

## OS DESAFIOS DO LUTO NA TERCEIRA IDADE

### EM DEBATE

No dia 19 de outubro, às 21h00, na Igreja de Aqualva, em Sintra, terá lugar a tertúlia "O luto na terceira idade". A viuvez, a solidão e a importância dos nosso idosos estarem ativos e integrados na sociedade e na família, constituem alguns dos desafios a focar neste espaço de partilha organizado pela Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário, com o patrocínio da Servilusa, que tem vindo a percorrer o país com temas-chave sobre a morte, a perda e o processo de luto.

OUTUBRO 2018 / SEMESTRAL

# #12

## COMPREENDER O LUTO PASSA POR FALAR DA PERDA

Como referiu a antropóloga Clara Saraiva, em entrevista à revista *i-nova*, da Servilusa, em julho: “Vivemos numa época um bocado paradoxal, que consiste, por um lado, no convívio com essas mortes terríveis, violentas e bastante sensacionalistas trazidas pelos media todos os dias para nossa casa, e ao mesmo tempo tentamos não conviver com a morte – a nossa e do vizinho.” A Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) acredita que é através do debate dentro da sociedade que podemos contribuir para nos ajudar a saber viver com a morte e com os processos de luto no seio da família.

“O melhor que me podia acontecer era que quando ela fosse, Deus me levasse.” A frase foi proferida numa celebração de Bodas de Ouro e espelha o medo da solidão que fica após a perda de um ente querido, como o cônjuge. Quando toda a família volta às suas rotinas após a perda, a atenção dada a quem fica só, apesar de não ser, na maioria dos casos, menos carinhosa, torna-se menos próxima. É nesta altura que as grandes dificuldades, a solidão e o luto profundo ganham protagonismo na nova rotina de quem estava habituado à companhia de uma vida.

Este é apenas um dos desafios do luto na terceira idade, tema que será abordado na tertúlia que levará, a 19 de outubro, à Igreja de Aqualva, em Sintra, vários intervenientes da comunidade, que representam a sociedade portuguesa. Depois de vários debates, de *workshops* sobre Apoio ao Luto e da obra *Guia Prático de Apoio ao Luto*, estas tertúlias promovidas pela APPSF, com o patrocínio da Servilusa, por todo o país, visam, juntamente com esta *Newsletter*, contribuir, através do debate de ideias e da partilha de experiências, para um futuro no qual todos estejamos mais preparados para lidar com a perda e mais acompanhados durante o processo de luto.

Vamos ainda abordar, nesta *Newsletter*, a perda durante as férias de Verão, num período específico marcado pela união da família, que é interrompido e implica a adaptação de todos. Como lidar com a perda num momento destes? É o que a psicóloga clínica e formadora da APPSF, Dr.<sup>a</sup> Ana Santos, explica no seu artigo de opinião.

É pelo debate de ideias e pela partilha de experiências que vamos conseguir chegar a um processo de luto menos marcado pela solidão. Participem na tertúlia de dia 19!



**PAULO MONIZ  
CARREIRA**

Presidente da APPSF

## DEBATER O LUTO E A PERDA NA TERCEIRA IDADE

**Nos idosos, o luto e a perda andam, muitas vezes, de mãos dadas com a solidão. Apoiar esta importante e frágil população depende da predisposição para ouvir e compreender, mas também de estruturas económico-sociais afinadas. A sintonia na escuta e a partilha de experiências estarão na base da tertúlia “O luto na terceira idade”, no dia 19 de outubro, às 21h00, na Igreja de Aqualva, em Sintra.**

✂ VANESSA BILRO 📷 CELESTINO SANTOS

**LÍVIO DE MORAIS**

Professor e  
artista plástico



“Falar da morte não te matará”. Esta tradução livre do título do livro de Virgínia Morris, *“Talking about death won't kill you”*, no original, resume grande parte do tabu subjacente à morte e ao processo de luto. Neste contexto, a Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF), com o patrocínio da Servilusa, depois dos Workshops de Apoio ao Luto e do debate pós-lançamento da obra *Guia Prático de Apoio ao Luto*, organiza em vários pontos do país tertúlias sobre a morte, a perda e o processo de luto nas suas várias vertentes. Dia 19 de Outubro é a vez de a Paróquia de Aqualva, em Sintra, receber a tertúlia “O luto na terceira idade”, numa altura em que mais de 20% da população portuguesa tem 65 anos ou mais<sup>1</sup>, e o isolamento e a institucionalização são uma realidade premente para esta importante e vulnerável parte do nosso país.

### ESCUTAR (JÁ) É APOIAR

Além dos desafios comuns à morte, à perda e ao processo de luto, a população desta faixa etária apresenta especificidades. “Por um lado, temos os mitos em torno do envelhecimento e de como esta população pensa e sente a morte e o luto; por outro lado, um outro desafio, que não se desprende do mito, tem precisamente a ver com o encontrar um equilíbrio entre a prestação de cuidados e a valorização da sua autonomia e individualidade”, introduz Ana Santos, psicóloga clínica e formadora da APPSF, que será uma das preletoras convidadas da tertúlia.

