



OLÁ,

BEM VINDOS!

CONVERSANDO SOBRE PERDAS E LUTO

Ed . Vetor 2020

Lélia Faleiros - Psicóloga
CRP: 06/24801

Mestre e Dra pela USP,

- **ESPECIALISTA NO TRABALHO EM LUTO DESDE 2005.**
 - **ATENDE FAMÍLIAS E PESSOAS EM LUTO HÁ MAIS DE 20 ANOS.**
 - **COORDENA O TRABALHO DE LUTO EM INSTITUIÇÕES,**
 - **REALIZA TREINAMENTO E ASSESSORIA EM SEGMENTOS DE CEMITÉRIOS.**
 - **TERAPEUTA DE CASAL E FAMÍLIA,**
- EMAIL: LELIA@CENTROMAIEUTICA.COM.BR**





QUEM DE VOCÊS JÁ VIVEU ALGUMA DAS SITUAÇÕES ABAIXO:

1- UMA MORTE DE ALGUÉM COM QUEM VOCÊ TINHA UM VÍNCULO IMPORTANTE?

2- UM DIVÓRCIO?

3- UM ROMPIMENTO DE ALGUM RELACIONAMENTO AFETIVO?

4- UMA DEMISSÃO OU DESLIGAMENTO DE UM TRABALHO QUE ERA IMPORTANTE?

5- UMA MUDANÇA DE PAÍS/CIDADE/ESCOLA ?

6- UM AFASTAMENTO PROLONGADO DE ALGUÉM IMPORTANTE?

7 – ALGUMA OUTRA PERDA?



**SOMOS OS ÚNICOS SERES VIVOS QUE SABEMOS DA
EXISTÊNCIA DA NOSSA FINITUDE**

A morte sempre será um evento humano e dificilmente estaremos preparados para lidar com ela e com suas intercorrências.

A pandemia, sem nossa licença, nos convoca a pensar em muitas perdas (simbólicas) e nos aproxima da morte física e de outras regras para enlutar-se (sem rituais) no novo contexto.

Um “novo normal” está sendo criado em todas as esferas de nossas vidas.



POR QUE PRECISAMOS FALAR SOBRE MORTE ?



130.000 MORTES

1.300.000 (LUTOS)

(OUTRAS MORTES)



