ame sua mente na escola

Luto

O que é?

Luto é a palavra que usamos para descrever sentimentos e reações que temos quando perdemos alguém de quem gostamos ou algo que valorizamos.

Embora cada pessoa tenha uma experiência única, o luto afeta a todos e é, portanto, uma reação universal à perda. É doloroso e estressante, mas também natural, normal e necessário.

Luto: não existem reações certas ou erradas

O sofrimento do luto é expresso à nossa maneira e em nosso próprio tempo. Para alguns, a experiência pode ser repleta de choro; para outros, de raiva. Para alguns, elaborar o luto pode levar meses ou anos; para outros, não.

Da mesma forma, o luto é expresso de muitas maneiras e pode afetar nossas vidas em diferentes aspectos, impactando nossas emoções, pensamentos, comportamentos, crenças, saúde física e nossos relacionamentos com os outros. Ele pode nos deixar tristes, furiosos, ansiosos, chocados, arrependidos, aliviados, oprimidos, isolados, irritados ou, até mesmo, "anestesiados".

As reações e os sentimentos podem mudar com o passar do tempo - de hora em hora e de dia para dia. Constantemente, alguns dias são bons, outros ruins. Mas uma coisa é certa: as oscilações emocionais diminuem de intensidade à medida que aprendemos a nos adaptar às novas circunstâncias e à nova maneira de ser sem aquilo ou aquele que perdemos.

as 5 fases do luto

A psiquiatra suíço-americana Elisabeth Kubler-Ross observou, ao longo da sua prática, **5 etapas do processo psicológico relacionados ao luto**[1]. O conhecimento dessa teoria pode auxiliar na identificação da fase em que a pessoa enlutada se encontra, de forma a ajudá-la a manejar suas emoções e a compreender o que está sentindo. Mas, como dito anteriormente, o luto é um processo individual e, portanto, não linear. Assim, as pessoas não passam, obrigatoriamente, pelos cinco estágios de forma sequencial, ou sequer passam por eles.

1 Sobre a morte e o morrer: o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes.

1 negação e isolamento:

Segundo a autora, a negação funciona como uma espécie de "para-choque" ou, em outras palavras, como uma forma de mecanismo de defesa para aliviar o impacto da perda. Nesse momento, é comum que a pessoa se recuse a lidar com a realidade e tenha pensamentos como: "não é possível que seja verdade". Também é esperado que haja maior vontade de se isolar.

2 raiva

Estar diante de uma situação irreversível pode desencadear a sensação de injustiça, alimentando perguntas como: "Por que isso aconteceu justo com ele?", e acusações contra a equipe médica ou outros cuidadores e responsáveis.

3 barganha

Esse estágio se caracteriza pelo desejo de mudar a realidade, com pensamentos marcados pelo desejo de voltar no tempo de forma a evitar o que ocorreu agindo diferentemente, como: "e se tivéssemos...?".

4 depressão

A intensa tristeza – e não o transtorno mental – é um sinal da atenção voltada ao presente e à constatação do que foi perdido. Não se refere somente à pessoa querida que se foi, mas abrange todas as experiências que poderiam ser compartilhadas futuramente.

5 aceitação

Com o passar do tempo a situação passa a ser aceita com menos dificuldade, de maneira que se torna possível viver em uma realidade sem a presença da pessoa.

É depressão?

O luto, por ser uma experiência desencadeadora de profunda tristeza, pode ser um gatilho para a depressão. Estar atento em suas semelhanças e diferenças é essencial para identificar quando é necessário buscar a ajuda de um profissional.

São algumas características compartilhadas tanto pela depressão quanto pelo luto: sentimentos de intensa tristeza, insônia, falta de apetite e perda de peso. Por outro lado, a depressão se diferencia do luto principalmente pelo constante sentimento de vazio e desespero, além da dificuldade em sentir prazer ou alegria em qualquer circunstância.

