

LUTO E A PANDEMIA

Deus é fiel

Como lidar com a dor durante o
distanciamento Social



FICHA TÉCNICA:

Organizadora: Professora Mestre Luana Comito Muner

Acadêmicos: Beatriz Mizuta Printes, Fernando Vieira da Silva e Nágela Ebony de Almirante Gomes, Pablo Vieira da Silva e Samara Cristina Rodrigues Ramos



CATHEDRAL

Olá, gostaríamos de conversar um pouco sobre um assunto que ninguém gosta muito de falar, mas, que tem feito parte de nosso dia-a-dia nos últimos meses: O luto. Nesse contexto de pandemia, as perdas são inúmeras e a morte tem se mostrado mais presente em nossas falas, pensamentos e em nossas preocupações. A morte que parecia algo tão distante de nós, agora nos cerca e nos vemos sem saber como lidar, o que fazer, como agir e como superar. Por estes motivos, convidamos você para conversar um pouco sobre essas perdas que agora fazem parte das nossas vidas e de que forma podemos conviver com elas com um menor prejuízo possível à nossa saúde mental.



Mas afinal, o que é o luto?

Primeiramente, é importante explicar que o luto não está relacionado somente com a morte, mas sim com todas as perdas vivenciadas pelo ser humano durante toda sua vida. (BONFIM; CAVALCANTI; SAMCZUK, 2013). Por isto, neste momento de pandemia, muitas pessoas estão vivenciando o luto com intensidade, seja por terem perdido seus entes queridos, em um luto concreto, ou seu emprego e liberdade, em um luto simbólico. Porém, esta cartilha focará o seu diálogo no luto por motivos de morte de um ente querido.

O luto é um processo natural de elaboração de uma perda e que tem possibilidade de ser superado com o tempo, ou seja, o luto não é uma doença e sim um processo natural, porém, lento e doloroso, que pode ocasionar alguns transtornos psicológicos e físicos. Neste momento de dor, a pessoa em luto experimenta uma profunda tristeza, se afasta de tudo aquilo que não lembre o que foi perdido, não se interessa pelo mundo que a cerca e não consegue preencher aquele espaço que ficou vazio. (BONFIM; CAVALCANTI; SAMCZUK, 2013)

O processo de luto é vivido em etapas, onde o enlutado fica sujeito a diversas emoções que vão desde a negação até a aceitação da perda, sendo que não há uma ordem exata sobre como e quando as pessoas as vivenciarão.

As Etapas do Luto

Como explica Soares (2013), nos momentos em que perdemos coisas e pessoas pelas quais somos tão apegados e que ocupam um lugar importante em nossas vidas, sentimentos como o medo, a raiva e a frustração são comuns de serem vivenciados. As fases do luto são divididas em: Negação, Raiva, Barganha ou Negociação, Depressão e a Aceitação.

Etapa 1 – Negação



Neste momento, a pessoa se nega a entender o que aconteceu, pois a realidade é difícil demais para ser verdade. Podem ocorrer também sintomas somáticos, ou seja, sintomas físicos, porém de origem psicológica, como por exemplo; rigidez corporal e ânsia de vômito.

Etapa 2 – Raiva



Nesta etapa, existe uma raiva de si, da situação e também até mesmo do falecido. A pessoa em luto está sensível e suas emoções oscilam entre o sentimento de raiva, tristeza e descrença.

Etapa 3 – Barganha ou negociação



Já na etapa barganha/negociação, a pessoa em luto tenta negociar, pois ela ainda não consegue lidar com o fato de que seu ente querido não vai mais voltar. É comum a pessoa em

luto fazer promessas que cumprirá caso a pessoa retorne.

Etapa 4 - Depressão



Durante a etapa de depressão, a pessoa em luto, ao assimilar a realidade, sente-se apática e deprimida. Ele compreende que o ente querido não vai mais voltar, então costuma se isolar e deixar de realizar algumas atividades que antes lhe eram prazerosas. Alguns sintomas somáticos também são comuns, como dores de cabeça, dores no corpo e dificuldade de concentração.

Etapa 5 - Aceitação



Nesta fase, a pessoa em luto lembra com saudade de seu ente querido, mas já se sente capaz de voltar a realizar suas atividades diárias. Os sentimentos nesta fase são menos devastadores, e com isso essa pessoa pode se sentir um pouco mais confiante em reatar laços antigos e fazer novas amizades.



