



# Cartilha de Orientação ao Luto Parental

*pele direito de sentir.*



## *Compilação de Conteúdo*

Tatiana Maffini e Flávia Rott

## *Revisão, Projeto Gráfico e Diagramação*

Luísa Silveira

## *Imagens*

Freepik, Pixabay, Daniela Battastini, Arquivos Pessoais

## *Colaboração*

Karina Polido

Franciele Sassi

Maria Helena Franco

Adriana Thomaz (*In Memoriam*)

“ “ Nossa  
história  
lembra  
muito mais  
amor do que  
dor.

TATIANA MAFFINI  
Presidente da ONG amada Helena

# Índice

Apresentação.....	6
Luto é o amor que fica.....	7
A ONG amada Helena.....	9
Quem é Helena?.....	9
O que queremos?.....	10
Por que queremos?.....	10
<b>O Luto</b> .....	12
O que é o luto?.....	13
Por que o luto é um tabu?.....	13
O luto tem prazo de validade?.....	14
O Luto Complicado.....	15
Luto x Melancolia.....	16
O Luto e a Sociedade Atual.....	17
Por que falar sobre o luto?.....	18
O Luto no Brasil.....	19
O Luto Não Reconhecido.....	19
O Luto e o Sistema Único de Saúde.....	21
O Luto e a Internet.....	22
O Luto Coletivo.....	23
O Luto pela Morte Súbita ou Violenta.....	24
O Luto e os Jovens.....	25
O Luto e os Homens.....	25
O Luto e as Crianças.....	27
O Luto pela Perda Gestacional ou Neonatal.....	29
O Luto e as Mulheres.....	31
O Luto e os Rituais de Despedida.....	33
O Luto e a Saúde.....	35
<b>Para Você</b> .....	37
Vocês ainda são uma família.....	38
Ouçã com o coração.....	39



A Lei do Direito de Sofrer.....	40
Você poderá sentir.....	42
O que pode te ajudar.....	44
Tarefas do Processo de Luto.....	45
Aos Avós.....	48
A hora de pedir ajuda.....	53
Como é o tratamento?.....	53
A Escrita como Recurso Terapêutico.....	54
É melhor sofrer ou esquecer?.....	55
Anestesiá-la dor é a saída?.....	56
Como fica a religião/espiritualidade?.....	57
Os filhos que ficaram.....	58
Como fica o casamento?.....	58
Engravidar, adotar ou nenhuma das opções?.....	60
Como conviver com amigos e família?.....	61
Como celebrar se a felicidade não existe?.....	62
A dor de ver um filho partir.....	63
<b>Para quem quer ajudar</b> .....	66
No Velório.....	68
Nodia-a-dia.....	69
Nas Festividades.....	70
Ajuda da Família.....	71
Ajuda dos Amigos.....	72
No Trabalho.....	72
A empresa pode ajudar?.....	73
<b>Saiba Mais</b> .....	75
Por que ajudar essa causa?.....	76
Endereços Importantes.....	77
Fontes de Pesquisa.....	78



## Apresentação

**A** Cartilha de Orientação ao Luto Parental foi elaborada pela ONG amada Helena e pelo movimento nacional “Amor que guia” com o intuito de auxiliar as famílias que perderam seus filhos. Entendemos quão difícil é esta perda e entendemos ser de extrema relevância abordar este tema como forma de trabalho social.

Ao longo da cartilha, destacamos que você não está errada (o) ao sentir o que está sentindo. Este momento é todo seu. Cabe a nós entender e respeitar estes sentimentos. Por isso, nos preocupamos em elaborar um material que seja útil também para aqueles que convivem com você: avós, amigos, colegas de trabalho. Todos devem ler este conteúdo para saber como se portar diante este

momento difícil.

Reunimos informações de profissionais experientes no auxílio às famílias que perderam seus filhos. Especialistas agruparam dicas para que você possa, da melhor forma possível, conviver com a ausência/presença do seu filho. Trouxemos depoimentos de mães que passaram pelo momento que você enfrenta e que, com o devido apoio, deram continuidade às suas vidas.

Esperamos que você possa extrair de cada página algum ensinamento, ou simplesmente o conforto de saber que sempre haverá alguém disposto a ajudá-la(o). Uma ótima leitura!

Abrços fraternos,  
Time amada Helena



## *Luto é o amor que fica*

**S**e podemos dizer que, ao nascer um filho nasce uma mãe, será possível afirmar que, simbolicamente, ocorre a morte da mãe quando morre o filho?

As palavras “morte” e “luto” remetem, de imediato, a sentimentos de dor, fracasso e solidão. Pensar sobre a morte é se deparar com a experiência de esvaziamento, falta de sentido, definição e explicação. A mais vazia das ideias vazias. O conteúdo “morte” é impensável, inexplorável, traumático por excelência. Quando a morte chega a um filho é descrita pelos pais como algo dilacerante, capaz de desequilibrar até o mais equilibrado dos seres humanos. Contradiz a “ordem natural da vida”. Não se imagina, nem nos piores pesadelos. Logo, o luto vivido pelos pais é particularmente severo. Quanto à mãe, além da perda, ela vive

uma espécie de “fracasso social”, como se tivesse falhado na função materna de proteger e garantir a sobrevivência do filho. Por isso, em termos de números, muito mais mulheres do que homens sucumbem ao luto complicado.

Considerando que a experiência do sofrimento é de natureza interna, privada e individualista – e que o processo de luto é externo, público e cultural – a obrigação de sofrer às escondidas e a interdição da manifestação pública agravam consideravelmente o trauma dessa perda impossível de nomear\*, tamanha a singularidade e intensidade.

Morrer é a nossa única certeza, mas temos um compromisso cultural/social com a felicidade. Nossa e dos outros. Agimos, instintivamente, na direção da eliminação da dor, conseqüentemente

não aprendemos a conviver com a morte. Isso é essencial para saúde mental da população como um todo, bem como a necessidade da discussão do tema de forma natural.

Daí a importância de uma educação para a morte, pois ainda hoje as pessoas que convivem com quem vivencia o luto não sabem como agir e acabam acreditando que logo após a morte do filho a aceitação se concretize. Crêem, erroneamente, que este será um processo rápido.

Embora o luto se modifique ao longo do tempo, a

perda de um filho jamais é superada, impondo à família um novo modo de vivenciar a maternidade/paternidade na ausência/presença do filho.

\*EM OUTRAS PERDAS O STATUS SOCIAL DO ENLUTADO MUDA: DE CASADO PARA VIÚVO, DE FILHO PARA ÓRFÃO. OS PAIS NÃO ADQUIREM UM NOVO LUGAR. CONTINUAM A SER PAIS, AGORA, PORÉM, DE UM FILHO MORTO.

“Ninguém deveria ver partir aquele que viu *nascer*.”

ORLANDO ALVES, pai de anjo.





## *A ONG amada Helena*

**A**ONG amada Helena é uma organização sem fins lucrativos que busca a humanização do luto parental, afim de promover

uma transformação efetiva na vida das milhares de pessoas que sofrem com o abandono emocional após a perda de um filho.



## *Quem é Helena?*

**U**ma menina tão delicada, com uma personalidade latente, grandiosa, que encanta a todos até hoje pela história de vida e luta. Helena teve uma existência intensa, imersa em um mundo de novidades, que parecia saber não ter tempo de conhecer.

Com apenas 17 dias ela se despediria da vida. Tão pequena, lutou durante 12 horas a espera de um leito de UTI neonatal em Gravataí, no Rio Grande do Sul. Queria permanecer,

chamava por segurança no colo da mãe, pela proteção do pai, mas tudo foi em vão. Helena perdeu a luta contra o tempo, contra o descaso. O sonho transformado em pesadelo e o futuro imaginado interrompido para sempre.

Entretanto, o legado deixado por ela foi maior do que se imaginou. Para honrar sua memória, a família fundou a ONG que leva, além do nome dela, o adjetivo que identifica esse ser tão puro e repleto de luz: **amada!**



## *O que queremos?*

O objetivo dessa cartilha é detalhar recomendações de boas práticas em relação ao luto parental, buscando estabelecer um diálogo sobre a perda e quebrar o tabu acerca do tema no País.

Temos o propósito de que todas – ou boa parte – das famílias que passam por essa tragédia tenham acesso a informação sobre o decorrer do processo do luto, de forma prática e de fácil entendimento, ajudando a torná-las mais conscientes

de suas necessidades e sentimentos. Estimulando, assim, uma melhora na qualidade de vida após a perda e prevenindo complicações associadas ao luto.

Também projetamos ressaltar a importância de vínculos sociais e familiares no processo, despertando empatia e ajudando a compreender melhor as carências das famílias, para que seja exitosa a adaptação à nova realidade.



## *Por que queremos?*

Não podemos mudar a tragédia que atinge muitas famílias, mas podemos auxiliá-las na compreensão do luto como um processo a ser vivido e não evitado. Assim o fazemos por meio da informação e orientação.

Pretendemos ajudar milhares de famílias

que sofrem caladas e reprimem o amor ao filho em uma sociedade que não compreende tal dor. Acreditamos que todas as pessoas são capazes de sorrir novamente após a fatalidade, desde que lhes sejam oferecidos recursos, condições e ferramentas favoráveis para tanto.

Infelizmente a nossa realidade está longe desse “cenário ideal”. A maioria das famílias enlutadas não recebe nenhum suporte, justamente no momento em que se sentem mais fragilizadas. Investir em políticas públicas e campanhas focadas na possibilidade de recuperação e promover a comunicação eficaz entre estas pessoas e a sociedade é fundamental para a melhora da qualidade de vida dessas famílias.

O luto não é apenas um processo psicológico, é uma questão social que precisa de atenção. Hoje no Estado existem poucos grupos de apoio, nenhum mantido pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Pensando nisso, com a consultoria das psicólogas Franciele Sassi

e Karina Polido (ambas especialistas em terapia do luto), construímos a terceira edição do primeiro material impresso no Brasil, distribuído gratuitamente, abordando o tema “luto parental”.

Acreditamos na relevância do conteúdo aqui compilado para o processo do luto, sendo um instrumento de fundamental importância na valorização e no empoderamento feminino. Por isso, reiteramos o peso deste material, que trará esperanças a essas famílias que, mesmo em condições tão adversas, sobrevivem com determinação e expectativa de um futuro onde o respeito, o acolhimento e a orientação estejam presentes. Ninguém passa por isso por escolha.

# o luto

“O luto NÃO É UM obstáculo QUE DEVE SER SUPERADO. E sim, UMA EXPERIÊNCIA DA MAIOR IMPORTÂNCIA QUE PRECISA SER VIVIDA, PARA QUE SEU SIGNIFICADO SEJA CONSTRUÍDO E ENTENDIDO. NINGUÉM PODE FAZER ISSO PELO OUTRO, EMBORA TODOS TENHAMOS A VONTADE DE PROTEGER AS PESSOAS DE SOFREREM.”

*DRA. MARIA HELENA FRANCO,  
psicóloga.*





## *O que é o luto?*

**E**ngana-se quem acredita que o luto é apenas choro, lamentação, doença, depressão e, portanto, deve ser evitado ao máximo. O luto nada mais é que o processo de readaptação da realidade sem a pessoa que faleceu. Cada processo é singular e não pode nem deve ser comparado e medido para justificar a profundidade do amor por aquele que partiu.

Para se ter uma ideia,

em um artigo publicado pelo psiquiatra George L. Engel, em 1961, ele afirma que a perda de alguém significativo pode ser tão traumática psicologicamente como seria fisiologicamente uma queimadura grave. Nessa perspectiva, a elaboração do luto funciona como uma espécie de processo de cura, que termina com o restabelecimento da pessoa e a retomada do equilíbrio abalado.



## *Por que o luto é um tabu?*

**A**morte ainda é vista como uma incógnita, rodeada de paradigmas da sociedade moderna. As palavras “morte” e “luto” remetem de imediato a sentimentos de dor, fracasso e solidão. Aprender a aceitar e a conviver com a morte é essencial para a saúde mental da população como um todo. Portanto, torna-se necessário

que, embora doloroso, seja discutido de forma natural entre todos. O luto como processo individual está diretamente relacionado ao luto como processo social. Isso porque cada indivíduo está inserido em uma sociedade que exerce influência direta sobre os sentimentos e comportamentos.

gerados pela morte de uma pessoa.

Por esta razão, a elaboração psicológica do luto está atrelada à maneira como um grupo social pensa a morte e se comporta diante dela. Em uma cultura que vê

a morte como parte natural da vida os lutos tendem a ser menos sofridos. Em outra, que percebe a morte como o afastamento indesejável de alguém querido, o luto costuma ser doloroso, com sentimentos intensos.



## *O luto tem prazo de validade?*

**P**or que desejamos tanto abreviar e delimitar um tempo? Quem sabe porque assim imaginamos que o final do sofrimento seja possível. Infelizmente não é tão simples. Mas pensando em tempo cronológico (para a família enlutada o tempo não é linear, nem mesmo o do relógio) o processo do luto pode durar anos, sem que isso signifique que haja qualquer tipo de complicação. Logo, não há como precisar um tempo final. Além disso, não falamos em fim do processo e sim, final da elaboração.

Então, o mais coerente é

permitir que se desenrole cada um no seu ritmo e, lentamente, se organizar diante deste sofrimento. Porque no luto não há cronômetro, mas vale lembrar, que o primeiro ano costuma ser o mais difícil por se tratar das primeiras datas (aniversário, dia das mães, dos pais, Natal, etc) sem aquele que partiu. Outro lembrete importante é que o tempo – curto ou longo – de recuperação não mostra o tamanho, profundidade e longevidade do amor pelo filho.



