

# news letter

**iNOVA**

Patrocínio:  **SERVILUSO**  
Serviços Funerários

## LUTO E PERDA

# QUANDO E COMO SUGERIR AO OUTRO A AJUDA DE UM PROFISSIONAL?

A dor da perda faz parte da vida – da nossa e da do outro. No entanto, nem sempre é fácil saber como agir durante o processo de luto de um amigo ou familiar. Quando devemos intervir? Como devemos fazê-lo? Que atitude devemos ter durante o processo? Como sabemos se “o perigo já passou”? Nesta edição da *Newsletter i-nova*, a psicóloga da Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário, Ana Santos, responde a questões centrais quando o assunto é ajudar quem pensa que não precisa de ajuda.

OUTUBRO 2019 / SEMESTRAL

# #14

## DESMISTIFICAR O LUTO TAMBÉM É RECONHECER A IMPORTÂNCIA DA AJUDA DE PROFISSIONAIS

**D**esde o seu início que a Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) se tem dedicado a desmistificar e a aprofundar o conhecimento sobre a morte, a perda e o processo de luto, tentando encontrar novas abordagens, sempre na perspetiva de ajudar o outro. Ao longo do caminho percorrido percebemos, entre muitas outras coisas, que “ajudar o outro” pressupõe empatia, a adaptação à condição da pessoa em luto e o respeito para com a sua dor, mas não quer dizer que não devamos ter uma posição interventiva, no sentido de estarmos alerta e de sugerirmos apoio profissional, quando os sinais apontam para essa necessidade.

Por isso, e porque evitar o recurso a uma ajuda profissional faz parte da vivência portuguesa, decidimos, nesta edição da *Newsletter i-nova*, procurar resposta para questões que nos permitam levar a ajuda certa a quem não sabe que dela precisa. Há sempre a tentação de assumir que o sofrimento é “normal” no processo de luto e que, portanto, devemos sofrer, muitas vezes, calados e sós. Mas tal pensamento não tem razão de ser. O luto é vivido em família, numa comunidade, e o sofrimento pode ser atenuado através da ajuda de todos – dos profissionais aos familiares mais próximos –, o que significa que, apesar de ser um processo vivido de forma diferente por cada um de nós, e por isso individual, também é universal, porque faz parte da vida de todos, e não tem de ser sinónimo de solidão.

Seguindo a mesma ordem de ideias, a de contribuir para a discussão pública, e, com isso, para a desmistificação dos temas relacionados com o fim de vida e com o processo de luto, a APPSF, com o apoio da Servilusa, apoia as Jornadas “Educar para a Morte”, que se realizam a 25 e 26 de Outubro, em Viseu. É preciso continuar a apoiar estas iniciativas de qualidade e a fazer parte do seu programa científico, para que efetivamente a morte deixe de ser um assunto tabu.

Vamos continuar no próximo ano a trabalhar para este propósito, através de novas parcerias estabelecidas, não esquecendo a origem e a primeira necessidade que a APPSF identificou neste campo, que foi a de formar profissionais e famílias sobre como comunicar a perda de um ente querido. O nosso trabalho está longe de estar concluído, como evidenciam os inúmeros pedidos de formação e convites para participação em congressos e tertúlias que nos chegam, o que significa também que conseguimos alcançar o nosso desígnio de colocar o tema na ordem do dia.



**PAULO MONIZ  
CARREIRA**

Presidente da APPSF

## PROCESSO DE LUTO

# SABER QUANDO E COMO PEDIR AJUDA PROFISSIONAL PARA O OUTRO PODE SER VITAL

Quando o assunto é “viver o luto” é preciso saber mais sobre o processo e sobre os sinais aos quais devemos estar atentos, para levar mais cedo a ajuda certa a quem não sabe que dela precisa. A *Newsletter i-nova* fez as perguntas a Ana Santos, psicóloga da Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário, e apresenta agora as respostas.

✍ Vanessa Bilro 📷 Celestino Santos

### Quais os sinais de que o processo de luto não está a decorrer de forma saudável ao ponto de ser necessário intervir?

São várias os aspetos a ter em conta, que terapeuticamente, alguém especializado consegue diferenciar com mais pormenor. No entanto, de forma geral, a chave é observar o que a pessoa em questão faz com a realidade nova e com a sua dor. Consegue estar em contacto com isso de vez em quando (recordar, emocionar-se, falar disso, sentir, pensar, perceber a ausência) ou evita sempre que pode (ocupa-se, distrai-se, desvia o assunto, dá respostas fugidias e muito racionais do tipo “a vida continua”, “não vale a pena chorar”)? Será que consegue ir regulando/gerindo as suas emoções e pensamentos? Ou será que, não evitando, cai no outro extremo e tem imensas dificuldades em funcionar e em manter a sua vida do dia a dia (não consegue parar de chorar, isola-se, tem dificuldade nos autocuidados, não é capaz de sair e de ver outras pessoas, diz que nada faz sentido). Claro que normalmente as pessoas em esforço por evitarem esta dor ou completamente inundadas nela acabam por ter outros sintomas “secundários” muito prolongados no tempo, como dificuldades nas relações, problemas de saúde, dificuldades em dormir.

