

**AME #**  
**SUA #**  
**MENTE**



ESCOLAS

# LUTO



---

**Autoria: Clarice Madruga**  
**Psicóloga e integrante da equipe técnica do Instituto Ame Sua Mente**

# Realização



# Apoio



# Parceiros



“**Luto**” é a palavra que usamos para descrever os sentimentos e reações que temos quando perdemos alguém de quem gostamos ou algo que valorizamos.

O luto afeta a todos, é a reação universal à perda. É doloroso e estressante, mas também natural, normal e necessário.



## Não existem reações certas ou erradas no luto.

O **sofrimento** é expresso à nossa maneira e em nosso próprio tempo. Para alguns, isso pode significar choro, para outros, não. Para alguns, isso provavelmente levará meses e anos, para outros, não.

Da mesma forma, o **luto** é expresso de muitas maneiras e pode afetar nossas vidas em diferentes aspectos, impactando nossas emoções, pensamentos, comportamentos, crenças, saúde física, visão de nós mesmos e nossos relacionamentos com os outros. O luto pode nos deixar tristes, com raiva, ansiosos, chocados, arrependidos, aliviados, oprimidos, isolados, irritados ou mesmo anestesiados.

As reações e os sentimentos podem mudar de hora em hora e de dia para dia. Alguns dias são bons, outros ruins, constantemente.

Mas, uma coisa é certa: com o **tempo**, as oscilações emocionais diminuirão de intensidade à medida que aprendemos a nos adaptar às novas circunstâncias.

## É depressão?

Luto e depressão são bastante diferentes, mas podem parecer semelhantes. Ambos podem levar a sentimentos de intensa tristeza, insônia, falta de apetite e perda de peso. A depressão se destaca do luto como sendo mais persistente (mais de dois meses), com constantes sentimentos de vazio e desespero e dificuldade em sentir prazer ou alegria.

Se notar que os sintomas de depressão continuam ou que sua dor começa a atrapalhar a maneira como você vive, trabalha, compartilha relacionamentos ou vive no dia a dia é importante obter apoio ou ajuda profissional.

## O que você pode fazer para se ajudar

- Não tenha medo de pedir ajuda;
- Converse com amigos e familiares sobre como você está se sentindo ou considere entrar em um grupo de apoio;
- Cuide de sua saúde física. O luto pode ser exaustivo, por isso, é importante ter uma dieta saudável, fazer exercícios e dormir;
- Gerencie o estresse – alivie sua carga pedindo a amigos, familiares ou colegas de trabalho para ajudá-lo com algumas tarefas ou compromissos. Relaxamento e exercícios leves podem ser úteis;
- Faça coisas de que você gosta, mesmo que não tenha realmente vontade de fazê-las.

## O que você pode fazer para ajudar uma pessoa enlutada

- Foco e interesse;
- Ouça mais e fale menos;
- Evite tentar “animar”;
- Expressão das emoções;
- Empatia e compaixão.

# Entendendo a experiência do luto em crianças

A grande maioria das pessoas experiencia a morte de um membro da família ou amigo em algum momento da infância.

Estima-se que **5%** das crianças perdem um dos pais até os 16 anos

## Fatores de risco para complicações

- Morte súbita e inesperada (especialmente se traumática ou violenta, resultado de suicídio ou homicídio) ou morte após uma doença muito longa;
- Percepção da morte como sendo evitável;
- Outras perdas na vida da criança ou fatores estressores contínuos;
- Relação de raiva, ambivalência ou dependência entre a criança e o falecido;
- Novos relacionamentos de pai/mãe em que não existe apoio entre filho e padrasto/madrasta;
- Problema de saúde mental preexistente na criança;
- Apoio inadequado dentro da família ou comunidade.



## O manejo

**As crianças precisam compartilhar a dor da família:** se os adultos puderem nomear seus sentimentos – “Estou triste porque o papai morreu” – isso pode ser útil para as crianças que estão tentando entender suas próprias emoções.

**Participar de despedidas é uma importante experiência de aprendizagem e superação:** as crianças às vezes relatam raiva, decepção e frustração por não serem incluídas nesses eventos.

**Oportunidade e um ambiente seguro:** muitas crianças gostam de falar sobre questões relacionadas à morte. Elas podem ser infinitamente curiosas e seu luto pode envolver fazer muitas perguntas – respostas simples e factuais são as melhores respostas em vez de uma garantia de que “está tudo bem”, o que pode não corresponder ao que a criança observa. Quando a necessidade de envolvimento e informação de uma criança não é atendida, muitas vezes ela confia em sua imaginação para preencher as lacunas.

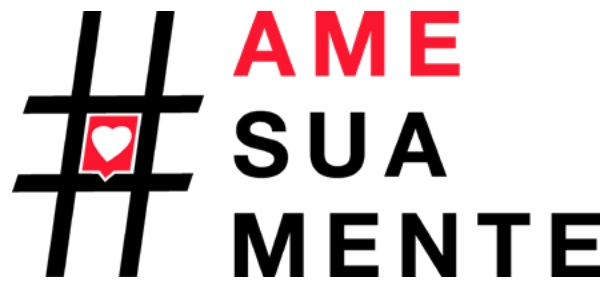
**Crianças mais jovens podem ainda não entender que a morte é permanente,** por isso, muitas vezes perguntam quando a pessoa vai voltar ou se podem ir vê-la. Essas perguntas são esperadas para a faixa etária até 6 anos. A melhor maneira de abordar essas questões é simplesmente repetir a informação: “Não, não podemos mais ver o papai porque ele está morto, mas podemos olhar suas fotos e vê-lo dessa forma”.

**É importante que as crianças saibam que morrer NÃO é como dormir.** É sobre o fim da vida – isso significa que as coisas normais que seu corpo faz quando você está vivo não podem mais ser feitas, é importante para a criança saber que as pessoas mortas não sentem nada –, isso costuma ser um problema para elas quando se trata de pessoas serem enterradas ou cremadas.

**É inútil para as crianças ouvirem que devem ser corajosas ou que “meninos não choram”:** precisamos ensinar às crianças que as emoções são uma parte normal da perda, para meninos e meninas, para crianças grandes e pequenas.

**A dor das crianças muitas vezes não é expressa em palavras, mas por meio de suas ações:** você pode esperar explosões de raiva, comportamento regressivo como chupar o dedo, fazer xixi na cama, ansiedade na separação ou de querer sua atenção constante. Elas podem desenvolver medo do escuro ou problemas de sono. As crianças também podem “encenar” o que aconteceu – encenar cenas de hospitais, ambulâncias ou funerais por meio de suas brincadeiras. Não se preocupe, essa é a maneira delas de receber informações e tentar absorvê-las e entendê-las.

“  
*A dor é suportável quando conseguimos  
acreditar que ela terá um fim  
e não quando fingimos que ela não existe*  
Allá Bozarth Campbell  
”



**[www.amesuamente.org](http://www.amesuamente.org)**

[amesuamente@amesuamente.org.br](mailto:amesuamente@amesuamente.org.br)

Rua Marselhesa, 642  
Vila Mariana, São Paulo, SP  
CEP: 04020-060

[www.instagram.com/ame\\_sua\\_mente](https://www.instagram.com/ame_sua_mente)  
[www.facebook.com/amesuamenteinstituto](https://www.facebook.com/amesuamenteinstituto)