luto

da experiência universal à vivência individual

APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA

Andreia Cardoso
Sara Teixeira

Título luto: da experiência universal à vivência individual

Autoras Andreia Cardoso | Sara Teixeira

Design e paginação Pedro CR Gonçalves | Coordenação de Ana Luísa Bolsa

Fotografia da capa Maksym Ivashchenko, Unsplah

Direitos de autor Podem ser citadas partes deste conteúdo desde que devidamente indicada a fonte.

Data setembro de 2024

APCL - Associação Portuguesa contra a Leucemia
Rua Nunes Claro, 8C, 1000-209 Lisboa
Tel. (351) 21 342 2204
geral@apcl.pt | https://www.apcl.pt

APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA

www.apcl.pt

luto

da experiência universal à vivência individual

Índice

Prefácio	05
Perdas e luto	07
A evolução do luto	09
As emoções no luto	14
Processo de integração no luto	15
Autocuidado no luto	19
Ajuda profissional especializada	22
Recursos disponíveis	24

Prefácio

"A vida é breve e precisa de valor, sentido e significado. E a morte é um excelente motivo para buscar um novo olhar para a vida."

Ana Cláudia Quintana Arantes

Como lidar com a Perda e o Luto com Compreensão e Cuidado

O cancro é uma doença que afeta milhões de pessoas em todo o mundo e é uma jornada difícil e desafiadora para aqueles que enfrentam essa batalha, assim como para os seus cuidadores. O diagnóstico de cancro pode ser avassalador porque traz consigo uma série de mudanças físicas, emocionais e sociais, geralmente difíceis de enfrentar.

A perda é uma parte inevitável do processo de enfrentar o cancro, quer seja como paciente ou como cuidador. A perda pode ser profunda e dolorosa, seja **a perda de um ente querido, a perda de uma parte do corpo, a perda da saúde ou a perda da sensação de segurança**. É uma experiência complexa, repleta de emoções intensas e muitas vezes avassaladoras. E é importante entender que **o luto é uma resposta normal a uma perda significativa** e que cada pessoa pode vivenciá-lo de maneira única e individual.

Neste E-BOOK, queremos abordar o tema das perdas e do luto relacionado com a doença hemato-oncológica. Pretendemos fornecer **informação simples** e disponibilizar **recursos práticos** dedicados a explorar as complexidades do luto relacionado com o cancro e oferecer estratégias práticas e emocionais para lidar com esta situação.

Incluiremos tópicos importantes como a compreensão do processo de perdas e luto, as emoções associadas ao luto e a importância do autocuidado.

Reconhecemos que o luto relacionado com o cancro é uma jornada difícil e única. Com este E-BOOK, a nossa intenção é oferecer compreensão, orientação e esperança a todas as pessoas que enfrentam esta experiência.

Perdas e luto

"O tempo sozinho não cura. O tempo aliado à atenção amorosa, sim."

Frank Ostaseski

A perda é, ao mesmo tempo, **universal e única**.

O luto está relacionado com a natureza e intensidade da ligação que cada pessoa tem com o objeto perdido. É um processo natural que ocorre quando se quebra um vínculo importante.

Devemos salientar que **o luto não se relaciona apenas com a morte**, mas pode acontecer também em consequência dos ciclos de vida (como mudar de cidade, uma separação ou a reforma), a perda do emprego, o surgimento de um problema de saúde (como uma doença, uma amputação ou a perda da função de um membro), o nascimento de uma criança com deficiência, etc. Assim, estas perdas podem causar em determinada altura, uma certa **desorganização na maneira de ser e de perspectivar o mundo**. Este período de crise face às mudanças exige da pessoa enlutada uma adaptação para lidar com a nova realidade que se apresenta...

Perante estes acontecimentos de perda, surgem inúmeros **questionamentos sobre as próprias crenças, sobre o passado e o futuro, sobre a vida e a morte...** Quem sou eu? Quem sou eu agora neste mundo sem essa pessoa? O que é que essa pessoa significava na minha vida? Qual é o sentido de continuar a viver? Porque eu existo? Qual é o meu propósito? Em que acredito?