### Quem deve estar atento a esses sinais?

Todos, incluindo não só a família, mas também os professores e os



amigos, se forem jovens; os médicos de família, com quem a pessoa pode ter mais confiança; os vizinhos, os colegas de trabalho. Todos, na verdade, deveríamos saber mais sobre o luto, sobre os mitos e sobre o que se pode ou não dizer.

#### Como sugerir ajuda a quem pensa que não precisa dela?

É importante não partir de julgamentos ou frases feitas. Não dizer que o estado da pessoa é grave ou que “não é suposto estar assim”. A comunicação tem de ser genuína, em sintonia e com compaixão, percebendo que o sofrimento é universal e que merecemos todos sofrer menos. Por isso pode dizer algo como: “Tenho notado que tem sido difícil para ti, mesmo muito. Não tens de viver isto sozinho/a. Tal como não terias de suportar dores de costas sozinho/a.” Ou: “Tem sido difícil gerir a tua zanga. Eu sei que tens direito a sentir isso tudo e todos estamos a sofrer. Não sei se conseguimos sozinhos mudar esta maneira de viver.” Ou, ainda, no caso de uma criança/jovem: “Aconteceram coisas difíceis desde a morte dele/a. Sei que te tens esforçado muito e que estás a sofrer. Eu preciso de ajuda e quero que tu também possas ter essa ajuda. O meu dever é cuidar de ti.”

#### Quais as reações a esperar do outro lado e como reagir?

Medo, zanga, revolta, incompreensão, são atitudes a esperar, possivelmente baseadas na vontade do outro de se proteger e de se escudar mais. Se assim for é ainda mais provável que precise de ajuda, pelo que será importante uma abordagem como: “Eu sei que não queres falar, que nem queres que ninguém se meta. Mas

# PROCESSO DE LUTO

## Sinais positivos

Consegue estar em contacto com a realidade (recordar, emocionar-se, falar disso, sentir, pensar, perceber a ausência).  
Consegue ir regulando/gerindo as suas emoções e pensamentos.

### O que fazer?

- ▶ Estar atento e disponível.
- ▶ Não julgar/criticar.
- ▶ Não comparar a experiência com a sua ou com a de outros.

## Sinais negativos

Evita sempre que pode lidar com a perda (ocupa-se, distrai-se, desvia o assunto, dá respostas fugidias e muito racionais do tipo “a vida continua”, “não vale a pena chorar”).

Tem muitas dificuldades em funcionar e em manter a sua vida do dia-a-dia (não consegue parar de chorar, isola-se, tem dificuldade nos autocuidados, não é capaz de sair e de ver outras pessoas, diz que nada faz sentido).

### O que fazer?

- ▶ Sugerir ajuda especializada.

### Como?

- ▶ Não partir de julgamentos ou frases feitas.
- ▶ Optar pela comunicação genuína, em sintonia e com compaixão, percebendo que o sofrimento é universal e que merecemos todos sofrer menos.

### Onde?

- ▶ Consulta de psicoterapia especializada em luto ou psicólogo em consultório particular com essa especialização.

### Que atitude adotar durante o processo de ajuda?

- ▶ Acompanhar as necessidades e o ritmo da pessoa, não partindo do princípio de que sabemos o que é melhor para o outro.
- ▶ A ajuda vai desde as necessidades mais básicas e rotineiras às emocionais.
- ▶ Quando há preocupação é preciso assumi-la em vez de criticar ou ajuizar o comportamento do outro.

### Como saber se “o perigo” já passou?

- ▶ A melhor pessoa é sempre o psicoterapeuta.
- ▶ Uma narrativa coerente, que revela que a pessoa é capaz de se regular, que consegue olhar para trás e incluir todas as páginas na sua história, incluindo a perda, pode ser um bom sinal.



também sabemos que se calhar não temos de o fazer sozinhos.” Ou: “Assumimos o compromisso de tentar ajuda, depois tu escolhes e controlas.” Ou ainda: “Não consigo falar contigo, este momento foi um exemplo disso. Eu sofro e acredito que tu também.” Com os adultos é importante ir sinalizando as dificuldades e as preocupações, mas sabemos que não forçamos o ritmo de ninguém.

## Havendo acordo em obter ajuda, quais os próximos passos?

Procurar alguém especializado no luto e deixar que a pessoa participe e controle também esse processo, que deverá passar inicialmente por psicoterapia. Há consultas especializadas, por exemplo no PIN e no Centro Hospitalar de Lisboa Norte/Hospital de Santa Maria. Há alguns técnicos em consultório particular com essa especialização, embora poucos, mas é muito importante que se procure alguém com esse conhecimento técnico e relacional.