***LUTO SEM RITUAIS**
***LUTO QUE PODE SER COMPLICADO**

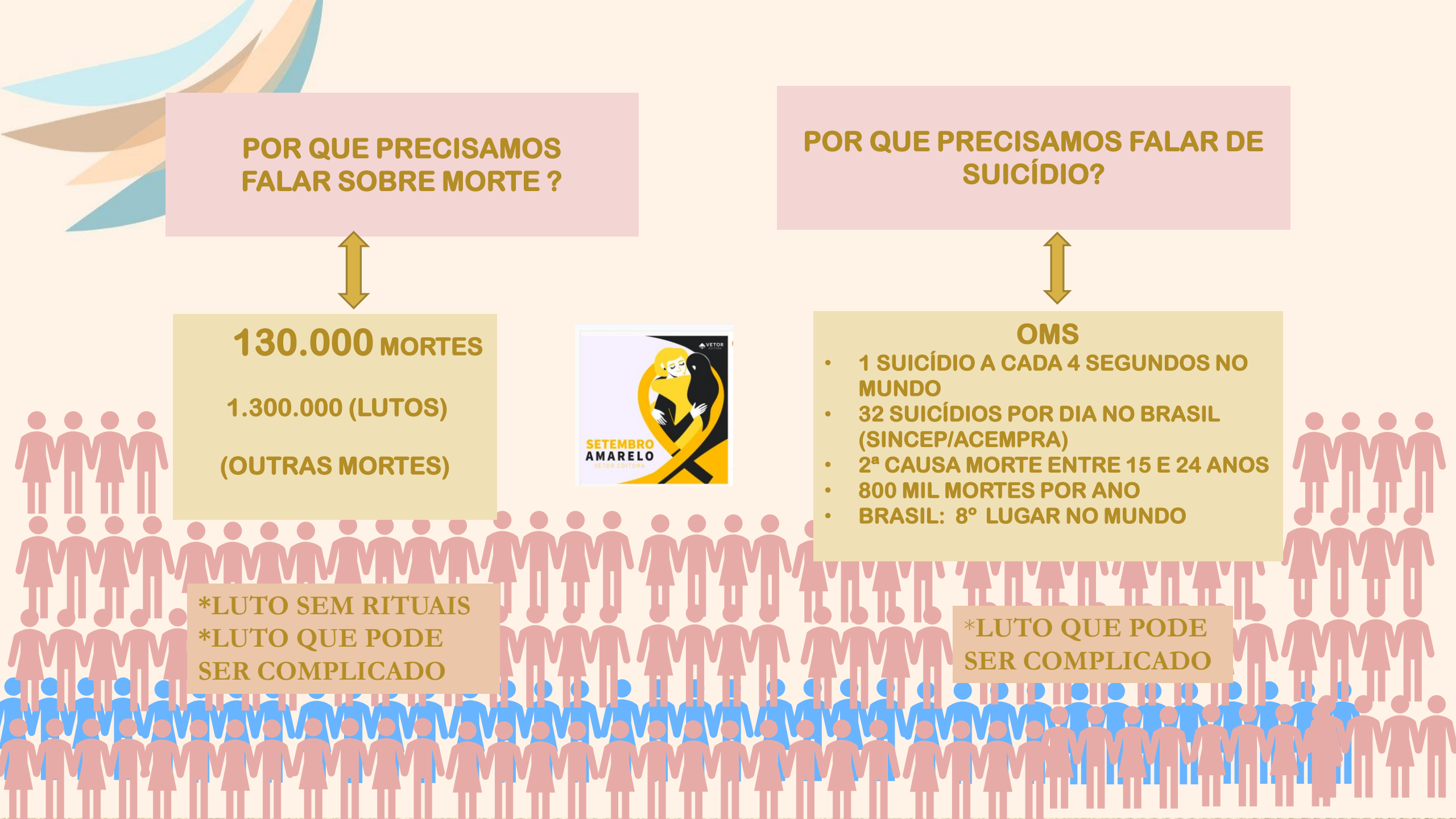
POR QUE PRECISAMOS FALAR DE SUICÍDIO?



OMS

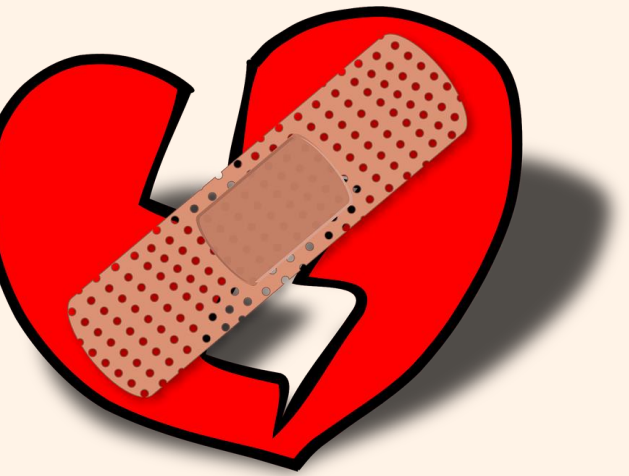
- **1 SUICÍDIO A CADA 4 SEGUNDOS NO MUNDO**
- **32 SUICÍDIOS POR DIA NO BRASIL (SINCEP/ACEMPRA)**
- **2ª CAUSA MORTE ENTRE 15 E 24 ANOS**
- **800 MIL MORTES POR ANO**
- **BRASIL: 8º LUGAR NO MUNDO**

***LUTO QUE PODE SER COMPLICADO**



Perdas

- PARTE NATURAL DA EXPERIÊNCIA HUMANA
 - ACOMPANHAM O CICLO VITAL
- MUNDO PRESUMIDO X AMEAÇA DE PERDA
- PERDAS → PROCESSO DE LUTO