Apesar de poder ser um período doloroso, é fundamental que, para que haja uma **adaptação à nova realidade**, se possibilite a **construção de novos significados**.

A evolução do luto

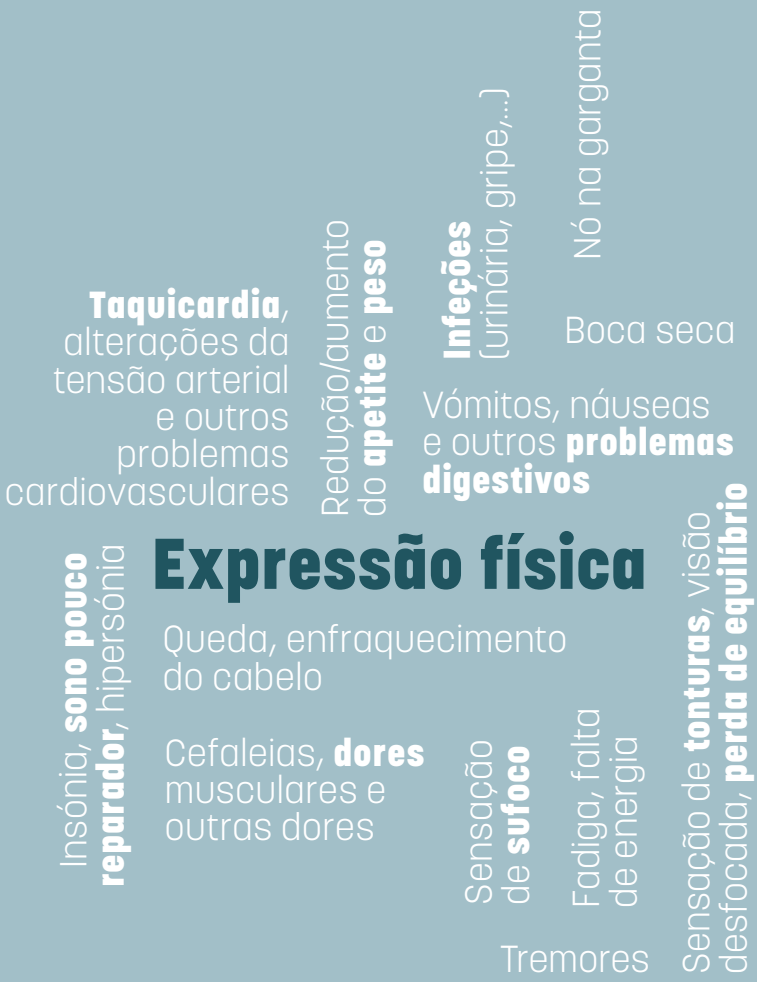
Fluxo de reações no luto

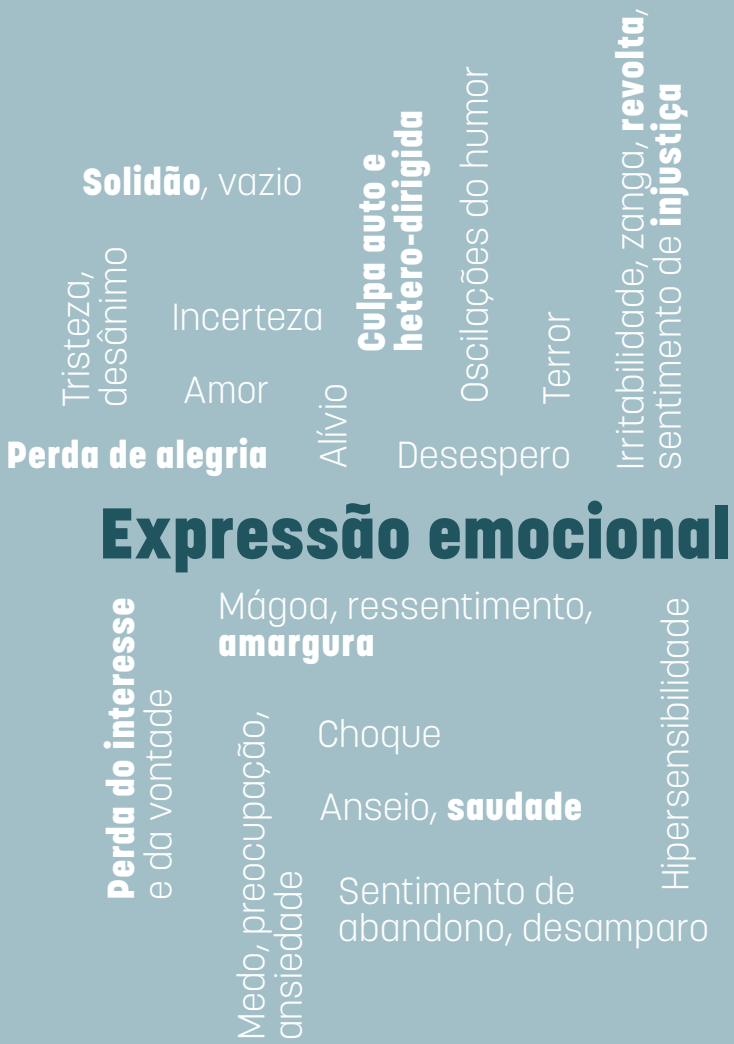
O processo de luto passa por várias fases começando em geral por um período intenso com muitas emoções. Ao longo do tempo