## O luto complicado

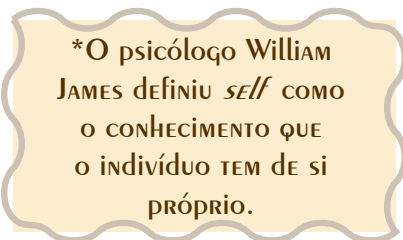
É difícil precisar uma duração “normal” para o luto. Ele pode durar anos sem que caracterize qualquer complicação. Então como se define um processo dificultoso não é o tempo, nem a presença de determinados sintomas ou comportamentos, já que muitos deles também estão presentes no luto “normal” (como a revolta, a culpa, etc). O que define este transcurso é a intensidade, a frequência e a duração dessas manifestações.

Há algumas perdas reconhecidamente difíceis de serem elaboradas. Um exemplo é a morte de um filho, vivenciada quase sempre como uma tragédia, uma perda cruel, especialmente quando se trata de uma criança. É considerado um dos mais complicados enlutamentos, gerando sintomas duradouros. Isso se deve ao fato de que “quando uma criança morre, parte do *self*\* dos pais morre também”. Os sonhos,

expectativas e esperanças que os pais tinham, em relação àquela criança específica, são perdidos. Isso é particularmente ameaçador para a maioria das famílias.

Um mundo antes experimentado como seguro e ordenado, pode passar a ser percebido como injusto e fora de controle. Pais enlutados precisam reconstruir seu mundo interno, que ganhará novos significados, pois a perda de um filho provoca impactos na saúde física e psicológica de um terço das pessoas que passam por esse tipo de experiência.

O restabelecimento da vida e do equilíbrio após a perda é difícil e isso pode gerar o risco de o enlutado desistir da vida, ou levar a



\*O psicólogo William JAMES definiu *self* como O CONHECIMENTO QUE O INDIVÍDUO TEM DE SI PRÓPRIO.

pessoa ao adoecimento. Por estes motivos a perda de um filho requer atenção e compreensão peculiares.

Contudo, esta realidade não necessariamente gerará lutos complicados.



## *Luto X Melancolia*

**O** desânimo profundo e penoso, a perda de interesse pelo mundo externo e da capacidade de amar, a redução das atividades ao mínimo necessário, são características marcantes e normais, pois se devem ao fato de o enlutado estar voltado para o seu próprio sofrimento. Isso faz com que se interesse por poucas coisas além daquilo que está sentindo.

Essas reações tendem a desaparecer naturalmente com o tempo. A inevitável “aceitação” da realidade começa no processo de apaziguar a dor, ensinando-os a viver apesar de tudo, a usufruir apesar de tudo, a amar apesar de tudo. É isso que distingue o luto da melancolia, sentimento que

pode prolongar o estado de estar “em suspenso” por uma vida toda.

“O luto, a aceitação da morte, pende para o lado da vida, enquanto a melancolia nos encerra na mesma morte que ela recusa. O melancólico é aquele que não para de sofrer”. Quando o filósofo Sponville disse isso, não quis minimizar a dor de quem vive a perda, como se fosse possível desligar um botão imaginário da dor.

Ele quis dizer que o processo de ressignificação da vida após a perda precisa ser feito, para que tudo não vire uma grande despedida de si mesmo e da própria vida que “vai junto” com a da pessoa querida que partiu.





## *O Luto e a Sociedade Atual*

**E**sse mundo, imediatista e anti demonstrações de sofrimento, clama pela rapidez e ocultação de qualquer emoção negativa ou que remeta à nossa vulnerabilidade, levando-nos a uma abordagem prática, que tenta afastar a morte do cotidiano. Como prova disso, citamos o fato que hoje as mortes acontecem, na sua maioria, em hospitais, acompanhada de médicos. Não mais em casa, junto da família. Ao invés de velórios realizados no lar, a cerimônia é feita em locais especializados, da forma mais rápida possível, em meio a uma rotina cada vez mais acelerada.

Não queremos nos deparar com a realidade própria da finitude humana. Como consequência, o encobrimento não permite aos enlutados uma despedida prolongada, por conta do sofrimento que visivelmente provoca. Os

ritos são mais breves e é necessário mais tempo para a recuperação.

Realmente é triste ver quem amamos partir, por isso escondemos esta realidade, negando fazer parte da própria vida. Além disso, vivemos um momento social desafiador, obcecados pela felicidade como sistema de vida. Na era das selfies, viagens e vidas perfeitas, não há espaço para o sofrer. Tristeza virou fraqueza, luto virou doença.

Essa ocultação pode também ser percebida, dentre outras maneiras, na idéia de que conversar sobre a morte é algo mórbido. Incentiva-se que os enlutados pensem em outros assuntos e expressem suas emoções de maneira contida, como se elas fossem sinais de fraqueza. Estas são práticas comuns neste século, em que a morte passou a ser vista como uma ruptura inoportuna, que gera uma dor intolerável. Celebramos a

vida como se ela nunca fosse acabar e não abrimos espaço

para que a tristeza interrompa seu ritmo.



## *Por que falar sobre o luto?*

O processo de elaboração do luto poderá ser diretamente influenciado pela presença ou ausência de uma rede social que ajude a família enlutada a lidar com a perda. Por não receberem suporte, algumas pessoas enfrentam sozinhas esse período, o que o torna particularmente difícil, aumentando o risco do luto complicado.

A “proibição” da expressão dos sentimentos tem preocupado muitos psicólogos que enfatizam a necessidade de as pessoas externarem os sentimentos. Fazer isso favorece um processo saudável, que resulta no restabelecimento após a conclusão.

Os profissionais ressaltam que tentar reprimir ou oprimir o que é sentido pode ser prejudicial à elaboração do luto:

“Quando perdemos alguém, ficamos com raiva, zangados, desesperados; deveriam deixar que extravasássemos estas sensações” (Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra).

Ainda assim, os estudos são poucos. Essa carência de abordagem do tema faz com que se torne cada vez mais difícil compreendê-lo e enfrentá-lo. Abrir espaços acolhedores e conscientizar a sociedade sobre a importância de permitir expressões de sentimentos vai aliviar o fardo atual do luto e do sofrimento ocultos. Falarmos ou não sobre ele não vai mudar o fato de que ocorre, mesmo sendo um tema árido, difícil de ser abordado e compreendido. Precisamos aprender a lidar com a morte e a tristeza. Afinal, elas fazem parte da vida.



## *O Luto no Brasil*

No geral, a sociedade brasileira impõe um silêncio absoluto em torno do tema. Pela total falta de compreensão sobre o luto, ele é cada vez mais mistificado, promovendo errônea abordagem diante da realidade da perda. Além de frases prontas e pouco empáticas, muitos ditam a maneira como o processo de luto deve ser vivido, como se ele fosse adequado a modelos e regras.

É notável a falta de estudos sobre o luto decorrente da morte de um filho, devido à complexidade que o tema abrange.

Aprofundá-los agregará novos conhecimentos, beneficiando não somente a comunidade científica, mas também os indivíduos de modo geral.

O caminho a ser percorrido é longo, mas se faz necessário. Mesmo que brevemente, precisamos compreender a temática, oportunizando uma acolhida efetiva aos enlutados, sem pressões e, portanto, sem rótulos. Entender o processo de morte, assim como se entende a vibração da vida, é fundamental para desmistificar o processo do luto no País.



## *O Luto Não Reconhecido*

O luto não reconhecido é aquele “não aceito”, por não se enquadrar nas regras – explícitas ou implícitas – estabelecidas pelo contexto social. Envolvido por preconceito e

juízo, o luto decorrente de suicídio, por exemplo, muitas vezes é taxado de vergonhoso. Dependendo da interpretação, ele pode evidenciar a “covardia” do filho por ter tirado a própria

vida e/ou o abandono da família por não ter conseguido perceber e evitar.

Já o luto pela morte de um criminoso (assassino, estuproador, traficante, etc), geralmente é invalidado pelo estigma de que esta pessoa “merecia morrer”. De forma similar acontece com as famílias cujos filhos morreram em consequência do uso excessivo de drogas, são igualmente acusadas de negligência por não evitar o que era previsto.

O luto decorrente de situações como as exemplificadas pode provocar repúdio, causando vergonha às famílias que demonstram seu pesar. Muitas ainda escondem o acontecimento, evitam falar sobre o assunto para não ser alvo de julgamentos.

Em um suicídio, a pessoa deixa de ser reconhecida como realmente era. Por exemplo, o “filho estudioso” passa a ser o “filho que se matou”. Em torno deste acontecimento paira uma infinidade de perguntas sobre o motivo: “Como poderiam ter evitado?!”,

“Foi uma punição?! Uma mensagem?!”...

Quanto mais próxima a relação de quem morreu com o enlutado, maior tende a ser a culpa deste por não ter percebido. Segundo a Associação Brasileira de Estudos e Prevenção de Suicídio (Abeps), estima-se que 60 pessoas sejam intimamente afetadas por cada morte por suicídio. Família, amigos, colegas, etc.

Famílias que vêem seus filhos perderem para o submundo do crime e não conseguem trazê-los “de volta”, geralmente são culpabilizadas e têm a dor negligenciada já que, aparentemente, sabiam que o fim seria este. Além da dor e do tabu que é o luto, ainda precisam conviver com julgamentos e abandono emocional por parte de familiares, amigos e colegas.

Podemos comparar amor e dor? Por que consideramos que uma mãe que perde um filho jogando futebol merece mais solidariedade do que a mãe que perdeu o filho com nove tiros na favela? Como lidar com os

juízos trazidos por um estigma tão grande em nossa cultura? Podemos, ao invés de nos rendermos à marginalização que envolve situações tão controversas, tentar nos desprender de juízos e respeitar as famílias que geraram estes filhos, educaram, amaram e conheceram a dor de perdê-los. Não estamos justificando nem determinando certo ou errado, mas evidenciando

o fato de que existe amor na relação parental, independente do caráter do filho. Queremos trazer à tona os sentimentos represados pelo silêncio e mostrar a urgência de trabalhar o tema em uma sociedade que não tolera o sofrimento e contextualiza as mortes voluntárias e situações que fogem ao suposto controle social.

## *O Luto e o Sistema Único de Saúde (SUS)*

**P**recisamos garantir que as equipes de saúde conheçam os preceitos básicos de conduta nessas situações (muitos já previstos nos manuais de práticas em saúde); capacitar e acompanhar os profissionais nos hospitais para que possam sustentar e apoiar famílias nessa situação de crise; orientar para que tenham condutas humanizadas não somente no papel, mas também no trato, no olhar e na escuta dessas famílias.

Atualmente há pouco ou nenhum apoio dos profissionais no atendimento hospitalar inicial e, quando recebido, acontece apenas nos primeiros momentos após a perda. Em contrapartida, a assistência profissional é um ponto importante relatado por muitas famílias que perdem seus filhos, trazendo à reflexão o valor de um atendimento eficaz e acolhedor, bem como as consequências da forma como a mulher enlutada vivencia a situação,



especialmente na perda perinatal, quando ela provavelmente permanecerá internada. Neste caso, há necessidade de a equipe de saúde estar sensível às demandas (não apenas físicas) dessas pacientes, oferecendo assistência integral, humanizada e abrangente, contribuindo assim para que a mulher se sinta segura e bem assistida.

Os profissionais de saúde relatam despreparo na formação para lidar com este tipo de luto e, devido à falta de conhecimento, se envolvem pessoalmente na situação ou esquivam-se do atendimento. Já a psicologia, com enfoque no luto, tem um longo caminho até estar devidamente inserida nos serviços de saúde. Vale lembrar que, atualmente, não há nenhuma assistência específica para mulheres que perdem filhos

no Sistema Único de Saúde (SUS). Podemos citar aqui os grupos de apoio psicológico realizados nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), que reúnem pessoas com várias realidades (dependentes químicos, por exemplo), fazendo as famílias vivenciarem toda a angústia do filho que morreu em decorrência disso. Então fica a pergunta: a família, vulnerável socialmente, deve buscar ajuda aonde?

O acolhimento sensível a todas as famílias que perdem filhos é possível! Percorrendo um longo caminho em direção à humanização do luto parental, por meio de conhecimento e atualização de toda a rede de apoio e dos profissionais inseridos nesse contexto (enfermeiros, médicos e até o serviço funerário), bem como da rede familiar e social que dará atenção posterior.

## *O Luto e a Internet*

**O**luto não é vivenciado da mesma forma em todas as sociedades,

épocas e culturas. Ele sofre modificações à medida que os anos passam, as

sociedades se modificam e novas formas de relacionamentos aparecem. Atualmente, o uso do mundo virtual para manifestação das emoções e mostra como algo normal, mais democrático e no ritmo de cada indivíduo.

A exposição do luto no ambiente *online* aumentou e hoje pessoas distantes podem partilhar sentimentos. Diferente dos hábitos *offline*, onde a demonstração é cada vez mais privada, rápida e superficial.

Os tipos de mensagem, a interação e as falas com relação à elaboração do luto, têm mudado a forma como o encaramos. Não se

## O Luto Coletivo

Quem viu pela televisão, por exemplo, a tragédia da Boate Kiss, ocorrida em 2013, na cidade de Santa Maria, Rio Grande do Sul? O incêndio matou mais de 200 pessoas e deixou quase 700 feridos. Quem acompanhou a narrativa sofreu, pois as vítimas simbolizavam os jovens da própria família e círculo social. Mas também por se imaginar vivenciando

trata de uma nova maneira de vivenciar o processo. Abre-se um espaço público, típico da sociedade contemporânea, onde temos liberdade para publicar o que quisermos, porém, tudo é mais fácil em frases prontas, sem sentimentos reais.

E como na vida *offline*, no mundo **online** também estão as pessoas sem respeito ao próximo. Pessoas que visitam perfis não para buscar auxílio na elaboração do luto, mas para saciar uma curiosidade mórbida, ou ainda para publicar ofensas, sem reconhecimento de limites que a vivência física impõe e sem tempo delimitado.

tamanha dor. Não há como ficar indiferente. Assim também ocorreu após o acidente aéreo do time Chapecoense. Ambas tragédias envolveram jovens e geraram muita comoção por estarem entrelaçadas ao sofrimento em massa que estas situações incitam. Neste caso, o luto coletivo ajuda na elaboração do processo, pois os afetados são irmanados pela dor.

