

GUIA DE APOIO À PESSOA EM LUTO



IPOCFG, E.P.E.

A Unidade de Psicologia Clínica
está sempre ao seu dispor



Telefone Geral
239 400 200



IPOCFG, E.P.E.

Edição: IPOCFG, EPE
Texto: Maria Piedade Leão
Coordenação: A. Canelas, M. Pires e P. Simões
Concepção Gráfica: EmsDesign
Impressão: Fig Indústrias Gráficas, S.A.
500 Exemplares. Distribuição Gratuita
Junho 2010



GUIA DE APOIO À PESSOA EM LUTO

IPOCFG, E.P.E.



O que é o luto

O luto é a forma de lidar com a morte de uma pessoa que nos é próxima. É uma resposta natural que se prolonga no tempo e que implica experiências de dor e de sofrimento emocional.

Reacções naturais no luto

Durante a experiência de luto pode sentir:

- Tristeza;
- Ansiedade;
- Revolta;
- Desânimo;
- Incompreensão;
- Dificuldade em manter as rotinas diárias;
- Dificuldade em comer e dormir.

Estes sentimentos e comportamentos são reacções normais do corpo e da mente à perda de uma pessoa que nos é próxima.

O percurso do luto

Prolongando-se no tempo, o luto é necessário para que possa encontrar formas de reorganizar a sua vida.

O sofrimento emocional causado pela perda de alguém pode aumentar em determinadas datas (aniversários, Natal) e em situações especiais (visitas a locais significativos, escutar certas músicas). Estas variações no seu estado emocional são naturais, devendo compreendê-las e aceitá-las.

- Não existem formas certas ou erradas de fazer o luto.
- Cada pessoa tem a sua própria forma de o sentir e expressar.

Com o tempo é de esperar que o seu sofrimento vá diminuindo. Isso não significa o esquecimento da pessoa falecida, apenas o aceitar da perda.

Alguns conselhos

- Fale sobre o que está a sentir com alguém em quem confie. Exprima as suas emoções e preocupações;
- Tente manter as relações familiares e de amizade. Estar com pessoas de quem gosta vai ajudar a lidar com o sofrimento;
- Procure retomar as suas actividades habituais;
- Acolha as questões colocadas por crianças e responda de forma adequada às suas idades;
- Promova o regresso das crianças às suas rotinas habituais, permitindo que experimentem sentimentos de segurança e de previsibilidade;
- Peça ajuda à sua família, amigos ou ao médico de família se não está a ser capaz de lidar com o sofrimento.