estas emoções transformam-se até se alcançar a aceitação ou a integração da perda. Este processo pode ser mais breve ou mais longo conforme a pessoa.

Manifestações de luto

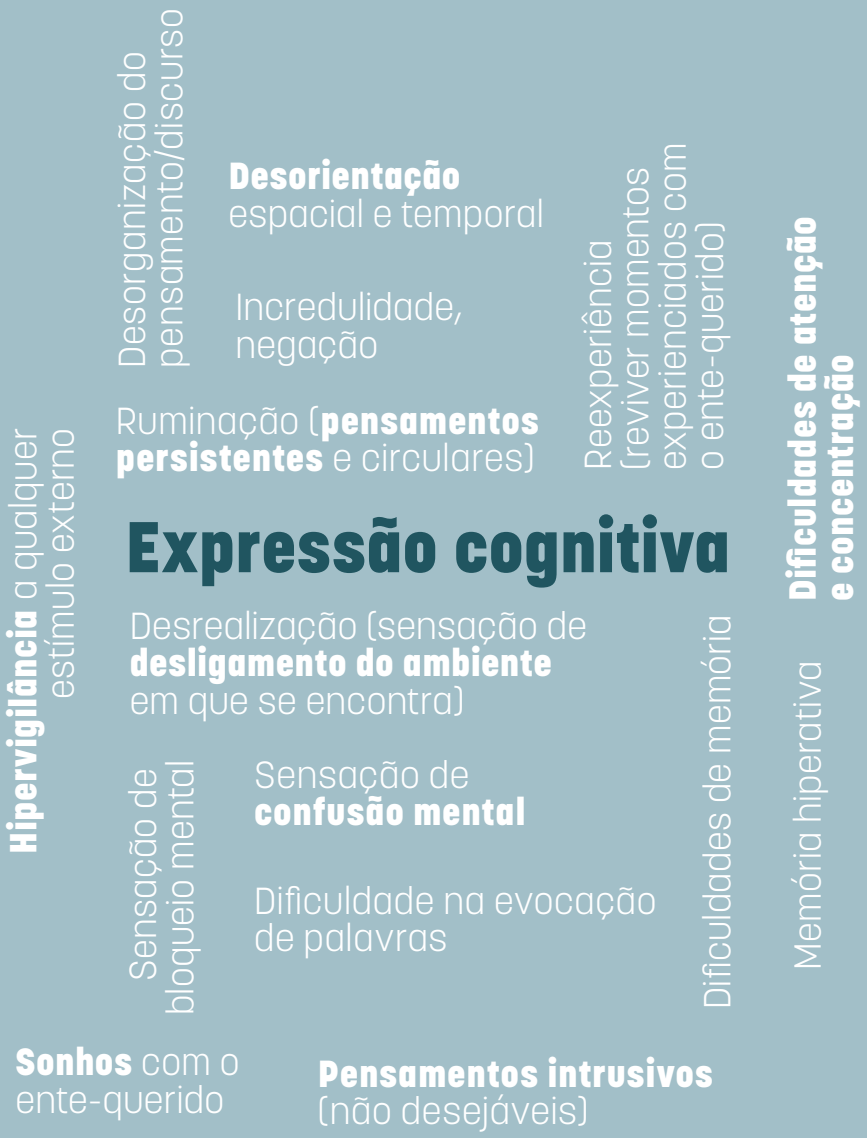
O processo de luto apresenta várias manifestações ao nível físico, emocional, cognitivo e comportamental. Nas páginas seguintes apresentam-se as várias manifestações relacionadas com cada um destes níveis.