## *O Luto pela Morte Súbita ou Violenta*

É possível observar as inúmeras mudanças que estão ocorrendo drasticamente em nossa sociedade, como o acentuado avanço da violência urbana, o uso excessivo de drogas e álcool e, conseqüentemente, acidentes fatais. O que se observa é um verdadeiro descaso com a vida que, muitas vezes, culmina em morte.

De modo geral, quando ocorre a perda, esta é vista como um evento ameaçador, que causa impactos tanto no grupo social como nos indivíduos que a experimentam repentinamente. Para o grande grupo, este tipo de morte é percebido como algo que escapa ao controle social e, por conseqüência, evidencia a fragilidade da condição humana. Já no enlutado, além das sensações de

saudade e pesar, fica revolta e indignação.

Portanto, a morte repentina é universalmente abominada e costuma gerar comoção especial. No luto decorrente deste tipo de perda, a sensação de que ela não ocorreu de verdade pode ser mais intensa e prolongada, ao não conceber a morte do filho como um fato real. O enlutado pode iniciar um comportamento de busca considerado excessivo se comparado ao que vemos em outros processos. O luto advindo de mortes violentas envolvendo ação humana (suicídio, assassinato, etc.) representa um risco especial à saúde mental, podendo gerar processos complicados, além de ser potencial causador de problemas familiares que podem ter impacto até trigeracional.





## *O Luto e os Jovens*

Muitos adolescentes têm dificuldade de identificar o que sentem. Por isso, durante o luto, tendem a se fechar e não exprimir emoções, parecendo indiferentes e fazendo com que, conseqüentemente, não recebam a atenção devida dos adultos. Por isso a importância das amizades. Elas são capazes de desempenhar um valioso papel, já que são a oportunidade de compartilhar sentimentos, amenizando assim a solidão e favorecendo a elaboração do luto.

A escola (e às vezes o trabalho) também é um ambiente legítimo e necessário. Estes espaços ajudam o jovem a se encontrar, porém, não

se deve esperar que o desenvolvimento escolar continue como se nada tivesse acontecido. O luto pode colocar a escola, ou o trabalho, em modo “suspensão”. Isso é normal. Os adultos devem entender e inclusive encorajar essa troca de prioridades.

Conversar sobre a morte ajuda a dissipar medos e a caminhar em direção à aceitação. Escute sem julgamentos e honre o combinado. Não divida com outras pessoas falas íntimas. Preste atenção também na comunicação não verbal. A ação de ouvir e estar presente envolve olhar nos olhos, inclinar-se em direção à pessoa e manter uma postura aberta (sem braços cruzados).



## *O Luto e os Homens*

Normalmente uma mãe que não expressa seu pesar de maneira gritante se

torna vítima de comentários e assusta a sociedade com sua aparente frieza.

O mesmo estranhamento acontece quando um pai expressa emoções publicamente. O sofrimento masculino tende a não ser reconhecido, logo, quando um homem o demonstra de maneira inesperada passa a ser alvo de preconceitos e julgamentos maliciosos.

Além de toda a tristeza pela morte do filho, o pai pode sentir culpa, fracasso, impotência e incapacidade por achar que falhou nos cuidados, que não conseguiu protegê-lo como deveria. Mas, no contexto social, o homem é geralmente remetido ao mero apoio no luto feminino, ligado ao que é concreto e prático em relação à morte, como o funeral, o sepultamento, etc.

“Como você viveu a perda da sua esposa?” é uma pergunta recorrente que mostra que não conseguimos largar verdadeiramente nossos preconceitos. A pergunta é errada porque a perda foi dos dois e não apenas da mulher. O luto masculino é estigmatizado (mais uma vez) devido a regras sociais que impõem que os homens não devem

demonstrar o pesar com lágrimas e emoções. Essas demonstrações são geralmente associadas a fragilidade, o oposto do que a sociedade espera: homens silenciosos e conectados com o futuro, menos passivos e mais voltados para a ação. Além disso, eles têm o dever de expressar mais raiva do que qualquer outra emoção e, por consequência, encontrar sentimentos ligados ao luto de acordo com essa raiva. Há ainda a maior necessidade de autonomia, o que dificulta o cuidado, a busca por ajuda e a constatação de que não conseguem resolver os problemas sozinhos. A necessidade de auxílio frustra as expectativas colocadas sobre eles. Isso os leva a acreditar que a perda, que eles também sofrem, não deve incomodar os outros, pois dizem respeito única e exclusivamente a eles. E por isso tendem a limitar demonstrações de sentimento no período imediato após a perda (nos rituais fúnebres, por exemplo), camuflando a dor, já que a sociedade faz com que eles acreditem que



quanto menos se fala da morte do filho, mais se poupa do sofrimento.

O silêncio e a repressão masculinos podem ocasionar diversas reações fisiológicas, como insônia, mal estar, estresse e fadiga. Mas dificilmente o homem associa essas reações à perda do filho. O que muitas vezes acontece é que quando a mulher atinge certa estabilidade emocional, acaba o homem por desabar, sem entender

### *O Luto e as Crianças*

**S**e fosse possível, resguardaríamos as crianças desse momento. Mas não é! Falar sobre morte não é agradável, mas é necessário. Explicar a natureza do luto contribui para o crescimento infantil. Além disso, existem fatores de risco ligados à não-elaboração de uma perda, impossibilitando o desenvolvimento emocional, cognitivo e relacional na infância e, posteriormente, na vida adulta.

Quanto menor a criança, menos condições terá de

o porquê. Sentem como se o papel de suporte total tivesse sido cumprido, permitindo-se então aflorar o pesar.

*"Fere meu luto quando dizem que a mulher sofre mais ou que eu não souro."*

*GIOVANE MAFFINI,  
pai da Helena.*

entender a morte de forma racional. A capacidade de entendê-la como um acontecimento irreversível é adquirida ao longo do desenvolvimento. Inicialmente, ela associa o falecimento ao sono, ou a uma viagem, por exemplo. As crianças tendem a aceitar a realidade da morte em "doses", permitindo a entrada de "um pouco" de dor e depois voltam a brincar. Esta dosagem não só é normal, mas também necessária para tornar os primeiros momentos do luto

mais suportáveis.

Portanto, existem pontos relevantes a serem levados em conta na hora de um adulto contar a uma criança sobre a morte o que ela implica. Por estar em desenvolvimento, ela é mais vulnerável. É importante usar linguagem simples, com termos claros e objetivos. Elas querem e merecem saber a verdade, mas não precisam de detalhes. Metáforas como “foi para o céu”, “está dormindo” ou ainda “virou estrelinha” apenas causam confusão e fazem surgir fantasias e dúvidas maiores. Por isso, é preciso falar claramente e dar tempo para que haja compreensão. Também é importante responder aos questionamentos e respeitar seus limites e capacidades, sobretudo em ambientes carregados de emoções como no caso dos velórios. Aí cabe prover o amparo, além de explicar como será este “durante”, contando que o corpo da pessoa que morreu fica numa caixa especial, para que os familiares e amigos possam vê-la uma última vez. Também é importante

avisar que haverá pessoas chorando e que a pessoa no caixão não sente mais dor, frio ou qualquer desconforto.

Após a explicação, é importante perguntar se é da vontade da criança ir ao velório e só levá-la em caso de resposta afirmativa. Não é legal obrigá-la a ir em hipótese alguma, tampouco negar o direito de participação. Posteriormente a criança também vai se deparar com sentimentos do luto, podendo apresentar agressividade, tristeza, raiva. Lembre-se de oferecer compreensão. Isso é mais importante do que obrigá-la a comer corretamente, fazer a lição ou ir para a cama cedo.

É importante autorizar a expressão de qualquer emoção, fazendo sempre o melhor dentro do possível em cada momento, mesmo admitindo que a morte faz parte de um mistério da vida e que ninguém sabe exatamente o que acontece depois. É possível fazer uso das crenças familiares e reconhecer a existência de outras, exercitando assim a diversidade. Você pode

chorar junto da criança, mostrando que mesmo que sintam falta de quem partiu, há esperança de que a dor diminua e que existem formas de ficar um pouco melhor.

Dar uma volta, ligar para um amigo, escrever um diário, desenhar... Crianças precisam de diferentes formas de expressão dos sentimentos. Quando alguém que amamos morre, vive em nós através das memórias. É bom que a criança veja fotos, ou assista vídeos, relembando o passado. Isso torna o futuro mais possível. Não tente tirar as memórias dela como uma tentativa, equivocada, de tirá-la da dor.

Naturalmente questionamos o propósito e o significado da vida. As crianças tendem a fazer o mesmo de forma simplificada

através de perguntas como “Por que as pessoas morrem?”, “O que acontece depois que morrem?”. Não tente responder todas as perguntas sobre o significado da vida. Não tem problema – e talvez seja até melhor – admitir que você também se sente confuso com as mesmas questões.

Nem sempre conseguiremos proteger a criança da dor e poupá-la do sofrimento. Mas podemos – e devemos – ampará-las, ouvir para descobrir o que está na mente dela. Escolha alguém próximo à criança, que esteja em melhores condições emocionais para dar a notícia. Coloque-a nos braços, acolha-a fisicamente. Elas vivem o luto de diferentes maneiras, mas não deixam de experimentá-lo.

## *O Luto pela perda Gestacional ou Neonatal*

**A** gravidez exige adaptação às mudanças físicas e psicológicas que envolvem inserir um filho na vida. Ele ocupa, desde a concepção,

um lugar simbólico na família, onde os pais também assumem um novo papel, não mais de filhos ou casal, mas de pai e mãe.

A reação diante da perda gestacional pode ser paralisante. Para a mulher, afeta o corpo. A eliminação das características de gestante e a realização de procedimentos médicos muitas vezes tornam a perda cruel e psicologicamente desconcertante. Mesmo assim, a sociedade desconsidera o luto pela perda gestacional, minimizando a proporção. É considerado um luto “não-autorizado”, sendo frequente algumas pessoas solicitarem à família que esqueça o que ocorreu.

Quanto aos homens, eles geralmente não têm a identidade definida pela paternidade, enquanto que ser mãe é uma realização plena do feminino, segundo a sociedade. Esse tipo de perda atinge aspectos relacionados à identidade da mulher, aos valores sociais, aos costumes, às expectativas da sociedade quanto à competência generativa da mãe. Além disso, afeta as possibilidades do casal quanto à formação de uma família, e a expectativa do desenvolvimento de novos papéis no grupo

familiar já formado: avós, bisavós, tios, etc.

Quando ocorre (se ocorre) uma nova gestação os familiares vão temer e lembrar tantas e tantas vezes do fato que precisam se esforçar duplamente para a manutenção do equilíbrio físico e psicológico. Esse tipo de perda precisa ser visto como um item de risco para a elaboração de um processo de luto saudável, considerando que, na maioria dos casos, mulheres que perdem os filhos em algum estágio da gestação recebem menos compaixão que aquelas que perdem depois do nascimento. Muitos ainda julgam a família como se o que eles sentem seja a dor de uma frustração e não da perda de uma pessoa real. Por conta da falta de compreensão, as famílias optam por falar somente o necessário acerca da perda sofrida e assim se autopreservar. Por isso fogem de situações, pensamentos e idéias angustiantes.

Outros agravantes são: a falta de informação sobre a causa da morte; a ausência de rituais (para que eles não constanjam

as pessoas, mesmo que os pais tenham o desejo de realizar); e a falta de memórias palpáveis. Quando se perde um filho com o qual se conviveu há fotos e lembranças que amenizam a dor e a saudade. No caso das

perdas gestacional e neonatal, o único que resta é o que as famílias viveram durante a gravidez. O registro da própria memória é acessível aos demais somente através do relato.

POR DIA, CERCA DE 7.200 BEBÊS NASCEM MORTOS NO MUNDO, E 98% DOS CASOS OCORREM EM PAÍSES DE BAIXA E MÉDIA RENDA (WHO, 2011). NO BRASIL, A TAXA ATUAL (SIC) DE NASCIDOS MORTOS É DE 19,3 PARA 1000 NASCIDOS VIVOS, CONSIDERADA EQUIVALENTE À TAXA QUE OS PAÍSES DESENVOLVIDOS APRESENTAVAM NA DÉCADA DE 1960 (BRASIL, 2009). QUASE METADE DE TODOS OS ÓBITOS (1,3 MILHÕES) OCORRE DURANTE O TRABALHO DE PARTO E O NASCIMENTO. A MAIORIA RESULTA DE CONDIÇÕES EVITÁVEIS, TAIS COMO INFECÇÕES MATERNAS (PRINCIPALMENTE A SÍFILIS E A MALÁRIA), DOENÇAS NÃO-TRANSMISSÍVEIS E COMPLICAÇÕES OBSTÉTRICAS. UMA MINORIA DE MORTES É DEVIDO A CONDIÇÕES CONGÊNITAS, ALGUMAS DAS QUAIS TAMBÉM SÃO EVITÁVEIS.

*THE LANCET, VOLUME 385*

## *O Luto e as Mulheres*

**P**ara muitas mulheres, ser mãe é a realização do feminino, embora saibamos da maior liberdade de escolha que temos hoje em dia e que nem todas seguem

o caminho da maternidade. Quando se trata da vontade da mulher, a idealização do filho pode começar cedo, de forma inconsciente, desde o brincar da infância até as

projeções e expectativas da vida adulta.

Em outras situações, a maternidade vem de forma inusitada, sem qualquer planejamento. De qualquer maneira existe o processo de adaptação para receber o filho e a confirmação da gravidez vem carregada de imaginação.