Como o luto era enfrentado antes da Pandemia?

Antes da pandemia, a pessoa em luto podia buscar apoio no contato com outros entes queridos, sejam familiares, amigos, colegas de trabalhos, vizinhos, pessoas com quem a pessoa enlutada tem relações de afeto. Essa pessoa podia encontrar conforto e apoio dentro

dessas relações, que geralmente estavam relacionadas a encontros de cunho físico, onde se podia ter um encontro com abraço, com alguém ao seu lado nesse momento difícil. (LUNA; MORÉ, 2020)

Outro fator visto como muito importante para um enfrentamento do luto, eram os rituais fúnebres, pois tinham um importante papel de dar sentido e um significado da perda para a pessoa em luto. Por isto, o papel dos rituais era o de proporcionar as pessoas enlutadas um contato com elas mesmas e com a morte de uma maneira mais funcional possível. Ou seja, ao participar destes rituais fúnebres, ajudava esta pessoa a conseguir elaborar o luto e buscar por outras formas de viver sem aquela pessoa querida. (ABRAHÃO, et.al., 2020)

Como o luto pode ser enfrentado durante o isolamento social?

Mas a pandemia aconteceu...

Todas as formas de contato que tínhamos antes, agora tivemos que modificar. Não podíamos mais nos abraçar, não era mais possível nem mesmo um aperto de mão, sem que existisse um risco de contaminação. Por segurança, a demonstração de afeto fisicamente não é algo que é possível nessa nossa nova realidade.

Então, o que fazer?

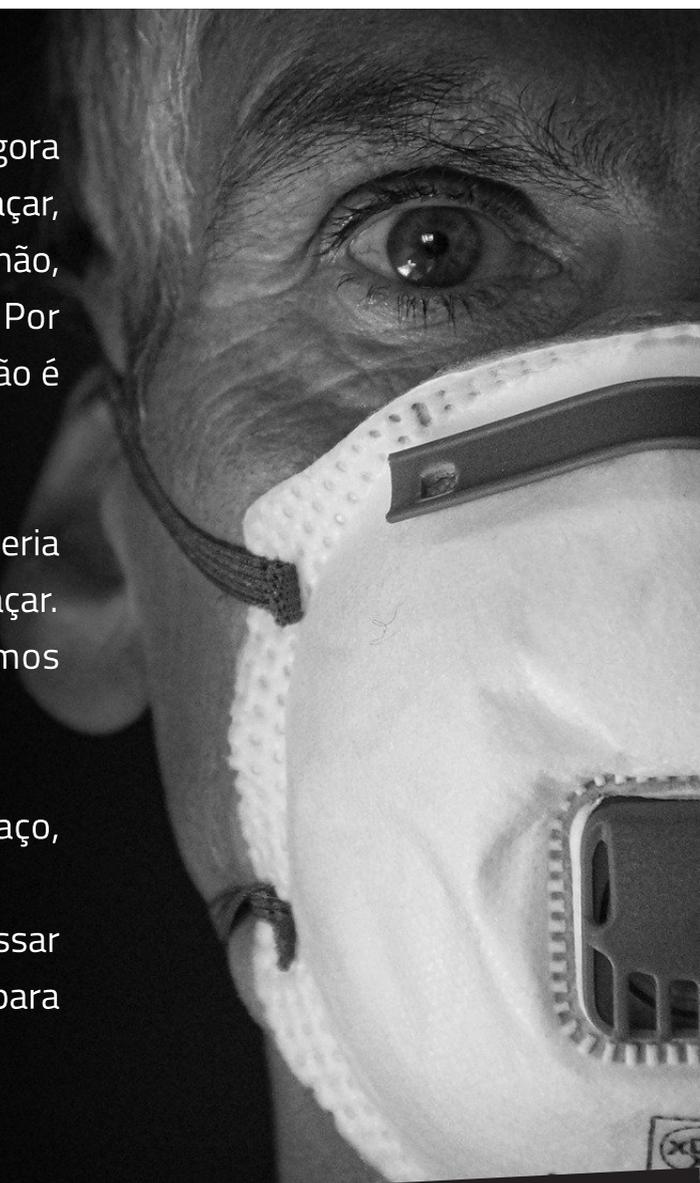
Nesse momento de desespero, onde um abraço poderia ser um dos maiores confortos, não se pode mais abraçar. Não podemos tocar nas outras pessoas. Ficamos isolados do afeto físico.

