

## **“O Meu Luto”**

*Esta proposta de texto de base para um folheto foi pensada não só para a população que sofreu com os fogos de 2017 mas eventualmente para ser distribuída em Centros de Saúde ou outras unidades no Serviço Nacional de Saúde ou da Segurança Social e eventualmente servir de referência para outras eventuais catástrofes.*

### **A EXPERIÊNCIA DO LUTO**

Quando se perde alguém muito próximo inicia-se uma resposta natural de adaptação. Essa resposta pode afetar todos os aspetos da nossa vida, incluindo sentimentos, pensamentos, crenças, comportamentos, saúde física e relação com os outros. Tais sentimentos (sentir-se triste, ansioso, medroso, irritado, aborrecido, atordoado, esvaziado, culpado) são respostas de luto normais que não devem ser ignoradas ou abafadas sendo desejável experienciá-las.

#### **O luto é único e pessoal**

As respostas são muito diversas. Algumas pessoas reagem de forma mais intensa do que outras, logo após a morte ou então apenas mais tarde, e por isso é importante respeitar o modo como cada um faz o seu luto, mesmo que não o entendamos de imediato. A trajetória do luto é diferente consoante as pessoas: para uns é breve, para outros pode prolongar-se por muito tempo. Pode dizer-se que não há maneiras "certas" ou "erradas" de se fazer o luto e, numa família, cada um pode reagir de forma muito diferente, embora o sentimento de perda seja comum a todos.

O luto pode ser ativado a qualquer momento, e é importante saber que o enlutado pode vir a lidar com o seu luto, durante semanas, meses, anos ou mesmo décadas após a morte do seu ente querido. Não há um tempo limite para estar em luto!

Costuma dizer-se que as pessoas "ultrapassam" o luto, mas isso não significa que se esqueça a pessoa ou o que aconteceu. Com o tempo, os enlutados vão integrando essa perda nas suas vidas, adaptando-se a novas realidades, mas a tristeza e a saudade ficarão sempre com a pessoa. Não há um "voltar ao anteriormente", mas, em vez disso, com avanços e recuos, aprende-se a lidar com os sentimentos e a retomar gradualmente a sua vida, reconstruindo um novo tipo de normalidade a partir dessa experiência.

### **LUTO E TRAUMA**

O trauma pode ocorrer quando somos expostos a acontecimentos dramáticos e inesperados que ameaçam a nossa segurança pessoal ou a segurança daqueles que nos rodeiam. Também pode ocorrer quando nos lembramos desses acontecimentos. Por vezes, as respostas ao trauma só aparecem algum tempo depois de o acontecimento ter ocorrido.

Pode acontecer que estas memórias surjam de forma inesperada e venham acompanhadas da sensação de estar a passar por esta experiência outra vez, o que se torna assustador. Por causa disso, algumas pessoas tendem a evitar lembrar o que aconteceu ou afastar-se dos sítios ou das pessoas que trazem essas recordações. No entanto, este esforço para encobrir os sintomas de trauma pode levar a que eles surjam mais tarde ou se manifestem de outra forma. Compreender o luto e conhecer os sinais de

trauma associados ao luto pode ser importante para compreender algumas reações que provavelmente nunca experimentou.

### **Respostas comuns a acontecimentos traumáticos**

As respostas ao trauma são a forma da mente e do corpo tentarem digerir o que ocorreu, como por exemplo:

- Sensação de "aperto no peito", ansiedade, pânico, medos e fobias.
- Depressão, raiva e culpa.
- Dificuldades de sono, pesadelos, sonhos e sensação de reexperiência.
- Confusão e problemas de concentração e de tomada de decisão.
- Sensação de estar ausente, desligado da realidade.
- Sintomas físicos (por exemplo, dores de cabeça, enjoos, alterações no apetite).
- Sentimentos de insegurança, desamparo, descrença e isolamento social.