Na gestação, além da preparação psicológica comum de qualquer pessoa que se prepara para receber uma criança, na mulher, o corpo também passa por intensa metamorfose: sono, enjoos, ganho de peso, alterações hormonais, mudança na pele, na identidade... Com tudo isso vêm algumas privações, a rotina também se altera com algumas consultas de rotina, banheiro durante a noite...

Socialmente, ela passa a ter prioridade nos atendimentos e, em alguns casos, apenas a presença de uma gestante mobiliza as pessoas a um cuidado especial. No âmbito emocional, pode apresentar fragilidade, irritabilidade, hipersensibilidade, enfim, um mundo de opções.

Um novo filho assume um papel simbólico na família que vai o receber desde a sua concepção. Todo mundo assume um novo papel, inclusive a mulher que deixa de ser apenas esposa/companheira e passa a ser “mãe”. Quando ocorre a perda, além da própria dor, ela convive com um fracasso social, como se houvesse falhado na função materna (imposta pela sociedade) de proteger e garantir a sobrevivência do filho. Muitas destas mulheres, infelizmente vivem o luto em completa solidão. Em decorrência de tudo isso, não há dúvidas de que as pessoas que sucumbem ao luto complicado são mulheres, em sua maioria.

A morte de um filho rouba e priva todos de momentos





especiais, mas das mulheres a morte rouba uma parte de si mesma, biologicamente falando.

Não importa com que idade se vivencie essa dor, tampouco a idade do filho que partiu, pois o amor de mãe não é medido no relógio. Muitas mulheres após a perda gestacional ou ainda o parto de um natimorto, se envergonham perante a sociedade que as julga enquanto chora por uma criança que não foi para casa nem deixou registros

na memória da família.

Conviver com a morte de um filho é uma tarefa árdua. Ter que matá-lo por dentro, dia após dia, perante a falta de empatia da sociedade é ainda pior. Mulheres vivem seus lutos em plena solidude, sofrendo dores adicionais, com problemas de saúde decorrentes da perda, em profunda depressão e desespero. Silenciadas por um sistema social que não legitima a dor do próximo. Trabalhar o luto parental é urgente!

ESTIMA-SE QUE 4,2 MILHÕES DE MULHERES VIVEM COM DEPRESSÃO ASSOCIADA À PERDA DE UM NATIMORTO. A LONGO PRAZO, O ESTIÇMA E O TABU AUMENTAM O TRAUMA DAS FAMÍLIAS.

*THE LANCET, 2016*

## *O Luto e os Rituais de Despedida*

Muitas vezes, ir a rituais fúnebres é visto como uma experiência insuportável. Por causar dor intensa, mesmo pessoas

mais próximas deixam de estar presentes, estimuladas por aqueles que temem a emoção da despedida. No entanto, participar

da despedida pode ser importante para que a morte comece a ser percebida como real e, portanto, relevante para a elaboração do luto.

Contudo, é cada vez mais comum uma abordagem “prática” dos ritos finais. Subestimamos o valor das cerimônias coletivas como se “obrigar” os amigos a comparecer fosse uma espécie de incômodo social no meio da rotina acelerada. Tendemos a acreditar que chorar os mortos com discrição e de forma privada é o mais conveniente.

É importante que se dê ao enlutado o tempo necessário para que a família e os amigos se manifestem de maneira mais confortável. Cada um deles pode entregar uma parte da história de quem morreu, e isso será usado mais à frente. Relembrar e celebrar quem partiu ajuda a enfrentar a saudade e ensina a preservar o melhor da pessoa para sempre no coração.

O velório é um momento em que é “permitido” falar de quem se foi e chorar.

A participação de todos é importante no processo do adeus porque, após o funeral, não haverá outra maneira de enfrentar a dor de forma tão coletiva. A cerimônia e seus símbolos assumem o papel das palavras que não saem, dos sentimentos que não conseguimos traduzir. Claro que seria menos difícil a despedida se olhássemos apenas as boas lembranças, pois ver a pessoa morta pode ser chocante demais. Mas, infelizmente, essa é a realidade. Não tem como transformar o funeral em uma celebração da vida, ignorando o fato de que a aquela pessoa não está mais aqui.

Mesmo que a família e o próprio falecido não tenham nenhuma crença religiosa em particular (e não é preciso tê-la para buscar entender o sentido da vida e da nossa finitude), tem muito significado saber o quanto a pessoa que faleceu era querida. Então, se possível, não falte ao velório. A presença de todos pode significar muito. Àqueles que evitam entrar na sala onde

acontece o velório merecem respeito pela escolha, mas vale lembrar que a realidade dói, mas enquanto não for encarada, não há progresso na jornada do luto.

Como muito na vida, o caminho mais fácil pode ser o

mais duro a longo prazo. Os rituais podem ser singelos e pagãos, o importante é que façam sentido para aqueles que estão vivenciando a perda e assim ajudem na organização física e psíquica.



## *O Luto e a Saúde*

O corpo se expressa através da dor. Diz a Dra. Taty Logiodice, especializada em medicina integrativa. Ela não concorda com a classificação de “dores emocionais” e “dores físicas” e explica que são dores reais que podem ter igual intensidade. De fato, o luto não configura uma doença, mas isso não nos impede de sentir fisicamente as suas dores.

Em pesquisas realizadas pela Universidade da Califórnia ficou demonstrado que a parte do cérebro que processa a dor física também processa a dor emocional. Que está sofrendo por alguma perda costuma

relatar dores na altura do peito e palpitações, sintomas da chamada “síndrome do coração partido”, um mecanismo de defesa do coração às descargas de adrenalina que costumam acompanhar as situações de choque. Também é possível que o grau de imunidade baixe, deixando os enlutados vulneráveis a infecções. Eles muitas vezes sofrem em silêncio, temendo estar adoecendo de tristeza, e podem estar! A Dra. Taty descreve três níveis de adoecimento: o primeiro é o nível energético, capaz de provocar desconforto; o segundo nível é o funcional, com consequentes

desequilíbrios metabólicos; e o terceiro é o nível orgânico, onde enfermidades como gastrite podem se manifestar.

Ouvir a expressão do corpo, reconhecer as dores e, principalmente, falar sem medo sobre elas é o primeiro e mais importante passo para deixar de senti-las. Não ter vergonha de pedir ajuda.

Não tem receita pronta. Cada um sabe da dor que sente e vai descobrir aos

poucos o que lhe faz sentir melhor. Praticar exercícios físicos pode ajudar não apenas no físico, mas emocionalmente também. Durante a atividade, o corpo libera neurotransmissores importantes no cérebro, que dão a sensação de prazer e bem-estar. Outras opções seriam terapias alternativas, como reiki, meditação, arteterapia, musicoterapia e acupuntura.

# para você

INICIALMENTE, VOCÊ PODE SE SENTIR COMO SE ESTIVESSE VIVENDO EM UMA NÉVOA, SIMPLEMENTE ATRAVESSANDO OS DIAS NO PILOTO AUTOMÁTICO; DEVE ESTAR SE PERGUNTANDO SE ESTA DOR É PARA SEMPRE. DE CERTA FORMA SIM, PORQUE UM VÍNCULO COM UM FILHO É ÚNICO E PARA SEMPRE. O QUE ACONTECE É QUE A FERIDA ABERTA PASSA AOS POUCOS A CICATRIZAR, MESMO QUE NUNCA DEIXE DE DOER. VOCÊ DEVAQARINHO VAI SE PERCEBER PRODUZINDO, TRABALHANDO, ENFIM, VIVENDO NOVAMENTE, MAS NÃO SERÁ A MESMA PESSOA DE ANTES, POIS ESTA EXPERIÊNCIA LHE FARÁ REVER UMA SÉRIE DE VALORES, CRENÇAS E COMPORTAMENTOS.



## *Vocês ainda são uma família!*

A primeira mensagem é aparentemente óbvia, mas importante no processo: seu filho existiu e existirá para sempre, no amor que deixou dentro de vocês.

Provavelmente você está lendo essa cartilha algum tempo após a perda. É estranho perceber que o mundo não parou e que tudo se mantém em curso, mesmo quando o horror de perder um filho se tornou uma realidade. Será que ninguém percebe? Infelizmente não há meios de se mudar isso e também não há como alguém viver essa experiência tão dolorosa no seu lugar.

A partir da perda, seus estados físico, psicológico e social serão diferentes. Não adianta tentar brigar com isso. Apesar de não estar doente, você também não está absolutamente saudável como já foi um dia. Você vai precisar de um tempo para que seu organismo, suas

emoções e sua condição psicológica retornem a um estado de equilíbrio. Talvez esteja se questionando: Será que estou louca(o)? De certa forma sim! Porque é de enlouquecer mesmo, você foi amputada(o), falta um pedaço, seu plano de futuro foi brutalmente alterado. Você, provavelmente, tem a certeza de que, neste momento, nada é capaz de amenizar teu sofrimento ou te consolar.

Então como outras pessoas sobrevivem a isso? Dê tempo ao tempo, quando menos esperar, você estará em movimento novamente, reaprendendo a viver. A dor se transformará e em seu lugar haverá um pesar triste, mas não desesperador. E para isso, não é preciso realizar nada espetacular, apenas que o mínimo de esforço seja o seu máximo.

Nas páginas a seguir serão compartilhadas algumas estratégias de



enfrentamento que podem ajudar você a passar por esse momento tão difícil e doloroso. Absorva apenas o que lhe fizer algum sentido, afinal, como cada pessoa é única, não há um manual de como vivenciar a perda e a

ausência. As instruções são gerais, mas o progresso é individual, assim como o luto. Porém, nunca esqueça que o que o tornou mãe, ou pai, é o amor pelo filho e ele persiste ao longo da vida. Vocês ainda são a família que formaram.

### *Ouçã com o coração!*

**E**mbora as observações abaixo possam ser bem-intencionadas, não são construtivas e podem ser até mesmo torturantes se aceitá-las como verdades. Por isso, capte somente a boa intenção

que a pessoa teve em tentar te confortar. Seu sofrimento angustia as pessoas, que muitas vezes não sabem o que dizer, não guarde mágoa, lembre-se de que a intenção foi amenizar o seu sofrimento...

"Ele não gostaria de te ver *sofrendo*."

"Você vai conseguir porque é *guerreira*."

"O *tempo cura* todas as feridas."

"Pare de chorar, sua *família* precisa de você."

"*Deus* quis assim. Guarda algo melhor."

"Eu sei *muito bem* o que você está passando."

"O *tempo cura* todas as feridas."

"Reaja, vamos. A *vida* continua!"

# A Lei do Direito de Sofrer

A SEQUINTE LISTA DESTINA-SE, PRIMEIRAMENTE, A ORIENTAR (NA FASE INICIAL DO LUTO) E LOGO, AJUDA A DECIDIR DE QUE MODO OS OUTROS PODEM AJUDAR OU NÃO; FILTRANDO APENAS AS RESPOSTAS ÚTEIS, SEPARANDO-AS DAS OFENSIVAS E INCOERENTES, E DIFERENCIANDO AS FRASES PRONTAS DOS SENTIMENTOS VERDADEIROS. VOCÊ TEM O DIREITO DE...

## **Viver sua própria dor**

Ninguém vai reagir exatamente da mesma forma, então quando os outros se oferecerem para ajudar, não lhes permita dizer o que deve ou não fazer ou sentir.

## **Falar sobre sua dor e seus sentimentos**

Falar sobre sua dor vai ajudar, procure pessoas que lhe permitam falar tanto quanto precisa e que ouça quantas vezes forem necessárias. Se às vezes tem vontade de falar, tem dias que tudo o que você quer e precisa é ficar em silêncio.

## **Sentir uma infinidade de emoções**

Medo, culpa, esperança, falta

de fé, vontade de desistir... Outros podem tentar te dizer que a raiva, por exemplo, é errada. Não dê ouvidos. Ao invés disso, encontre ouvintes que aceitem seus sentimentos sem condições.

## **Conhecer física e emocionalmente seus limites**

Provavelmente se sentirá cansada(o) de lutar para parecer bem. Respeite o que seu corpo e mente estão dizendo. Descanse todos os dias, coma refeições equilibradas, não deixe os outros te obrigarem a fazer coisas que não esteja pronta(o) para fazer. Mas deixe-os ajudar de alguma forma.

## **Experimentar “o fundo do poço**

Mesmo após um tempo de luto, uma forte onda de tristeza pode chegar e pode ser assustador, mas é normal e natural. Busque alguém que entenda e deixe você falar sobre tudo isso.

## **Participar de um ritual**

O funeral faz mais do que reconhecer a morte, ele ajuda a receber cuidados, atenção e carinho das pessoas. Mais importante ainda, ele é uma oportunidade de chorar. Se os outros te dizem que o ritual é desnecessário, não escute. Faça como se sentir bem.

## **Abraçar sua espiritualidade**

Se a fé é uma parte da sua vida, manifeste de maneiras que lhe ajudem. Deixe-se ajudar por pessoas que entendam e apoiem as suas crenças. Se sentir raiva de Deus, usque alguém para conversar que não vai ser crítico sobre este sentimento de dor e abandono.

## **Procurar um significado**

Pode se perguntar o porque.

Por que desta forma? Por que agora? Algumas de suas perguntas podem ter respostas, outras não. E cuidado com as respostas clichê que algumas pessoas podem te dar. Comentários insensíveis do tipo: "Deus deu e Ele decide a hora de levar"; "Você é nova, logo terá outro"... eles não são úteis e você não precisa aceitar.

## **Defender e guardar como tesouro suas lembranças**

Elas são os melhores legados que existe após a morte de um filho, nunca esquecemos nem superamos, mas ao invés de ignorar as memórias, busque pessoas com quem você possa compartilhá-las.

## **Vivenciar o processo do luto ao seu tempo**

Ocultar ou reprimir a dor não vai fazer com que ela passe rápido. Lembre-se: é um processo, não um evento. Seja paciente e tolerante consigo e evite pessoas impacientes e intolerantes. Ninguém deve tentar esquecer a morte de um filho, pois ela muda a vida para sempre.