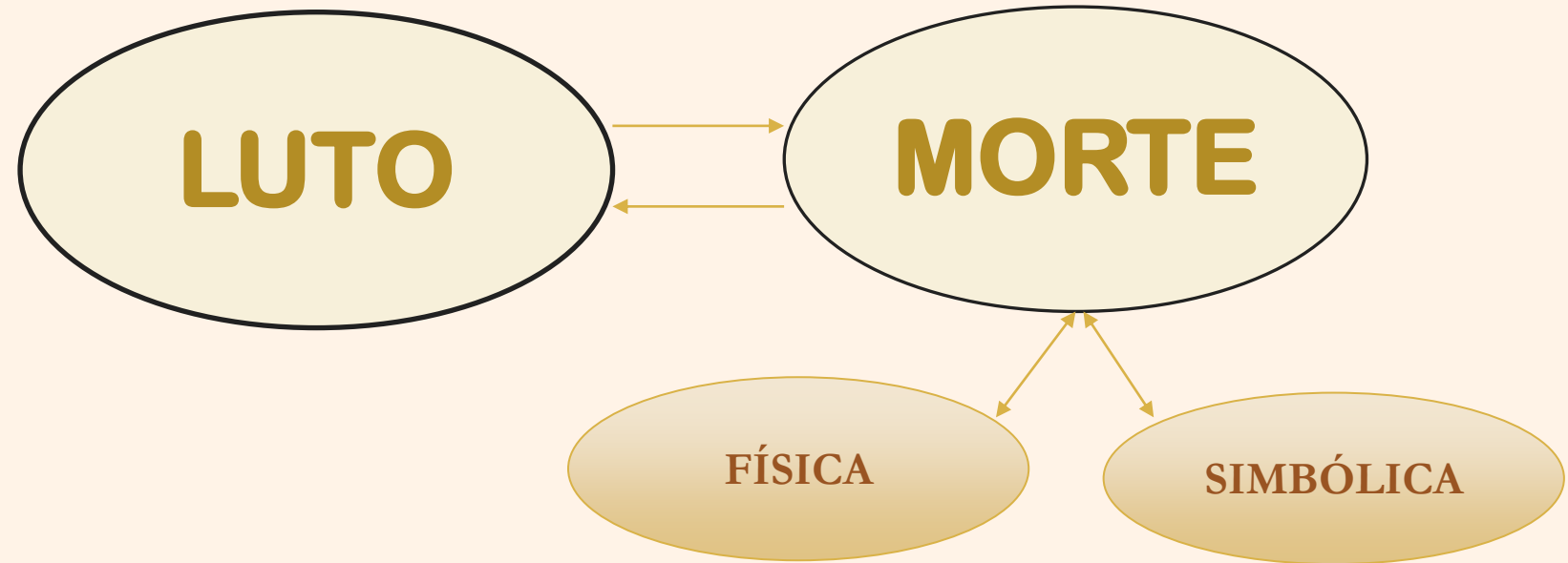




Tipos de Perdas

- VELHICE
- MORTE DE UM ENTE QUERIDO
- RELACIONAMENTOS
- BENS MATERIAIS
- IMAGEM E FUNÇÃO CORPORAL
- LAR OU TERRITÓRIO
- AUTONOMIA
- AMPUTAÇÃO
- IDENTIDADE
- PLANOS E EXPECTATIVAS DE FUTURO
- SAÚDE
- AMEAÇA DE MORTE
- A PRÓPRIA VIDA
- PAPÉIS OU OCUPAÇÃO
- EPIDEMIAS E PANDEMIAS

PERDAS E LUTO



- O PROCESSO DE LUTO ESTÁ RELACIONADO A EXPERIÊNCIA DE PERDA (ROMPIMENTO) DE ALGO OU ALGUÉM COM O QUAL SE TEM IMPORTANTE LAÇO AFETIVO
- LUTO NÃO É SÓ POR MORTE FÍSICA



O QUE É PROCESSO DE LUTO?

