



PERDA E LUTO EM QUARENTENA

Funerais e velórios sem direito a última despedida. Luto em isolamento social e com os meios de comunicação a debitar a toda a hora números aterradores. Que impacto psicossocial tem esta nova realidade imposta pela pandemia COVID-19? Nesta *Newsletter*, a psicóloga clínica e formadora da Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário, Ana Santos, antecipa as questões decorrentes da perda e do luto em quarentena e, como tal, em isolamento social, apresentando sugestões que orientam as famílias para a necessidade de “adiar de despedidas sem adiar emoções”.

CUMPRIR RECOMENDAÇÕES E APOIAR PROFISSIONAIS E FAMÍLIAS NO PROCESSO DE LUTO

A Associação Portuguesa dos Profissionais do Setor Funerário (APPSF) definiu as regras que considerava importantes para fazer face a esta pandemia desde o seu início. Foi criado um protocolo para as agências funerárias se organizarem internamente, no sentido de assegurar a proteção dos seus colaboradores, das suas famílias e de todos com quem trabalham.

Tivemos oportunidade de trocar opiniões com as autoridades, nomeadamente com a Direção Geral da Saúde (DGS), com a proteção civil a nível nacional e com algumas delegações e com hospitais, sobre procedimentos que consideramos corretos e sobre o que pensamos que poderia ser incluído nas recomendações, para maior segurança das famílias e dos profissionais. É verdade que as agências funerárias estão no fim da linha, mas fazem parte da cadeia sanitária em Portugal e no mundo, sendo que o funeral é um serviço que se destina à satisfação de uma necessidade social, portanto, é um serviço de primeira necessidade. Isto tem reflexo não só nos procedimentos hospitalares, nomeadamente nas casas mortuárias, mas em tudo o que envolve o contacto com o falecido e com a sua família. Neste contexto, defendemos que as recomendações devem reconhecer aos profissionais do setor o acesso aos equipamentos de proteção individual, mas devem igualmente definir as obrigações das agências funerárias.

Devemos reconhecer que estas nossas sugestões foram consideradas e que, não obstante a nossa opinião no que diz respeito às recomendações relativas ao setor funerário, cumprimos, desde a primeira hora, e vamos continuar a cumprir a 100% todas as orientações da DGS e a seguir todas as suas instruções. A nossa postura tem sido sempre positiva e construtiva, porque sabemos que neste contexto em que vivemos quem está a tomar decisões tem mais informação do que nós e tem de se adaptar a todas as realidades. Portanto, nem sempre pode ir ao encontro das opiniões de todas as entidades que participam nesta área.

Como especialistas na formação dos profissionais e no apoio às famílias em luto, dedicamos esta *Newsletter* a um tema que não se tem abordado muito neste contexto de COVID-19, mas sobre o qual já foi dado o alerta, nomeadamente pelos especialistas em Psicologia. A realidade atual de confinamento impôs restrições à realização de velórios e funerais, mas também ao processo de luto, o que deixa antever uma maior propensão para situações futuras de luto patológico, como sublinham os especialistas.

Os Serviços Partilhados do Ministério da Saúde em parceria com a Fundação Calouste Gulbenkian e com a Ordem dos Psicólogos estão a disponibilizar, através da linha gratuita SNS24 (808242424), apoio psicológico para todos os que estejam a passar por uma situação de perda e de luto. A APPSF defende que as agências funerárias, aquando da prestação do serviço às famílias, devem divulgar esta ajuda, e acrescenta que deveria também existir uma linha para apoio específico aos profissionais. É precisamente nisso que estamos a trabalhar atualmente. Até lá, saibamos estar atentos uns aos outros, mesmo à distância, e seguir algumas das indicações que os psicólogos da APPSF partilham nesta *Newsletter*.



