



# GUIA DE ACOMPANHAMENTO NO LUTO

# ACOMPANHAMENTO NO LUTO

O luto é um processo natural de resposta face à perda de uma pessoa próxima. É importante ter em conta que é uma experiência única para cada indivíduo. O luto afeta as pessoas a todos os níveis e requer um papel ativo na adaptação à realidade da perda.

Apesar de a maioria das pessoas conseguir lidar com o sofrimento que esta experiência provoca de uma forma natural e ajustada às circunstâncias, há casos em que este processo se pode tornar mais complicado e prolongado. Para isso contribui o facto de a morte poder ter sido inesperada, a personalidade da pessoa enlutada, as estratégias usadas para lidar com a perda, e a relação com a pessoa que perdeu, entre outros fatores.

**A seguir, oferecemos algumas sugestões que têm como objetivo ajudá-lo/a a viver esta fase com o menor sofrimento possível.**



## SUGESTÕES QUE PODEM AJUDÁ-LO/A EM MOMENTOS MAIS DIFÍCEIS:



/APOIO INTEGRAL A PESSOAS  
COM DOENÇAS AVANÇADAS  
HUMANIZA



### 1 CONTACTE COM A PERDA

As perdas implicam um processo emocional que, ao longo do tempo, pode suavizar a dor e contribuir para a adaptação.

**É importante estarmos conscientes dos nossos sentimentos e reações**, e aceitá-los como um processo natural e necessário.



### 2 RODEIE-SE DE PESSOAS QUE O/A FAÇAM SENTIR BEM

Durante o processo de luto, tendemos a recolher-nos em nós mesmos/as e precisamos de algum tempo sós. Mas também **é importante tentar contactar com as pessoas mais próximas** para nos sentirmos acompanhados/as, ainda que às vezes possamos estar em silêncio.



### 3 FAÇA A GESTÃO DAS SUAS EMOÇÕES

A tristeza, o desamparo, a incredulidade, a angústia, a raiva, a culpa, etc., são sentimentos normais perante uma crise emocional pela perda de uma pessoa próxima. As emoções podem surgir de forma descontrolada e, numa fase inicial, serem difíceis de gerir. Isto é normal e não devemos exigir-nos mais do que somos capazes de fazer, no momento. **Ajuda recordar que o mal-estar emocional surge como ondas que tendem a dissipar, ao longo do tempo.** Também é normal sentir-se bem em alguns momentos. Permita-se sentir-se bem sem se culpar por isso.



#### 4 IDENTIFIQUE NECESSIDADES: ESTEJA EM CONTACTO CONSIGO MESMO/A

É importante identificar as necessidades que vão surgindo a nível emocional, espiritual e físico. Conhecê-las permitir-lhe-á atendê-las, dentro do possível, o que o/a ajudará a evoluir no processo de luto.



#### 5 ENCONTRE OS SEUS PRÓPRIOS RITUAIS DE LUTO

Os rituais ajudam-nos a criar consciência da realidade da perda, a contactar com a pessoa que perdemos, com os nossos sentimentos e com as outras pessoas que partilham connosco a dor da perda. Uma possibilidade será rever e/ou partilhar com outras pessoas fotografias, recordações, músicas, poemas, etc., que permitam recordar e prestar uma homenagem à pessoa que perdeu.



#### 6 TOME CONSCIÊNCIA DAS SUAS LIMITAÇÕES

A morte de uma pessoa próxima é um acontecimento que está fora do nosso controlo. É importante diferenciar o que está sob o seu controlo e o que não está, e aceitar que há acontecimentos que não é possível mudar.



#### 7 ESTABELEÇA NOVOS OBJETIVOS

Tente encontrar novas rotinas e estabeleça objetivos realistas, tendo em conta os seus recursos. Pode ser útil estabelecer um plano para o seu dia que inclua exercício físico e atividades que lhe proporcionem bem-estar físico e emocional.



## 8 | PARTILHE AS SUAS EMOÇÕES

É importante estar em contacto com as suas emoções, mas também **é terapêutico partilhar os seus pensamentos e sentimentos com outras pessoas**. Podem ser as pessoas mais próximas de si ou outras que não faziam parte do seu círculo habitual de amigos.

**Estabeleça uma comunicação aberta e natural com as crianças e adolescentes, de forma adaptada à sua idade.** Isso favorece a sua expressão emocional. Mostre que está próximo/a e acessível e, sobretudo, que respeita os seus tempos. Muitas vezes, os mais pequenos têm maior capacidade de adaptação do que os próprios adultos. Confie neles.



## 9 | ACEITE A SUA VULNERABILIDADE ATUAL

Pode ter a sensação de que o que está a viver é demasiado difícil. É importante que se **permita o direito a ser vulnerável**, que aceite que todos temos limitações e que, em algum momento, todos precisamos de pedir ajuda. Se for necessário, pode recorrer a um profissional.



