

COMO
AJUDAR
ALGUÉM

EM LUTO



Catálogo na publicação
Fernanda Emanoéla Nogueira – CRB 9ª/1607
Biblioteca de Ciências Humanas – UFPR

Como ajudar alguém em luto [recurso eletrônico]. / Gabriela de Oliveira, Giovanna Cordeiro Saltori, Mariana Luisa Dias Feiten, Thaís Andrade Brito; orientação e coordenação Joanneliese de Lucas Freitas, Luciano Imar Palheta Trindade. – Curitiba : Laboratório de Psicopatologia Fundamental UFPR, 2020.

Disponível em : <https://plataformaintegrada.mec.gov.br/recurso?id=357318&name=Como%20ajudar%20algu%C3%A9m%20em%20luto%27>

1. Terapia do luto. 2. Luto – Aspectos psicológicos. 3. Morte – Aspectos psicológicos. I. Oliveira, Gabriela. II. Saltori, Giovanna Cordeiro. III. Feiten, Mariana Luisa Dias. IV. Brito, Thaís Andrade. V. Freitas, Joanneliese de Lucas. VI. Trindade, Luciano Imar Palheta. VII. Título.

CDD – 155.937

Autoria e elaboração

Gabriela de Oliveira

Giovanna Cordeiro Saltori

Mariana Luisa Dias Feiten

Thaís Andrade Brito

Orientação e Coordenação

Prof^a. Dr^a. Joanneliese de Lucas Freitas

Luciano Imar Palheta Trindade

Assessoria Editorial

Carolina Cristine Martins de Souza

Revisão Ortográfica

Prof^a. Dr^a. Vera Aparecida de Lucas Freitas

Revisão Técnica

Ms. Luiza Sionek

Michele Maba

Imagens e Ilustrações

Canva

Diagramação

Giovanna Cordeiro Saltori



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO
DE PSICOLOGIA

você
importa
UFPR ConVida

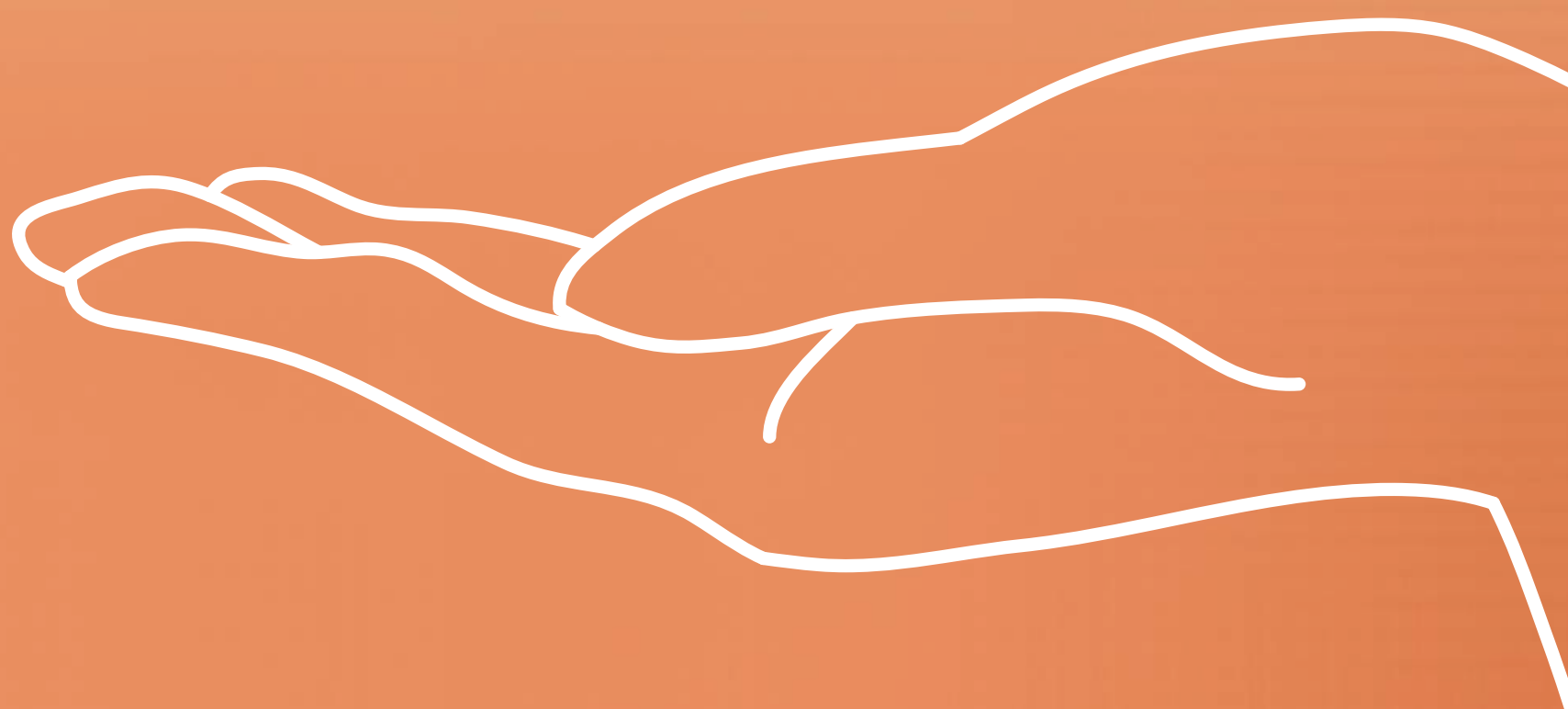


LABORATÓRIO DE PSICOPATOLOGIA
FUNDAMENTAL UFPR

APRESENTAÇÃO

Estar próximo de alguém que perdeu um ente querido não é fácil. Aqui vamos te ajudar um pouco com isso. Falaremos sobre como acolher e auxiliar uma pessoa que está em luto, que iremos chamar, a partir de agora, de "enlutado".

A perda de um ente querido pode acontecer em qualquer momento da vida e com qualquer um de nós. Esperamos que esta cartilha possa ajudar a perceber que falar sobre luto é importante para todos nós.



SUMÁRIO

O que é luto?	6
Sentimentos comuns	7
Como ajudar?	9
Quando procurar ajuda?	14
Referências	15

O que é luto?

O luto é a forma como lidamos com a perda de alguém. É um período natural de transição, com mudanças na rotina e nas nossas expectativas.

Cada pessoa passa por esse processo de forma única, manifestando seu luto de forma diferente.

Com o passar do tempo e com o apoio adequado, a pessoa poderá entender seu processo e retomar suas atividades, convivendo melhor com as lembranças.