Manifestações de luto




Solidão, vazio
Tristeza, desânimo
Incerteza
Amor
Perda de alegria
Alívio
Culpa auto e hetero-dirigida
Desespero
Oscilações do humor
Terror
Irritabilidade, zanga, **revolta**, sentimento de **injustiça**
Expressão emocional
Perda do interesse e da vontade
Mágoa, ressentimento, **amargura**
Medo, preocupação, ansiedade
Choque
Anseio, **saudade**
Sentimento de abandono, desamparo
Hipersensibilidade

Manifestações de luto



Inquietação
Rutura de atividade
Quebra de rendimento
Lentificação motora
Expressão comportamental
Hiperatividade
Negligência do autocuidado
Desorganização de hábitos

As emoções no luto

Durante o processo de luto **é natural sentir diferentes emoções.** É por isso importante saber como as reconhecer no corpo. Deixamos algumas descrições relativas a algumas emoções primárias, nomeadamente o medo, a zanga, a tristeza e a alegria.

Como reconhecer emoções no corpo?

Medo: taquicardia, **contração dos braços** e da zona torácica, contração das pernas, pressão do calcanhar contra o chão, respiração contida, tremores, **sobrolho levantado**, lábios esticados para trás.

Zanga: **sobrancelhas para baixo**, unidas, olhos abertos, rubor na face, maxilares cerrados, respiração mais rápida, braços rígidos ao longo do corpo, tensão nos dedos, **punhos cerrados**, corpo em movimento de trás para a frente, tremores.

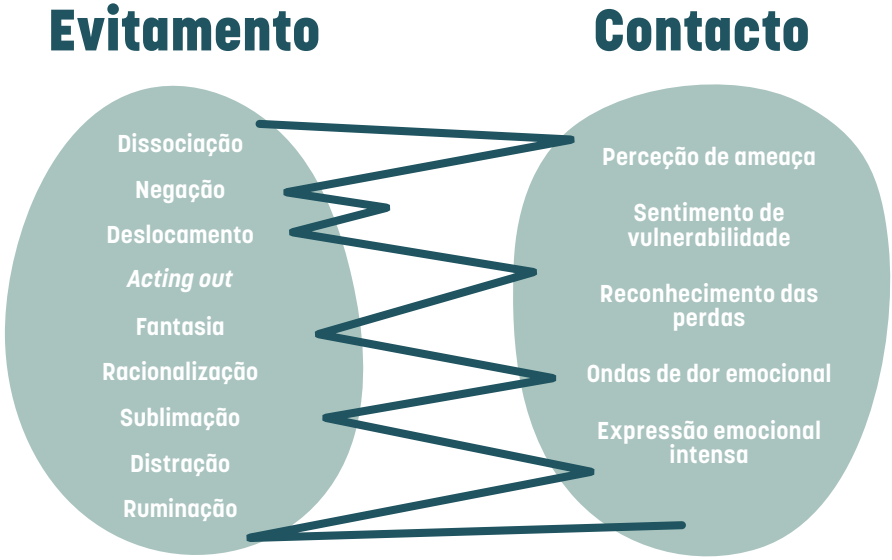
Tristeza: olhos brilhantes, rubor perto dos olhos, tremor do queixo, extremidades da boca descaídas, **cabeça baixa**, voz trémula, **tom de voz baixa**, ombros encurvados para a frente.

