Autor: Carolina Machado, Cristiana Calçada, Diana Ribeiro, Edília Sequeira, Eduardo Tavares, João Trevisan, Jorge Moura, José Silva, Rita Ferreira, Sara Santos, Tiago Alves, Vera Correia, Luísa Sá

Última atualização: 2024/01/31

Palavras-chave: Luto, Luto patológico, Psicoterapia, Falecimento, Sofrimento

Resumo

O luto, definido como uma reação emocional à perda de um ente querido, é uma experiência dolorosa com a qual todos são confrontados num certo ponto das suas vidas. É muito variável de indivíduo para indivíduo, o que dificulta a distinção entre o normal e o anormal.
Apesar de ser uma fase natural do ciclo da vida, nem sempre é fácil viver depois de uma perda. Mas só passando pelo processo será possível ultrapassar o luto e prosseguir com a vida.

O que é o luto normal?

O luto é uma reação emocional que se segue a uma perda, mais frequentemente associado à morte de alguém querido. Os sintomas são muito variáveis, evoluindo em 4 fases distintas: negação, frustração, depressão e, por fim, aceitação.

Durante o primeiro ano após a perda, é frequente sentir:

- **Sentimento de confusão**

A perda de alguém próximo tem um grande impacto psicológico, sendo capaz de abalar o seu próprio sentido de identidade. Tipicamente durante os meses iniciais após o falecimento, pode sentir dificuldade em encontrar uma justificação para a morte do ente querido, sentindo que o seu futuro foi interrompido.

- **Sensação de mal-estar, ansiedade e depressão**

A maioria das pessoas em luto experienciam estados de profunda melancolia e angústia durante o período de luto. Estes estados depressivos centrados em emoções de raiva, irritabilidade, tristeza, medo e culpa, com duração de algumas semanas ou poucos meses, tendem a diminuir gradualmente.

- **Quebras no estado de saúde**

Para além dos sintomas de foro psíquico, a perda de um ente querido leva também a défices na saúde geral da pessoa em luto. É frequente sentir falta de ar, palpitações, dificuldades digestivas, perda de apetite, inquietação e insónias. Pode igualmente haver uma ligeira quebra do funcionamento do sistema imunológico (sistema de defesa do organismo).

- **Alterações da vida social e ocupacional**

Durante a vivência do luto, os indivíduos têm quebras ao nível da sua vida social e ocupacional. Há uma tendência para se isolarem, afastando-se de potenciais caminhos de apoio social. Torna-se assim mais complicado o estabelecimento de novas relações, sendo que a vivência do luto pode inclusive comprometer os seus papéis sociais enquanto pais ou profissionais.

O que fazer numa situação de luto?

- **Não adie ou esconda o sofrimento**; o luto é uma reação emocional natural, composta por diversas fases que necessitam de tempo para serem vividas;
- **Evite isolar-se**: falar com familiares e amigos mais próximos pode ajudá-lo a lidar com o seu sofrimento;
- **Evite tomar decisões importantes**; conserve-as antes para um momento mais estável da sua vida;
- **Tente**, o mais rapidamente possível, **regressar às suas rotinas** e responsabilidades sociais e ocupacionais;
- **Não se apegue aos bens materiais do seu ente querido**; deve conservar alguns como recordação, mas evitar a afeição excessiva aos mesmos;
- **Não se automedique** nem se refugie em bebidas alcoólicas, ou outras substâncias; se sente que necessita de ajuda na superação desta fase, consulte o seu médico;
- A **psicoterapia**, quer em sessões individuais com um psicólogo, quer em grupos de apoio, pode ajudá-lo a superar esta fase.

O que é o luto patológico?

Sendo o luto um estado com sintomas e duração muito variável, torna-se difícil distinguir um luto normal de um luto anormal.
Falamos de **luto patológico** quando os sentimentos de dor e tristeza relacionados com a morte de um ente querido têm uma intensidade excessiva e prolongada (para além de 12 meses após a morte), tendo ainda impacto no funcionamento social e ocupacional da pessoa em luto.

Quando sei que posso estar a viver um luto patológico?

Falamos em luto patológico se 12 meses após a perda ainda existem estes sintomas:

- Tristeza intensa em relação à morte;
- Dificuldade em ter memórias positivas sobre o falecido;
- Desejo de morrer para se encontrar com o falecido;
- Sentimento de solidão ou de distanciamento dos outros após a morte do ente querido;
- Sentimento de que a vida não tem sentido ou se encontra vazia sem o falecido;
- Dificuldade em seguir os seus próprios interesses ou planos para o futuro a partir da perda;
- Perturbações com impacto negativo na vida social ou ocupacional da pessoa em luto.

Conclusão

O luto, embora seja uma fase normal, é um estado psicológico de emoções inconstantes e com grande variabilidade, sendo difícil estabelecer limites para o que é normal e para o que vai necessitar de ajuda especializada.
Há muitas estratégias para ajudar a superar o luto, mas a chave mais importante para atenuar o sofrimento é o tempo.
Um dia acordamos e conseguimos dizer adeus a quem partiu.

Referências recomendadas

- O Luto. The student Counseling Virtual Pamphet Collection, traduzido e adaptado por Iolanda Boto, Psicóloga estagiária do GAPsi- FCUL
- Luto na família, APAV, 2012
- Complicated grief. Mayo Clinic

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** ·····