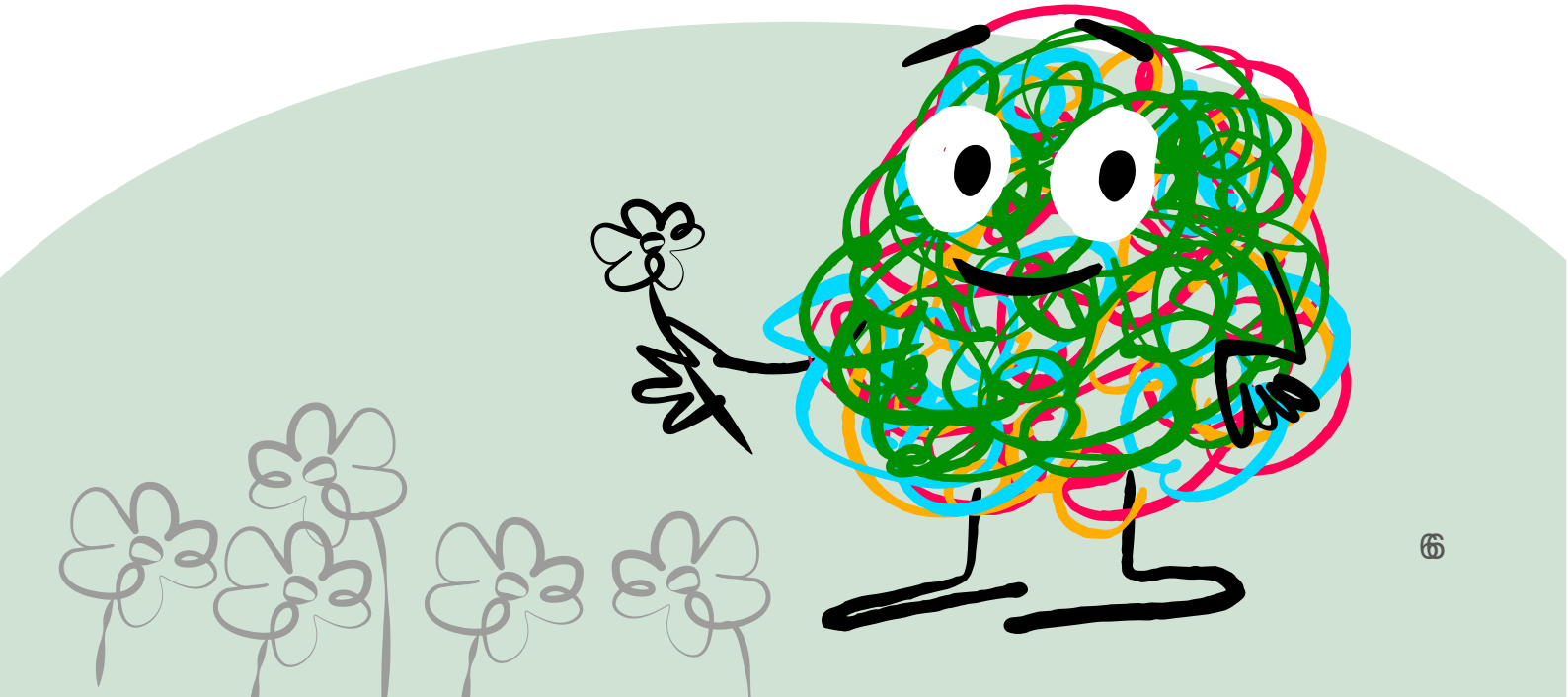
Se notar que os sintomas singulares à depressão continuam ou que a dor começa a trazer prejuízos significativos à maneira como você vive, trabalha, compartilha relacionamentos ou está no dia a dia, é importante buscar apoio e ajuda profissional.

O que você pode fazer para se ajudar

- Não tenha medo de pedir ajuda;
- Converse com amigos e familiares sobre como você está se sentindo ou considere entrar em um grupo de apoio;
- Cuide de sua saúde física. O luto pode ser exaustivo, por isso é importante ter uma dieta saudável, fazer exercícios e dormir;
- Gerencie o estresse – alivie sua carga pedindo a amigos, familiares ou colegas de trabalho para ajudá-lo com algumas tarefas ou compromissos. Relaxamento e exercícios leves podem ser úteis;
- Faça coisas de que você gosta, mesmo que não tenha realmente vontade de fazê-las.

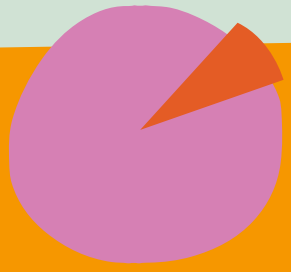
O que você pode fazer para ajudar uma pessoa enlutada:

- Tenha foco e interesse no que ela está dizendo;
- Ouça mais e fale menos;
- Evite tentar “animar” a pessoa;
- Motive a pessoa a expressar suas emoções;
- Tenha empatia e compaixão neste momento tão difícil.



Entendendo a experiência do luto em crianças:

A grande maioria das pessoas experiencia a morte de um membro da família ou amigo em algum momento da infância.



estima-se que **5%** das crianças perdem um dos pais até os 16 anos.