Ultrapassar estes mitos para melhor apoiar esta população passa, para a psicóloga, por escutar o que têm a dizer, evitando



DOMINGOS CARNEIRO

Padre da Paróquia de Aqualva

## PREPARE O DEBATE

Tendo como base a obra *Guia Prático de Apoio ao Luto*<sup>3</sup>, lançamos dois exemplos de questões a considerar sobre a temática da tertúlia. Participe e prepare também as suas!

- **Viuvez:** “Em grande parte dos casos, os idosos podem ficar muito vulneráveis às perdas, nomeadamente à morte de um cônjuge. Torna-se numa experiência muito difícil, dado que a perda de um cônjuge significa o rompimento com um vínculo duradouro e contínuo que assentava, muitas das vezes, no único apoio e companhia que tinham.”
- **A perda de um filho ou de um neto:** “Num outro pressuposto, a perda de um neto ou filho pode contribuir para sentimentos de profunda injustiça e culpa por considerarem que já viveram a sua vida e que é contranatura morrerem os mais jovens e os mais idosos continuarem por cá.”



CARLOS CASIMIRO

Presidente da Junta de Freguesia de Aqualva e Mira Sintra



ANA SANTOS

Psicóloga clínica e formadora da APPSF

a nível da ocupação de tempos livres aos seniores que vivem em Aqualva e Mira Sintra, não apenas os que passam pela dolorosa perda de alguém que até ao momento detinha um papel importante na sua vida, como para todos os que, não tendo sofrido uma perda através da morte, sofrem pelo distanciamento de familiares ou amigos”, exemplifica Carlos Casimiro, presidente da Junta de Freguesia de Aqualva e Mira Sintra, que será preletor na tertúlia.

Na opinião do presidente, falar sobre as questões relacionadas com a perda e com o luto é também uma forma de manter a população sénior ativa e integrada na sociedade. “Sendo um verdadeiro cliché, a morte é, sem dúvida, aquilo que de mais certo temos na nossa vida. Se assim o é, porquê ter medo de falar nela? É aqui que entidades como a APPSF e a Servilusa podem dar o exemplo e ‘colocar o dedo na ferida’, chamar a comunidade a participar em palestras, formações, conversas informais. Temos de aprender a lidar com a morte e com o luto que dela advém. Quanto mais soubermos acerca dela, melhor estaremos preparados para lidar com o assunto no futuro”, apela.

### A FÉ PODERÁ SER UM RECURSO NO PROCESSO DE LUTO

A fé e as comunidades religiosas são outros apoios importantes para a população nesta faixa etária. “A atitude do crente a respeito da sua fé na outra vida, proporcionar-lhe-á, com o tempo, paz, sossego e aceitação serena da perda, vivendo os acontecimentos à luz do amor de Deus. Aquele que partiu está no coração de Deus e já não sofre e o único sofrimento é ver a dor que causou a sua partida. Alivia a dor saber que vamos encontrá-lo no coração do nosso Pai celestial”, ilustra, por sua vez, o Padre Domingos Carneiro, da Paróquia de Aqualva, também ele preletor convidado da tertúlia promovida pela APPSF.

O painel de especialistas fica completo com a participação do professor e artista plástico Lívio de Moraes, cuja participação cumpre também o propósito de representação de uma das comunidades mais presentes na freguesia, a moçambicana. Para este preletor, “falar na morte é falar na vida. A morte não é o fim do homem”. De acordo com a sua experiência, “esta tertúlia é muito importante. Há muita gente que precisa de saber da sua realização e de desabafar, para encontrar consolação. Não importa a diferença étnica, religiosa, política. Todos morreremos, todos nos encontraremos nesta condição. Faz parte na vida”.

tratar os idosos “como crianças” na tentativa de os proteger. Se, por um lado, não se pode cair no erro de pensar que os idosos, por já terem experienciado mais perdas estão mais bem preparados para enfrentar o luto<sup>2</sup>; por outro lado, não se pode cair no extremo oposto de “esconder a verdade” para evitar que sofram. “Talvez os maiores desafios sejam as crenças e as dificuldades das outras pessoas (nós, cuidadores, instituições, famílias, profissionais). Temos um mundo cheio de vontade de fugir ao sofrimento, com medo das emoções, de tendência para o ajuizamento e para a crítica”.

Torna-se, por isso, fundamental debater estas questões dentro da comunidade e de forma multidisciplinar, não apenas entre enlutados, mas principalmente entre quem está numa posição de apoio ao enlutado. “Se, em comunidade, valorizarmos a terceira idade como um baú do tesouro (com tanto a descobrir) estamos a contribuir para a redução do isolamento e de abandono, para a prevenção de lutos complicados, para o apoio no luto preparatório (o luto que fazemos quando percebemos que estamos a morrer), para o reforço dos laços familiares e sociais (quando alguém deixa o seu legado, ensina, partilha)”, conclui Ana Santos.