## *Você poderá sentir...*

**P**ermita que todo sentimento tenha lugar, manifestando cada um deles. Negá-los somente te deixará confusa e sobrecarregada, favorecendo o surgimento de sintomas complicados.

**Entorpecimento:** Funciona como um para-choque. Sem ele, seria uma dor esmagadora e insuportável. Agora, caracteriza-se por uma descrença na morte do filho que pode durar dias ou meses. Parece viver em uma realidade que não é sua.

**Tristeza:** O sentimento mais normal que expressa a saudade que sente. Luto e tristeza são diferentes de depressão, pois a depressão tem características peculiares e geralmente é tratada com medicamentos, que não é o caso do luto.

**Revolta:** Com tudo o que a cerca: médicos, parceiro, família, Deus. Por não

conseguir entender o porquê de estar vivendo uma dor tão intensa.

**Falta de fé:** Pode sentir uma sensação de vazio espiritual. Pode ainda experimentar sentimentos de amargura, raiva e decepção em sua religião, afinal, se o Deus em que acredita é tão bom, como permitiu a morte de seu filho?

**Raiva:** É normal ficar com raiva do mundo que continua feliz e ignora a sua dor, é um círculo cruel: quanto mais a raiva aumenta, mais afasta as pessoas, o que a deixa com mais raiva. Vem de duas fontes: da sensação de frustração por não haver nada que pudesse fazer para prevenir a morte do filho e de um tipo de experiência regressiva, onde você se sente incapaz de existir sem ele. Formas ineficazes de lidar com a raiva são deslocá-la ou direcioná-la

erroneamente para outras pessoas, culpando-as pela morte ou virando contra si próprio.

**Culpa:** Não é racional! Você sabe que não poderia ter evitado que acontecesse, mesmo assim, às vezes, se auto acusa de eventos passados: não o protegeu, não o levou mais cedo para o hospital... isso é normal, já que os pais assumem a responsabilidade de proteger o filho. É atribuído à eles o dever de zelar pelo bem-estar em todos os âmbitos da vida. A culpa já está presente quando o filho enfrenta problemas em vida, imagina depois da morte. Também pode se sentir culpado por se pegar rindo ou relaxado e pensar: - "Como é que posso estar me divertindo quando meu filho está morto?". Pode culpar-se por estar "se esquecendo dele".

**Perda de memória:** O sistema nervoso central te protege para que aguente toda essa dor e tristeza. Você perde a memória porque perde a possibilidade de focar e manter a atenção.

Se estivesse em plenas condições não suportaria, concentrando tudo na dor. Por este motivo também se distrairá facilmente e terá dificuldade de concentração. Não se preocupe, aos poucos as funções voltarão.

**Ansiedade:** Pode variar de uma ligeira sensação de insegurança até um forte ataque de pânico. Quanto mais intensa e persistente for a ansiedade, mais sugere a reação de um luto complicado.

**Solidão:** Ninguém compreende seu pesar.

**Fadiga:** Perda da vontade de sair e da energia para viajar, limpar a casa, trabalhar.... Pode ser experimentado como apatia ou indiferença.

**Impotência:** Você não conseguiu fazer nada para evitar, para ao menos diminuir a dor do filho. Sem dúvidas daria a vida para salvá-lo, mas não pôde. Infelizmente não depende de você, a morte é a maior experiência de impotência que podemos ter.

**Vontade de morrer:** Não necessariamente de tirar a própria vida, mas de não viver mais. Há dois motivos que justificam esse sentimento. A esperança de permanecer junto do filho e a falta de perspectiva de um futuro além da sensação de que nada mais tem valor.

Estes sentimentos são comuns a todas as pessoas e, se sentidos de forma

coerente, irão ajudar na sua adaptação à nova realidade por meio do autoconhecimento e contínuo aprendizado. Poderá sentir raiva, medo, revolta. Mas também, em alguns momentos, serenidade e tranquilidade. O importante é compreender que não há nada de errado com nenhum dos sentimentos experimentados.

### *O que pode te ajudar...*

- Praticar exercício físico (consulte seu médico);
- Escrever o que sente em um diário.
- Confeccionar um álbum de fotos favoritas.
- Buscar a companhia de quem lhe respeite e compreenda.
- Manter rituais nas datas significativas. Você pode preparar a comida que ele gostava, celebrar com crianças carentes, ver um filme...
- Decidir quando estará pronta(o) para se desfazer dos pertences. Guarde os mais significativos, isso não irá lhe fazer mal. Se pode usar as roupas dele em outro filho? Se ele estivesse vivo você não usaria? Eles continuam sendo irmãos!
- Lembrar do filho, não o vinculando somente a morte dele, essa foi uma parte, e os sonhos? E as lembranças?
- Aprofundar-se na espiritualidade.
- Não pensar no que é 'normal', mas sim no que te faz bem, já que o processo do luto é individual e intransferível.





## Tarefas do Processo de Luto

**O**luto não é um caminho linear. Para vivenciá-lo da melhor maneira, pode ser útil compreender que você é ativa(o) no processo, já que cabe apenas a você agir diante deste sofrimento. No entanto, alcançar a costa quando estamos nos afogando parece impossível. Porém, apesar de levar um tempo, chegar a um estado similar ao de equilíbrio é viável. Acredite. Estas tarefas são suas!

### **Experimentar a dor da perda e aceitar a realidade:**

Sua consciência sabe que seu filho faleceu, mas seu coração não consegue encarar a verdade. Então, como uma forma de defesa para suportar a dor, cria a ilusão de que talvez tudo não tenha passado de um pesadelo. Foge, faz possível para não lembrar e, às vezes, quer voltar a vida “normal” como se nada tivesse acontecido. Em um momento pode querer falar

incessantemente, em outro desviar o assunto, também oscilar entre buscar e evitar os locais que trazem recordações. Você pode ainda estar bloqueando em sua mente tudo o que lembre o que tem vivido sem o filho, negando para si próprio a dura realidade, além disso pode apresentar o esquecimento seletivo, levando as memórias de dor e angústia, arriscando bloquear as boas lembranças também. Embora inicialmente a resposta a uma perda possa envolver entorpecimento, a primeira tarefa envolve algo supostamente simples, mas aparentemente insuportável: experimentar a dor. Isso é algo muito difícil e para ajudar na aceitação da realidade, os rituais de despedida são muito valiosos. Também é importante que procure entender o que causou a morte de seu filho, leia a certidão de óbito, descubra o que realmente aconteceu,

concretize o fato dentro de você. Não há problema em nutrir inicialmente um desejo de se unir a ele, esse é um sentimento normal, mas o desejo permanente e obsessivo desta reunião, não. A percepção de que a morte realmente aconteceu é gradual. Mesmo que você esteja ciente disso, emocionalmente a aceitação da realidade não é imediata, porém, não acreditar e negar a morte pode resultar em uma paralização nessa primeira tarefa, lembrando que o sofrimento não é superado por ser evitado, mas sim por se trabalhar através dele.

### **Elaborar a dor da perda:**

Lembre-se de seu filho, olhe fotos, pense nele, mesmo que sinta dor, isso a(o) ajudará no processo, no reestabelecimento. Evitar os pensamentos dolorosos a(o) impede de elaborar o luto. Embora isso a(o) entristeça, lembrar somente das coisas boas, evitar lembranças tristes e fazer uso de medicamentos não vai lhe ajudar. Este é um momento doloroso, mas

essencial, pois é quando reconhecerá dentro de você a imutabilidade da perda, e a esperança intermitente, termina: não vai mais ver seu filho e hoje dentro do seu coração sabe que nunca mais vai sentir seu cheiro, ver ou pegar/abraçar. É possível que prefira se resguardar, também que se instale a apatia e uma grande fadiga, até para executar as coisas mais simples. Este período aparenta ser debilitante, pois o processo para superar esses sentimentos é lento e doloroso, mas também libertador.

### **Ajustar-se ao ambiente onde está faltando a pessoa que faleceu:**

Seus dias eram em função do filho, organizando seu enxoval, arrumando seu quarto, banhando, alimentando, brincando, levando à escola, fazendo o almoço, enfim, cuidando. Quando ele partiu, levou junto a realidade que você conhecia, modificou seu olhar para o passado e seus sonhos para o futuro. Quando se vivencia um processo

reestruturador tão profundo como é o luto, há a necessidade de se adaptar ao mundo que ficou, experimentando realizar outras atividades, preenchendo as lacunas de tempo com algo que ajude a se sentir um pouco melhor. Muitas pessoas, após a perda, promovem seu próprio desamparo. Trabalham contra si mesmo, se retirando do mundo, lutando contra um possível ajuste à nova realidade. Já outras decidem desempenhar papéis que não estavam acostumadas, se modelando e adaptando ao mundo em que ficou, construindo uma nova existência a partir daí, pois infelizmente não há modos de retornar ao mundo de antes. Embora não haja cronograma, à medida que se caminha para a recuperação, a aceitação de uma nova realidade começa lentamente a emergir.

### **Reposicionar em termos emocionais a pessoa que morreu e continuar a vida:**

Pode lhe parecer impossível hoje, que alguma pessoa tenha conseguido tocar a vida, apesar da saudade e da dor,

mas saiba que você também pode conseguir. Essa tarefa é caracterizada pela adaptação da vida sem seu filho, não-aceitação, jamais vai aceitar o que aconteceu, mas vai se adaptar. Será de forma gradual, com a percepção de que é necessário reconstruir a sua vida, direcionado seu amor a algo que para você representa o amor a seu filho. Não se trata de esquecer-lo e sim de o colocar em um novo local em seu coração, a saudade vai continuar para sempre, mas não será desesperadora e por vezes, conseguirá voltar a sorrir. Reposicionar seu amor é perceber que amar outras pessoas não é deixar de amar seu filho.

Seria um equívoco dar um limite de tempo cronológico para que termine esse processo, já que cada pessoa é única assim como o filho, a família, a situação da perda e as ferramentas de enfrentamento. Épocas de muito estresse ou extrema fadiga podem causar um tipo de regresso, voltando ao normal assim que descansar o suficiente.



## Aos avós...

**A**vós são especialistas quando se trata de estragar os netos com amor e carinho. Sendo eles bebês, crianças ou adultos, os avós sempre terão um lugar especial em seus corações para os filhos de seus amados filhos. Por isso, é difícil lidar com a perda quando um neto morre. Muitos têm um relacionamento próximo com os netos e podem ser parecidos com os pais aos olhos deles.

O luto dos avós pode ser especialmente devastador e extremamente solitário. Isso porque, mesmo que sem intenção alguma, eles são esquecidos até mesmo por familiares. As pessoas imaginam que, como não foi o filho deles que morreu, a dor seja menos intensa e por serem mais velhos, ter mais experiência de vida, são frequentemente considerados como mantenedores de melhores habilidades para lidar com a

tragédia.

A dor da perda nos pais está no topo da escala da dor humana e há uma imediata manifestação de simpatia e preocupação pelos pais enlutados, enquanto outros membros da família são frequentemente vistos como quem deve fornecer apoio, principalmente os avós, mas não lembramos que o luto deles é duplicado. Eles sofrem a perda do neto e a dor do filho ao mesmo tempo.

Quando alguém amado morre, todos nós refletimos sobre o significado da vida e da morte. Quando um neto morre, a busca por significado pode ser especialmente dolorosa, os jovens não devem morrer, essa morte viola a ordem natural da vida e parece terrivelmente injusta para os avós, que podem ter vivido vidas longas.

Aluta para entender a morte pode provocar sentimentos

de culpa: "Por que Deus não me levou em vez disso? "Por que não poderia ter sido eu?". Tais sentimentos são normais e necessários.

O amor profundo e carinhoso compartilhado por muitas crianças e seus avós é um vínculo extraordinariamente profundo e pode ser igualmente doloroso quando é quebrado pela morte. E esse luto pode

não ser reconhecido, mas ainda assim é poderoso. Se você é um avô\avó que perdeu um neto, tem todos os motivos para se lamentar profundamente. A presença do neto ainda é sentida. O amor não morre e, portanto, o relacionamento não morre.

Acima de tudo, seja paciente consigo mesmo e...

- NÃO TENHA SUPRIMIR SUA DOR.
- SELECIONE OS PARENTES OU AMIGOS QUE LHE DÃO CONFORTO E DIGA COMO SE SENTE.
- NÃO ACEITE UMA COMPARAÇÃO DO SEU PESAR COM O DOS OUTROS; ELE É ÚNICO PARA CADA PESSOA.
- TIRE UMA FOLGA DO SEU SOFRIMENTO OCASIONALMENTE. VÁ VISITAR UM AMIGO OU TIRE FÉRIAS CURTAS EM UM LUGAR QUE VOCÊ GOSTE.
- A PERDA DE UM NETO É UM DURO GOLPE, MAS EVITE PENSAR QUE A VIDA NÃO TEM MAIS A OFERECER.
- ALGUMAS DAS MAIORES MÚSICAS E LITERATURA DO MUNDO FORAM CRIADAS A PARTIR DE UMA TRAGÉDIA PESSOAL, ENCONTRE SUA PRÓPRIA EXPRESSÃO DA PERDA E SUA BUSCA POR SIGNIFICADO - VEJA SE VOCÊ PODE CRIAR SEU PRÓPRIO RÉQUIEM.