**UM PROCESSO INDIVIDUAL DE
REORGANIZAÇÃO PSICOLÓGICA**

**VIVIDO EM DECORRÊNCIA DE UMA
PERDA**

DE FORTE LIGAÇÃO AFETIVA



LUTO

REAÇÃO EMOCIONAL A UM ROMPIMENTO DE VÍNCULO AFETIVO (PESSOA OU COISA)

É UNIVERSAL, NATURAL E INDIVIDUAL,

É UM PROCESSO BIO-PSICO-SOCIAL

AFETA PROFUNDAMENTE O SUJEITO EM VÁRIAS INSTÂNCIAS DE SUA VIDA

É FAMILIAR, CULTURAL, SEM TEMPO DE TÉRMINO, NÃO É LINEAR

PROCESSO DE ADAPTAÇÃO À UMA NOVA REALIDADE (DE SI E DO MUNDO) IDENTIDADE

“AMOR E PERDA SÃO FACES DA MESMA MOEDA”

PARKES



**LUTO É UM PROCESSO, UMA EXPERIÊNCIA SUBJETIVA E
INDIVIDUAL, DOTADA DE SIGNIFICADO, INSERIDA EM UMA
CULTURA MULTIDETERMINADA
(M.H.FRANCO,2010)**





**É UM PROCESSO DE GRANDE IMPACTO NA
VIDA DO SUJEITO**

Vulnerabilidade / Fragilidade



ENFRENTAMENTO DO LUTO

(STROEBE, M, W & HANSON)

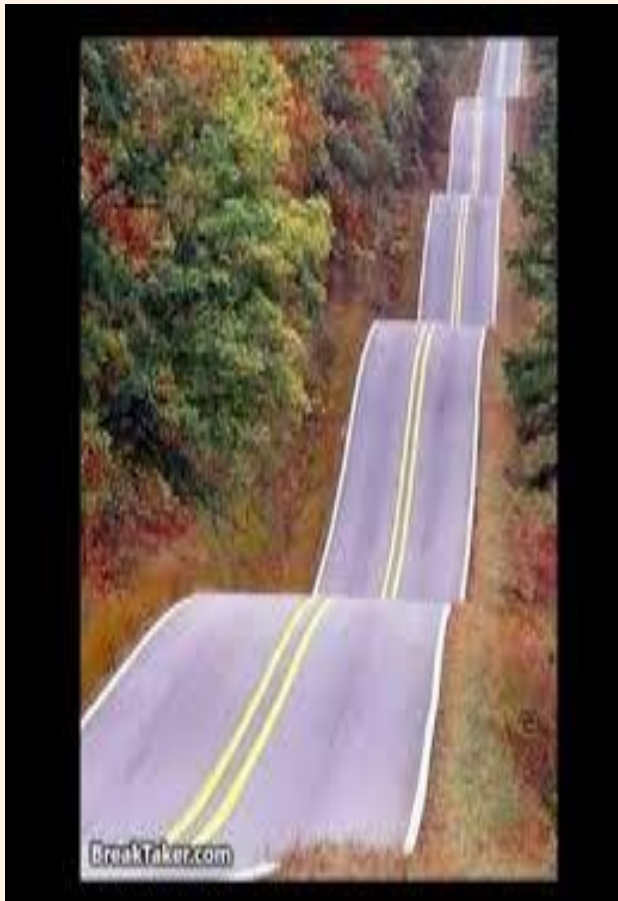
1 - DIMENSÃO FÍSICA

2 - DIMENSÃO INTELLECTUAL

3 - DIMENSÃO EMOCIONAL

4 - DIMENSÃO ESPIRITUAL

5 - DIMENSÃO SOCIAL





ENFRENTAMENTO DO LUTO

(STROEBE, M, W & HANSON)

1 – DIMENSÃO FÍSICA

- ALTERAÇÃO NO SONO
- ALTERAÇÃO NO APETITE
- ALTERAÇÃO DE PESO
- DISPNEIA
- INQUIETACÃO
- EXAUSTÃO
- BOCA SECA
- ALTERAÇÃO NA ATIVIDADE SEXUAL
- DOR DE CABEÇA
- DOENÇAS DE PELE
- DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS

ENFRENTAMENTO DO LUTO

(STROEBE, M, W & HANSON)