## 10 | NÃO TOME DECISÕES IMPORTANTES

Provavelmente não são urgentes nem imprescindíveis. **Pode apoiar-se numa pessoa de confiança para o/a ajudar a ver, de uma forma objetiva, o que é realmente prioritário.** Daqui a algum tempo, é provável que se encontre mais sereno/a e capaz de refletir sobre as decisões importantes que tem que tomar.



## 11 | CONFIE EM SI

**Neste processo, você é o protagonista.** Embora seja importante ouvir a opinião dos outros, aja de acordo com o seu ritmo e vontade, sem ceder a pressões sociais.

## AQUI ESTÃO ALGUMAS SUGESTÕES QUE O/A PODEM AJUDAR NO SEU DIA-A-DIA:



### A/ CUIDE DO SEU CORPO

- **Cuide da alimentação e dos horários**, estabeleça rotinas.
- **É importante descansar.** Experimente diversas formas de relaxar: um banho quente, um chá, uma meditação guiada, música, etc.
- **Cuide do seu físico.** Faça alongamentos e exercícios de respiração, preste atenção às suas posturas corporais, cuide do seu aspeto físico.
- **Realize atividades criativas ou lúdicas** como cozinhar, pintar, escrever, ver filmes, ler, etc.
- **Mantenha contacto com a natureza.** Todos os dias, durante algum tempo, procure apanhar um pouco de sol, respirar ar fresco, escutar o som do vento, etc.

### B/ CUIDE DE SI A NÍVEL EMOCIONAL, ESPIRITUAL E RELACIONAL

- **Compreenda** as suas emoções como uma resposta natural face ao que aconteceu;
- **Expresse as suas emoções:** pode escrever, fazer um desenho ou uma escultura. Pode optar por guardar ou partilhar estas formas de expressão através das redes sociais.
- **Respeite a sua necessidade** de estar só, mas não se isole.
- **Tente estar acompanhado/a**, mesmo que em silêncio.
- **Se possível, conte com a ajuda de alguém** para aspetos práticos ou logísticos, como a gestão das mensagens de condolências, fazer compras, etc.
- **Não hesite em tomar a iniciativa de contactar alguém** com quem tenha vontade de falar.
- **Recorra a grupos de apoio especializado** caso necessite.
- **Não exija demasiado de si a nível intelectual.** Às vezes, as nossas capacidades ficam afetadas pelo processo emocional de luto.
- **Tente rodear-se de boas energias:** filmes ou séries interessantes, sem carga emocional, imagens bonitas, conversas agradáveis, etc.

- **Alguns livros sobre luto** podem ajudar.
- **Leve o tempo** necessário para decidir o que fazer com os objetos que pertenceram à pessoa que perdeu. Quando estiver em contacto com esses objetos, aperceba-se das emoções que vão surgindo.
- Se tiver **crenças religiosas ou espirituais**, pode encontrar nelas apoio rezando, mantendo alguma forma uma ligação com a pessoa que perdeu, contactando com um líder religioso ou espiritual, ou através de cerimónias religiosas ou espirituais.

**OS RITUAIS DE DESPEDIDA  
E LUTO SÃO MUITO PESSOAIS.  
SUGERIMOS AQUI ALGUMAS  
IDEIAS QUE PODEM SER ÚTEIS:**

- Escrever um **texto em homenagem à pessoa que perdeu ou construir uma caixa de recordações** (esta pode ser uma estratégia útil sobretudo para as crianças).
- **Reunir fotografias, vídeos e comentários** de amigos e familiares.
- **Criar, em sua casa, um lugar de recordação**, onde pode colocar fotos, flores, velas ou outros objetos simbólicos para recordar e ajudar a fazer o luto da pessoa que perdeu.



## PARA SABER MAIS

### GUIAS SOBRE LUTO

- **Guia prático de apoio ao Luto**, Vitor Sebastião. Servilusa.
- **Guia para as pessoas que sofrem uma perda em tempos de coronavírus (Covid19)**. IPIR. Tradução coordenada por: Helena Salazar
- **Pandemia Covid-19: perdas e luto**. Cruse Bereavement Care. Tradução e adaptação: Ana Guedes, Catarina Torre do Valle e Hugo Lucas.

### LIVROS SOBRE LUTO

- **Ensaio sobre a**, Luísa Barros
- **Tudo o que Ficou por Dizer**, Celeste Ng
- **As Terças com Morrie**, Mitch Albom
- **Morreste-me**, José Luís Peixoto
- **De Olhos Fixos no Sol**, Irvin D. Yalom
- **Paula**, Isabel Allende
- **Sobre a Morte e o Morrer**, Walter Osswald
- **Sinto Muito**, Nuno Lobo Antunes



[humaniza@fundacaolacaixa.org](mailto:humaniza@fundacaolacaixa.org)

---