



INVESTIGAÇÃO DEMONSTRA “EFEITO PROTETOR” DO FUNERAL NO PROCESSO DE LUTO

Carl B. Becker, investigador norte-americano radicado no Japão, estudou a relação entre a satisfação das famílias com a cerimónia fúnebre e o luto prolongado e patológico. Nesta edição da Newsletter i-nova, este investigador explica os detalhes do seu trabalho, que abrem caminho para novas políticas públicas, já que o levam a defender que “aparentes economias de tempo e de dinheiro ao evitar rituais [fúnebres] provavelmente são contraproducentes, levando a maiores perdas de saúde e de produtividade e a gastos médicos mais elevados”.

O LUTO É UMA QUESTÃO DE SAÚDE PÚBLICA

A Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) assumiu, desde a sua génese, em 2008, o compromisso para com a promoção de uma visão inovadora, humanizada e regulada do setor funerário e dos seus profissionais. Através da formação e do contributo para a regulamentação do setor a nível nacional e internacional, temos vindo a promover a reflexão sobre questões centrais, como a importância do funeral individualizado e da tanatopraxia para um processo de luto saudável, temas que abordamos nesta edição da *Newsletter i-nova*.

O trabalho que temos desenvolvido, em conjunto com psicólogos e investigadores na área do luto, tem revelado o impacto emocional inequívoco do funeral na forma como as famílias vivenciam a perda e o luto. Atualmente, graças ao trabalho de investigadores como o Prof. Carl B. Becker, temos suporte científico que vai ao encontro do que tem sido a nossa experiência com os profissionais e as famílias. E temos também evidência de que o impacto do luto prolongado ou patológico ultrapassa a esfera individual e repercute-se na economia dos países, que se deparam com gastos em saúde e assistência social mais avultados e com elevadas taxas de absentismo e de presentismo.

O luto prolongado e/ou patológico tem, pois, de ser visto como uma questão de Saúde Pública! E, neste contexto, é urgente refletir sobre o lugar que o setor funerário deve ocupar na cadeia de saúde pública e de começar a olhar para o velório, para o funeral, para a tanatopraxia e para a tanatoestética, por exemplo, como serviços essenciais, cuja regulamentação não pode ser mais adiada. Os agentes funerários estão conscientes da sua responsabilidade neste processo, mas o Estado tem de fazer a sua parte.

A APPSF será, como sempre tem sido, parte ativa neste processo, num ano que ficará ainda marcado por novidades, a apresentar brevemente, noutra área-chave para o setor: a sustentabilidade.



**PAULO MONIZ
CARREIRA**

Presidente da APPSF

OS FUNERAIS SÃO FU

Perante estudos demonstrativos da relação entre a cerimónia fúnebre e o luto prolongado ou patológico, Carl B. Becker, investigador norte-americano radicado no Japão, decidiu ir mais longe e aferir o impacto desta realidade na economia e na saúde pública, identificando grupos de maior risco. Os resultados abrem caminho para políticas públicas que reconheçam o papel central do funeral num processo de luto saudável.

VANESSA BILRO

Inspirado pelo trabalho de outros investigadores, entre os quais, Ken Doka e William Hoy, também norte-americanos, que concluíram que os funerais teriam “um efeito protetor” contra o luto patológico; Carl Becker, investigador na Universidade de Quioto, no Japão, decidiu estudar o impacto deste tipo de luto ao nível económico e na saúde, identificando os grupos de maior risco.¹ Com este objetivo em mente, Carl Becker propôs ao Ministério da Educação do Japão a realização de um inquérito nacional aos enlutados “Recebemos cerca de 1100 respostas completas no primeiro inquérito, mais 300 respostas num segundo ano de seguimento e centenas de comentários anónimos reveladores, além de imensos dados estatísticos”, conta o investigador.

Uma das principais conclusões desta investigação aponta para a insatisfação com o funeral como fator preditivo de um luto prolongado ou patológico, independentemente de história prévia de doença mental.² “Na última década — especialmente desde a Covid — uma minoria crescente de famílias tem optado por cremações ‘privadas’ ou ‘diretas’, sem velório, sem convite a familiares ou amigos além do núcleo familiar, com poucos ou nenhuns rituais. O corpo é simplesmente levado para o crematório, onde a família depois recolhe as cinzas”, enquadra o investigador, sublinhando que embora “a proibição de grandes reuniões públicas durante a pandemia tenha contribuído para acelerar esta tendência, há um número crescente de famílias que sente que o valor de reunir familiares e amigos não compensa o investimento temporal, emocional ou financeiro necessários”.

Religião e falsas esperanças: a “tragédia” japonesa

Referindo-se às especificidades da cultura japonesa, esta tendência para abreviar as cerimónias revelou o que o investigador chamou de “tragédia secundária”.³ “Os japoneses acreditam que, se as cerimónias fúnebres não forem realizadas em conformidade com a tradição, os espíritos do outro mundo assombram os enlutados, punindo-os com doenças, acidentes, suicídio ou morte”, afirma Carl Becker, que clarifica: “Claro que, para a medicina moderna, estas tragédias não se devem a espíritos, mas sim a problemas psicológicos: sistema imunitário deprimido, distúrbios alimentares e de sono, abuso de substâncias, ideação suicida subconsciente ou falta de concentração, que leva a acidentes. Mas os efeitos são os mesmos.”