SENTIMENTOS COMUNS NO PROCESSO DE LUTO

Há alguns sentimentos comuns no luto. Conhecê-los pode te ajudar a entender o que o enlutado está vivendo, lembrando que a pessoa pode sentir outras emoções até mesmo de maneiras diferentes de como as descrevemos aqui.

Tristeza É o sentimento mais comum, muitas vezes aparece pelo choro. Também é comum sentir que será difícil rir de novo ou se alegrar.

Raiva Sensação de frustração e injustiça e vontade de querer achar um responsável pela morte. É comum se revoltar contra o mundo, Deus ou contra si mesmo.

Culpa e autocensura Aparece como um sentimento de não ter sido bom o suficiente, de desejar ter feito algo diferente ou mesmo de ter evitado a morte do ente querido. Às vezes aparece como uma cobrança dura consigo mesmo.

Ansiedade Pode ser uma sensação de insegurança, de que algo ruim vai acontecer, de medo ou de culpa por algo que foi feito ou dito. Pode aparecer também como irritabilidade, inquietação, insônia, coração acelerado, tensão muscular e sudorese.

Choque É aquela sensação de ficar congelado, como se o tempo em volta parasse. Ocorre mais frequentemente no caso de morte inesperada.

Alívio No luto também é possível ter sentimentos positivos e tranquilidade. Esses sentimentos não devem ser julgados.

Saudade Desejar que o ente querido volte ou querer se encontrar com ele também é normal. Às vezes é uma saudade mais dolorida, outras vezes, mais leve e doce.

Torpor Não é esquisito não sentir nada, ou sentir um vazio. A ausência de sentimentos também é normal.

Cansaço Coisas mais simples podem virar exaustivas. A pessoa se sente com pouca energia e sem disposição.

Solidão É normal se sentir sozinho mesmo com gente ao redor ou mesmo querer ficar isolado por um tempo.

Também são comuns mudanças no sono (dormir demais ou ter insônia) e no apetite (comer excessivamente ou falta dele), baixa libido, falta de concentração, dificuldade em tarefas que antes eram simples e memória prejudicada.

É importante lembrar que caso esses sentimentos coloquem a vida do enlutado em risco, deve-se procurar ajuda de um profissional imediatamente.

(Adaptado de Worden, 1991, citado por Melo, 2004)

Sofrer por uma perda é normal. Mesmo que se queira, não controlamos tudo o que sentimos.

Chorar, falar somente sobre o luto, pensar nisso o dia inteiro é natural e faz parte do processo.

Por isso, tentar evitar que o enlutado sofra, nem sempre ajuda.

