

COVID-19

TODOS ESTAREMOS DE LUTO

1ª PUBLICAÇÃO: 30 DE MARÇO DE 2020
CONSULTE O DOCUMENTO ORIGINAL [AQUI](#)
REVISÃO: OUTUBRO 2020

Perante a pandemia COVID-19 **a morte é um assunto na ordem do dia:** nas notícias diárias sobre as mortes registadas (quer em Portugal, quer noutros países), nas estatísticas e informações disponibilizadas e, sobretudo, na nossa cabeça.

Embora a morte esteja no futuro de todos nós, é um tema difícil e sobre o qual, normalmente preferimos **não falar e nem sequer pensar**. No entanto, na situação que vivemos, **é inevitável fazê-lo:**

- › É expectável que as pessoas façam **lutos antecipatórios**, antecipando a morte de entes queridos. Que, em situações de doença respiratória grave em doentes que tenham contraído o novo coronavírus numa idade avançada, e/ou no quadro de outras condições clínicas potencialmente agravantes, profissionais de saúde, familiares e amigos antecipem a morte de alguém gravemente doente. Antecipar a perda de um ente querido **pode ser tão doloroso quanto a perda real**, embora, por outro lado, permita a preparação para a despedida inevitável. Pode ser um momento para resolver problemas e preocupações ou procurar apoio de pessoas de referência (líderes espirituais, profissionais de saúde, familiares e amigos).
- › É natural que se levantem de forma mais frequente e premente **questões relacionadas com o fim de vida** e que as pessoas queiram ou tenham de esclarecer os desejos de alguém de quem gostam no que diz respeito a escolhas relacionadas com o final da vida.
- › Sabemos também que ocorrerão **situações de perda inesperada ou precoce**, que tendem a gerar processos de luto mais difíceis e dificuldades acrescidas

à Saúde Psicológica.

- › Assistiremos também a situações de **luto adiado**. Nalguns casos, os familiares e amigos não poderão despedir-se ou terão de se despedir do seu ente querido de forma rápida e dar atenção imediata a outras urgências que a situação impõe.

O luto é uma **resposta natural e humana à perda de alguém de quem gostamos**, normalmente acompanhada de sentimentos de tristeza profunda, mas podendo incluir outras emoções, como a **negação**, a **raiva** ou a **culpa**. É um **processo** que tem uma **dimensão adaptativa**, num processo de construção do significado que deve conduzir à **integração da perda** e/ou à **transformação da relação**.

Nesta situação particular, o processo de luto, perante uma morte provocada ou não pela COVID-19, pode ser condicionado por um conjunto de especificidades:

- › A tendência para o isolamento que normalmente acompanha as situações de luto, pode agora confundir-se com a necessidade de distanciamento físico e redução de contactos sociais impostos pela pandemia, o que poderá **agravar os sentimentos de dor e de solidão**. É especialmente necessário **reforçar as redes de apoio** (ainda que à distância) que, na medida do possível, possibilitem o **acompanhamento da pessoa em luto**.
- › O momento da despedida – o **funeral** – é também uma parte importante do processo de luto. É um ritual de reunião de familiares e amigos da pessoa falecida que oferece aos enlutados a oportunidade de expressar emoções, partilhar homenagens e dividir a tristeza. Além disso, o funeral cumpre uma **função**

comunitária em que os participantes mostram apoio e solidariedade por uma perda que a todos tocará. No entanto, por motivos de saúde, têm agora regras específicas (dependendo de cada município), para evitar a disseminação da COVID-19. A impossibilidade de cumprir este ritual de acordo com as práticas mais tradicionais pode dificultar o processo de luto, constituindo um **factor adicional de stresse, raiva e angústia** para os elementos da família (e.g., pela incapacidade de honrar os desejos do falecido ou de ter familiares e amigos significativos presentes) e limitando o apoio emocional disponível. Especificamente, os **sentimentos de culpa e raiva** que muitas vezes acompanham a perda podem ser agravados – por exemplo, em situações em que exista suspeita de contágio ao falecido. A proibição da abertura do caixão, para lá dos restantes condicionais, é também uma circunstância que pode potenciar quadros de **luto prolongado**, não evolutivo.