### PROMOVER UM PAPEL ATIVO

Paralelamente ao debate e ao entendimento destas questões há, ou deveria haver, outras estruturas de apoio. “Procuramos dar respostas

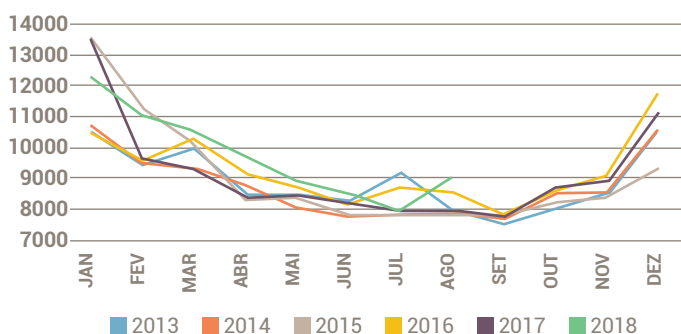


# FÉRIAS E LUTO. QUANDO O SOL JÁ NÃO BRILHA

As férias fazem-nos pensar em descanso, sol, praia, montanha, passeios, luz. Família. E quando tudo isto é adiado ou interrompido? Quando perdemos alguém isso é um capítulo importante no livro da nossa vida. Se passamos o tempo todo a procurar distrações dessa dor, é como arrancar o capítulo no desejo de que se continue a perceber a história do livro. Por vezes, as pessoas, na tentativa de se protegerem de uma realidade tão insuportável e incompreensível, arranjam inúmeras ocupações além das que têm. Ora, se esperam pelas férias para "finalmente descansarem" isso pode ser tão necessário quanto assustador. Isto é: "Eu preciso mesmo de parar, mudar esta rotina avassaladora. Mas e agora sem esta pessoa aqui? Já não tiramos fotografias com ela, já não faz sentido o almoço de família". Neste contexto, podem ampliar-se emoções, recordações e a percepção de um futuro que não se partilhará com aquela pessoa.

Por outro lado, as férias podem ser um atalho neste sofrimento. Se, durante o ano as pessoas enfrentaram desafios inúmeros, acumulados e tiveram de gerir uma dor tão intensa como a do luto então podem mesmo precisar de "um atalho nessa constante exigência". Podem precisar de rodear-se de pessoas de suporte, de ter os filhos junto de outros primos, o que os liberta de uma luta permanente para manter tudo a funcionar, de tratarem de si (física e emocionalmente), de revisitarem locais especiais, de poderem usufruir de momentos de repouso e de satisfação (apesar da alegria ou da serenidade poderem trazer culpa por a sentirem sem aquela pessoa).

## EVOLUÇÃO MENSAL DA MORTALIDADE EM PORTUGAL



Fonte: <http://evm.min-saude.pt/>



**ANA SANTOS**

Psicóloga clínica e formadora da Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF)

Sabemos ainda, e este ano foi particular nisto mesmo – a Direcção-Geral da Saúde alertou para o facto de 2018 estar a bater recordes no número de óbitos, sendo que em apenas três dias (5, 6 e 7 de Agosto) foram registadas 1345 mortes – que as férias podem mudar abruptamente com a notícia de uma morte. Como se muda do ritmo de pausa para o estado de alerta, agilização de respostas e gestão do nosso sofrimento e do dos outros? Deixamos algumas sugestões para os que enfrentam a ambivalência das férias e do luto:

- **A cada emoção que surja não lute contra ela, se for a culpa, a alegria, o medo, a tristeza com aquela memória, veja essa emoção como parte do seu livro** e aprenda a tolerá-la como se estivesse a treinar o seu músculo das emoções;
- **Se forem as primeiras férias sem aquela pessoa e tiver crianças na família falem sobre isso:** "Como acham que vai ser? Eu também já pensei nisso, fico triste e com um bocadinho de medo, não sei como será estar lá. Mas também sei que este momento vai ter coisas muitas boas";
- **Convide as suas memórias a ficarem consigo** – se de repente num passeio se lembra de como essa pessoa gostaria de ali estar, não se assuste, claro que gostaria de partilhar isso;
- **Se a notícia da morte é um relâmpago no meio de um momento que era tão bom, faça o melhor que conseguir.** Fale com alguém que o possa ajudar nas decisões e não queira fazer tudo sozinho. Explique às crianças porque é que as férias vão mudar e tente manter a rotina possível (elas não são obrigadas a acompanhar toda a dor nem a fugir dela, deixe-as ir participando no que for adequado e mantenha as férias dentro do que precisam), guarde momentos para si (para recuperar o folego, para se cuidar, para chorar);
- **Quando regressar ao trabalho, à rotina, à escola, às exigências, exija à sua agenda um tempo para si.** Não acumule dores e palavras na pressa de voltar ao ritmo.