honrarem a memória do ente ou do objeto e encontrarem conforto em meio à perda.

Expressão de emoções: as homenagens proporcionam um espaço seguro e significativo para os enlutados expressarem suas emoções. Participar de rituais de homenagem, como funerais, cerimônias de memória ou outras formas de tributo, permite que os enlutados compartilhem sua tristeza, raiva, saudade e outras emoções associadas à perda.

Fortalecimento dos vínculos sociais: participar de homenagens pode fortalecer os vínculos sociais e comunitários entre os enlutados, oferecendo apoio mútuo e solidariedade durante um momento difícil. As homenagens proporcionam um senso de pertencimento e conexão, ajudando os enlutados a se sentirem menos isolados em sua dor.

Processamento da perda: as homenagens oferecem uma oportunidade para os enlutados processarem sua perda de uma maneira significativa e simbólica. Elas permitem que os enlutados confrontem a realidade da morte, compartilhem lembranças e criem um espaço para começar a lidar com sua dor de maneira saudável.

Fornecimento de suporte emocional: as homenagens proporcionam um contexto para amigos e familiares oferecerem apoio emocional uns aos outros. O compartilhamento de histórias, abraços e palavras de conforto durante as homenagens pode ser incrivelmente reconfortante para os enlutados e ajudá-los a sentirem-se amparados durante esse período difícil.

Celebração da vida: em muitas culturas, as homenagens são uma oportunidade para celebrar a vida e as realizações do falecido. Em vez de focar apenas na dor da perda, as homenagens permitem que os enlutados se lembrem das alegrias, sucessos e momentos felizes compartilhados com o falecido, trazendo um senso de gratidão e reconhecimento.

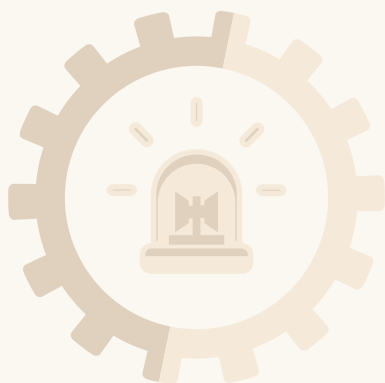
Criação de memórias duradouras: as homenagens criam memórias duradouras e significativas para os enlutados, oferecendo um espaço onde eles podem se reunir para lembrar e honrar o ente ao longo do tempo. Essas memórias compartilhadas podem trazer conforto e consolo aos enlutados à medida que continuam sua jornada de luto.

8. Considerações Finais

Esta cartilha foi elaborada para profissionais da psicologia que atuam e trabalham em contexto de luto. O luto é uma experiência universal, mas complexa, que pode causar uma série de emoções e desafios para aqueles que o vivenciam.

Nesta cartilha, exploramos o papel do psicólogo no apoio e no acolhimento em situação de perda, fornecendo orientações práticas e estratégias terapêuticas para ajudar os indivíduos a enfrentarem e superarem o luto de forma saudável. Abordamos desde a compreensão das diferentes fases do luto, as diretrizes do código de ética até técnicas específicas de intervenção psicológica, sempre com o foco no bem-estar emocional do indivíduo e do profissional.

Sendo assim, esse material visa oferecer um guia abrangente e prático para psicólogos que desejam aprimorar sua atuação. Ao compreender as nuances do processo de luto e as melhores práticas de intervenção psicológica, os profissionais poderão oferecer um apoio mais eficaz e compassivo durante esse período delicado.



9. Referências

BONANNO, G. A. (2009). **The Other Side of Sadness**: what the new science of bereavement tells us about life after loss. Basic Books.

CAMARGO, B. V. JUSTO, A. M. (2013). **Luto na infância e adolescência**: implicações teóricas e práticas. Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, 23(1), 98-104.

CLARK, Sheila. **Depois do suicídio**: apoio às pessoas em luto. (Tradução: Marcello Borges). São Paulo. Gaia, 2007.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Código de Ética Profissional dos Psicólogos**, Resolução n.º 10/05, 2005. Psicologia, ética e direitos humanos.

FIGUEIREDO, M. (2008). **Luto e Melancolia: a experiência da perda na depressão**. Casa do Psicólogo

FREITAS, M. C.; SIQUEIRA, M. (Orgs.). (2016). **Morte, luto e reencarnação**: reflexões transdisciplinares. Editora UFJF.

KUBLER-ROSS, E. (1969). **On Death and Dying**. Routledge.

MACHADO, A. A.; PRADO, L. S. (Orgs.). (2015). **Luto**: estudos sobre a morte e suas repercussões psíquicas. Summus Editorial.

NEIMEYER, R. A. (Ed.). (2011). **Techniques of Grief Therapy**: creative practices for counseling the bereaved. Routledge.

NOGUERA, Renato. **O que é o luto**: como os mitos e as filosofias entendem a morte e a dor da perda. Rio de Janeiro. HarperCollins, 2022.

STROEBE, M.; SCHUT, H.; VAN DEN BOUT, J. (2010). **Complicated Grief**: scientific foundations for health care professionals. Routledge.

PARKES, Colin Murray. **Amor e perda**: as raízes do luto e suas complicações. (Tradução: Maria Helena Pereira Franco). São Paulo. Summus, 2009.

WORDEN, J. W. (2009). **Grief Counseling and Grief Therapy**: a handbook for the mental health practitioner. Springer Publishing Company.

