



IMPACTO NO LUTO DA PANDEMIA PELO SARS-COV-2

Este é o nome do estudo, liderado pela psicóloga clínica Alexandra Coelho, que pretende investigar de que forma as medidas restritivas adotadas durante a pandemia afetaram a população enlutada. Em entrevista à *Newsletter i-nova*, esta investigadora explicou que, através dos testemunhos obtidos na consulta de luto, os profissionais começaram a prever um aumento dos casos de luto complicado. No entanto, para esta especialista "não basta dizer que é provável que daqui resultem graves consequências, é preciso demonstrá-lo". Por isso, desenhou este estudo com a sua equipa, cujos resultados, a apresentar a partir do final deste ano, pretendem "alertar os serviços de saúde, os decisores políticos e a comunidade em geral, no sentido de promover a adequação das estratégias em situações futuras".

RUMO A UMA SOCIEDADE CUIDADORA

Não basta dizer, é preciso demonstrar. É esta a ideia que sobressai da entrevista realizada por esta *Newsletter* à Dr.ª Alexandra Coelho, psicóloga clínica e coordenadora do estudo “Impacto no luto da pandemia pelo SARS-CoV-2”. De referir que foi com grande satisfação que recebemos na Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) – enquanto especialista no estudo e formação sobre esta temática do luto –, a apresentação e pedido de colaboração nesta investigação. Por um lado, porque percebemos que aquilo que temos vindo a defender relativamente ao impacto desta pandemia no luto, está em linha com o conhecimento empírico da comunidade científica. Por outro lado, por este estudo materializar o interesse crescente a que temos assistido na última década, por parte da comunidade científica, dos órgãos decisores, dos meios de comunicação social e das populações na temática do luto e da perda, respondendo à sensibilização da APPSF para a necessidade de formação, de estudos e de debate em torno de um assunto que tem tanto de difícil como de incontornável.

No caso concreto do impacto do luto e da perda no contexto desta pandemia, importa referir que foi com grande sentido de responsabilidade que a APPSF colaborou com a Direção-Geral da Saúde (DGS) e vinculou o seu alerta para esta situação. A DGS criou uma linha de apoio, em colaboração com a Ordem dos Psicólogos, e, ouvida a APPSF, reforçou as medidas para apoiar as famílias em situação de luto e reviu as orientações, passando, por exemplo, a permitir a abertura da urna no cemitério, quando reunidas determinadas condições.

Acreditamos que os resultados deste estudo vão evidenciar a importância destas medidas, mas também da criação de ferramentas – como as que a APPSF foi criando ao longo da última década – dos *workshops* ao *Guia Prático de Apoio ao Luto* – e de programas comunitários, que funcionem como redes de apoio locais. É, por isso, com grande expectativa, que aguardamos os seus primeiros resultados. Mas de uma coisa temos a certeza: já não estamos sozinhos nesta vontade de apoiar as famílias neste momento de perda e, muitas vezes, de solidão.



**PAULO MONIZ
CARREIRA**

Presidente da APPSF

© Gonçalo Vilaredo

Alertar os serviços de saúde, os decisores políticos e a comunidade para os efeitos no luto das medidas restritivas, no contexto de pandemia que vivemos, no sentido de promover a adequação das estratégias em situações futuras, é o objetivo do estudo “Impacto no luto da pandemia pelo SARS-CoV-2”. Em entrevista à *Newsletter i-nova*, a psicóloga clínica e coordenadora deste estudo, Alexandra Coelho, aborda as motivações da equipa e faz um ponto de situação sobre a investigação, cujos primeiros resultados são esperados a partir do final deste ano.

Vanessa Bilro

Como surgiu o interesse em estudar o luto?

Foi no contexto dos cuidados paliativos, onde trabalho como psicóloga clínica há 14 anos. Uma das vertentes da nossa intervenção é o apoio à família, que tem início na fase de doença avançada e se estende pelo período de luto. Em 2009 criámos uma consulta de luto destinada aos familiares dos doentes acompanhados pela equipa de cuidados paliativos do Centro Hospitalar Lisboa Norte e, desde então, tenho vindo a aprofundar conhecimentos e competências de intervenção nesta área, de forma a tornar-me melhor profissional.

Considerando a sua experiência nesta área, como caracteriza a abordagem ao luto no nosso país?

As equipas de cuidados paliativos a nível nacional têm realizado um trabalho importante na avaliação do risco e acompanhamento dos familiares em luto. No entanto, devido à escassez de recursos humanos, não é possível dar uma resposta adequada às necessidades existentes. Além disso, a maior parte dos profissionais de saúde mental não tem formação específica nesta área, pelo que, muitas vezes, inadvertidamente, contribui-se para agravar o sofrimento das pessoas dizendo coisas como: “Tem de ser forte” ou “O tempo é que vai ajudar a ultrapassar a perda.” Embora a maior parte das pessoas consiga lidar de forma saudável com a perda, com a ajuda de familiares e de amigos, há outras que desenvolvem formas de luto mais complicadas, que requerem intervenção especializada.

