



Gradualmente, a angústia resultante do luto começa a desaparecer. A depressão atenua-se e torna-se possível começar a pensar noutros assuntos e até em projectos para o futuro. No entanto, o sentimento de perda nunca desaparecerá por completo.

Aqueles que ficam presos ao luto

Há pessoas que parecem não passar pelo processo de luto: não choram no funeral, evitam falar da pessoa que perderam e voltam à sua vida "normal" rapidamente. Outras pessoas poderão, pelo contrário, sofrer sintomas físicos e passar por episódios repetidos de depressão nos anos seguintes. Algumas pessoas podem não ter a oportunidade de passar pelo processo de luto da melhor forma, uma vez que têm de continuar a sua vida profissional ou familiar, não tendo disponibilidade para o fazer.

Ocasionalmente, a perda sofrida não é vista como suficientemente forte para que seja necessário proceder ao luto (após o nascimento de um nado morto ou depois de um aborto).

Algumas pessoas podem iniciar o processo de luto e permanecer nele, sem o resolver. Nestes casos, a dor e a angústia por quem se perdeu permanecem, sem que a situação seja devidamente resolvida. A pessoa pode continuar a não aceitar a perda sofrida, mantendo-se na fase de descrença referida atrás ou, por outro lado, só conseguir pensar em tal pessoa, mantendo, por exemplo, o quarto da pessoa falecida intacto, como um local de culto.

Ocasionalmente, a depressão que ocorre em todos os lutos pode agravar-se ao ponto de a pessoa deixar de se alimentar e de pensar em suicidar-se. Nestes casos será, obviamente, necessário recorrer a ajuda profissional especializada.

Como ajudar os amigos e familiares

A família e os amigos podem ajudar a pessoa em luto passando tempo com ela. Não se trata de falar com ela sobre o sucedido, mas antes de estar com ela e demonstrar que estão presentes nesta fase de dor e tristeza. É importante que a pessoa tenha alguém com quem chorar e falar sobre a perda sentida, se disso precisar. Gradualmente, o sujeito recompor-se-á mas, antes disso, terá de chorar a pessoa perdida e de falar sobre ela. Só desta forma terá a oportunidade de dizer o que precisa e como se sente. É importante dar-lhe o tempo necessário para que possa ultrapassar pois, de outra forma, poderá não conseguir fazê-lo.

Se estás a passar por um processo de luto e gostarias de conversar com alguém exterior à família e aos amigos, ou se conheces alguém que possa estar nesta situação, podes recorrer ao SAAP, onde existem técnicos de saúde mental disponíveis para ouvir-te.

Serviço de Aconselhamento e Apoio Psicológico

3º piso

2º feira: 10 h — 17 h

4ª feira: 10 h — 14h

21 361 67 90 (ext. 138)

saúde.escolar@esscvp.pt

LUTO

SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO
E APOIO PSICOLÓGICO—SAAP

Saiba como lidar com ele



LUTO: SAIBA COMO LIDAR COM ELE

O que é o luto

O luto, apesar de angustiante, é um processo pelo qual todos acabamos por passar. Ao longo da nossa vida, sofreremos a perda de pessoas que amamos e, também, de situações que para nós são importantes. Contudo, quotidianamente falamos e pensamos muito pouco acerca da morte e das perdas que sofreremos. Talvez por isso, seja tão difícil aprender a lidar com o luto – como nos sentimos, o que devemos fazer, o que é "normal" acontecer – e, aceitá-lo.



O luto é um processo que se desenvolve sempre que sofremos uma perda. Trata-se de um conjunto de sentimentos que necessitam de algum tempo para ser resolvidos e que não devem ser apressados.

A morte

Nos dias seguintes à perda de alguém importante, a maioria das pessoas passa por uma fase de descrença, como se não pudesse acreditar no acontecido (mesmo quando a morte era esperada). Este estado de torpor emocional pode ajudar a realizar os procedimentos burocráticos inerentes ao processo.

Todavia, poderá tornar-se problemático se persistir. Ver o corpo da pessoa falecida pode, para alguns, ser um meio importante de consciencializar a perda. Da mesma forma, o velório e o funeral podem ajudar o sujeito a confrontar-se com a realidade. Apesar de serem situações dolorosas, constituem um modo de dizer adeus àqueles que amamos. Na altura, estes acontecimentos podem parecer demasiado difíceis para que sejam vividos, mas o facto é que fugir aos mesmos pode levar a um arrependimento tardio.



Segue-se um período de grande agitação e ansiedade face à perda sofrida. Surge o desejo de encontrar quem se perdeu, mesmo que tal seja impossível. O sujeito deixa de conseguir relaxar ou concentrar-se e o sono pode ser perturbado. Os sonhos podem ser muito confusos e algumas pessoas chegam mesmo a "ver" quem perderam nos sítios que estão associados a essa pessoa. É comum a pessoa em

luto sentir-se zangada e revoltada com médicos, enfermeiros, amigos e familiares porque "não fizeram tudo o que era possível" ou mesmo contra a pessoa que faleceu e, assim a deixou.

Outro sentimento habitual neste processo é a culpa. A pessoa começa a pensar em tudo o que podia ter feito ou dito e que já não pode mudar, para impedir essa morte. De um modo geral, não é possível prever e impedir a morte, pelo que a pessoa em luto deve ser recordada disso.

O estado de agitação anteriormente referido é, geralmente, mais forte nas primeiras duas semanas, seguindo-se períodos de grande tristeza e depressão, retiro e silêncio. Esta mudança súbita de emoções pode deixar amigos e familiares confusos, mas faz parte do processo de luto.

Apesar da diminuição da agitação, os períodos de tristeza tornam-se mais frequentes e atingem o auge passadas quatro a seis semanas do sucedido. São frequentes as crises de choro e uma angústia intensa, sendo habitualmente despoletadas por pessoas, sítios ou acontecimentos que fazem lembrar quem se perdeu. Poderá haver uma tendência da parte da pessoa em luto para evitar os outros, o que poderá trazer problemas futuros e, por isso, será melhor regressar ao seu quotidiano o mais rapidamente possível.



Durante este período, pode parecer estranho aos outros que a pessoa em luto esteja numa atitude de aparente alienação. Porém, ela estará a pensar em quem perdeu, recordando constantemente os bons e os maus períodos que passaram juntos. Esta é uma fase silenciosa mas essencial à resolução do processo.