



Inspiração

LEPS
Laboratório de Estudos e Pesquisa
em Prevenção e Posvenção do Suicídio



ESPECIALISTAS

Luto e a pandemia: um caminho para recomeços

“Longe o suficiente para balançar meu equilíbrio por alguns dias. Perto o suficiente para mudar minha vida para sempre”⁽¹⁾.

Um período cheio de mudanças e dúvidas... a atual pandemia do COVID-19 tem nos colocado diante de diversos desafios, ameaças a saúde (física e mental) e alterações em atividades do dia a dia, em tradições, rituais e hábitos. Todas essas mudanças levam a rupturas em processos do nosso cotidiano, com consequências complexas, sendo que algumas são imprevisíveis e de difícil compreensão⁽²⁾.

Os impactos da pandemia são variados e ligados a uma importante carga emocional, de sofrimento e dor, principalmente para aquelas pessoas que tiveram perdas neste período, seja de um familiar, amigo, colega ou conhecido, estando ou não ligadas a COVID-19^(3,4). O número elevado de mortes de brasileiros durante a pandemia reforça a gravidade da situação no país⁽⁵⁾.

Uma morte repentina e inesperada gera impactos significativos na vida de entes queridos e pessoas próximas a quem morreu, e em diversos casos, os desdobramentos dessa perda se manifestam por longos períodos, passando de dias, para meses e até mesmo anos^(2,4). Além disso, a morte de uma pessoa se relaciona diretamente com realização de rituais tradicionais presentes em nossa cultura, como no processo de velar, se despedir do ente querido e vivenciar o processo de luto ligado a esta perda^(3,4). Experienciar todo este processo é algo importante e que auxilia na concretização e reorganização interna diante da perda⁽³⁾.

Mas ao se falar de luto, o que se alterou no atual contexto em que estamos vivenciando? A pandemia elevou o número de mortes, não só no Brasil, mas também

em todo o mundo. Nos últimos meses, centenas de brasileiros perderam suas vidas na luta contra a COVID-19. Dessa forma, milhares de pessoas enfrentaram e estão enfrentando processos de luto dolorosos e inesperados, em um período em que estamos afastados de pessoas próximas como forma de proteção e cuidado^(2,3). Além disso, a pandemia impõe uma experiência de luto coletivo relacionado às mortes ocorridas em todo o mundo, bem como a sensação de perda e insegurança ligadas a tudo o que foi, de alguma forma, interrompido com o advento da COVID-19.

O distanciamento também afetou a forma de se vivenciar e elaborar os processos de luto, uma vez que a união, presente em momentos de despedida, não tem sido viável⁽⁴⁾. Dentre as principais mudanças podemos observar que os velórios e sepultamentos não puderam ocorrer da mesma forma, a fim de evitar aglomerações e risco de disseminação da doença, algumas dessas cerimônias foram proibidas em casos de mortes pela COVID-19 e o desejo de dizer adeus a pessoa querida se opôs a necessidade de evitar a propagação da doença. A falta de rituais de despedida pode propiciar uma experiência de luto mais sofrida, solitária e emocionalmente desorganizada.

A vivência do luto em nossa cultura está pautada na necessidade da despedida e do adeus, de se manter próximo aqueles que amamos em um momento de dúvidas, questionamentos e incertezas⁽³⁾. A forma como lidamos com uma perda se difere de pessoa para pessoa, mas compreende-se que os impactos podem ser extensos⁽²⁾. A vivência de um processo de luto se relaciona com diversas particularidades do indivíduo, e em períodos críticos como na pandemia, este processo fica ainda mais complexo e diverso, com sentimentos variados, como os de tristeza, culpa, raiva, vergonha, medo, solidão, frustração, improdutividade, revolta, dificuldade em manter um propósito de vida, entre outros⁽²⁻⁴⁾.

Ajudar uma pessoa enlutada nesse período pode parecer uma tarefa difícil, mas cada um de nós pode ter um papel fundamental no suporte para o enfrentamento deste luto. Quem vivencia o luto com apoio apresenta melhor enfrentamento no processo^(2,3). Por essa razão, destacamos algumas ações que podem te auxiliar e serem realizadas junto a alguém que vivencia o luto neste período da pandemia⁽¹⁻⁴⁾.



Pedir ajuda pode ser um desafio para quem vivencia o luto. Busque compreender como essa pessoa quer ser ajudada e lembre-se de que aquilo que é bom para você pode não ser efetivo para a pessoa enlutada neste momento.



Procure ouvir e compreender o que a pessoa está sentindo. Em alguns casos pensamos que precisamos dar conselhos, mas é importante entender que o silêncio e a escuta são muito importantes nesse processo.