Na sequência dos incêndios de Pedrogão Grande, por exemplo, criou-se uma norma de orientação clínica que estipulou a criação de consultas de especialidade no luto a nível nacional, para onde podem ser encaminhadas as pessoas com manifestações de perturbação de luto prolongado. Estas consultas existem no Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte, no Hospital de São João, no Porto, na Unidade Local de Saúde de Beja, no Alentejo, e no Centro Hospitalar Universitário do Algarve. Neste aspeto, Portugal foi pioneiro. Verifica-se



“NÃO BASTA DIZER QUE É PROVÁVEL QUE [DAS RESTRIÇÕES IMPOSTAS PELA PANDEMIA] RESULTEM GRAVES CONSEQUÊNCIAS, É PRECISO DEMONSTRÁ-LO”

ALEXANDRA COELHO

também há algum tempo, um investimento na formação pré e pós-graduada na área do luto. Recentemente, a propósito do excesso de mortalidade, no contexto da atual pandemia, têm-se realizado muitos *webinars*. Estas grandes catástrofes vêm demonstrar a necessidade de investir nesta área, prevenindo as complicações ao nível da saúde mental e física associadas ao luto prolongado.

Foi assim que surgiu a motivação para estudar o impacto das restrições do luto na pandemia?

Este estudo surgiu a partir dos testemunhos das pessoas que acompanhamos na consulta de luto, que se vêm privadas do contacto com o doente que está internado ou institucionalizado, não têm oportunidade de se despedirem, de verem o corpo e de cumprir os rituais religiosos. Além disso, o suporte social está muito limitado pelas condições de confinamento. Sabendo que todos estes aspetos são fatores de risco para lutos mais complicados, é de prever um aumento significativo da perturbação de luto prolongado em consequência destas restrições. Mas não basta dizer que é provável que daqui resultem graves consequências, é preciso demonstrá-lo através de estudos empíricos. Por isso, um grupo de profissionais e investigadores interessados por esta área, do qual faço parte, reuniram-se para desenhar um estudo que se pretende representativo da população nacional.

Quais os principais desafios deste tipo de investigação?

Um estudo que aborda um assunto tão sensível como este requer cuidados éticos excecionais. Por exemplo, a assistente de investigação que está a realizar as entrevistas tem formação avançada no luto, porque naturalmente pode haver grande ativação emocional decorrente das memórias evocadas pela narrativa dos acontecimentos. Claro que os participantes podem interromper a entrevista a qualquer momento e, caso se revele necessário, são encaminhadas para consultas de

O ESTUDO “IMPACTO NO LUTO DA PANDEMIA PELO SARS-COV-2” À LUPA

EQUIPA

Investigadores da Universidade de Lisboa, Coimbra e Minho, Universidade Lusfada de Lisboa e dos Agrupamentos de Centros de Saúde de Gaia e de Espinho/Gaia: Alexandra Coelho (coordenadora); Carla Mota; Daniela Cardoso; Helena Bela; Mayara Delalybera; Pedro Frade; Pedro Teixeira; Sara Albuquerque; Soraia Santos.

OBJETIVO

Alertar os serviços de saúde, os decisores políticos e a comunidade para os efeitos das medidas restritivas no luto, em termos de experiência de perda e saúde mental, no sentido de promover a adequação das estratégias em situações futuras.

Número de participantes alcançado: 200

Número de participantes para concluir a amostra: 150

QUEM PODE PARTICIPAR?

Maiores de 18 anos que tenham perdido alguém próximo durante a pandemia por COVID-19, após o dia 11 de março de 2020

COMO PARTICIPAR?

Responder ao questionário online bit.ly/lutocovid.

OU

Contactar a equipa através do telefone 962 078 099

Mais informações e material de apoio em sites.google.com/view/lutocovidpt

suporte no luto. Outro desafio refere-se ao número de participantes. Para constituirmos uma amostra representativa da população portuguesa, é necessário recrutar um grande número de participantes, das várias regiões do país. Este é um processo moroso, que implica grande investimento.



Na prática, de que modo é que os seus resultados vão permitir melhorar a abordagem ao luto, no contexto que atravessamos?

O nosso objetivo é alertar os serviços de saúde, os decisores políticos e a comunidade em geral para os efeitos destas medidas restritivas no luto, no sentido de promover a adequação das estratégias em situações futuras. Importa conhecer para mudar. Pode ser útil, por exemplo, desenvolver programas de intervenção comunitária de sensibilização e literacia no luto; formar os profissionais dos cuidados de saúde primários para uma adequada triagem das pessoas em risco de luto prolongado; mobilizar e treinar voluntários para minimizar o isolamento e a solidão das pessoas em luto.

Desde que a equipa começou a desenvolver este trabalho, quais as principais aprendizagens adquiridas a destacar?