## *Como ajudar os avós enlutados:*

- Se forem religiosos, os avós poderão se revoltar por Deus levar o neto, sentir raiva pela morte e pela injustiça e culpa ou vergonha por sentirem-se assim. Nesse momento, não que a eles que não deveriam sofrer porque o neto "foi para o céu". O luto e a fé podem não ser mútuos;
- Eles podem lutar com sentimentos de dúvida sobre o plano de Deus ou sobre a vida após a morte e podem se sentir culpados por sua raiva, pois para ele, Deus não deve ser questionado. Incentive-os a falar sobre seus sentimentos;
- Ouça com o coração, você pode ajudar simplesmente ouvindo. Sua presença física e o desejo de ouvir sem julgar são ferramentas de ajuda cruciais. Não se preocupe tanto com o que vai dizer, apenas se concentre nas palavras que serão compartilhadas;
- Os avós enlutados podem querer compartilhar a mesma história sobre a morte várias vezes, é como se falar sobre a morte tornesse-a um pouco mais suportável a cada vez. Escute com atenção, perceba que essa repetição faz parte do processo luto deles. Simplesmente ouça, mesmo que não consiga entender ou que tenha ouvido repetidas vezes.
- Outras vezes os avós não querem falar sobre a morte por, por exemplo, terem sido criados para acreditar que falar sobre sentimentos é frívolo, egoísta ou não masculino. Mas não faz mal, eles não precisam falar. Simplesmente passe tempo com eles e demonstre seu amor e preocupação.
- Tenha compaixão e



permita que expressem seus sentimentos sem medo de críticas. Aprenda com eles, não instrua ou defina expectativas sobre como devem responder. Nunca diga "eu sei exatamente como você se sente". Você não sabe. Pense no seu papel de ajudante como alguém que "anda com" não "atrás" ou "na frente" do avô enlutado.

- Permita que o avô experimente toda a mágoa, tristeza e dor que está sentindo no momento. Entre em seus sentimentos, mas nunca tente tirá-los de lá. Reconheça que as lágrimas são uma expressão natural e apropriada da dor associada à morte.
- Evite palavras e frases que podem magoar, particularmente clichês, podem ser extremamente dolorosas para um avô enlutado. Os clichês são comentários banais, muitas vezes destinados a fornecer soluções simples para realidades

difíceis, como por exemplo: "Deus precisava de outro anjo no céu" ou "não se preocupe, você terá outros netos" ou ainda "você precisa ser forte para o seu filho". Comentários como esses não são construtivos, ao contrário, diminuem a perda real e dolorosa de uma pessoa única.

- Ofereça ajuda prática, seja para preparar a comida, lavar as roupas, limpar a casa. Encontre maneiras práticas de mostrar que você se importa. E, assim como acontece com a sua presença, esse apoio é necessário no momento da morte, bem como nas próximas semanas e meses.
- Escreva uma nota pessoal. Cartões e cartas escritos à mão expressam sua preocupação, não há substituto para suas palavras pessoais. Compartilhe uma lembrança favorita do neto que morreu.
- Relacione as qualidades especiais que valorizava

nele ou nela. Estas palavras serão um presente amoroso para os avós, palavras que serão relidas e lembradas sempre.

- Use o nome do neto que morreu em sua nota pessoal e ao falar com o avô. Ouvir esse nome pode ser reconfortante e confirma que você não esqueceu dele e do quão importante é, e ainda estará demonstrando que sabe que o avô ama e sente falta.
- Esteja ciente de feriados e outros dias significativos, pois os avós podem passar por momentos difíceis em ocasiões especiais, como o aniversário de nascimento ou a data da morte. Esses eventos enfatizam a ausência do neto, respeite essa

dor como uma extensão natural do processo de luto.

- Sempre procure estar ciente de quando seria um momento apropriado para visitar os avós. Se não tiver certeza, escreva uma carta ou simplesmente faça um rápido telefonema. Seu apoio contínuo será apreciado.
- Incentive-os a expressar também sua fé, se isso ajudar a aliviar o sofrimento;

*"Eles sofrem a perda do neto e a dor do filho ao mesmo tempo."*



## *A hora de pedir ajuda...*

**É** importante perceber se você não consegue passar pelo processo do luto sozinha (o), há sinais claros que podem te ajudar a entender que está na hora de pedir ajuda. Procure apoio se você:

- Tem pensamentos autodestrutivos;
- Não sente vontade de comparecer a eventos sociais;
- Sente muita dificuldade de compartilhar o sofrimento;
- Não aceita a nova realidade e não consegue assumir novos papéis;
- Se sente obrigada(o) a imitar ou assumir hábitos e características da

personalidade de seu filho;

- Tem sintomas físicos como os experimentados pelo seu filho antes da morte;
- Excluiu os amigos e os membros da família;
- Não consegue relacionar-se com os filhos que ficaram;

Tudo vai depender do tempo e da intensidade das reações. Ninguém melhor do que você para avaliar quando está na hora de pedir ajuda. Muitas vezes um aconselhamento é o suficiente, não necessitando de um acompanhamento especializado.

## *Como é o tratamento?*

**A** abordagem utilizada no aconselhamento psicológico em situações

de luto promove um espaço seguro para lhe ajudar a reconhecer sua dor como

parte natural do processo, permitindo que sinta as suas emoções, assim como as sensações de vazio e perda de sentido na vida sem julgamentos, considerando seus próprios recursos e estratégias de enfrentamento da dor, além de lhe auxiliar a retomar sua rede de apoio familiar e social.

A psicologia contribui também de forma importante na adaptação de sua nova realidade e no ajuste da discordância entre a realidade atual e vida que tanto sonhou, assim como assume caráter preventivo frente à possibilidade de complicações maiores advindas desta experiência.

Ao longo da abordagem,

mostra caminhos para você voltar a reinvestir nas relações afetivas e no viver, ainda que a separação causada pela ausência de seu filho, seja razão de tamanha dor, o processo inerente à sua elaboração, ao longo da vida, é fundamental para a sua saúde mental, ao passo que promove a reconstrução dos seus recursos psíquicos e readaptação frente às mudanças. Pense nisso, conversar sobre a sua perda com um psicólogo é um ato de coragem mas não se esqueça, formação é fundamental para um cuidado de qualidade, procure sempre um profissional especializado em terapia do luto.



## *A Escrita como Recurso Terapêutico*

**C**omo falar sobre o que não seria possível a princípio sequer considerar? Por sentir esta dificuldade, muitas pessoas recorrem a escrita em diários, sites e blogs. A falta de espaço para demonstrar o luto é algo

muito marcante. Atualmente é habitual encontrar espaços *online* sobre sentimentos íntimos após a perda, além de poder se expressar, há muito apoio social presente nesses locais, fator inegável de auxílio. Além disso, a

escrita foi compreendida como terapêutica, pois organiza a vivência traumática e elabora a perda invisível socialmente.

O discurso falado, ferramenta fundamental de trabalho na psicologia, impossibilita a retomada depois de emitido, já a escrita permite maior caráter reflexivo, considerando que permite a releitura. A expressão emocional

escrita também melhora condições gerais de saúde física e mental, contudo o ato de escrever pode não ser unicamente suficiente para suprir as necessidades emocionais após perda, porém, esse é um recurso valioso já que mantém viva a lembrança do filho que partiu, além de ter a possibilidade de auxiliar outras famílias que passam pela mesma experiência.



### *É melhor sofrer ou esquecer?*

**C**ada uma tem seu momento de sofrer ou esquecer. Ambos merecem respeito. Vale lembrar que ninguém segura uma experiência assim para sempre. Além disso, há grandes possibilidades de isso acarretar consequências. O caminho não é evitar a dor, e sim atravessá-la. Muitas pessoas que passam pelo luto parental se envolvem em atividades excessivas na tentativa de bloquear a tristeza apenas para

descobrir que ela retorna à noite. O mais certo é respeitar seu momento, seus sentimentos e não tentar fingir que não aconteceu. Procurar demonstrar que não foi afetado pela perda, evitando entrar em contato com a dor, parece estar ligado ao desejo de não escutar mais comentários que minimizam sua dor e que fazem com que lembre do seu sofrimento. Mas é importante que saiba que essa dor, esse sofrimento, são consequências do amor

que você sente por seu filho.

Você está longe dele, mas um dia já esteve perto. Você tem o direito de derramar cada lágrima que vier, e também de permitir que um sorriso apareça ao lembrar dos dias felizes com, esta é

a parte boa do recordar. Não admita que as lembranças boas se esvaíam junto com a busca pela anulação da dor, essa é a direção mais coerente para quem busca conviver com a ausência de um filho.



## *Anestesiando a dor é a saída?*

**O**luto é um processo normal que infelizmente se faz necessário para que você se reestabeleça. A tristeza é profunda, quase insuportável, mas não deve ser medicada. Para que o luto transcorra naturalmente será preciso lidar com emoções dolorosas que oscilam sem o auxílio de medicamentos. Apesar de parecer que ajudam, no momento em que as ingerir, haverá consequências na sua recuperação.

A medicação psiquiátrica é indicada para casos específicos, quando há

quadros psiquiátricos que acompanham o processo, como transtornos de ansiedade ou depressão clínica. Não se automedique. Suas emoções vão se organizar com o passar do tempo, à medida que o cotidiano é reorganizado, a adaptação à nova rotina acontecerá de forma lenta com o apoio da família e amigos. Às vezes se faz necessária uma intervenção psicológica que pode ser em caráter de aconselhamento ou psicoterapia com enfoque no luto.





## *Como fica a religião/espiritualidade?*

**V**ocê poderá se sentir sem direção, suas crenças anteriores agora não farão mais sentido, não apenas em relação à religiosidade. Por exemplo: acreditava na bondade da humanidade e perdeu seu filho assassinado, então questionará o que sempre acreditou. Ao longo do tempo, novas crenças podem ser adotadas e as velhas serão revalidadas ou transformadas. Um exemplo é que, na maioria das vezes, mesmo não compreendendo ou não seguindo a doutrina espírita, pessoas procuram centros em busca de uma carta do filho e quando finalmente conseguem, veem que não buscavam aquilo e sim o filho em si.

Refleta se há a necessidade de um intermediário entre você e seu filho. Afinal de contas a maior autoridade amorosa foi dada a você! Tente fechar os olhos, fazer contato com o que considera sagrado, observando dentro do seu coração aquele

amor que só vocês sabem o quanto é forte.

Entre esses sentimentos haverá também dúvidas que se estendem a Deus ou ao ser superior em quem você acredita. O importante é que procure não fazer perguntas concentradas no passado, por exemplo, "por que isso aconteceu?". Ao invés disso, busque fazer a pergunta que abre a porta para o futuro: "Agora que isso aconteceu, o que eu posso fazer?". Essa parte da vida chamada espiritualidade é essencial, pois é uma alternativa à interrupção repentina da convivência com seu filho, além disso desempenha o papel fundamental de confortar e, por meio dela, muitas vezes conseguirá se relacionar com ele.



## *Os filhos que ficaram...*

**E**m meio a caos, portanto, muitas vezes nos esquecemos que eles também sofrem. Na ânsia de buscar e relembrar incessantemente tudo o que vivemos com nosso filho morto, esquecemos dos filhos que estão vivos.

Eles podem sofrer não só pela perda do irmão, mas também pela nossa dificuldade de lhes proporcionar estrutura, estabilidade e cuidados protetivos. Além disso, sofrem ao nosso lado e se entristecem por verem tanta tristeza à nossa volta. Nossos filhos vivos têm de ser salvos do nosso desespero, temos de pausar a nossa mágoa e compreender também a sua

dor.

É importante considerar que podem se sentir responsáveis e incapazes de amenizar a nossa dor, o que pode trazer sérias complicações para o desenvolvimento psicológico. Também se pode gerar uma situação de revolta em relação ao irmão que faleceu mesmo que tenham vivido uma relação muito especial juntos. Para que isso não aconteça, é preciso mostrar o nosso amor, para que eles saibam que são igualmente amados, evitando sempre comparações entre os filhos vivos e o filho idealizado que morreu.



## *Como fica o casamento?*

**O** casamento pode sofrer um grande impacto

com a perda de um filho. As características do

relacionamento obviamente serão afetadas pela maneira como cada um dos parceiros expressa sua dor.

A comunicação tende a se complicar, pois a mãe pode sentir-se sozinha em seu luto, enquanto o pai pode se ver lutando para conter sua dor a fim de poupar o sofrimento da companheira.

Muitas vezes também, um dos cônjuges tende a acusar o outro pela morte do filho, mesmo que de forma velada. Aparece como falta de paciência e irritabilidade para com o "culpado". A intensidade emotiva do luto de um dos pais poderá parecer desproporcional em relação a do outro, geralmente cada um vive um período de dor aguda seguido de certa melhoria. Quando consegue atingir este momento, sente-se arrasado pelo outro que entra num novo momento de tristeza. Os pais têm que perceber que são pessoas únicas e que vão viver o luto de formas diferentes. Que um poderá exprimir abertamente as suas emoções enquanto o outro as guardará para si.

Um começará a trabalhar sem parar, enquanto o outro se sentirá sempre cansado, um gostará de lembrar recordações e o outro querer esquecê-las. É preciso muita compreensão e tolerância para deixar que cada um viva o seu luto à sua maneira, sem se sentir ameaçado.

A morte de um filho pode perturbar também a vida sexual do casal. Um pode viver o aumento do apetite sexual, enquanto com o outro acontecerá o contrário. É muito importante que, desde cedo, haja diálogo e paciência entre os cônjuges para que esta triste realidade não provoque um distanciamento, chegando muitas vezes à separação, pois é no companheiro que por muitas vezes se encontrará apoio.





## *Engravidar, adotar ou nenhuma das opções?*

**O**sonho de um novo filho após a perda (nos casos de perda gestacional ou neonatal) tem se tornado uma faca de dois gumes. em muitos grupos de redes sociais e aplicativos destinados a falar sobre o chamado "bebê arco-íris" (termo escolhido para designar uma luz que chega após situação traumática) se nota uma busca quase desenfreada por uma nova gestação. Geralmente, isso revela a busca por uma espécie de cura, inconscientemente difundindo a ideia de que um novo filho substituirá o anterior ou aliviará a dor da perda.