Por outro lado, ainda dentro das especificidades japonesas, Carl Becker revela que um dos braços da sua investigação, que teve como objetivo definir quem tinha uma maior probabilidade de desenvolver luto complicado ou patológico, apresentou um resultado surpreendente. Os indivíduos que revelaram uma maior tendência para desenvolver luto complicado ou patológico foram os que afirmaram estar ‘chocados com a morte súbita’, que não

FUNDAMENTAIS PARA UM LUTO SAUDÁVEL



DR

tinha como causa o suicídio ou um acidente, mas sim o cancro. “Descobrimos que estas famílias tinham recebido dos médicos a garantia de que a doença não era necessariamente fatal, dando-lhes falsas esperanças, que as impediam de se preparar psicologicamente para o falecimento”, relata o investigador.

“Poupar” no funeral pode levar a custos maiores com impacto na Saúde Pública

Voltando aos resultados principais desta investigação¹, Carl Becker sublinhou ainda que os mesmos também demonstram que a “insatisfação com o funeral” não está apenas relacionada com a tendência para cerimónias abreviadas ou com a causa de morte do ente querido: “Analisámos muitos aspetos de cada ritual fúnebre. Além dos arrependimentos por não terem convidado mais pessoas, a maior diferença entre os enlutados satisfeitos e insatisfeitos residia no relacionamento com os técnicos e agentes funerários. A esmagadora maioria dos satisfeitos elogiava a sensibilidade destes profissionais, a preocupação com as suas emoções, o acompanhamento do significado dos rituais, a atenção aos detalhes, a explicação dos custos e a cordialidade no seguimento após o funeral. Já os insatisfeitos sentiam-se traídos pela indiferença destes profissionais, por erros nos nomes ou preferências, formalidades frias e impessoais ou pressão para adquirir ‘pacotes’ de funeral que não podiam pagar nem compreender.”

Neste contexto, olhando para os resultados da sua investigação, Carl Becker diz acreditar que, apesar das especificidades japonesas, como a ocultação da mortalidade iminente por cancro e as crenças religiosas; a tendência para funerais menores e menos rituais parece ser comum a sociedades em processo de secularização. “Os funerais sempre foram centrais para a experiência humana desde que as pessoas passaram a viver em sociedade. Aparentes economias de tempo e de dinheiro ao evitar tais rituais

Os conselhos de Carl B. Becker

Para as famílias

“É preciso entender que os nossos entes queridos vão morrer. Por isso, devemos preparar-nos o melhor possível. Conversem entre si sobre os pormenores do funeral e, se possível, contactem agências funerárias e ponderem contratar e pagar antecipadamente. Convidem um amplo círculo de familiares e amigos, para evitar arrependimentos e isolamento. Os funerais não servem apenas para homenagear o falecido, mas também para que a família possa ser apoiada ao longo do processo de luto.”

Para os profissionais do setor

“São os primeiros a acolher as famílias nos momentos mais sensíveis das suas vidas. É fundamental que demonstrem cuidado, empatia e solidariedade! A satisfação das famílias para com o funeral não pode ser medida pelo valor gasto. A formação é fundamental!”

Para os decisores políticos

“O luto não é uma questão psicológica privada. Reduz a produtividade económica e aumenta a dependência dos serviços públicos de saúde e assistência social.⁴ Portanto, o luto deve ser tratado como uma questão de Saúde Pública. Assim, os Governos devem valorizar funerais que apoiem a saúde dos enlutados; incentivar as famílias a planear este momento com antecedência e apoiar financeiramente as famílias que não têm capacidade financeira para garantir um funeral digno. Este investimento irá evitar, no futuro, gastos mais avultados em saúde e assistência social. Bons funerais são a nossa melhor proteção contra uma crise de saúde pública motivada por processos de luto complicados e/ou patológicos!”

provavelmente são contraproducentes, levando a maiores perdas de saúde e de produtividade e a gastos médicos mais elevados. Não acredito que isto seja exclusivo do Japão. Sinceramente, espero que outros países adotem a nossa metodologia para documentar quais das nossas conclusões são exclusivas do Japão e quais são mais universais na experiência humana moderna.”

¹ How funerals mediate the psycho-social impact of grief: Qualitative analysis of open-ended responses to a national survey in Japan. Outubro de 2022. SSM - Mental Health 2(2):100169. Disponível em <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666560322001098?via%3Dihub>.

² Costly Causes of Funeral Dissatisfaction and Satisfaction—Responses to an All-Japan Survey. Agosto de 2024. Psychology International 6(3):722-733. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/383246855_Costly_Causes_of_Funeral_Dissatisfaction_and_Satisfaction-Responses_to_an_All-Japan_Survey.