Partilhar essas experiências e esses sentimentos com alguém da sua confiança ou com um profissional de saúde pode contribuir para aliviar os sintomas e ajudar a lidar com os acontecimentos e as memórias traumáticas. Deve ter-se presente que evitar ou afastar as respostas ao trauma pode aumentar a sua intensidade e até prolongá-lo. Por outro lado, tentar anestesiá-lo com álcool, drogas não é solução, e pode causar problemas a longo prazo.

Algumas pessoas precisam de ajuda para integrar a experiência. Este pode ser o seu caso se depois de alguns dias:

- Não consegue deixar de pensar no que sucedeu.
- Não consegue ter prazer com nada.
- Não consegue ir trabalhar ou assumir as suas responsabilidades habituais.
- Sente-se muito tenso ou com medo a maior parte do tempo.
- Comporta-se como se o acontecimento estivesse a acontecer outra vez.
- Irrita-se ou é agressivo com as pessoas que o rodeiam.
- Consome álcool, ou outras drogas, em excesso.
- Comporta-se de forma muito distinta do habitual antes do acontecimento.

Se sente dificuldade em lidar com o seu sofrimento, particularmente após um acontecimento traumático, procure ajuda profissional de um médico de família, psicólogo ou outro profissional de saúde certificado.

### **LUTO E ANSIEDADE**

O medo e a ansiedade (aperto no peito, impaciência, irritabilidade, batimento cardíaco acelerado, afrontamentos quentes e frios, preocupações constantes ou pensamentos repetitivos) são emoções normais que todos nós sentimos. No entanto, quando esses sentimentos se tornam constantes, excessivos, esmagadores, ou começam a interferir diariamente com a vida, tornam-se um problema que precisa de ser abordado.

#### **O que pode ajudar?**

Existem vários recursos que podem ajudar a lidar com o sofrimento e a ansiedade:

- Respirar profunda e lentamente, enchendo de ar a barriga (não só os pulmões), pois este tipo de respiração reorienta a energia da ansiedade e deixa-o mais firme no seu corpo.
- Organizar um diário.
- Manter um estilo de vida saudável e equilibrado.
- Participar num grupo de apoio.

Se mesmo assim se mantém com intenso sofrimento na sua vida diária é importante procurar acompanhamento do seu médico de família e/ou de outro profissional de saúde.

## **LUTO E CORPO**

As pessoas que estão em luto geralmente sentem queixas físicas, quer logo após a perda quer ao longo do tempo:

- Dificuldades de sono e do apetite, problemas alimentares e de estômago.
- Dores de cabeça e do corpo, sensação de peso ou de anestesia em partes do corpo.
- Fadiga, falta de energia e sentir-se constantemente cansado, exausto ou “a morrer”.
- Ficar frequentemente doente (por exemplo, constipações, gripe, alergias).

Preste atenção às indicações do seu corpo, porque é um bom “termómetro” para avaliar se está a fazer coisas em demasia e a não cuidar corretamente de si próprio.

## **LUTO E ALIMENTAÇÃO**

No processo de luto é habitual que sinta tanto diminuição como aumento de apetite. Em momentos difíceis, pode não ter vontade de cozinhar ou de fazer um esforço para manter uma alimentação saudável. Porém, o que comemos (ou não comemos) pode ter um impacto sobre a nossa capacidade de viver cada dia.

- Se achar que o seu apetite diminuiu drasticamente, tente encontrar alimentos que o possam satisfazer (por exemplo sopas, frutas,...).
- Se começou a comer demais, antes de comer, tente identificar se está realmente com fome ou se, pelo contrário, está a comer sofregamente para aliviar a ansiedade. Tente comer refeições pequenas e regulares (em vez de unicamente as três grandes).
- Comer devido à solidão é bastante frequente. Para diminuir esse isolamento procure relacionar-se com amigos, família ou com a sua comunidade local.
- Algumas pessoas têm problemas de estômago e de digestão. Se estes problemas persistirem, procure acompanhamento do seu médico de família ou de outro profissional de saúde.