Como ajudar?

Cada um tem seu tempo e sua maneira de lidar com o luto. Quando a pessoa falar como se sente, procure **escutar com atenção, sem julgamentos**. Todo sentimento é válido.



NÃO TENHA MEDO DE TOCAR NO ASSUNTO

Sabemos que é delicado falar de quem não está mais presente, mas se o assunto surgir, deixe a pessoa falar. Se ela se emocionar, tudo bem. Acolha, é normal chorar. A pessoa pode se sentir bem depois de compartilhar as lembranças ou tirar algo do peito.

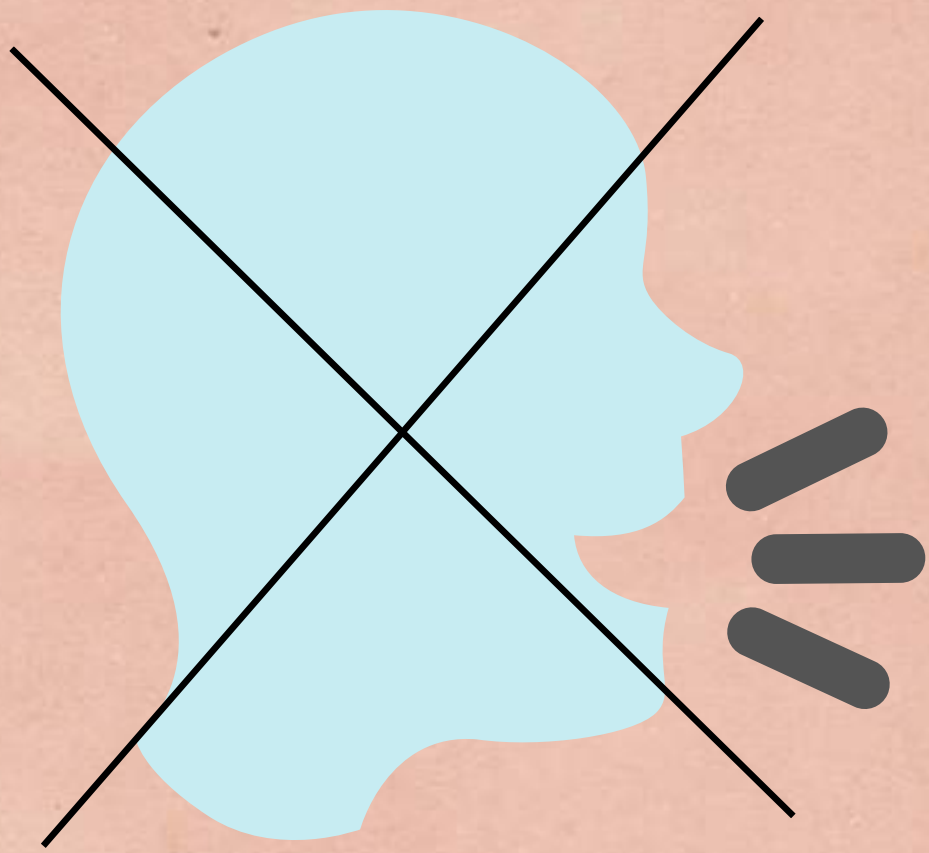
Pergunte como a pessoa tem se sentido. Se existir algum grupo de luto na sua cidade, você pode incentivar que ela participe.



ACOLHER

É ser um apoio para a pessoa conseguir passar por esse momento.

Não se preocupe tanto em saber o que falar, o importante é mostrar que você está ali junto dela e que ela não está sozinha.



Evite falar:

Que você sabe como a pessoa se sente

Como se nada tivesse acontecido

Comparando à outra pessoa

Frases como:

“Você devia doar essas roupas já”

“Você precisa parar de falar sobre isso”

“Não se sinta assim, ele(a) está num lugar melhor”



Você pode:

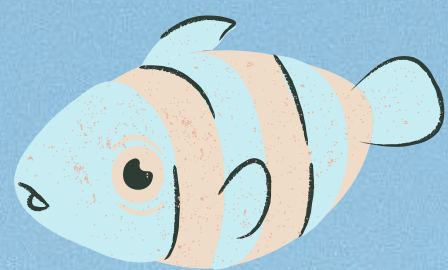
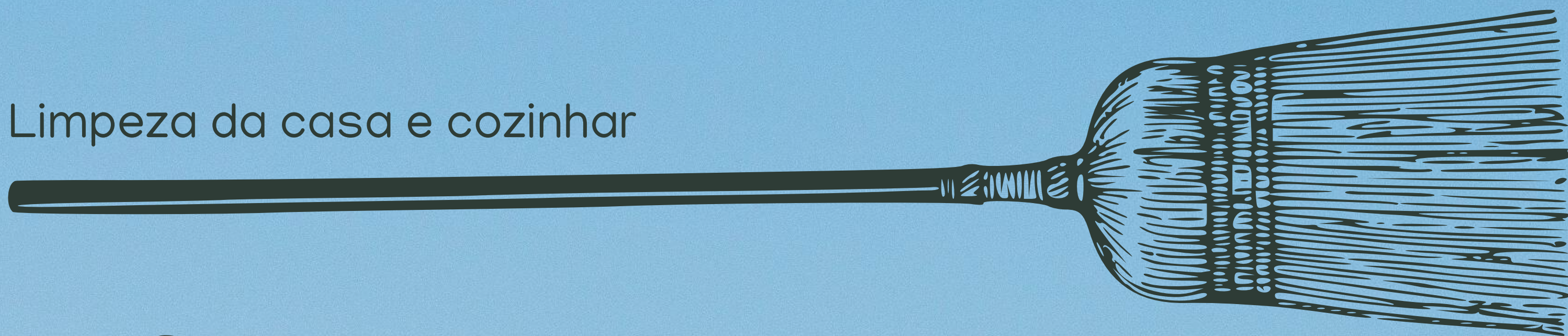
- Deixar a pessoa falar
- Escutar com atenção
- Buscar entender o que ela está passando
- Respeitar o silêncio quando ela não quiser falar
- Respeitar o que ela sente e pede

Acolher também pode ser um abraço, uma mão no ombro, olhar nos olhos, oferecer um lenço quando a pessoa chora... e tantas outras formas de carinho.

AJUDAR NA ROTINA

Tarefas domésticas como:

Limpeza da casa e cozinhar



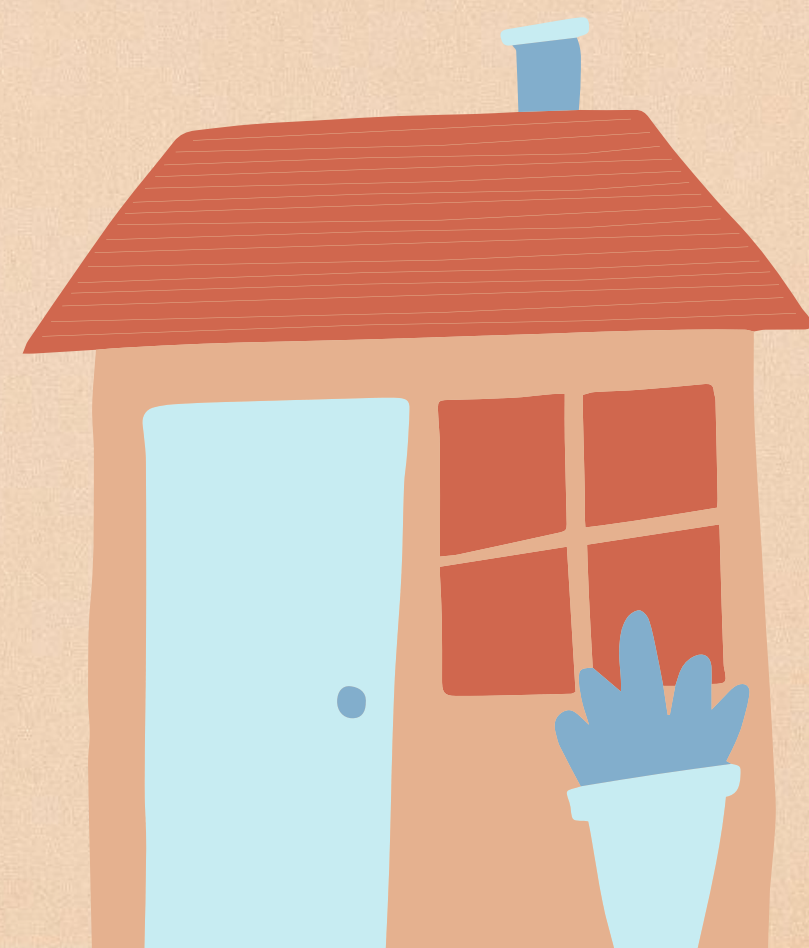
Cuidar de crianças e animais de estimação

OFERECER ABRIGO QUANDO NÃO QUISEREM ESTAR SOZINHOS EM CASA

Acompanhá-los quando precisarem sair



Ou até mesmo fazer compras no mercado, etc.