Realmente a chegada de um filho traz alegria para a vida, mas precisamos refletir sobre a chegada deste bebê. Entender se ele terá um ambiente sadio a sua espera, para crescer com amor e carinho, sempre lembrando que a ideia de cura é errônea e que este

novo filho não vai substituir o que faleceu e possivelmente também não provocará mudanças na dor.

Além disso, muitas mães não querem ou ainda não podem ter outros filhos por questões biológicas. Estas mães não deveriam ver esperança de dias melhores? Precisamos entender que cada um encontra os motivos e razões confortáveis para viver, dentro de suas realidades específicas. as razões podem ser também um trabalho, um novo amor, um animal de estimação... Não importa o que seja, o importante é que consiga suavizar a dor e seguir adiante. Compreendendo isso temos empatia e percebemos o luto como um processo individual.

Portanto, a decisão de ter ou não outros filhos caberá apenas a você e seu companheiro (a) no momento que julgarem oportuno. Compreenda realmente que filho nenhum

ocupará o lugar do que faleceu e que é possível que você sinta medo durante toda uma nova gestação e pode superproteger a criança depois de nascer. Lembre-se também que cada

pessoa é única e carrega a sua própria história. Muitas dúvidas surgirão, e isso é absolutamente normal. O conselho é o mesmo: respeite seu tempo e seus sentimentos.



### *Como conviver com amigos e família?*

**N**ão adianta nada tentar abafar a dor. A comunicação familiar é vital durante o percurso de adaptação à perda e, além disso, um ambiente de confiança com empatia e tolerância é essencial. Amigos e familiares bem-intencionados, mas desinformados, podem tentar fazer com que você desenvolva um autocontrole, mascarando ou fugindo do luto, causando-lhe ansiedade, confusão, angústia e até depressão. O melhor é não deixar que interfiram, apenas aceite sua presença e apoio. Impeça quando insistirem permanentemente para que se recomponha e refaça sua vida ou quando

o pressionarem a às atividades cotidianas. É normal não desejar participar da sociedade e fazer apenas o estritamente necessário. Não tenha pressa! Permita-se “curar” ao seu próprio tempo. Seja fiel ao que sente, mesmo que isso signifique decepcionar outras pessoas. Com o tempo você se restabelecerá, mas antes disso terá de chorar e falar sobre o filho repetidamente, será mais impaciente e às vezes irritada. Você não deve esquecer que datas importantes poderão ser particularmente difíceis, então aceite convites para participar ativamente na preparação das celebrações, pois poderá ajudar a não se sentir tão sozinho. Se

preferir ficar em casa, fique. Desde que isso não seja uma autopunição por não se achar merecedor de diversão por ter perdido um filho.

Permita-se viver o luto e ajude a si próprio não aceitando interferências. Às vezes você receberá um

telefonema, uma flor, uma visita, um abraço... aceite esses gestos, mas por favor, não tente forçar alegria. Simplesmente demonstre que aprecia a atitude, pois a pessoa apenas está expressando o quanto o estima.

### *Como celebrar se a felicidade não existe?*

**Q**uando se perde alguém tão único, não se enxerga motivo algum para comemoração. Fingir que está tudo bem, que nada mudou ou que não é um momento difícil, tende a piorar todo esse sentimento de vazio, e o desespero acaba surgindo nas datas significativas.

Aqui elaboramos dicas básicas de como externalizar o que você sente, e assim enfrentar as festividades da melhor forma possível:

- Dê a você um tempo e um lugar para homenagear seu filho;
- Faça um ritual conectando-se ao seu filho;
- Acenda uma vela, ouça uma música que aproxime você das lembranças de seu filho;
- Crie um memorial, um blog, um diário, algo online ou não, onde você possa se expressar;
- Compartilhe uma história favorita sobre ele;
- Cancele as festividades. Isso mesmo. CANCELE. Mais importante do que fingir estar bem ou estar em um lugar onde não quer, é cuidar de si e ficar realmente melhor.
- Lembre-se que não existe uma maneira correta ou errada de lidar com o luto durante os Feriados. Você pode decidir o que

é certo para você e tem todo o direito de mudar de ideia.

É muito natural sentir que você nunca mais poderá desfrutar as festas novamente, você e também seus familiares certamente nunca serão os mesmos, no entanto com o tempo, a maioria das pessoas é capaz de encontrar

o significado novamente nas tradições, descobrindo até mesmo uma nova forma de celebrar. Busque agir com naturalidade, é possível que as pessoas que a cerquem compreendam que é uma realidade difícil, mas lembre-se que muitas vezes eles também não sabem como agir.

### *A dor de ver um filho partir...\**

**E**u sei que o movimento parece contrário, há uma desordem estabelecida por que uma regra foi quebrada crescemos acreditando que filhos deverão sepultar seus pais, mas o contrário não!

É como se a vida se perdesse dos trilhos. Sepultar um filho é a maneira mais estranha de iniciar o sepultamento de si mesmo. Dor que não tem nome, dor que não tem jeito, dor que não tem remédio que pare de doer. Dor de parto, mas ao contrário. O desejo que resta é o de devolver-lhe a vida, o sorriso brilho dos olhos, o reaquecimento do corpo, desejo de reinaugurar

lhe o coração, colocar-lhe um sopro de vida que fosse capaz de vencer o movimento contrário que levou o filho embora. A morte parece possuir o poder de estacionar o tempo de estacionar das horas, os dias, os meses, os anos, a vida.

O sofrimento que fica pode ser comparado a um grande baú, que não cabe em lugar nenhum da nossa casa, há uma inadequação, entre o acontecimento e o nosso sentimento, o fato é cruel! Seu filho esta morto! Mas dentro de você esta notícia não quer se acomodar. Morte não combina com



maternidade/paternidade. Você que tantas vezes correu atrás de situações que facilitasse a vida de seu filho, agora, tem diante de seus olhos uma sensação de impotência inegável e a lágrima teimosa corre no silêncio de seu rosto indignado, com tanta e profunda ausência.

Eu quero colocar uma palavra que possa lhe fazer bem, não é uma palavra mágica nem tampouco que queira iludir sua lucidez, não! Diante da perda nós temos duas possibilidades, ou reagimos para alcançar algum bem com aquilo que perdemos ou estendemos a perda no tempo e assim perderemos sempre.

O seu filho não pode ter morrido em vão, e este é o momento de fazer justiça a sua partida tão inesperada, fazer justiça aquele que se foi, é o mesmo que promover de alguma forma a sua ressurreição, Gabriel Marcel, um grande filósofo dizia que amar, consiste em olhar o outro nos olhos e dizer: “Tu não morrerás!” O amor, este atributo humano e divino, é o

recurso que nós temos para fazer permanecer aquele que já não está mais entre nós, não esquecendo tudo o que ele ensinou e o que vivemos. Você foi transformada (o), não é mais a mesm, perceba que seu filho continua vivo entre quem o amou através de tudo aquilo que ele esqueceu em vocês.

A ressurreição antes de ser a experiência miraculosa de vencer a morte, é a experiência simples e bonita da percepção de que seu filho partiu mas está contigo, ele não morrerá por uma razão muito simples: porque continua vivo em você em todos que o amam. Nessa ressurreição que você pode promover você fará com que seu filho, continue na história através de você. Tenho certeza que em muitos momentos de sua vida, sentiu o amor por seu filho pulsante, então não deixe que ele morra totalmente, evidencie aquilo que ele esqueceu em você, aquilo que o fará sobreviver no tempo, ainda que a morte o tenha levado.

Ressuscite-o pelo amor

que existe em seu coração, mantenha-o vivo em sua memórias, fale com seu filho, pai e mãe não precisam de terceiros para fazer isso, a maior autoridade afetiva já lhes foi dada. Não há

estranho nesse mundo que faça falar seu filho, mais do que você. Atualize a presença de seu filho no mundo por meio do amor, ele continuará no meio de nós.

*\*Trecho de vídeo do Padre Fábio de Melo*



*Daniela Battastini*



*"Nunca estamos  
sós, os anjos  
é que são  
silenciosos"*

*FLÁVIA ROTT,  
madrinha de anjo.*

# *para quem quer ajudar*

ENQUANTO PESSOAS DISPOSTAS A AUXILIAR, É POSSÍVEL SER EMPÁTICO, FAZENDO O EXERCÍCIO DE SE COLOCAR NO LUGAR DOS PAIS, OFERECENDO UM ESPAÇO PARA AMPARO, SEJA POR INTERMÉDIO DO PREPARO PARA ESCUTAR, DO ABRAÇO QUE CONFORTA OU MESMO DO SILÊNCIO QUE COMPREENDE E ACOLHE. ESSA É A MELHOR FORMA DE CUIDAR SEM INVADIR E CONFORTAR SEM UTILIZAR DISCURSOS PRONTOS E DESNECESSÁRIOS.

*FRANCIELE SASSI,  
psicóloga*

**A**utomaticamente a morte nos cala, e quando a perda inverte a ordem natural da vida, é uma experiência destruidora. Como resultado dessa, sobram os pais e uma vida em reconstrução. Ajudar alguém em sofrimento é sempre uma tarefa difícil. Se você tem essa intenção, seja compassivo e esteja disponível nas semanas e meses que virão. Sua presença, paciência e apoio os ajudará mais do que você imagina.

O mundo continua feliz e a vida alheia segue enquanto eles perderam um filho. Não permitir que manifestem os sentimentos é uma agressão. Por temerem muito que o filho seja esquecido, acabam ficando com a tarefa, muitas vezes incômoda, de lembrar a todos que ele existiu, que teve uma história e fez diferença na vida deles e de outros. Por isso, quando não são afastados, muitas vezes se sentem indesejáveis nos seus círculos e acabam se distanciando, se sentindo muito sozinhos, porque acham que as

pessoas não estão preparadas para dar o suporte de que precisam. E de fato não estão. Sabemos que tocar neste assunto não é algo fácil. Se fosse, não nos reservaríamos diante das impossibilidades, das exceções e dos dias de dor que a morte registra nas nossas vidas.

Nesse caso deve estar se perguntando: “Então o que posso fazer para ajudá-los?”, afinal são os familiares e/ou amigos que estão em contato direto com os pais enlutados e que fazem toda diferença no processo de luto. Existe muita informação inadequada e insensível que pode prejudicar o curso natural e esperado após a perda. Em hipótese alguma, qualquer pessoa pode sair falando o que pensa. Por isso, colocamos algumas dicas abaixo, elaboradas por especialistas, de como ajudar. O principal você já tem: a vontade! Vamos lá?



## No Velório...

**A** intenção pode ser boa, mas grande parte do que se faz para tentar conter a dor do luto alheio tem o efeito contrário. Se queremos ajudar podemos evitar que ela seja amplificada pela prática, muitas

vezes inconsciente, de gestos e atitudes “convencionais” em direção aos pais. No caso de um funeral pela perda gestacional, não pense em faltar, você não faltaria ao enterro de uma criança.

O QUE NÃO DIZER?	MELHOR DIZER
<b>"Como você está?"</b> Provavelmente responderá "estou bem", ao invés de se expressar genuinamente.	<b>"Deve estar sendo muito difícil..."</b> Reconhece o momento doloroso e dá a chance de a pessoa sofrer sem cobrança.
<b>"Ele está em um lugar melhor."</b> Como você sabe?!	<b>"Eu sinto muito!"</b> Você realmente evitaria o ocorrido.
<b>"Há algo que eu possa fazer por você?"</b> Receber muitas propostas de ajuda pode ser opressor.	<b>"Vou fazer suas compras de supermercado."</b> Ajudas específicas são mais fáceis de aceitar.
<b>"Você é jovem, pode ter outro filho."</b> Filhos são insubstituíveis.	<b>"Fale sobre isso, se quiser."</b> Permita que a pessoa compartilhe memórias, sendo ouvinte ativo.
<b>"Eu sei o que você está sentindo!"</b> A experiência do luto é absolutamente individual.	<b>"Posso imaginar o que você sente."</b> Dê a chance de a pessoa mesmo dizer como se sente.
<b>"Ele preferia assim..."</b> A menos que o filho tenha deixado instruções claras, não saberíamos suas preferências.	<b>"Eu gostaria de homenageá-lo assim..."</b> Use suas próprias memórias e fale sobre o relacionamento de vocês.
<b>"Você está lidando com isso melhor do que eu esperava"</b> Sua afirmação pode sugerir que ela deveria estar sofrendo mais.	<b>"Está tudo bem se você não estiver bem."</b> Dê à pessoa a liberdade de se sentir como for.
<b>"..." (NADA)</b> Muitas pessoas simplesmente nunca mencionam à família o nome do filho.	<b>"Lembra quando...?!"</b> Dividir a memória do filho. Ao contar algo dá a chance de eles conhecerem o filho de outra perspectiva.



## No dia-a-dia...

AJUDA	NÃO AJUDA
Olhar no olho, ser simples e sincero.	Agir como se nada tivesse acontecido.
Estar presente: ligar, fazer visitas...	Fugir da família.
Ter paciência e entender que não há tempo "normal" para o processo de luto.	Impor à família um limite de tempo cronológico para viver o luto.
Compreender que não há maneira correta de elaborar todo esse processo.	Fazer comparações entre as reações desta e de outras famílias.
Entrar em contato nas datas difíceis.	Reprimir as lágrimas das famílias em momentos complicados.
Encorajar a família a falar e permitir que conduza a conversa.	Pressionar a família a falar quando não estiver confortável ou disposta.
Ouvir as histórias que a família gosta de relembrar.	Não encorajar as histórias por acreditar que deixa as pessoas mais tristes.
Dizer o nome do filho que morreu.	Se referir ao filho que morreu como alguém sem existência única, que não existe mais (mesmo em casos de perda gestacional).
Deixar que a família compartilhe o que sente, genuinamente.	Pretender saber o que a família sente sem consultá-los.
Não julgar - julgamento moral ou social torna o percurso mais difícil. Não existe código de etiqueta para o luto.	Não julgar.
Convidar o enlutado a sair, dar uma volta, ir a um cinema, tomar um café, dar uma caminhada em um lugar agradável...	Excluir as famílias dos convites, da vida social - eles mesmos devem decidir participar ou não.
Oferecer-se para fazer tarefas práticas - como ajudar com as crianças, fazer o serviço de banco, supermercado, etc...	Protocolar frases como "conte comigo se precisar", "se precisar me liga", etc.
Unir as pessoas que gostam da família na representatividade de um presente simples como um bolo, uma planta, um chocolate....	Buscar culpados - isso só agrava a situação. Mais ainda se for em tom de fofoca.
Ter empatia!	Fazer comparações!