É importante ainda reflectir sobre o facto das **mortes provocadas pela COVID-19** e a necessidade de respeitar **práticas fúnebres diferentes das habituais** na sociedade Portuguesa, introduzirem um **novo tipo de tristeza, não apenas individual, mas também comunitária**. Para lá do sofrimento pessoal e familiar, a própria comunidade tem de lidar com o **significado de uma morte decorrente da pandemia** e com as consequências sociais que daí decorrem. **As mortes neste contexto, confrontam os membros da comunidade com os seus receios e incertezas**, com preocupações com a saúde e segurança, **com a ideia da morte e com pensamentos globais sobre o futuro**.

Neste sentido, **face à ocorrência previsível de um número elevado de mortes associadas à COVID-19, devemos ponderar os aspectos que podem dificultar ou atrasar um normal processo de luto e tomar algumas medidas preventivas simples, no sentido de aliviar o sofrimento individual e da comunidade**.



> **SUGESTÕES PARA A PESSOA ENLUTADA E A FAMÍLIA PRÓXIMA**

> **NÃO ADIE O LUTO**

Por vezes, os enlutados tentam suprimir as emoções ligadas ao luto, envolvendo-se constantemente em actividades ou tarefas, na tentativa de não pensar no assunto. Aceite que o luto tem de ser vivido. Chorar é, para muitos, positivo: as lágrimas ajudam a exteriorizar o sofrimento acumulado, a “pôr tudo cá para fora”.

> **NÃO SE ISOLE**

Procure o apoio de familiares e amigos. O luto pode ser um processo difícil, mas precisa de ser vivido com a ajuda dos outros. Falar sobre o que sente não aumentará a tristeza, mas permitirá dividi-la com outros que também estão tristes.

> **RESPEITE O SEU PRÓPRIO TEMPO**

Não espere que a tristeza passe de repente. O luto pode ser um processo longo de construção de uma nova realidade, que comporta várias etapas. Informe-se sobre elas e perceba o que se está a passar consigo.

> **RESPEITE AS SUAS EMOÇÕES**

O luto pode incluir os mais diversos sentimentos: raiva, revolta, culpa, medo, impotência, ansiedade e até alívio (por exemplo, numa situação em que a pessoa, an-

tes de morrer, estava em sofrimento). Não lute contra os seus sentimentos. Aceite as suas emoções, pois todas elas são legítimas numa situação de perda.

> **PROCURE ÂNIMO EM TAREFAS QUE LHE TRAGAM ALEGRIA**

Mantenha, o mais possível, as suas rotinas e actividades e não abdique do que lhe dá prazer (por exemplo, cuidar das plantas, cozinhar, ver a sua série preferida).

> **VALORIZE O AUTO-CUIDADO**

Quando se está em luto ou a apoiar alguém que está em luto, muitas vezes acabamos por não cuidar da nossa saúde física e emocional. Aproveitar o tempo para cuidar de si pode melhorar muito a capacidade de reagir à situação, especialmente a longo prazo.

> **SE CONSIDERAR QUE...**

...o sofrimento é tão perturbador que o impede de realizar as suas actividades quotidianas, procure a ajuda de um **PSICÓLOGO**.

> **SUGESTÕES PARA OS AMIGOS E OUTROS FAMILIARES DA PESSOA ENLUTADA**

Embora prestar apoio em presença seja a forma desejável (e a mais habitual numa situação de luto), existem muitas outras formas de prestar condolências e apoio. O **distanciamento físico não deve corresponder a distanciamento emocional**. Utilize as **tecnologias e ferramentas online** para contactar com os enlutados e prestar apoio:

- › Use o telefone para ligar e confortar a pessoa em luto;
- › Envie uma mensagem de texto ou e-mail para expressar condolências;
- › Escreva um cartão, mensagem de condolências ou nota que possa ser impresso e acompanhar o momento da despedida;
- › Contribua para minorar o sofrimento da família com ideias práticas (Por exemplo, envio de uma refeição preparada).
- › Homenageie o familiar ou amigo que partiu nas redes sociais.
- › Afaste sentimentos de impotência. É normal não saber o que dizer, mas nestas situações, basta mostrar disponibilidade, ouvir, manter-se presente, oferecer apoio.

- › Mantenha-se emocionalmente próximo e esteja atento ao estado emocional do(s) enlutados. Nos casos em que observe um sofrimento tão perturbador que impede o enlutado de fazer as suas actividades diárias, estimule a procura de ajuda de um Psicólogo.