É importante lembrar que o ente falecido costumava ser o que tomava conta de certas tarefas domésticas, ou representava determinado papel na família.



A dor do luto faz com que tarefas do dia a dia percam sua importância naquele momento.

Por isso, coloque-se à disposição, não espere que a pessoa peça.

DÊ TEMPO AO TEMPO



Se a pessoa deseja ficar em casa, você pode oferecer sua companhia. Se quiser incentivá-la a sair ou fazer algo diferente, seja respeitoso. Você pode acompanhá-la e dizer que a hora que ela quiser, vocês podem retornar.

ENTRE NO RITMO DO ENLUTADO E NÃO O INVERSO

Para algumas pessoas, rever os pertences e fotos pode ser doloroso, para outros pode ser um conforto. Incentive que a pessoa entre em contato com diferentes experiências descobrindo o que faz com que se sinta melhor.

RESPEITE AS TRADIÇÕES

As tradições e cerimônias variam de acordo com as crenças, a família e a cultura do enlutado.

Mas geralmente carregam o mesmo significado:

a despedida é uma declaração de afeto a quem se foi.

Isso pode ser através da escrita de uma carta, da ida ao cemitério, cantando músicas ou revisitando histórias, por exemplo.

Não se afaste

É comum que o enlutado queira se isolar, mas é muito importante que ele possa sentir que pode contar com você.

Alguns dizem se sentir muito sozinhos, pois as pessoas vão se cansando de estar por perto, de ouvir as mesmas lembranças ou acreditam que eles já estão bem o suficiente para tocar a vida sozinhos.

Mas o luto é uma nova condição de vida. Não espere que a pessoa “volte” a ser a mesma. Perder alguém é como perder uma parte de si mesmo, é natural se reinventar.



QUANDO PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL?

Como já foi dito, a elaboração do luto é relativa. Varia de pessoa para pessoa, podendo durar meses ou até mesmo anos. Por isso, é importante observar a intensidade e os efeitos gerados na vida da pessoa.

O momento de procurar ajuda profissional é quando o luto, para além da tristeza comum, coloca a vida ou a saúde da pessoa em risco: sinais de desenvolvimento de transtornos, doenças, abuso de álcool e/ou outras drogas, perda total de interesse nas atividades cotidianas e vontade de acabar com a própria vida.

É importante que essa pessoa receba apoio de familiares e amigos próximos.

A ajuda profissional é válida a qualquer momento, tanto para o enlutado quanto para quem o apoia, mas principalmente nos casos citados acima.

Quando o luto coloca em risco a vida e a saúde, o acompanhamento psicológico é indispensável.



REFERÊNCIAS

Almeida, C. (2017). *11 atitudes que não ajudam a diminuir a dor. Vamos Falar Sobre o Luto*. Disponível em:

http://vamosfalarsobreoluto.com.br/post_helping_others/11-atitudes-que-nao-ajudam-a-diminuir-a-dor/

Basso, L. A., & Wainer, R. (2011). *Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental*. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 7(1), 35-43.

Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v7n1/v7n1a07.pdf>

Bianco, A. M. (2017). *Respeitando um momento de luto: 15 dicas para enlutados e para quem está a sua volta*. Contioutra. Disponível em:

<https://www.contioutra.com/respeitando-um-momento-de-luto-15-dicas-para-enlutados-e-para-quem-esta-a-sua-volta/>

Freitas, A. (2018). *Luto de morte e suas manifestações no adulto*. Somanlu: *Revista De Estudos Amazônicos*, 18(01), 8 - 21. Disponível em:

<http://www.periodicos.ufam.edu.br/somanlu/article/view/4961>

Genezini, D. (2009). *Assistência ao luto*. *Manual de Cuidados Paliativos/Academia Nacional de Cuidados Paliativos*. Rio de Janeiro: Diagraphic, 321-330. Disponível em: <https://www.portaldaenfermagem.com.br/downloads/manual-cuidados-paliativos.pdf#page=321>

Harvard Health Publishing (n.d). *Ways to Support Someone Who's Grieving*.

Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/ways-to-support-someone-who-is-grieving> em 22 ago. 2019.

Melo, A. R. R. P. (2004). *Processo de Luto: o inevitável percurso face a inevitabilidade da morte*. Integra. Disponível em: <https://www.integra.pt/textos/luto.pdf>

Ramos, V. A. B. (2016). *O processo de Luto*. *Psicologia*. pt. Consult, 1-14. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1021.pdf>

What's Your Grief (2019). *How to Support a Grieving Family Member or Friend: 6 Principles*. Disponível em: <https://whatsyourgrief.com/support-grieving-family-member-friend-6-principals/> em 22 ago. 2019.