2 – DIMENSÃO INTELECTUAL

- **CONFUSÃO MENTAL /ALUCINAÇÕES**
- **DESORGANIZAÇÃO COGNITIVA**
- **FATIGA**
- **SENSAÇÃO DE PRESENÇA DO FALECIDO**
- **PROBLEMA DE CONCENTRAÇÃO**
- **MEMÓRIA REBAIXADA**
- **HUMOR OSCILANTE**

ENFRENTAMENTO DO LUTO

(STROEBE,M,W & HANSON)

3-DIMENSÃO EMOCIONAL

- ENTORPECIMENTO
- DEPRESSÃO
- IRRITABILIDADE / SOLIDÃO
- SAUDADE
- ALÍVIO
- ANSIEDADE
- CONFUSÃO DE SENTIMENTOS E EMOÇÕES
- MEDO
- REAÇÕES DE RAIVA
- CULPA
- DESCRENÇA
- TRISTEZA ,NEGAÇÃO



ENFRENTAMENTO DO LUTO

(STROEBE,M,W & HANSON)

4 - DIMENSÃO ESPIRITUAL

- QUESTIONAMENTO DE VALORES
- PERDA DE FÉ
- DESCRENÇA DA VIDA
- RAIVA DE DEUS
- DOR ESPIRITUAL



ENFRENTAMENTO DO LUTO

(STROEBE, M, W & HANSON)

5- DIMENSÃO SOCIAL

- **ISOLAMENTO**
- **AFASTAMENTO SOCIAL**
- **FALTA DE INTERAÇÃO E INTERESSE PELAS PESSOAS**
- **PERDA DE IDENTIDADE**
- **ADAPTAÇÃO A NOVOS PAPÉIS E AS VEZES A NOVA VISÃO DE MUNDO EXTERNO (PARKES/2009)**



FATORES QUE
INTEFEREM NO
PROCESSO DE
LUTO

TIPOS DE LUTO

COMO AS PERDAS , EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE LUTO

1 – LUTO NATURAL – (tristeza , pesar, volta a rotina)

2- LUTO COMPLICADO – (tristeza , pesar, adoecimento físico/psico)

3 – LUTO ANTECIPATÓRIO – (doenças pré existentes)

4 – LUTO TRAUMÁTICO – (acidentes, tragédias)

5 – LUTO NÃO RECONHECIDO – (divórcios, mudanças, morte neonatal)

6- LUTO INIBIDO – (mecanismos de defesa)

7 - COLETIVO/ PÚBLICO - (fenômeno social, político e emocional)



O processo de luto para quem vê



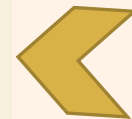
O processo de luto para quem vive



Modelo do Processo Dual do Luto (Stroebe e Schut)

ORIENTAÇÃO PARA PERDA

- 1- Trabalho de luto
- 2- Negação e evitação da realidade da morte e a realidade da perda
- 3 –Falar sobre o ente querido, ver fotos, procurar coisas, chorar
- 4- Evitação das tarefas de restauração com pensamento fixo em como seria a vida se ele não tivesse morrido

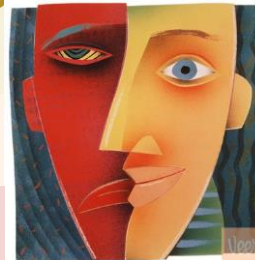


ORIENTAÇÃO PARA RESTAURAÇÃO

- 1- Responder às mudanças de reorganização da vida após a morte do ente querido
- 2 -Precisa assumir as tarefas que eram realizadas pela pessoa que morreu
- 3- Retomar as próprias tarefas do dia a dia
- 4- Fazer coisas novas, se distrair
- 5 – Começa assumir a nova identidade ex: viúvo