> **SUGESTÕES PARA AJUDAR AS CRIANÇAS EM PROCESSO DE LUTO**

No momento de dar a notícia, considere a idade da criança. A sua idade, experiência e personalidade são factores que influenciarão directamente a interpretação da situação e a capacidade para lidar com a perda.

- › As crianças em idade pré-escolar associam a morte à ideia de viagem, algo que pode ser revertido a qualquer momento. Crianças nessa faixa etária não entendem com facilidade o conceito de “para sempre”.
- › Já as crianças mais velhas (5-10 anos) têm uma capacidade progressivamente maior de entender o real conceito de morte, ainda que não o concebiam para elas próprias ou para os entes queridos (conseguem perceber a existência

da morte, mas acreditam que só acontecerá aos outros).

› Sensivelmente depois dessa idade, crianças e jovens conseguem compreender que a morte é algo final, universal e inevitável.

Quando der a notícia e enquanto a criança e seus familiares viverem o processo de luto:

> SEJA DIRECTO

Evite expressões vagas como “está a dormir para sempre”, “fez uma longa viagem” ou “está a descansar”. As crianças tendem a interpretar no sentido literal e podem alimentar a expectativa irrealista que de que voltarão a ver a pessoa. Evite também expressões metafóricas. É importante que a criança entenda a perda de forma realista, sem criar conceitos fantásticos sobre a morte. É importante ensinar que a morte é algo que faz parte da vida.

> NÃO ESCONDA A SUA TRISTEZA

Se ela perguntar porque está triste, diga a verdade e explique que terá saudades da pessoa que partiu.

> NÃO OMITA A VERDADE SOBRE A CAUSA DA MORTE

Uma vez mais, diga a verdade, evitando apenas detalhes desnecessários.

> RESPONDA ÀS QUESTÕES DA CRIANÇA

Responda a tudo com sinceridade e de acordo com as suas crenças/valores.

> LEMBRE QUE A RELAÇÃO NÃO ACABOU, APENAS MUDOU

Após o funeral, mantenha fotos e outras memórias da pessoa falecida, para conversar sobre elas com a criança. Isto ajudará a formar um novo tipo de vínculo.

> MANTENHA AS ROTINAS

Nos dias que se seguirem, é importante assegurar a normalidade das actividades e horários dentro de casa. Considere que novas memórias se formam num novo dia.

> SEJA COMPREENSIVO E PACIENTE

Respeite a forma como a própria criança lida com o luto. É comum que surjam alterações no comportamento da criança, já que a tristeza é uma etapa normal e mais pronunciada em função da proximidade com a pessoa que partiu. Quanto maior a proximidade, maior a probabilidade de exibição de comportamentos de raiva, irritabilidade ou mesmo agressividade. Também são frequentes os pesadelos e alterações de apetite.

> CONHEÇA OS SINTOMAS DAS DIFICULDADES

Por vezes, as crianças em luto apresentam um aparente **retocesso no seu desenvolvimento** (passando a agir como agia em fases do crescimento já superadas). Esses indícios são, à partida, passageiros, mas denunciam dificuldades em lidar com o luto. Alguns sintomas incluem: medo excessivo do escuro, dificuldades em estar sozinho, molhar a cama, isolamento (perda de interesse em brincar ou in-

teragir com os outros), agressividade ou dificuldades nos processos de estudo/aprendizagem. Algumas crianças podem também apresentar sintomas de **luto prolongado** (perda geral do interesse pelas coisas, perda de apetite, desejo de partir com o falecido, irritabilidade, recusar falar sobre a pessoa ou falar excessivamente nela); nestes casos, a ajuda de um psicólogo será aconselhável.

> NO ÂMBITO DA CAMPANHA ESCOLA SAUDAVELMENTE

a OPP criou um site com um conjunto de informações, algumas delas dirigidas directamente a crianças. Pode ser útil utilizar [este recurso](#) para falar com a criança sobre o luto.

> SUGESTÕES PARA A COMUNICAÇÃO SOCIAL

› É fundamental que os meios de comunicação reconheçam, de forma ponderada e não sensacionalista ou geradora de alarme, **o significado e impacto da morte – e das mortes – neste contexto**. Se, por um lado, é imperativo informar sobre o número de vítimas, por outro, **é fundamental para a comunidade que essas vítimas não sejam apenas uma estatística**. É por isso importante que as **informações sobre as vítimas** sejam **humanizadoras** e, adicionalmente, seja disponibilizada informação sobre os recursos disponíveis e serviços de apoio