## Nas festividades...

**M**uitas pessoas têm apenas a mínima noção da dificuldade enfrentada por pais que perdem um filho e realmente não sabem como agir com eles, em especial em datas festivas. Pensando nisso, preparamos algumas dicas que podem ajudar a tornar as festividades algo menos (ou nada) incômodo para ambos:

- Convide-os a compartilhar o que sentem, se assim o desejarem, é importante. Fale, demonstre que eles estão entre quem os deixa confortáveis para falar sobre seus sentimentos.
- Reconheça o sofrimento deles, não os peça para esquecerem.
- Não pergunte por que não estão felizes, não peça que finjam felicidade.
- Não diga que deveriam ser gratos por algo que você acha que eles deveriam.
- Se a festa for em família, honre as tradições e crie novos rituais. Por exemplo, compre um enfeite de Natal para colocar na árvore e dê de presente aos pais dizendo que representa o filho. Um anjo, uma bola de natal com foto dele... eles vão adorar. Será uma forma de demonstrar que o filho deles está e estará presente no coração de todos.
- Converse sobre o que eles gostariam de fazer para homenagear o filho. Talvez todos compartilhando uma história sobre ele, alguma memória alegre, ou até mesmo dizendo que sentem saudades, falando o nome dele em voz alta ou cantando uma música que ele gostava ou que lembre sua vinda.
- Não pergunte se você pode ajudar, apenas ajude, encontre



caminhos; converse ou simplesmente os convide para uma caminhada breve fora do ambiente das festas, pegue um doce, sirva uma bebida, sente ao lado deles em silêncio, expressando a disposição em ajudar.

Busque agir com naturalidade, pois apesar deles sofrerem, continuam sendo as pessoas que você se preocupou em querer ajudar. Não se sinta pressionado a acabar com o sentimento de tristeza e pesar deles, acredite: você não iria conseguir nem

tentando muito. Mas pode sim, não acrescentar dores adicionais com frases prontas e superficiais, como os velhos “Deus quis assim” ou “era hora dele”. Simplesmente permita que a tristeza seja representada assim como a alegria. Se observar bem, vai vê-los tentando se adaptar à felicidade do momento.

Sendo assim, deixamos o convite para que você partilhe dessa vontade, buscando compreender que não há como se despedir definitivamente de um filho e sorrir levemente em datas tão expressivas.



## *Ajuda da Família*

O processo de luto dos pais afeta todos os outros subsistemas e é afetado por eles. As famílias que enfrentam melhor esse percurso são as mais unidas. Elas são mais capazes de tolerar diferenças individuais, têm comunicação mais aberta, maior compartilhamento emocional, encontram mais apoio e carinho, lidam mais ativamente

com os problemas, ajudando um ao outro, amenizando a solidão, favorecendo a elaboração do luto.

No círculo de convivência familiar os pais precisam ter suas emoções acolhidas e compreendidas. O grupo pode não concordar com os sentimentos expressados por eles, mas tentar compreender é tudo o que eles precisam.



## *Ajuda dos Amigos*

**G**eralmente as pessoas que sempre foram amigas próximas ficam sem jeito e tensas na presença dos pais que perdem um filho. Em contrapartida, parece que aqueles que já passaram por esta experiência ficarão perto (mesmo não tendo amizade prévia). Independente de quem vai conviver com os pais, é sempre bom lembrar que amigos bem-intencionados mas mal informados podem forçá-los a encobrir seus sentimentos. Também vale

relembrar o que já citamos nesta cartilha: cada luto é singular! O momento exige, antes de mais nada, respeito e delicadeza. Não importa se tem mais ou menos intimidade com eles, é fundamental expressar os sentimentos. Não adianta fingir que nada aconteceu e evitá-los como se portassem uma doença contagiosa também não vai ajudar. O melhor para quem realmente quer ajudar é dizer “eu sinto muito” e estar à disposição para qualquer auxílio solicitado.



## *No Trabalho*

**H**á pessoas que, depois de perder um filho, mergulham no trabalho como forma de sentir que a vida retoma o seu rumo. Mas há também aquelas que precisam de mais tempo e isolamento ou voltm ao trabalho e não se sintam capazes de desempenhar as suas tarefas com igual eficiência e rapidez.

Na maioria das vezes é o primeiro “RE-CONTATO” com o mundo real após a perda.

Os colegas devem agir com respeito, mas não devem alterar o ritmo ou a eventual leveza e alegria do ambiente em função da pessoa. É aconselhável que os outros demonstrem compreensão, mas não adotem uma postura

desconsolada diante do enlutado. Como em qualquer relação com uma pessoa em luto, os colegas não devem cobrar a pronta recuperação dela falando de sua perda pelas costas em tom de fofoca, também não devem demonstrar irritação caso ela esteja fazendo o seu trabalho com menos energia ou eficiência. O caminho é expressar os sentimentos logo que ela retornar, de forma simples e direta: “eu sinto muito por sua perda”. “meus pêsames”. Muitas pessoas deixam de dizer o básico porque acham que precisam elaborar frases muito especiais,

quando uma genuína e breve expressão é um gesto suficientemente delicado e bem-vindo. Também ajuda convidá-la para o cafezinho ou oferecer companhia no almoço, falando normalmente de qualquer assunto. A pessoa enlutada não quer ficar apenas no tema do seu sofrimento, mesmo assim, se um dia presenciar uma cena de choro ou desespero, não ignore nem invada, apenas respeite, afinal a realidade para ela é dura e por vezes emerge sem motivo aparente.

Mantenha sempre um procedimento respeitoso e acolhedor.

### *A empresa pode ajudar?*

**M**ais do que conceder uma licença temporária\*, existem muitas outras maneiras de dar a assistência à pessoa que perdeu um filho e fazer a diferença na retomada do trabalho. Por exemplo:

- Informar e orientar os demais colaboradores

sobre a perda, o acolhimento dos colegas é fundamental: não fugir, não desviar o olhar, ouvir, se oferecer para ajudar, conversar, abraçar, são atitudes muito positivas.

- Antecipação de férias: antecipar férias pode ser melhor do que contar com uma licença médica;

- Mudança temporária de setor, sendo previamente combinada para a pessoa se sentir mais confortável.
- Disponibilidade de trabalho home office, se possível.
- Flexibilidade de horário no primeiro mês da perda: permitir que a pessoa altere os horários de trabalho sem ônus pode favorecer a reorganização da rotina e da vida pessoal.
- Auxílio funeral e/ ou jurídico: custos com funeral, cemitério e auxílio jurídico para elaboração de

documentos pós-morte (certidões, seguros...). Essas questões práticas se tornam complicadas no meio do turbilhão do processo de luto.

**\*ESTA LICENÇA ESTÁ PREVISTA EM LEI E ESTABELECE QUE O TRABALHADOR PODE FALTAR, SEM DESCONTO, DE 2 A 9 DIAS DE TRABALHO, DEPENDENDO DO REGIME JURÍDICO DO COLABORADOR (CLT OU SERVIDOR PÚBLICO) E DO GRAU DE PARENTESCO COM O FALECIDO.**

# *saiba mais*

NAS PÁGINAS SEQUITES VOCÊ ENCONTRA ALGUMAS INFORMAÇÕES QUE PODEM SER MUITO ÚTEIS NO SEU PROCESSO DE LUTO, COMO POR EXEMPLO, DEPOIMENTOS DE OUTRAS FAMÍLIAS E UMA LISTA DE GRUPOS DE APOIO ESPALHADOS PELO BRASIL. OLHA SÓ!

## Por que ajudar essa causa?

Conheça um pouquinho mais da nossa história de luta em favor das famílias enlutadas através das palavras delas mesmas!

"Se não fosse o trabalho da ong Amada Helena, talvez tivesse esquecido meu primogênito e partido. Agradeço pela vida ter posto vocês em meu caminho para poder dividir a memória da Alanis. Vocês evitaram um suicídio e a tristeza de uma criança ficar órfã. Obrigada sempre!"



JULIANA RODRIGUES,  
mãe de anjo.

"A ong amada Helena me abriu os braços no momento de maior tristeza da minha vida, me dando conforto e coragem para permanecer em pé. Sou grata pelo apoio incansável que me é oferecido diariamente. Obrigada por me permitirem dividir com vocês um pouco de tudo que meu anjo Samuel foi e é para todos que o conheceram."



ARIANA SILVA,  
mãe de anjo.

"Conheci a ong amada Helena um mês após a partida da Betina. Eu estava perdida, não entendia o que estava acontecendo. A mistura de sentimentos era algo muito forte. Através deste trabalho conheci outras mães, outras histórias, e vi que não estava sozinha nessa caminhada. O luto é um processo doloroso, difícil, mas quando encontramos pessoas com empatia é gratificante."



VANESSA PAIM,  
mãe de anjo.

"Desde a primeira ligação da ONG amada Helena *nunca mais deixei de me emocionar*. Estar ao lado dessas mães, conhecer suas *trajetórias de luta*, é algo que nos enche de orgulho. Com minha fotografia pude ser os olhos delas sobre esse *assunto tão temido pela sociedade*, mas que deve ser exposto. Sou fã desta instituição, estar junto nos projetos me torna uma pessoa melhor. Sinto muita *gratidão* por essa amizade e parceria."



DANIELA  
BATTASTINI,  
fotógrafa

## Endereços Importantes

**N**o site da ONG amada Helena você encontra uma lista atualizada de organizações e grupos de apoio espalhados por todo o País. Ainda não são tantos quanto gostaríamos, e por isso o movimento "Amor que guia" pretende se articular cada vez mais e integrar organizações que trabalham o luto parental. A intenção é unir para ter mais força no debate tão importante que

é a conscientização sobre o acolhimento social em casos de luto.

Convidamos você a conhecer os grupos, procurar ajuda se necessário, nos contatar para ajudar a causa e o que mais o caminho te mostrar.

Visite o nosso *site* e seja bem vindo(a)!

<http://amada-helena.org/>





## Fontes de Pesquisa\*

- Especificidades sobre o processo do luto frente ao suicídio - Fukumitsu, Karina Okajima; Kovács, Maria Júlia
- Morte e luto: competência dos profissionais. Hayasida, Nazaré Maria de Albuquerque; Assayag, Raquel; Figueira, Iza; Matos, Margarida Gaspar de.
- O luto de um pai pela perda de um filho natimorto- Gannellone, Celina.
- Caminhos na elaboração de um luto. Batistelli, Fátima Maria Vieira
- Impacto da morte de um filho na conjugabilidade dos pais. Motelli, Ana Bárbara; Comin, Fábio Scorsolini; Santos, Manoel Antônio dos.
- O luto como experiência vital. Franco, Maria Helena Pereira.
- Tabu e a ambivalência afetiva: a experiência de sofrimento psíquico e na cultura. Amorim, Aba Karenina de Arraes; Viana, Terezinha de Camargo.
- A escrita como recurso terapêutico no luto materno de natimortos. Lima, Sabrina; Fortim, Ivelise
- Quando os filhos dizem adeus: a percepção sobre a morte e o processo de luto fos pais que perderam seus filhos em situação de tragédia. Cipriani, Kauê Sandielly; D'agostini, Carmem Lúcia Arruda de Figueiredo.
- Luto fetal: a interrupção de uma promessa. Aguiar, Helena Carneiro; Zornig, Sílvia.
- A maior dor do mundo: o luto materno em uma perspectiva fenomenológica. Freitas, Joanneliese Lucas de; Michel, Luís Henrique Fuck.
- O tempo do luto e o discurso do outro. Maesso, Márcia Cristina
- Despedida silenciada: equipe médica, família, paciente – cúmplices da conspiração do silêncio. Rodriguez, Maria Inês Fernandez.
- O luto antecipado diante da consciência da finitude: a vida entre os medos de não dar conta, de dar trabalho e de morrer. Giacomini, Karla Cristina; Santos, Wagner Jorge dos; Firmo, Josélia Oliveira Araújo.
- Concepções Sobre Morte e Luto: Experiência Feminina Sobre a Perda Gestacional. Lemos, Luana Freitas Simões, & Cunha, Ana Cristina Barros da.
- Teclando com os mortos: um estudo sobre o uso do Orkut por pessoas em luto. Silva, Mariana Santiago de Matos.
- Sustentabilidade ou insustentabilidade na teia da vida a partir da morte de um filho. Baumgartner, Maria Cristina Della Santana.
- O luto pelo filho adulto sob a ótica das mães. Franqueira, Ana Maria Rodrigues, Magalhães, Andrea Seixas, & Féres-Carneiro, Terezinha.

*\*Estes artigos foram utilizados para o auxílio na elaboração e montagem deste material. Também fizemos uso de inúmeros sites e textos transcritos de pal-estras.*





## Realização



Se você se sentiu tocada(o) por este material, ajude-nos a fazer com que ele chegue em mais pessoas que possam se beneficiar também. Você pode fazer isso presenteando alguém com esta cartilha, escrevendo sobre ela nas suas redes sociais, levando-a em reuniões de grupo de apoio... Enfim, recomendando-a sempre como o material importante que foi para você.

Agradecemos a todos que nos ajudaram na elaboração e impressão deste material, bem como a todas as famílias que acreditam no nosso trabalho diário. Ele é feito com muito carinho especialmente para vocês!