## Como devemos apoiar durante o processo de luto?

Acompanhar as necessidades e o ritmo da pessoa, não partindo do princípio de que sabemos o que é melhor para o outro. “O que queres fazer hoje?” é algo que devemos perguntar. Quando vemos a pessoa a chorar, pode não ser preocupante, pois o choro não dura para sempre, apesar de termos medo disso. Pode também ser importante dividir tarefas práticas (quando a pessoa está mais sozinha ou sobrecarregada), ajudar financeiramente ou na rotina da semana (por exemplo, quando há filhos, tenho percebido

que é importante que os adultos a passar por situações de luto complicado tenham pequenos momentos de pausa para poderem chorar sem preocupações), ajudar a distrair-se ou na escola (quando são estudantes). A ajuda vai desde as necessidades mais básicas e rotineiras às emocionais. Quando estão preocupados digam isso mesmo, em vez de criticar ou avaliar o comportamento.

## Como saber se “o perigo já passou”?

O luto não tem um tempo ideal, nem prazos ou receitas. Mas a verdade é que ver alguém capaz de ter uma narrativa coerente (a sua história inclui a história da perda, o melhor e o mais difícil, a alegria e a dor, as emoções e os pensamentos) e vê-la capaz de se regular (não foge a tudo o que dói nem fica assoberbada com a recordação) é o que mais desejamos.

Olhar para trás e tolerar todas as páginas da nossa história, com as emoções que fazem parte delas, em vez de querer arrancar páginas do livro (não pensar, não querer saber, não se emocionar, não falar), também é um bom sinal, por oposição a ficar presa para sempre naquela perda (nunca mais tive alegria, ninguém me entende, nada vale a pena).

Se alguém me diz emocionado que tem “umas saudades infinitas” e que “queria mesmo era tê-lo aqui”, mas também tem “feito coisas que nem pensava ser capaz”, então talvez possa estar no caminho seguro. Mas é preciso ter cuidado com as ideias feitas, porque em rigor só um terapeuta pode avaliar isso. □



**Aprender a lidar com o luto – o nosso e do outro – requer conhecer diferentes perspetivas. É, por isso, essencial “Educar para a Morte”, o tema das Jornadas que acontecem nos próximos dias 25 e 26 de outubro, em Viseu, com o apoio da Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário e o patrocínio da Servilusa.**

Vanessa Bilro

Na sequência do I Congresso Internacional A Morte: Leituras da Humana Condição, que decorreu em Guimarães, o Instituto de Estudos Avançados em Catolicismo e Globalização (IEAC-GO), entidade organizadora, foi convidado pela Câmara Municipal de Viseu (CMV) para organizar um segundo evento, este de carácter mais prático e pedagógico, para dar pistas a pais, educadores, professores, profissionais de saúde, sobre a forma de ajudar crianças, jovens e adultos a lidar com a morte e com o luto. O IEAC-GO aceitou o desafio e, em parceria com a CMV, com o apoio da Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) e o patrocínio da Servilusa, construiu as Jornadas “Educar para a Morte”, que acontecem nos próximos dias 25 e 26 de outubro.

“O evento terá quatro áreas – Comunicação, Psicologia/Psiquiatria, Artes e Educação – e oferecerá vários tipos de atividades, como conferências, mesas-redondas, oficinas de trabalho, comunicações livres e ainda dois espetáculos. Os participantes terão também espaços para meditar e conversar sobre os temas e para conviver com os comunicadores”, adianta à *Newsletter i-nova* Benedita Santiago Neves, da organização. São esperados, assim, participantes de áreas tão diversas como a comunicação, o direito, a segurança, a psiquiatria, a literatura, o teatro, a filosofia, o desporto, a teologia, a dança, entre outras.

A APPSF e a Servilusa, tal como aconteceu no I Congresso Internacional, associaram-se a este segundo evento, novamente num convite endereçado pelo

IEAC-GO. “Pareceu-nos que dificilmente encontraríamos outros parceiros que melhor compreendessem o que significa o luto, a dor da perda e a necessidade de consolo; além de termos recebido o melhor acolhimento por parte destas entidades aquando da organização do nosso I Congresso, em Guimarães”, justifica Benedita Santiago Neves.

O tema que será desenvolvido pela APPSF, a cargo da psicóloga clínica Catarina Bragança Nobre, será “os efeitos das imagens da morte nas crianças”. A comunicação insere-se na mesa-redonda “A morte na comunicação social e nas redes sociais”, que acontece no dia 25 de Outubro, às 10h00, e é resumida da seguinte forma por esta oradora: “Todos os dias vemo-nos confrontados com imagens de violência, de agressão e da própria morte. Elas estão espelhadas nas mais diversas áreas como, por exemplo, nos media, nos jogos, na música, nos filmes, nos programas de televisão; sendo impossível fugir dessa realidade. Mas que impacto é que essas mesmas imagens têm nas nossas crianças? Que entendimento têm elas sobre o que é a morte e como é para si assistir visualmente à sua representação? É preciso refletir acerca destes temas, explicando que nem sempre as crianças entendem o que é a morte e, como tal, é urgente criar mais espaços de educação para a morte.”

As Jornadas estão limitadas a 150 participantes. As inscrições e o programa estão disponíveis em [jornadaseducarparamorte.pt](http://jornadaseducarparamorte.pt).