**PAULO MONIZ
CARREIRA**

Presidente da APPSF

IMPACTO DO COVID-19 NO PROCESSO DE LUTO

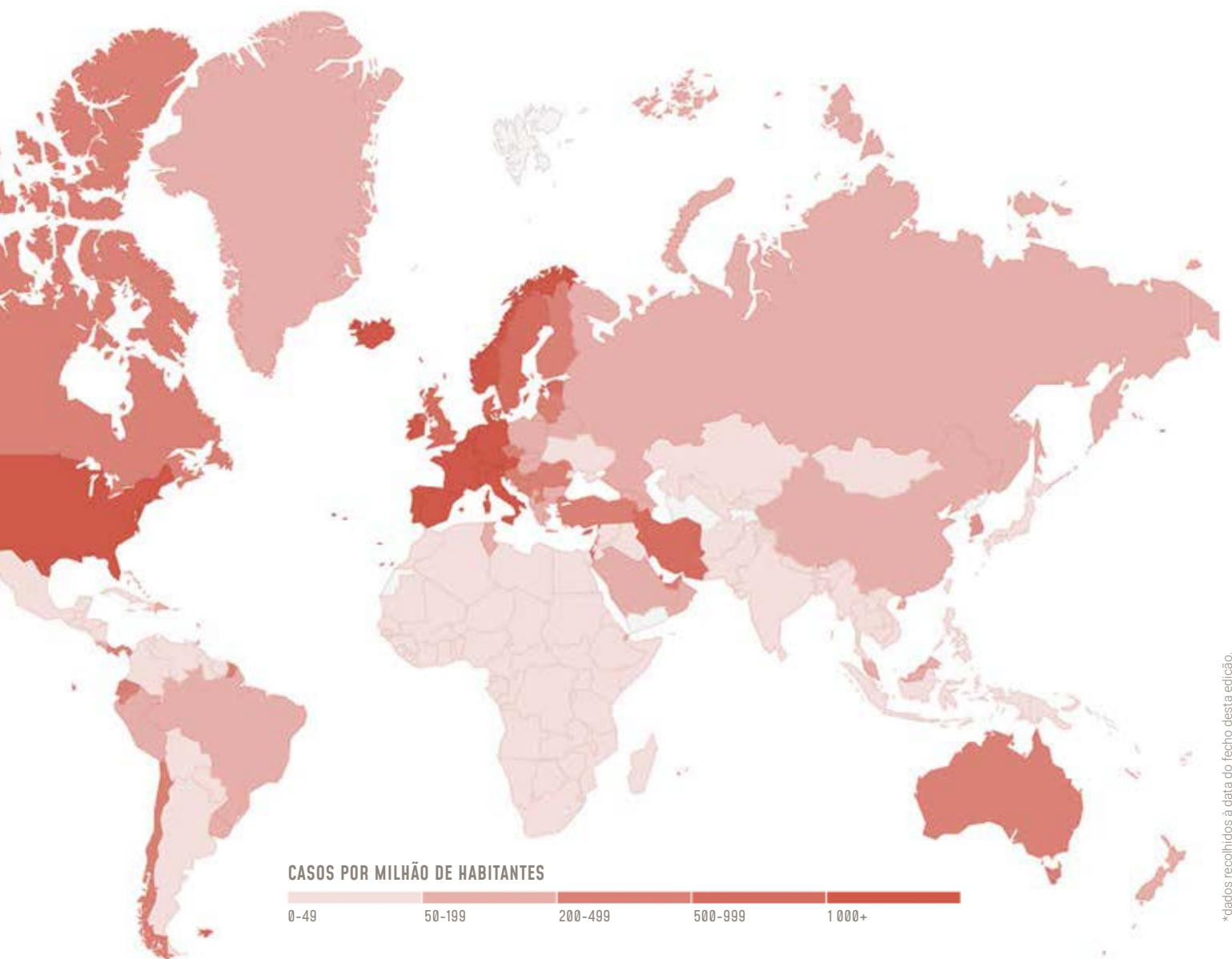
ADIAR DESPEDIDAS SEM ADIAR EMOÇÕES

Os números da pandemia COVID-19 são aterradores e exemplos de países como Itália e Espanha deixam-nos receosos, principalmente no que diz respeito aos infetados que sucumbiram sem direito a velório ou funeral. O impacto psicossocial desta realidade só será contabilizado depois, mas há questões que importa prevenir hoje, como o trauma devido a processos de luto extremamente difíceis e dolorosos. É preciso adiar abraços, mas não podemos calar as emoções.