³ Changing Funerals and Their Effects on Bereavement Grief in Japan. Fevereiro de 2023. OMEGA—Journal of Death and Dying 91(7):302228231158914. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/368689853_Changing_Funerals_and_Their_Effects_on_Bereavement_Grief_in_Japan.

⁴ Ten years after—A follow-up survey on continuing daily symptoms of grief and medical costs in Japan. Dezembro de 2022. Journal of Affective Disorders Reports 10(5):100443. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/365521627_Ten_years_after-A_follow-up_survey_on_continuing_daily_symptoms_of_grief_and_medical_costs_in_Japan.

Tanatopraxia: Formação com humanismo

Na última edição desta *Newsletter* abordamos a história da tanatopraxia, com origem no Antigo Egito; bem como a implementação desta técnica no nosso país. Nesta edição, damos a conhecer os desafios do exercício desta profissão, que só conheceu regulamentação em Portugal 20 anos depois da primeira formação promovida pela APPSF em parceria com a Servilusa.

Nuno Coutinho é um dos primeiros técnicos de tanatopraxia a exercer funções em Portugal. Colaborador da Servilusa desde 1999, o então operacional foi desafiado a especializar-se, na altura, em Espanha, nesta técnica que, como vimos na última edição desta *Newsletter*, foi objeto de formação em Portugal pela primeira vez em 2005, quando a Servilusa e a APPSF se uniram para trazer ao nosso país o especialista francês Marc Sastre.

“A formação teve a duração de um ano, durante o qual realizamos um primeiro momento teórico e depois a parte prática”, descreve Nuno Coutinho, que particulariza: “Quando iniciei [a formação] tinha uma ideia do que seria esta técnica, mas não de tudo o que era preciso dominar para conseguir realizá-la perfeitamente. A par das questões de higiene e segurança, a formação incidiu sobre a regulamentação europeia; os produtos utilizados; toda a parte de anatomia e também de descarte de resíduos. Foi uma ação exigente, reveladora da complexidade da tanatopraxia e da necessidade de formação contínua e da aprendizagem de técnicas coadjuvantes, como a tanatoestética. Com a prática percebi que o desafio não residia apenas no domínio de todas estas técnicas, regulamentos e procedimentos, mas sim na capacidade de as executar com humanismo e respeito para com a história da pessoa, indo ao encontro das expectativas da família, apesar da imprevisibilidade no que diz respeito às condições em que nos chega o corpo. É uma grande responsabilidade!”

E é precisamente a consciência dessa responsabilidade que a psicóloga clínica e formadora da APPSF, Ana Costa, identifica como característica imprescindível, a par da técnica, na execução da tanatopraxia. E particulariza: “Para muitos, ver o ente querido com uma aparência serena e semelhante à que tinha em vida saudável pode, sem dúvida, ter um impacto emocional positivo, facilitando uma despedida mais tranquila. Pelo contrário, situações em que o desalinhamento entre a imagem apresentada e a memória afetiva da pessoa pode gerar estranheza, dor ou até angústia — especialmente em crianças, que compreendem a perda de forma muito concreta e visual.”

O momento da despedida é íntimo, simbólico e determinante. Por isso, “quando a imagem final é fiel àquilo que a pessoa representava, quando há respeito pelos detalhes (as rugas, o penteado, o sorriso), pode ser um momento profundamente terapêutico, abrindo caminho para um processo de luto mais sereno”, acrescenta Ana Costa. E conclui: “O técnico de tanatopraxia, ao respeitar e acolher a dimensão afetiva da morte, pode tornar-se num facilitador do luto. Cada família, cada cultura, cada história merece um olhar individualizado.”



Foto: Vanessa Bilro

Six feet under – uma série altamente elucidativa

“A série norte-americana *Six Feet Under* (2001–2005), criada por Alan Ball, é uma das representações mais lúcidas e humanas do setor funerário”, sugere Ana Costa, explicando: “Ao longo de cinco temporadas, acompanhamos o dia a dia da família Fisher, proprietária de uma agência funerária, e vemos como o cuidado — ou a sua ausência — com os falecidos tem um impacto direto nas famílias enlutadas.” Para quem tiver interesse, a série está disponível em *streaming*, sendo que a psicóloga clínica e formadora da APPSF aconselha especial atenção a dois episódios:

- 1. *Six Feet Under* S01E01** - O pai da família morre, o seu corpo é preparado por um profissional externo. A maquilhagem e a apresentação não condizem com quem a imagem que a família tinha dele. O filho, ao vê-lo, diz: “Este não é o meu pai.” A falta de reconhecimento gera desconforto e estranheza.
- 2. *Six Feet Under* S05E01 “A Coat Of White Primer”** - Um jovem artista morre e os técnicos de tanatopraxia esforçam-se para preservar a sua estética pessoal. A família sente alívio e paz por ver o filho reconhecido na sua singularidade. Este é um exemplo que mostra como o cuidado humanizado fortalece o vínculo e permite um luto mais sereno.