

Apoio ao Luto



Para quem fica: Como fazer face a uma situação de luto durante o período de Pandemia

Vivemos tempos únicos da nossa existência e ausência. Esta pandemia leva a que muitos dos nossos venham a morrer, muitas das vezes longe de quem amam e são amados. Os processos de luto estão e irão sofrer alterações decorrentes destas circunstâncias. Várias são as alterações decorrentes desta pandemia, nomeadamente um aumento das questões relacionadas com o fim de vida, situações de perda inesperada ou precoce, alteração dos rituais fúnebres e ainda situações de luto prolongado.

QUANDO SE PERDE UM ENTE QUERIDO:

- a. É normal sentir-se triste, ansioso, com medo, irritado, aborrecido, atordoado, esvaziado, culpado, com raiva e mesmo impotente. São respostas de luto que não devem ser ignoradas ou contidas, sendo desejável experienciá-las;
- b. Podem surgir alterações do sono, do apetite, sentir-se sem energia, ter dores de cabeça, ter sensação de falta de ar ou sentir aperto no peito;
- c. Não há respostas “certas” ou “erradas” de vivenciar um luto. As respostas ao luto variam muito de pessoa para pessoa e no próprio contexto, como é o momento atual. Algumas pessoas reagem muito intensamente logo após o momento em que recebem a notícia da morte, outras apenas mais tarde. Umhas respostas são temporalmente breves outras são mais demoradas. Não há limite de tempo para estar em luto!
- d. Quando somos expostos a acontecimentos dramáticos intensos e inesperados que ameaçam a nossa segurança pessoal ou a segurança daqueles que nos rodeiam, como a atual situação que vivemos com esta pandemia, pode surgir o trauma.

Apoio ao Luto

O QUE FAZER PARA MINIMIZAR O IMPACTO DA PERDA:

Não fique com dúvidas

Se necessita de ter a certeza que é mesmo o seu familiar que morreu, e não o podendo ver, dê por exemplo, uma fotografia ao agente funerário para que ele o confirme;

Não se sinta culpado

A morte do seu ente querido decorreu de circunstâncias a que é alheio. Os rituais fúnebres são uma exigência de normas sobre cuidados pós-morte emitidos pela Direção Geral da Saúde (DGS) e não por si. Tudo isto decorre do atual momento desta pandemia.

Surgirá o tempo em que pode prestar a justa homenagem ao seu ente querido dirigindo-se ao cemitério ou ao local onde foram depositadas as cinzas.

Se o seu ente querido queria ser sepultado e foi cremado, não se sinta culpado com essa situação. Naturalmente iria entender e valorizar essa opção em prol da sociedade.

Normalize o sofrimento

Faz todo o sentido que o sofrimento seja sentido de forma muito intensa e pareça que não vai ter fim. O sofrimento é proporcional ao amor que se tem por quem morreu;

Dê espaço às suas emoções

Evite lutar contra as suas emoções e sentimentos. Aceite-os na medida que todas elas fazem parte e são legítimas quando se vive uma situação de perda.

Dê voz ao seu luto

O contar a história da sua experiência de luto é mais uma maneira de partilhar muito do que está a passar e pode ajudá-lo a lidar com a perda.

Se não se sentir confortável em falar com as pessoas sobre a sua vida, pode ser desejável procurar um profissional de saúde. Não tenha medo ou vergonha de procurar ajuda se necessitar.

Apoio ao Luto

Não adie o luto

Por vezes tende-se a adiar a realidade da perda, como forma de diminuir o sofrimento. É importante que integre o sofrimento em si e o signifique como o amor que nunca vai deixar de existir; Chorar pode ser a tradução líquida do amor, por isso não o contenha se sentir essa vontade;

Mesmo em confinamento social não se isole

O carinho e o apoio sensível de familiares e amigos podem ser muito úteis após a perda de um ente querido. Partilhe com eles as emoções e sentimentos através da ajuda do telefone ou internet. Falar com alguém que apoie e compreenda a sua experiência pode ser particularmente útil. Não se feche no seu sofrimento!

Dê tempo ao tempo

As emoções e os sentimentos que provocam sofrimento não passam de imediato. O luto é um processo de construção de uma nova realidade, que comporta várias tarefas e que necessita de tempo emocional para ser integrado.

Não se esqueça de si

Tente manter as suas rotinas e actividades e não abdique do que lhe dá prazer. Não deixe de cuidar da sua saúde física e emocional. Cuidar de si pode melhorar muito a capacidade de reagir à situação, especialmente a longo prazo.

E recorde, Só Morre Quem É Esquecido!



Fotografia de Paulo Linares :2017

Serviço de Psicologia
Diretor: Prof. Doutor Eduardo Carqueja
Coordenadora da Unidade do Adulto e do Idoso:
Dr.^a Marta Figueiredo
Equipa: Prof. Doutor Eduardo Carqueja
e Prof.^a Doutora Joana Soares

Contacto telefónico: 964 027 280 ou 964 875 401

Caso pretenda ser contactado para esclarecer
dúvidas ou receber orientações específicas
por favor contacte-nos para:
eduardo.carqueja@chsj.min-saude.pt