Vanessa Bilro

Mesmo que não se perca um ente querido para a COVID-19, a verdade é que as orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) limitam a nossa interação, proximidade e partilha física também nos rituais fúnebres, tornando-os mais solitários. “Despedir-nos de alguém importante sem podermos ser amparados em vários ombros e colos; sem ver os rostos das histórias que se contam; sem ter depois alguém que viu e ouviu o mesmo com quem partilhar os sentimentos; sem se honrar como se desejaria; pode, sem dúvida, germinar assuntos pendentes neste luto, tornando-o difícil de processar”, reconhece Ana Santos, psicóloga clínica e formadora da Associação Portuguesa dos Profissionais do Setor Funerário (APPSF).

Se a isto acrescentarmos a realidade de um luto a ser realizado em quarentena, “faz-nos imaginar um processo mais solitário e silencioso”, acrescenta esta especialista. E exemplifica: “Partilhar o choro, a raiva, a tristeza terá de ser algo circunscrito ou virtualizado. O vizinho já não vem dizer ‘olá’ e ver como estamos. O abraço que se tem (ou nem se tem) pode não ser o que se deseja e precisa. O apoio dentro da família pode não ser sempre sintónico e, se noutros momentos, temos tendência para procurar



*dados recolhidos à data do fecho desta edição.

amigos como suporte, na atual realidade isso fica limitado. É que, entre familiares próximos, todos estarão a viver esse luto e as necessidades e estratégias serão diferentes.”

Seja na despedida ou durante o processo de luto, “é importante que, perante a necessidade de adiar algumas questões – como os abraços, a cerimónia, etc. – estas não fiquem pendentes”, alerta a psicóloga e formadora da APPSF. E concretiza: “Podemos adiar abraçar todos os que gostam de nós, mas não podemos adiar o que sentimos e o que pensamos agora.”

A despedida é, na morte, simbólica. “Ainda que a concretização dos rituais possa dar um lado concreto à despedida, já que cria a mensagem de que estamos a fazer algo importante pela pessoa que perdemos, de que estamos a corresponder, de que estamos perto, é possível, mesmo sem os rituais habituais, cuidar e demonstrar o nosso afeto [ver ‘Estratégias para atenuar as limitações impostas pela COVID-19’]”, explica Ana Santos.

ESTAR EM QUARENTENA SEM COLOCAR O PROCESSO DE LUTO EM PAUSA

Passado o período da despedida é preciso voltar à rotina numa

realidade que ainda procura rotinas. “Se pensarmos que há pessoas que precisam de ir ao cemitério para ‘acalmar a sua dor’, descarregar energias a treinar no ginásio, a correr na rua ou simplesmente procurar amigos, facilmente se percebe que o isolamento profilático em que vivemos pode obrigar a um confronto com a realidade da ausência e com o que acontece

RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE

- Os funerais deverão decorrer com o menor número possível de pessoas, preferencialmente apenas os familiares mais próximos;
- Todas as pessoas devem cumprir as medidas de distanciamento social, de higiene das mãos e de etiqueta respiratória, em todas as circunstâncias;
- As pessoas dos grupos mais vulneráveis não devem participar nos funerais.

dentro de cada um. E isso pode ser muito mais intenso e difícil de suportar, porque é como se fosse este ‘tempo de fora’ a impor o ritmo e não a pessoa”, problematiza a psicóloga.

Por outro lado, temos uma família, com necessidades diferentes no vivenciar dessa sua dor, que está obrigada a partilhar o mesmo espaço. “Por exemplo, podemos ter situações em que uma pessoa que normalmente procura alhear-se da realidade na prática desportiva esteja em quarentena com uma pessoa que lida com o luto chorando o dia todo”, releva Ana Santos. E acrescenta: “Por outro lado ainda, temos a toda a hora informação relativa à pandemia e a todas as suas questões, o que nos provoca pensamentos catastróficos, stresse e ansiedade.”

Apesar deste cenário imaginado nos poder parecer apocalíptico, depende de nós torná-lo mais suportável. “A nova realidade obriga-nos ainda mais a um esforço de reinvenção do suporte da sintonia, ou seja, é preciso esforçarmo-nos ainda mais para explicar bem o que sentimos e precisamos, podendo utilizar expressões como: ‘Assim não funciona para mim’; ‘preciso de ficar um bocadinho sozinho’; ‘desculpa não conseguir ajudar melhor’”, exemplifica Ana Santos.