## **LUTO E SONO**

É normal que os padrões de sono sejam perturbados quando se está em luto. Algumas pessoas respondem ao luto com excesso de sono, têm problemas para se levantar de manhã e sentem-se constantemente cansadas, mas outras têm insónia. A insónia (incapacidade de dormir) é uma reação física normal e comum nas pessoas que estão em luto, especialmente quando o trauma é muito importante, ou quando ocorrem outros acontecimentos que provoquem tensão. A insónia pode afetar a concentração, a memória e a sua disposição, mas também pode aumentar o risco de acidentes ou lesões.

### **Para lidar com a insónia:**

- Evite estimulantes como chá preto, café, tabaco e bebidas com cafeína antes de dormir.
- Se não consegue dormir, levante-se e faça outra coisa até sentir sono novamente.
- Minimize a tensão e a ansiedade sempre que possível. Pode ser útil falar com alguém, escrever, ou fazer algo relaxante antes de dormir.
- As bebidas quentes e calmantes, como chá ou leite quente antes de ir para a cama, podem ser úteis.

## **AUTOCUIDADO**

O autocuidado significa cuidar de si. Quando se está em luto ou a apoiar alguém que está em luto muitas vezes acabamos por não cuidar da nossa saúde física e emocional e do nosso bem-estar. Aproveitar o tempo para cuidar de si mesmo pode melhorar muito a sua capacidade de funcionar no dia a dia, especialmente a longo prazo. O autocuidado pode assumir a forma de:

### **Descanso e relaxamento**

Descansar e relaxar consiste em abrandar as coisas, reduzir a tensão e permitir que o seu corpo e mente possam "fazer uma pausa". Reservar tempo para descansar e relaxar não deve ser visto como preguiça, mas sim como uma necessidade. Ao permitir que o corpo e a mente descansem, vai renovar os seus níveis de energia e ajudá-lo a ser mais produtivo e mais capaz de encarar o seu dia a dia. Pode ser útil identificar as coisas que o ajudam a descontraír e a distraír-se de acordo com a sua própria vontade, porque o que relaxa uma pessoa pode ser completamente diferente do que relaxa outra pessoa!

### **Atividade física**

A prática de atividade física ajuda a libertar tensão, a melhorar a disposição e a distraír-se da intensidade do seu luto. O ar fresco e o sol ajudam a aumentar a energia e o corpo liberta os seus próprios elementos naturais que o farão sentir-se bem. Caminhar sozinho ou juntar-se a um grupo de marcha pode ser muito importante

### **Convívio**

O carinho e o apoio sensível de familiares e amigos podem ser muito úteis após a perda de um ente querido. Porém, o luto pode causar alguma tensão entre as pessoas, sobretudo quando não compreendem que cada pessoa tem a sua forma própria de reagir à perda.

Quando se está em luto, o tempo e a energia são bens preciosos que devem ser consumidos em relações positivas e significativas e não em relações difíceis. Questionese se as relações que tem são prejudiciais e se dão significado e conforto à sua vida. Se acha que são mais destrutivas do que favoráveis, pode ser que valha a pena reconsiderar, nesse momento, o nível de envolvimento com essa pessoa.

Se o luto está claramente a afetar as suas relações, é uma boa ideia falar com alguém sobre isso, quer com o cônjuge ou o parceiro quer com outro membro da família, um amigo ou um profissional de saúde.

### **Falar sobre o seu luto**

O contar a história da sua experiência de luto é mais uma maneira de partilhar muito do que se está a passar e pode ajudá-lo a lidar com a perda, a conhecer-se melhor e aos outros e a perceber melhor como o luto está a afetar a sua vida como um todo.

Falar com alguém que apoie e compreenda a sua experiência pode ser particularmente útil. Ao contar a sua história a outras pessoas (por exemplo, familiares, amigos e colegas sensíveis), elas podem muitas vezes ficar muito mais compreensivas sobre o que se está a passar consigo, o que o torna mais capaz de perceber a razão pela qual precisa do apoio deles. Se não se sentir confortável em falar com as pessoas sobre a sua vida, pode ser desejável procurar um profissional de saúde. Não tenha medo ou vergonha de procurar ajuda se precisar!