ENFRENTAMENTO DA DOR

Descoberta de recursos internos e externos para enfrentar a dor

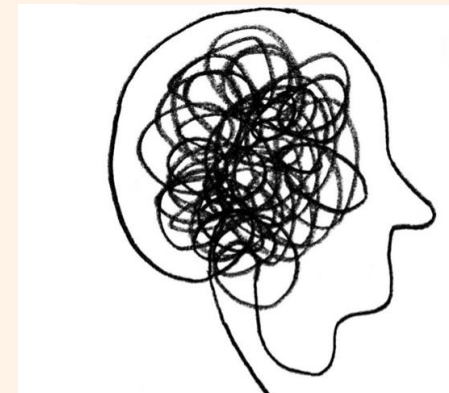


ENFRENTAMENTO DA VIDA

Descoberta de recursos internos e externos para enfrentar a vida

LUTO COMPLICADO

- **O LUTO COMPLICADO CARACTERIZA-SE QUANDO A PESSOA EXPERIMENTA UMA DESORGANIZAÇÃO PROLONGADA QUE A IMPEDE DE NÃO RETORNAR SUAS ATIVIDADES COM A QUALIDADE ANTERIOR A PERDA.**
- **PODE COMPROMETER A SAÚDE FÍSICA E PSICOLÓGICA**
 - **PRECISA DE INTERVENÇÃO PROFISSIONAL**



UMA MORTE E VÁRIOS LUTOS

LUTO
INDIVIDUAL

LUTO
SOCIAL

LUTO
FAMILIAR.





O QUE É RITUAL?

CONJUNTO DE PRÁTICAS E CÓDIGOS DE UMA CULTURA E DE UMA RELIGIÃO QUE DIZ COMO SE COMPORTAR E SE EXPRESSAR EM DETERMINADA SITUAÇÃO

SOCIAL

PRIVADO



RITUAL

QUAL A FUNÇÃO?

MARCAR A PASSAGEM DE UM FATO OU EVENTO

SINALIZAR A CONCRETUDE, A REALIDADE

SOCIALIZAR UM ACONTECIMENTO

FACILITAR A EXPRESSÃO

**É UM IMPORTANTE ORGANIZADOR PSICOLÓGICO
INTERNO E EXTERNO**

RITUAL FÚNEBRE

A COVID TIROU A CHANCE DA FAMÍLIA SE DESPIDIR DE SEUS ENTES

O ritual fúnebre contém elementos de repetição de uma cultura que possibilitam que a família se sinta “autorizada socialmente para enlutar-se”

1-MARCAR A PERDA FÍSICA DE UM MEMBRO DA FAMÍLIA,

2- FACILITAR A EXPRESSÃO PÚBLICA DO SOFRIMENTO DA FAMÍLIA E AMIGOS,

3-PROMOVER UM ESPAÇO LIMITADO E SEGURO PARA CHORAR A PERDA,

4- POSSIBILITAR UM ESPAÇO PARA QUE O FALECIDO SEJA LEMBRADO, COMPARTILHAR MEMÓRIAS,

5-ACOLHER E OFERTAR AJUDA AOS ENLUTADOS,

5- VALIDAR O NOVO PAPEL SOCIAL QUE OS ENLUTADOS IRÃO DESEMPENHAR,


6-É UM IMPORTANTE ORGANIZADOR PSÍQUICO INTERNO E EXTERNO



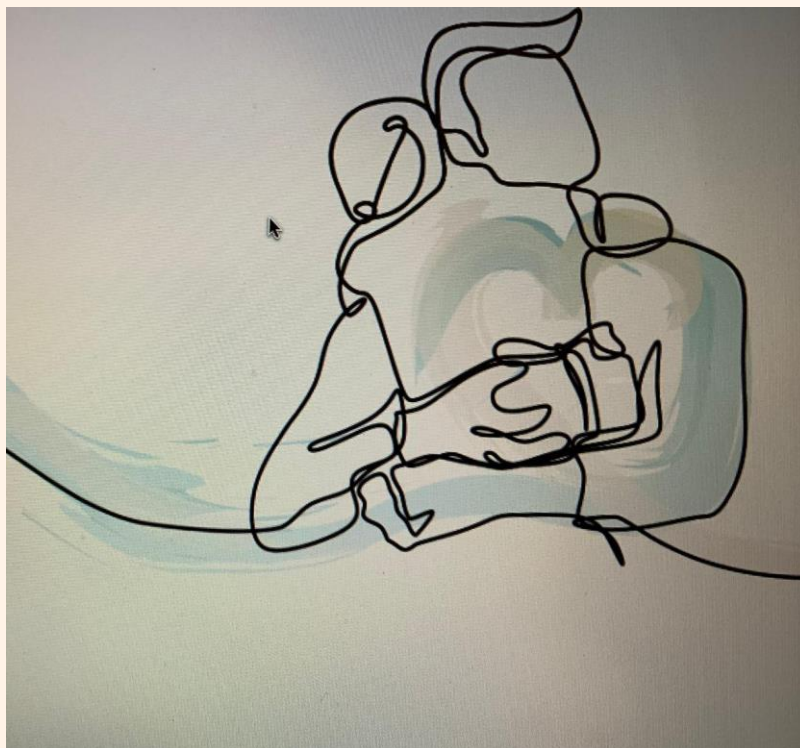
“O RITUAL DE IR AO CEMITÉRIO, O RITUAL DE PENSAR NELE,
O RITUAL DE UMA PALAVRA, TODOS OS RITUAIS SIMBÓLICOS
RELATIVOS À MORTE DE UM ENTE QUERIDO SÃO MANEIRAS QUE O
SUJEITO UTILIZA PARA DIZER: ELE NÃO ESTÁ AQUI E ESTÁ DENTRO DE MIM