Depois, é preciso adotar algumas estratégias de proteção: “É essencial escolhermos um momento do dia para ouvir informação (e não o fazermos a toda a hora); escolher fontes credíveis; consultar o site da DGS; cumprir com rigor as orientações dadas, nomeadamente o isolamento (essa pode ser a fonte de controlo de que precisamos). As pessoas podem e devem falar entre si e sobre o que vão sentindo e pensando. Podem partilhar preocupações e ideias para gerir a rotina. Os mais novos devem também ter espaço para tirar dúvidas, para ouvirem explicações, para partilhar medos. Deve ainda ser criada uma rotina adaptada em casa – com horários, higiene, boa alimentação, momentos lúdicos, de trabalho, em espaços diferentes da casa, em família e para cada um.”

LINHA SNS 24 PREPARADA PARA O APOIO AO LUTO

As autoridades de saúde não ficaram indiferentes ao impacto que a perda de um ente querido pode ter neste contexto de pandemia e de isolamento social. Assim, a linha SNS 24 (808 24 24 24) passou a disponibilizar aconselhamento psicológico de forma gratuita. Este serviço tornou-se possível através de uma parceria entre a Fundação Calouste Gulbenkian, os Serviços Partilhados do Ministério da Saúde e a Ordem dos Psicólogos, que a Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) vê com muito bons olhos.

O luto – seja ou não a causa da perda o COVID-19 – num contexto de isolamento social e com alguns condicionamentos nas cerimónias fúnebres, traz consigo desafios acrescidos e necessidades diferentes, que exigem e merecem um acompanhamento adequado e especializado. Por isso, a APPSF sugere que as agências funerárias possam, tal como a Servilusa o está a fazer, informar as famílias de que este apoio existe, é gratuito e de que está à distância de um telefonema.

“As agências funerárias estão na linha da frente no contacto com as famílias enlutadas e devem contribuir para o seu bem-estar de todas as formas que estão ao seu alcance. Informar os seus clientes sobre este tipo de apoio faz parte do serviço prestado na qualidade de profissionais, mas também enquanto seres humanos. E, neste momento, apoiar as famílias e encaminhá-las para as ajudas adequadas assume extrema importância. Divulgar a linha gratuita SNS 24 (808 24 24 24) deve ser uma das prioridades das agências funerárias”, apela o presidente da APPSF, Paulo Moniz Carreira.

Além disso, “é preciso lembrar que as famílias têm sempre a possibilidade de recorrer às equipas e aos técnicos que já eram da sua referência”, conclui Ana Santos. ■

ESTRATÉGIAS PARA ATENUAR AS LIMITAÇÕES IMPOSTAS PELA COVID-19

NA DESPEDIDA

REINVENTAR A CERIMÓNIA

- Cantar para a sua fotografia e sem público;
- Escolher as flores mais bonitas que a pessoa adorava;
- Apenas dizer que a adoramos, que gostaríamos de ter feito mais;
- Utilizar novas tecnologias para que as pessoas que gostaríamos que estivessem presentes possam fazê-lo, mesmo que de outra forma.

ADIAR A CERIMÓNIA

- Imaginar e descrever pormenorizadamente tudo o que gostaríamos de fazer no momento da despedida;
- Avaliar se faz sentido fazê-lo posteriormente.

DURANTE O PROCESSO DE LUTO EM QUARENTENA

- Entender que cada pessoa tem uma forma diferente de fazer o luto, devendo privilegiar-se a comunicação de sentimentos e emoções;
- Utilizar, sempre que necessário, expressões como: ‘Assim não funciona para mim’; ‘preciso de ficar um bocadinho sozinho’; ‘desculpa não conseguir ajudar melhor’;
- Escolher um momento do dia para atualização da informação transmitida sobre a COVID-19 (evitando a exposição constante a essa informação), escolhendo fontes credíveis, e partilhar sentimentos, dúvidas e emoções em família, criando também espaços para os mais novos exporem as suas questões sobre esta realidade;
- Criar rotinas: hora de levantar e de deitar; higiene; refeições (privilegiando uma dieta variada e saudável); momentos lúdicos; de trabalho; em espaços diferentes da casa; em família e para cada um.