### **Reservar tempo para si**

A realidade da vida é a de que, muitas vezes, quando nos sentimos em baixo por uma perda, pode haver outros à nossa volta que também precisam do nosso apoio (por exemplo, crianças, parceiros, familiares, amigos, comunidade, pais idosos ou até mesmo animais de companhia). Muito facilmente ignoramos o nosso próprio bem-estar para apoiar os que nos rodeiam, por isso é importante estarmos cientes das nossas próprias necessidades e limitações.

É importante pôr-se em primeiro lugar, fazer de si uma prioridade! Dispor de tempo para estar só, descansar ou estar com pessoas e distrair-se com atividades que lhe deem prazer, de acordo com a sua própria vontade e quando sentir oportuno.

Seja realista nos seus compromissos! Não é um super-herói, e ninguém espera que o seja!

Considere algumas tarefas do dia a dia que pode delegar nos outros, para evitar que se tornem uma sobrecarga (por exemplo, deixar crianças na escola, arrumar a casa, cuidar dos animais, cozinhar) se forem fonte de sobrecarga. O alívio transitório destas tarefas pode deixar-lhe espaço livre para fazer o seu luto, estando mais consigo próprio.

## **ATIVADORES DO LUTO**

Quando fazemos uma ferida, o nosso corpo reage e forma uma cicatriz no local da lesão. Mais tarde, se se bater nela pode doer, lembrando-nos daquela lesão do nosso passado. Isto acontece muitas vezes em pessoas em luto cuja perda passada pode vir a ser lembrada por algo inesperado (por exemplo, imagens e notícias de jornais, rádio e televisão, sons, cheiros, lugares...) e que as leva de volta ao momento em que perderam o seu ente querido e, por isso, a voltar a ter reações mais intensas.

### **Será que esses sentimentos nunca irão parar?**

Com o tempo, a maioria das pessoas descobre, com a ajuda de familiares e amigos, uma forma de lidar com os sentimentos de perda. Acaba por encontrar um modo de contato com o seu ente querido, que pode passar por criar uma outra forma de se manter ligado à pessoa que perdeu e por retomar gradualmente a vida. De facto, esses ativadores de sofrimento geralmente tornam-se menos frequentes ao longo do tempo. No entanto, é comum que reapareçam de vez em quando, mesmo anos ou décadas mais tarde. Quando uma onda inesperada de tristeza se abater sobre si, tente “deixar-se ir” em vez de lutar contra ela. Lembre-se que a expressão da tristeza e da saudade é tão natural

quanto a expressão da alegria, e afastar esses sentimentos não faz com que eles desapareçam!

## **MOMENTOS ESPECIAIS**

É normal e natural sentir tristeza e saudade quando ocorrem momentos significativos como por exemplo:

- Os que estão relacionados com a morte (por exemplo, aniversários de nascimento e morte, feriados, Natal, Páscoa, dia dos namorados, aniversários, o dia em que morreu, o dia em que se conheceram...) Para os enlutados, a lista de acontecimentos significativos que pode desencadear respostas de luto pode ser infinita.
- Situações que a pessoa que morreu nunca experienciou (por exemplo, casamentos, ter filhos/netos, reforma, cursos). Quando um ente querido morre, sofremos não apenas a sua perda física mas também a perda dos seus sonhos, do seu futuro e da sua presença nas nossas vidas.
- Acontecimentos ou momentos de mudança de vida pessoal em que se desejava que o ente querido tivesse estado.
- Outras perdas sofridas após a morte de um ente querido: perda de outras pessoas ou bens, de relações ou de emprego, de um animal de companhia, etc., também podem ser ativadores particularmente fortes de luto.

Embora as nossas respostas mudem ao longo do tempo, quando esses momentos ocorrem a tristeza e a saudade vão e vêm o que pode ser desgastante pois o enlutado pode muitas vezes sentir-se pior do que no próprio dia da morte. É importante reconhecer o impacto que os aniversários e outros momentos significativos podem ter e cuidar-se bem durante esses momentos.