J.D.NÁSIO





**COMO ENLUTAR SEM O CORPO PARA SE DESPEDIR,
SEM A PRESENÇA FÍSICA DE PESSOAS QUERIDAS, SEM OS
ABRAÇOS, AS MEMÓRIAS, OS TOQUES E OS OLHARES, SEMPRE
TÃO ESPERADOS EM NOSSA CULTURA EM UM MOMENTO DE
ELABORAÇÃO DE UMA PERDA?**



COMO PODEMOS AJUDAR UMA PESSOA ENLUTADA ?

- AS CRIANÇAS E OS ADOLESCENTES PERCEBEM E COMPREENDEM A MORTE?
- SENTEM PESAR E TRISTEZA COMO OS ADULTOS?
- VIVEM O PROCESSO DE LUTO? DE QUE FORMA?



A concepção de morte é construída a partir :

- Da idade e da capacidade cognitiva de cada etapa
- Das experiências que as crianças têm com outras perdas
- Das respostas dadas pelos adultos que os acompanham

até 2 anos – ausência / comportamento

de 3-6 anos – reversibilidade/ P. mágico e onipotente

de 5-9 anos – causalidade/ assustador

de 10 anos em diante – funcionalidade/universal



COMO PODEMOS AJUDAR OS ENLUTADOS ?

PESSOAS EM LUTO: O QUE VOCÊ PODE FAZER POR MIM NESSE MOMENTO DIFÍCIL?

1- Se não souber o que dizer, não diga nada. Sua presença e seu abraço me dão conforto e sinalizam que você está comigo na minha dor .

2 - “Não me digam que isso passa, que a vida continua, que o tempo ajuda, que ele morreu bem. Não diga nada , não me consolem : da minha dor, sei eu.” Lya Luft .

3 – você só precisa me escutar, sem julgar.



COMO PODEMOS AJUDAR UMA PESSOA ENLUTADA ?

4 – Talvez eu sinta vontade de contar e recontar os episódios que vivi com a pessoa amada. Se você puder me ouvir, isso será importante para mim.

5 – Se não conseguir me ouvir, não pergunte como estou . Possivelmente falarei da minha dor e minhas lágrimas descirão. Se você estiver preparado para isso, o melhor caminho é não perguntar nada.

6- Não tente conter minhas lágrimas, pode ser que eu chore. Meu momento é de dor e preciso delas para externar o que sinto.





COMO PODEMOS AJUDAR UMA PESSOA ENLUTADA ?

- 7- Em contrapartida, não me julgue se não chorar ou não demonstrar meus sentimentos. Cada pessoa se aproxima da tristeza como pode, com os recursos que tem.**
- 8 - Não me abandone após o primeiro mês, possivelmente precisarei de sua companhia e de sua atenção ao longo dos meses**
- 9 – Não me diga: “você ainda está assim?” O processo de luto é longo e cheio de momentos melhores e piores. Eu preciso passar por esse processo, até que minha dor cicatrize.**
- 10 - Não me critique por visitar o cemitério ou por utilizar fontes e formas diferentes de viver minha dor, como guardar fotos, lembranças etc..Não há receitas para viver a saudade, estas atitudes podem fazer parte do meu processo de luto.**



COMO PODEMOS AJUDAR UMA PESSOA ENLUTADA ?