Então, como se adaptar a essa situação?

Não podemos ficar juntos em um mesmo espaço, mesmo para a despedida de um ente que faleceu.

Como formular um luto, uma significação, sem passar pelos rituais fúnebres, que são tão fundamentais para termos uma consciência de nossa perda?

Como passar por um luto, estando isolado de tudo?



COMO?

Nós, seres humanos, somos seres de relações e todos nós temos a capacidade de atualizar as nossas formas de interagir com o mundo. Nisso, quando entramos em contato com a realidade que vivemos, conseguimos encontrar formas de nos adaptar da melhor maneira possível as mudanças que determinados momentos pedem. (BARROCA; LIMA; SALES, 2019)

Por este motivo, ao nos vermos isolados uns dos outros, achamos outras ferramentas e formas de comunicação, tendo como aliada a internet e os seus aplicativos de comunicação. Com essas ferramentas, as pessoas em luto, mesmo que não possam velar o corpo da pessoa querida ou mesmo vê-lo, podem realizar uma reunião virtual com familiares, amigos e outras pessoas queridas para que possam dividir suas crenças, demonstrar seu sofrimento e partilhar suas dores. Através do contato remoto, as pessoas em luto buscam criativas de estarem próximas umas das outras, mostrando o seu afeto, o seu carinho e a sua solidariedade durante este momento tão complicado e complexo que estamos vivendo. Porém, nem todas as pessoas têm acesso à esses meios remotos, então outras formas de expressão e de comunicação podem ser utilizadas como cartas ou mesmo telefonemas. O importante nesse momento é se ter e se buscar uma rede de apoio que ajude a pessoa em luto a não se sentir sozinha. (CREMASCO; MELLO, 2020)

Quando procurar ajuda e onde encontrar?

Nos últimos meses passamos por momentos cada vez mais difíceis em nossas vidas. Pois, lidar com a pandemia se tornou um misto de sentimentos cercado pelo medo, incertezas, tristezas, inseguranças e o aumento da ansiedade diante do isolamento social. Dessa forma, é de extrema importância observar os efeitos e a intensidade que luto pode causar na vida das pessoas. O momento necessário para se buscar ajuda é quando o luto coloca em risco a vida e saúde da pessoa em luto ou quando surge indícios de transtornos e doenças bem como pensamentos suicidas. Sendo assim, é essencial ter todo apoio e atenção necessária nesse fase de fragilidade.

O uso da tecnologia tem sido muito útil para quem necessita de apoio psicológico pois

através de sites, grupos online e redes sociais, ficou ainda mais prático ter acesso ao atendimento psicológico. Além disso, toda ajuda é válida seja por orientação psicóloga ou por amigos, religião e até mesmo por grupos de apoio se faz importante.

Em alguns sites é grupos de apoio online é possível ter acesso a essas informações e orientações de como lidar com o luto sendo assim, cabe destaque uma página no facebook chamado casulo que presta apoio e acolhe pessoas que perderam seus entes queridos, como forma de trocar experiências sobre a dor da perda e trabalhar o luto com o intuito de reencontrar a alegria da vida.

REFERENCIAS

ABRAHÃO, B. de A. R.; ALVES, M. T. L.; GOMES, L. E. .S; NASCIMENTO, A. R.; SILVA, B. K. B. da; SILVA, N. L. R. da; SWERTS, L. S. Rituais de Despedida no Contexto da Pandemia da Covid-19. Revista Científica da Escola de Saúde Pública do Ceara. v. 14, n. 1, pág. 80- 85, edição especial, 2020. Disponível em : <https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/384>.

BARROCA, A. M. do N.; LIMA, N. G. de M.; SALES, R. L. Luto Antecipatório à Luz da Gestalt-Terapia. Revista Psicologia e Saberes. v.8, n. 12, pág. 88- 101, 2019.

CASULO GRUPO DE APOIO AO ENLUTADO. Disponível em: <https://pt-br.facebook.com/apoiocasulo/>. acesso em 30 de SET. 2020.