



**humanittare**  
always efficient

**ENFRENTANDO  
A DOR DO**

**LUTO**

PRODUÇÃO:  
DEPARTAMENTO DA SAÚDE  
HUMANITTARE CONSULTORIA

O que significa luto?



O luto é um conjunto de reações humanas relacionadas a uma morte simbólica ou real que causa impacto significativo na vida de alguém.



# LUTO COLETIVO



O luto coletivo é um conceito importante e que vem sendo observado nos momentos atuais, em razão do aumento no número de vítimas da Covid-19.



Não é por acaso que observamos um aumento expressivo do sofrimento existencial.



Na pandemia, temos notado um número crescente de pessoas afetadas. Nesse caso, não só quem teve de passar pela experiência da morte de seus familiares e amigos, mas também pessoas que apresentam dificuldade para lidar com esse momento tão difícil.



Estamos em crise  
e reagimos de  
maneiras diferentes.



Maya Angelou tem uma frase para este momento: “Você não pode controlar todos os eventos que acontecem com você, mas você pode decidir a não ser reduzido por estes eventos”.



Não podemos nos autorizar a sucumbir nesta crise pandêmica e o processo de luto é a possibilidade de respondermos a toda situação que vai na contramão de nossas expectativas e desejos.



Elizabeth Kübler-Ross foi uma profissional que se dedicava ao acompanhamento de pacientes na proximidade da morte.



Ela propõe fases do lidar com o luto:  
choque, negação, revolta e raiva, luto  
e dor, barganha com Deus, tristeza,  
aceitação.



No luto não  
usamos  
maquiagem.



A dor do luto não nos permite mascarar  
o que sentimos.



Cada um enfrentará sua travessia de sofrimento. Para tanto, é preciso considerar alguns sentimentos que fazem com que a gente sinta que está no primeiro carrinho de uma montanha russa.



Em virtude de a morte de alguém que amamos trazer impactos que não temos dimensão de suas consequências, não é raro ouvir que ao receberem a notícia de morte, alguns relatam o momento do choque.



Nesta fase, o enlutado vive um período de estado de ameaça constante no qual existe uma confusão acerca da realidade e descrença de que aquilo está realmente acontecendo.



Podemos dizer que, nesse momento, ocorre uma sensação semelhante a uma anestesia, uma proteção do próprio organismo para ajudar o enlutado a dar os primeiros passos nessa nova realidade.



Nesse sentido, também não devemos julgar quem nega, pois “o sentido pertence ao ‘sentidor’, aquele que sente a dor” (Fukumitsu, 2014, p. 59).



Lidar com situações que nos fazem sentir impotentes provoca raiva. Nessa direção, é comum que a pessoa em processo de luto se dê conta de sua indignação em relação ao que foi impactado.



QUAIS SÃO AS  
PRINCIPAIS  
DIFICULDADES  
NO PROCESSO DE  
LUTO?



No caso específico da pandemia que estamos vivendo, a sensação de incerteza e incapacidade toma conta de muitas pessoas. Uma mudança brusca na realidade conhecida pode ser relacionada com o luto, pois houve a perda do mundo presumido.



Isso quer dizer que o luto se aplica não só ao falecimento de um ente querido, mas também acontece em situações de mortes simbólicas, tais como, a mudança de estilo de vida como a que estamos vivenciando com a pandemia.



Aceitar o que aconteceu não significa concordar com o evento. A pessoa enlutada busca forças para lhe dar impulso para a nova configuração da vida que se instala. A mudança nas atitudes é lenta e gradual, e a reapropriação de atitudes e a restauração de nossa existência vêm aos poucos.



A passagem da transformação da dor  
em amor ou processo de extrair flor de  
pedra se inicia.



Nesse sentido, extrair flor de pedra significa perdoar a si mesmo por ter de lidar com a situação e aceitar que a perda de fato aconteceu representa esforço hercúleo e que nos auxilia a resgatar os bons momentos que a morte não é capaz de furtar.



O luto envolve um longo caminho a ser trilhado e a passagem por vários momentos áridos. Não existe um prazo para superar o luto, tampouco uma fórmula para se viver a experiência do luto, porque isso varia significativamente de uma pessoa para outra. A dor une e muitas vezes, buscar um profissional da área de saúde mental pode ajudar.





# 5

COMPORTAMENTOS  
QUE AJUDAM  
A LIDAR COM  
O PROCESSO  
DE LUTO



1. ACOLHA SUAS EMOÇÕES  
E AS OBSERVE



Após uma perda é esperado que sentimentos como medo, tristeza, culpa, raiva e insegurança sejam potencializados e, com isso, alguns comportamentos se evidenciem, como o desejo de ficar só e a sensação de falta de energia ou de motivação, por exemplo.