11 – Não procure me confortar com palavras de convencimento de que a morte foi melhor. Neste momento, a razão não dará conta de aceitar a separação definitiva. Tenha certeza de que o tempo se encarregará de me fazer aceitar os fatos, mesmo que demore.

12- Vou precisar de ajuda prática. Resolver uma pendência, agendar um compromisso, buscar algo são coisas simples e corriqueiras, que podem se tornar difíceis nos primeiros tempos do meu luto.

13 – Não me apresse para me desfazer dos pertences da pessoa falecida, talvez eu precise de um tempo mais longo para realizar essa tarefa. Não há nada de errado em me despedir aos poucos.

COMO PODEMOS AJUDAR UMA PESSOA ENLUTADA ?

14 – Antes de tomar atitudes ou decisões que considerem serem boas para mim e para meu futuro, me permita participar dessas escolhas.

15 – Não tente adivinhar. Me pergunte de que tipo de ajuda estou precisando.

16 – Não finja que nada aconteceu e não tente me distrair.

17– Datas comemorativas sempre serão momentos difíceis para mim

18 – não compare a minha perda com qualquer outra





INTERVENÇÕES PSICOSSOCIAIS

Em situações de luto, realizamos intervenções para prevenir e ajudar o enlutado nessa caminhada.

- **Ações de caráter informativo (folhetos de orientações, palestras)**
- **Não existe etiqueta ou protocolo, devemos ser rede de apoio (família , vizinhos, amigos pessoais e amigos de trabalho)**
- **Devemos legitimar o sofrimento e a dor do outro sem avaliar**
- **Oferecer: suporte, cuidado, escuta, empatia (sem régua, não invasivo)**
- **Intervenção terapêutica individual, se necessário**
- **Grupos de apoio ao luto = ações de acolhimento emocional**

Grupo de apoio ao luto

- Identificar como o indivíduo está vivenciando seu processo de luto.
- Identificar e legitimar suas reações de luto.
- Receber orientações para suas dúvidas.
- Abrir um canal para expressão das emoções.
- Organizar suas emoções e sentimentos, favorecendo um percurso de luto mais saudável.
- Escutar as experiências vividas por outros enlutados e encontrar pertencimento.





O QUE PODEMOS APRENDER E APRE(E)NDER TRABALHANDO COM MORTE E LUTO ?

- **TRABALHAR COM MORTE E LUTO RESIGNIFICA NOSSA VIDA,**
- **SOMOS TODOS MORTAIS,**
- **SOMOS FINITOS,**
- **AS DORES SÃO PROVAS EMPÍRICAS DE NOSSA EXISTÊNCIA,**
- **CORAGEM E MEDO SÃO PARCEIROS DA EXISTÊNCIA HUMANA,**
- **DEVEMOS HUMANIZAR E NÃO CONGELAR NOSSAS EMOÇÕES,**
- **DEVEMOS NOS SENTIR PERTENCENTES DESSE MOMENTO**
- **SE NÃO CONHEÇO, NÃO ME AFETA, (NÃO FOI COMIGO)**



O QUE PODEMOS APRENDER E APRE(E)NDER TRABALHANDO

COM MORTE E LUTO

- **NÃO NOS BLINDARMOS AOS LUTOS COLETIVOS (não é comigo!)**
- **O NOVO NORMAL DEVE USAR A TECNOLOGIA EM PROL DA HUMANIZAÇÃO**



**EMPATIA + ESCUTA COMPASSIVA +
ESCUA SEM JULGAMENTO +
DISPONIBILIDADE + ACOLHIMENTO**

HUMANOS CUIDANDO DE HUMANOS

**OBRIGADA A TODOS PELA
PARTICIPAÇÃO !!!!!**

QUALQUER DÚVIDA, ESCREVAM

LELIA@CENTROMAIEUTICA.COM.BR