A oportunidade de reunir psicólogos e médicos de família num grupo de diferentes partes do país (Lisboa, Porto e Braga) é, só por si, interessante. As nossas visões complementam-se e apercebemo-nos das dificuldades reais pelas quais todos estamos a passar neste momento. Outra aprendizagem importante é o *feedback* das pessoas que entrevistámos: a maior parte que foi importante participar neste estudo e reconhece a necessidade de mais investigação e apoio no luto. Isto contraria a ideia, muitas vezes divulgada, que o tema de morte e do luto, por serem muito sensíveis e dolorosos, não devem ser abordados. Pelo contrário – devem ser falados e desmistificados, no sentido de se desenvolver empatia e compaixão em relação ao sofrimento, ao invés das habituais tentativas de fuga que podem ser sentidas como atos de desvalorização.

Como é que olha para o facto de empresas do setor funerário, como a Servilusa, investirem em dotar os seus profissionais de ferramentas para lidarem com as famílias enlutadas; mas também, através do apoio à atividade da Associação Portuguesa dos Profissionais do Setor Funerário, outros profissionais dentro e fora do setor?

ESTRATÉGIAS QUE PODEM FAZER A DIFERENÇA

GOVERNAMENTAIS

- Desenvolver programas de intervenção comunitária de sensibilização e literacia no luto;
- Formar os profissionais dos cuidados de saúde primários para uma adequada triagem das pessoas em risco de luto prolongado;
- Mobilizar e treinar voluntários para minimizar o isolamento e a solidão das pessoas em luto.

QUE PODEMOS ADOTAR PELO OUTRO

- Entender que cada pessoa encontra a sua forma de lidar com a dor, mas é importante que lhe seja dado esse espaço e tempo para chorar tudo o que perdeu;
- Evitar expressões de conforto imediato como “Foi melhor assim” ou “Agora ele/a já não está a sofrer” ou “Tens de ser forte e continuar com a tua vida”, pois são geralmente sentidas como atos de desvalorização da dor;
- Transmitir, através do cuidado e da atenção ao outro, que o estamos a abraçar – ainda que não o possamos fazer fisicamente –, minimizando, assim, a distância colocada pelas restrições.

Considero muito importante essa iniciativa. O papel dos profissionais do setor funerário é fundamental, tendo em conta o momento de grande vulnerabilidade em que as pessoas se encontram. Nos momentos que se seguem à morte, as pessoas sentem-se muitas vezes atordoadas, sem capacidade de tomar decisões. Precisamos, por isso, de profissionais formados nesta área para um serviço mais humano e atento às necessidades particulares das pessoas nesta fase.

No caso concreto da pandemia, qual a sua opinião sobre a preocupação da Servilusa em ter colaboradores formados, neste caso, pela Cruz Vermelha, em primeiros socorros psicológicos, que contactam os clientes após um serviço para aferir se estes necessitam de apoio e, se assim for, encaminhá-los para a recém-criada linha pelo SNS com a Ordem dos Psicólogos, para esse efeito?

Mais uma vez, penso que é de louvar. Este contacto, realizado de forma cuidadosa por um profissional formado, pode ser essencial para identificar as pessoas que se encontram em maior grau de vulnerabilidade.

O que é que esta pandemia nos ensinou?

Acho que cada um de nós experimentou coisas muito diferentes. Infelizmente, para alguns, a ansiedade e a impotência prevaleceram e não houve espaço para aprender nada, a não ser protegerem-se em relação à ameaça. As pessoas mais vulneráveis – sobretudo crianças, idosos, pessoas doentes, institucionalizadas ou com dificuldades económicas – foram severamente prejudicadas pelo isolamento. Mas houve também quem tivesse aprendido a lidar com o silêncio, com a ausência de distração. Outras, aprenderam a valorizar mais a presença, os abraços e os pequenos prazeres da vida. Sobretudo, fomos confrontados com os nossos limites e aí, alguns de nós, tivemos de ser muito criativos para encontrar novas formas de lidar com os problemas.

O que podemos/devemos fazer para atenuar o impacto desta pandemia, no que diz respeito às questões do luto, não só de quem perdeu alguém, mas, por exemplo, dos profissionais que todos os dias perdem doentes para a COVID-19?

A perda de uma relação significativa equivale, para algumas pessoas, a uma amputação de uma parte de si. Cada pessoa encontra a sua forma de lidar com a dor, mas é importante que lhe seja dado esse espaço e tempo para chorar tudo o que perdeu. Tal como uma ferida que demora a cicatrizar, também o luto requer o seu tempo para ser integrado. Expressões de conforto imediato como “Foi melhor assim” ou “Agora ele/a já não está a sofrer” ou “Tens de ser forte e continuar com a tua vida” são geralmente sentidas como atos de desvalorização da dor. Pelo contrário, costuma ajudar quando a pessoa se sente reconhecida e validada nos seus sentimentos. Se pudermos transmitir, através do cuidado e da atenção ao outro, que a estamos a abraçar – ainda que não o possamos fazer fisicamente – estamos a minimizar a distância colocada pelas restrições. Apenas no contexto da relação é possível reparar os danos provocados pela perda de uma pessoa querida. Isto aplica-se também aos profissionais, que estando sujeitos a perdas múltiplas, se sentem muitas vezes sós e com a percepção de que todo o mundo se desmorona. Mais do que nunca, é necessário retomar o contacto e a reciprocidade. □