Ofereça privacidade para a pessoa enlutada. É importante estar disponível para ajudar, mas precisamos respeitar a privacidade e a individualidade de cada pessoa.



Converse com a pessoa enlutada sobre como ela tem se sentido. Escute quais as sensações e sentimentos ela tem vivenciado desde a morte do ente querido e/ou pessoa próxima.



Ajude a pessoa enlutada a planejar como poderá obter ajuda para suas demandas cotidianas, físicas e psicossociais, se necessário.



Estimule os hábitos de vida saudáveis no cotidiano, principalmente os de autocuidado (alimentação, higiene pessoal, sono, entre outros).



Procure suporte de outras pessoas ou profissionais, caso identifique comportamentos de risco e/ou que coloquem a vida da pessoa enlutada em perigo. Estes são importantes sinais de que ela precisa de ajuda.



A pandemia tem alterado diversas vivências, mas o compromisso social e os cuidados com aqueles que amamos continuará sendo de grande importância. Se necessário, busque ajuda profissional ou entre em contato com grupos que realizam apoio emocional de forma gratuita, como o Centro de Valorização da Vida – CVV (188).

O suporte e apoio são fundamentais para que o luto não se prolongue ou complique, de forma que se torne nocivo a pessoa que o vivência. O enfrentamento de uma perda neste período da pandemia é ainda mais desafiador e complexo, mas não é o fim da linha. Sempre existirão formas de se lutar, mesmo naqueles momentos mais difíceis. Cada dia é um novo recomeço.



Fonte: Anna Cunha – Instagram: @anna_cunha



Referências

1. Orford N. Grief after Suicide. JAMA – J Am Med Assoc. 2020;323(17):1720–1.
2. Mayland CR, Harding AJE. Supporting Adults Bereaved Through COVID-19: A Rapid Review of the Impact of Previous Pandemics on Grief and Bereavement. J Pain Symptom Manage. 2020;60(2):e33–e39.
3. Cardoso ÉA de O, Silva BC de A da, Santos JH Dos, Lotério LDS, Accoroni AG, Santos MA Dos. The effect of suppressing funeral rituals during the COVID-19 pandemic on bereaved families. Rev Lat Am Enfermagem [Internet]. 2020;28:e3361. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32901773>
4. Crepaldi MA, Schmidt B, Noal D da S, Bolze SDA, Gabarra LM. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. Estud Psicol. 2020;37.
5. Brasil MS. Painel Coronavírus [Internet]. 2020 [cited 2020 Sep 24]. Available from: <https://covid.saude.gov.br/>



[< Vamos conversar sobre Adolescência e Depressão?](#)

[Saúde mental na pandemia: crianças e seus cuidadores >](#)

Olá, você pode denunciar conteúdos impróprios e nos ajudar a manter a segurança da plataforma.

Sobre este conteúdo:

- Simplemente não gostei**
- Símbolos ou discurso de ódio**
- Violência ou ameaça violência**
- Assédio ou Bullying**
- Violação de propriedade intelectual**
- Outro motivo**

ENVIAR

PUBLICAÇÕES RECENTES

[Manual Introdutório CEPS](#)

[Estresse: como reconhecer?](#)

[Luto e a Pandemia: um caminho para recomeços](#)

[Contatos Úteis](#)

[Dicas de Uso Seguro na Internet](#)

[Recomendações Gerais](#)

[Re\(pensando\) Saúde Mental](#)

[Kit de Esperança](#)

[Cultivando a Resiliência](#)

[Plano de Gestão de Crises](#)

MATÉRIAS

[Artigos](#)

[Cartilhas e E-books](#)

[Especialistas](#)

[Histórias de apoio e superação](#)

[Mensagens Inspiradoras](#)

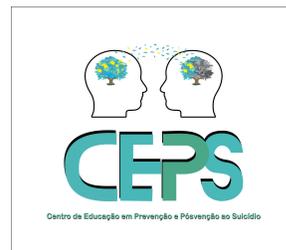
[Motivos para viver](#)

[Vídeos e Filmes](#)

Convide seus Amigos

Convide outras pessoas para conhecer nosso site!

[CONVIDAR](#)





CONTEÚDO

Artigos Científicos

Livros, cartilhas e folders

+Contigo Brasil

Vídeos, áudios e outros materiais

Cadastre-se

Mensagens inspiradoras

Motivos para viver

Enquete

Participe de pesquisas

INSTITUCIONAL

Quem somos

Convide seus amigos

Dúvidas frequentes

[Termos de uso do site](#)

[Fale Conosco](#)



CONTATO

ceps@eerp.usp.br

ENDEREÇO

Avenida dos Bandeirantes, 3900 Campus Universitário Bairro Monte Alegre Ribeirão Preto - SP - Brasil CEP 14040-902

REDES SOCIAIS