É importante observar que, durante o período de luto, suas emoções são respostas às mudanças ocorridas a partir da falta que a pessoa faz em sua vida. Procure acolher seus sentimentos, sem evitá-los ou suprimi-los.



Procure não se cobrar ou exigir de outros familiares e amigos que as mesmas emoções sejam expressas de igual maneira, pois cada pessoa acessa e demonstra seus sentimentos de forma diferente.





2. FORTALEÇA O  
CONTATO COM  
AS PESSOAS  
SIGNIFICATIVAS,  
CONSTRUINDO UMA  
REDE DE APOIO.



As relações com pessoas afetivamente significativas são uma importante fonte de suporte emocional.



Reforçar as estratégias de contato virtual, aumentando sua frequência, não substitui a relação presencial, mas minimiza a tendência ao isolamento, uma reação que, aliada a tristeza e ao desânimo, pode potencializar o afastamento e o sofrimento.



Manter contato com pessoas com quem você se sente confortável para falar sobre sua experiência e pedir auxílio nas atividades cotidianas que estão mais difíceis de serem realizadas são algumas das estratégias que podem ser utilizadas para que você se sinta acolhido/a.





3. ESTABELEÇA  
NOVAS  
ROTINAS, NO  
SEU TEMPO.



**Construir novas rotinas,  
preferencialmente que contemplem  
períodos de atividade mais organizadas  
(trabalho e estudos) e períodos de  
descanso e relaxamento, pode contribuir  
para que você se reestabeleça.**



Você também pode buscar diversificar as atividades, identificando novas possibilidades de interesse e desenvolvimento de habilidades que gerem satisfação e prazer.



Para algumas pessoas, a retomada das atividades pode ocorrer de forma mais rápida, como uma maneira de se conectar com outras pessoas e se ocupar de modo saudável, mas há quem necessite de um tempo maior para isso. Entenda seu próprio tempo e não se culpe.





4. CUIDE DA  
SAÚDE FÍSICA,  
MENTAL E  
ESPIRITUAL



Durante o processo de luto, há a necessidade de ampliar o autocuidado, pois os impactos produzidos pela perda podem fazer com que sejam alterados hábitos como sono, alimentação e cuidado na manutenção de tratamentos de saúde prolongados.



A saúde mental também pode ser afetada, pois o sofrimento desencadeado pode levar ao uso de respostas não adaptativas e à busca de estratégias pouco saudáveis.



A identificação e realização de atividades que gerem bem-estar e satisfação podem ser utilizadas e incrementadas conforme o interesse do enlutado.



Algumas pessoas podem encontrar esta sensação de bem-estar, mesmo que de maneira temporária, na leitura de um livro, na música, em uma caminhada, em uma conversa com alguém, na pintura, entre outras.



A espiritualidade também pode exercer uma função significativa de conforto e proteção nestes momentos. É importante assinalar que cada pessoa deve se observar e descobrir qual ou quais estratégias respondem melhor a sua necessidade e estão de acordo com seus valores e crenças.



# 5. BUSQUE AJUDA



**Busque ajuda caso perceba que seu sofrimento está muito intenso, se prolongando ou mesmo impedindo que consiga manter suas atividades, causando muito impacto na sua vida e em suas relações.**



Outro sinal de que é preciso buscar suporte emocional pode surgir quando as pessoas a sua volta sinalizam que estão preocupadas com sua saúde mental.



Esses sinais podem significar que as perdas vivenciadas neste período estejam lhe sobrecarregando e, neste caso, pode ser necessário o auxílio de um profissional qualificado para que não haja agravamento das dificuldades.





Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: [marketing@humanittare.com.br](mailto:marketing@humanittare.com.br)

#### Referências

- Fukumitsu, K.O. Suicídio e Luto: história de filhos sobreviventes. 2 ed. São Paulo: Lobo, Editora, 2020.  
A vida não é do jeito que a gente quer. 2. ed. – São Paulo : Lobo, 2019.
- Xiquexique nasce em telhado: reflexões sobre diferença, indiferença e indignação. In: Revista de Gestalt, v. 17, São Paulo, 2012c, pp. 69-71.
- Kübler-Ross, E. The wheel of life: a memoir of living and dying. New York: A Touchstone Book, 1997.
- Parkes, C. M. Luto. São Paulo, Summus Editorai, 1998.
- Stroebe, M.; Schut, H. The dual process model of bereavement: rationale and description. Death studies, Filadelfia, v. 23, p. 197-224, 1999.
- <https://hospitalsantamonica.com.br/luto/>  
<https://www.pucrs.br/blog/5-comportamentos-que-ajudam-a-lidar-com-o-processo-de-luto/>