## **Dicas para lidar com momentos especiais**

### **Antes da data de aniversário**

- Olhe para o calendário e anote os momentos que poderão ser difíceis para si. Tente pensar sobre o que pode fazer durante esses momentos para cuidar de si como passar algum tempo com alguém que entenda o significado da ocasião, pensar com antecedência sobre como responder a cumprimentos: por exemplo, quando alguém lhe deseja "bom natal", pode responder com 'obrigado', 'vou fazer o melhor possível'.

### **No dia especial**

- Tente libertar-se das suas expectativas e das dos outros, e dê a si mesmo permissão para "não estar totalmente bem" nesse dia.
- Se tiver vontade faça algo que normalmente não faria em memória de seu ente querido. Por exemplo, faça algo que sempre quis fazer, voluntarie-se para ajudar numa obra de caridade ou fazer uma doação em seu nome, plante uma árvore, faça algo que o faça sentir-se bem (tão simples como ler a sua revista favorita, passear, ouvir música ou saborear uma boa chávena de café)
- Pode gostar de criar um momento, que tenha significado para si que honre e que reconheça a sua perda (por exemplo, escrever uma carta ao ente querido, folhear um álbum de fotografias, visitar um lugar ou organizar-se para se encontrar com amigos e família ou falar com outras pessoas sobre as memórias do seu ente querido e perguntar sobre as memórias que guardam dele).

- “Fale com o falecido”: as pessoas costumam conversar, interiormente ou em voz alta, com os seus entes queridos depois da sua morte, com ou sem a sensação da sua presença. Muitas vezes sentimos a falta de conversar com eles ou de lhes contar sobre o nosso dia a dia. Verbalizar o que desejamos dizer-lhes pode proporcionar conforto e ajudar-nos a lembrá-los e a sentir que eles continuam a fazer parte das nossas vidas.

Frequentemente, os momentos especiais do luto trazem muitas vezes de volta uma ampla gama de memórias. No início, essas memórias podem ser dolorosas, mas, com o tempo, as memórias que inicialmente o atormentavam podem vir a proporcionar conforto.

O amor que se tem por alguém não morre apenas porque esse alguém morreu. Lembrar pode ajudar a sentirmo-nos perto da pessoa que morreu. A morte acaba com uma vida, não necessariamente com uma relação!

## RESILIÊNCIA

A resiliência é a nossa capacidade de suportar, responder e adaptar-nos a situações de tensão ou experiências traumáticas. A palavra "resiliência" é habitualmente usada referindo-se à forma como as pessoas e as comunidades reconstróem as suas vidas após um acontecimento destrutivo e/ou traumático. Ser resiliente não significa que não se sinta emoções negativas (tristeza, saudade, tensão), antes pelo contrário, a resiliência é precisamente a capacidade de lidar com esses sentimentos e começar a reconstruir a vida.

Há uma ideia feita de que "nascemos resilientes", mas o que se verifica é que as pessoas têm a capacidade de construir ou "completar" a sua resiliência em qualquer momento da sua vida através de várias formas:

- **Ligar-se**, criando e mantendo boas relações que podem ajudá-lo a sentir-se mais apoiado.
- **Definir metas**, estabelecendo alguns objetivos realistas para os quais possa trabalhar. Ao fazer um esforço regular para avançar um pouco mais em direção a esses objetivos, ficará com uma maior sensação de propósito e de realização.
- **Manter os incidentes do dia a dia em perspetiva** ao concentrar-se numa visão mais ampla do que lhe vai acontecendo para evitar dar um relevo desproporcionado às coisas.
- **Promover o autocuidado**, fazendo um esforço para cuidar de si, física e emocionalmente. Desta forma, o seu corpo ficará mais capaz para lidar com situações de tensão quando elas ocorrerem.

## REDES DE APOIO SOCIAL

Uma rede de apoio social forte pode ser muito útil para lidar com o processo de luto, tanto no imediato como a longo prazo. Após a perda de um ente querido, a pessoa pode ter a tendência a retirar-se do convívio social, isolando-se, o que é natural. Quando for possível, o envolvimento social pode constituir-se numa boa maneira para reduzir esses sentimentos de solidão e pode ter um grande impacto na sua saúde emocional e no seu bem-estar.