Neste contexto, as crianças precisam compartilhar a dor da família: se os adultos puderem nomear seus sentimentos – "Estou triste porque o papai morreu" –, isso pode ser útil para as crianças que estão tentando entender suas próprias emoções.

Participar de despedidas também é uma importante experiência de aprendizagem e superação: as crianças às vezes relatam raiva, decepção e frustração por não serem incluídas nesses eventos.

Muitas crianças gostam de falar sobre questões relacionadas à morte. Elas podem ser infinitamente curiosas e seu luto pode envolver muitas perguntas. Tente sempre responder de forma simples e factual em vez de garantir que "está tudo bem", o que pode não corresponder ao que a criança observa. Quando a necessidade de envolvimento e informação de uma criança não é atendida, muitas vezes ela confia em sua imaginação para preencher as lacunas.

Crianças menores podem ainda não entender que a morte é permanente, por isso, muitas vezes, perguntam quando a pessoa vai voltar ou se podem vê-la. Essas perguntas são esperadas para a faixa etária até 6 anos. A melhor maneira de abordar essas questões é simplesmente repetir a informação: "Não, não podemos mais ver o papai porque ele não está mais aqui com a gente, mas podemos olhar suas fotos e vê-lo dessa forma".

É importante que as crianças saibam que morrer NÃO é como dormir. É sobre o fim da vida – isso significa que as coisas normais que seu corpo faz quando você está vivo não podem mais ser feitas. É importante para a criança saber que as pessoas que faleceram não sentem mais nada – isso costuma ser um problema para elas quando a pessoa for enterrada ou cremada.

É desaconselhado dizer para as crianças que elas devem ser "corajosas" ou que "meninos não choram". É importante ensinar às crianças que as emoções são uma parte normal da perda e que lidar com a falta pode ser bastante doloroso, para meninos e meninas, para crianças de qualquer idade, e também para os adultos.

A dor das crianças muitas vezes não é expressa em palavras, mas por meio de suas ações: você pode esperar explosões de raiva, comportamento regressivo, como chupar o dedo, fazer xixi na cama, ansiedade na separação ou necessidade de atenção constante. Elas podem desenvolver medo do escuro ou problemas de sono. As crianças também podem "encenar" o que aconteceu – encenar cenas de hospitais, ambulâncias ou funerais por meio de suas brincadeiras. Não se preocupe, essa é a maneira de elas receber informações e tentar absorvê-las e entendê-las. Procure acolhê-la nesses momentos e incentivar que ela se expresse, seja por meio de brincadeiras, seja por desenhos, seja por palavras.

Fatores de risco para as crianças:

Em alguns casos, o luto pode se intensificar e prejudicar a funcionalidade da criança. Isso ocorre com maior frequência quando o quadro apresenta uma ou mais das características abaixo:

- Morte súbita e inesperada (especialmente se traumática ou violenta, resultado de suicídio ou homicídio) ou morte após uma doença muito longa;
- Percepção da morte como sendo evitável;
- Outras perdas na vida da criança ou fatores estressores contínuos;
- Relação de raiva, ambivalência ou dependência entre a criança e o falecido;
- Novos relacionamentos de pai/mãe em que não existe apoio entre filho e padrasto/madrasta;
- Problema de saúde mental preexistente na criança;
- Apoio inadequado dentro da família ou da comunidade.

A dor é suportável quando conseguimos acreditar que ela terá um fim, e não quando fingimos que ela não existe.

Allá Bozarth Campbell

Créditos

Autora:

Clarice Madruga

Psicóloga, com pós-doutorado e doutorado em Psiquiatria e Psicologia Médica pela Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (EPM/UNIFESP) e Kings College London; Mestrado em Substance Misuse pela Universidade Sussex no Reino Unido e Mestrado em Neurociências pela UFRGS.

Clarice é pesquisadora e professora afiliada do departamento de psiquiatria da UNIFESP e consultora especialista do Instituto Ame Sua Mente. Autora de diversos artigos científicos e revisora das principais revistas científicas nacionais e internacionais nos domínios da saúde mental e transtorno pelo uso de substâncias. Atua nas áreas da epidemiologia e da prevenção do uso de drogas na adolescência.

Realização

ame sua mente na escola

Apoio

instituto abcD

UMANE

Parceiros

CIDADE DE SÃO PAULO EDUCAÇÃO

CNPq

FAPESP

INPD Psiquiatria do Desenvolvimento para Infância e Adolescência Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia

UFRGS

UNIFESP Universidade Federal de São Paulo

USP