## **Dar o primeiro passo**

Encontrar, construir e promover boas redes de apoio não precisa ser um esforço extraordinário. Pode ser tão simples como fazer uma pausa para o café com um colega de trabalho, fazer um telefonema para um familiar, enviar uma mensagem a um amigo ou conversar sobre o tempo com um vizinho. Se se sentir capaz de se envolver socialmente comece por dar pequenos passos (por exemplo, 'Hoje vou enviar uma mensagem a um amigo').

## **COMUNIDADE**

Quando um acontecimento traumático afeta uma comunidade local há uma perda e um luto compartilhado, um corte na continuidade da vida local e um período de adaptação para processar a vida física, social e comunitária, entretanto modificada. A restauração e a formação de uma nova identidade da sua comunidade pode levar algum tempo.

Participar na sua comunidade oferece-lhe uma ampla e variada rede de apoio social, além de proporcionar um sentimento de propósito, de pertença e de apoio mútuo.

- Visite o seu centro de saúde, a biblioteca local ou um clube recreativo.
- Consulte o jornal local ou um *placard* de avisos para obter informações sobre como se pode envolver em acontecimentos comunitários, grupos locais e associações.
- Disponibilize parte do seu tempo para uma organização de serviço comunitário.

A participação em papéis, atividades e novas estruturas comunitárias pode ajudar a restaurar a comunidade, contribuir para uma nova ligação individual com o lugar e ajudá-lo no seu próprio processo de luto.

## **OLHAR PARA O FUTURO**

Ao princípio, pode ser difícil, perturbador e até assustador pensar como vai ser o futuro. Quando perdemos um ente querido, especialmente de forma inesperada, não só fazemos o luto da pessoa mas também do futuro que teríamos com ela. Os planos e os objetivos que fizemos anteriormente são forçados a mudar, e isso pode ser muito difícil. Muitas vezes, as pessoas estão entristecidas ou sentem-se culpadas quando começam a construir um futuro sem incluir o ente querido. Mas a realidade é que a vida continua.

Com o tempo, a vida pode encontrar um novo significado quando começamos a reconstruir e reaprender o mundo que vai mudando à nossa volta. Importa ter presente que olhar para o futuro não significa que se esqueceu do ente querido, ou que se está a desonrar a sua memória. Parte do seu ente querido estará sempre consigo, qualquer que seja o modo como a vida evoluir ou o que o futuro lhe trazer.

## **PROCURAR AJUDA**

É fácil confundir o luto com outros acontecimentos de vida normais especialmente a longo prazo. Por vezes, o luto pode funcionar como uma névoa que disfarça outros problemas. Por exemplo, se está a ter dificuldades ou tensões no trabalho, pode ser difícil perceber se o seu luto está a ser um verdadeiro problema ou se é simplesmente uma reação normal à situação. É importante parar e perguntar-se: a forma como me sinto está relacionada com a minha perda ou é algo mais? Se não tiver a certeza, pode ser útil conversar com amigos, familiares, médico de família ou outro profissional de saúde.

### **Nunca é tarde demais para procurar ajuda**

Pode ter de lidar com o seu luto durante semanas, meses, anos ou até mesmo décadas após a morte. O luto não tem um limite de tempo! Mas o desgaste acumulado pode ser muito difícil de suportar! Se as manifestações do luto se prolongarem por muito tempo ou se forem acompanhadas de um intenso sofrimento não há nada de mal e certamente que não é vergonha nenhuma pedir ajuda. Não precisa resolver tudo sozinho!

### **Onde posso encontrar ajuda?**

Se está preocupado com a forma como está a sofrer, é importante encontrar mais apoio em quem o possa efetivamente ajudar. Esta ajuda pode vir de muitas fontes, incluindo: amigos e família, médicos de família ou outros profissionais de saúde, serviços comunitários de saúde, grupos de apoio, linhas de atendimento telefónico.

### **Na sua área pode contactar:**

- O centro de saúde (horário)
- A associação de apoio às vítimas (telefone, dias de atendimento ou reunião)
- A junta de freguesia (horário)
- A delegação da Misericórdia...(horário)
- Telefonar para a linha de atendimento.....