Alegria: cantos da boca levantados, **bochechas levantadas** e ligeiramente enrugadas, pálpebras estreitam-se e formam rugas, relaxamento muscular generalizado, **sorriso**, linguagem corporal aberta, sensação de calor e de energia corporal.

Processo de integração no luto

Modelo de processo de luto dual

A maioria das pessoas lida com o luto oscilando entre evitar a dor ou enfrentá-la.



Estilo individual de lidar com o luto

Não existindo uma forma única para se lidar com o luto, apresentamos os dois estilos mais predominantes: o evitamento e o contacto.

Evitamento

- Distrair-se
- Negar o problema
- Cuidar dos outros
- Evitar pensar
- Evitar lugares ou objetos
- Consumos

Contacto

- Recordar a pessoa que perdeu
- Expressar tristeza e choro
- Falar sobre a perda
- Contacto com objetos
- Pedido de ajuda
- Escrever sobre o objeto ou pessoa perdida

A par da forma como cada pessoa lida com o luto, também cada uma apresenta **necessidades relacionais** que precisam de ser atendidas, nomeadamente:

- Proteção e segurança
- Serem ouvidas na sua história de perda
- Serem reconhecidas, validadas
- Serem valorizadas
- Terem impacto noutras pessoas
- Que outras pessoas tomem iniciativa
- Sejam capazes de assumir as suas preferências e de se autodeterminar
- Possam expressar amor e vulnerabilidade

Um outro aspeto relevante na forma como se lida com esta fase, são os **mitos associados ao processo de luto**, apresentamos em seguida os principais.

- O luto evolui por fases
- O tempo cura tudo
- Lembrar só traz mais dor
- Expressar dor faz mal aos outros
- Ficar triste é estar deprimido
- Se me zangar, sou má pessoa
- É melhor evitar o que faz doer
- As pessoas que não choram não sentem
- Estar triste afasta as pessoas

O que não devemos fazer?

- Dizer frases triviais que desvalorizam a dor e o processo:

  "Todos temos de morrer um dia"

  "Pense nas coisas positivas"

  "É muito jovem, pode refazer a sua vida"

  "Pense que tem outros filhos"

  "Pelo menos já não está em sofrimento"

- Ter comportamentos como:
  - Confortar precocemente
  - Colocar pressa no processo
  - Comparar tragédias
  - Dar conselhos moralistas

Autocuidado no luto

"O autocuidado não é egoísta.
Não nos podemos dar estando vazios".

Eleanor Brown

O que devemos fazer por nós mesmos?

No decorrer do processo de luto **é importante termos paciência connosco** e não descurar o nosso autocuidado.

Deixamos aqui quatro atitudes importantes a praticar, sempre que possível:

- Sermos pacientes e não nos compararmos a outras pessoas
- Manter o olhar no presente "Hoje posso sobreviver?"
- Evitar tomar decisões importantes
- Ter atenção ao corpo e respeitar as suas necessidades

De forma a estimular estas quatro atitudes deixamos aqui dois exercícios práticos para promover o autocuidado.

"Só existe um lugar: aqui.
Só existe um tempo: agora."

Rajneesh

Exercício 1 - Estar presente

É um **exercício diário** que deve ser praticado **pelo menos durante três semanas consecutivas** para desenvolver o sentimento de estar presente. No início de cada semana, escolha uma atividade rotineira para praticar este exercício. Deve ser uma atividade que é familiar, que acontece regularmente e simples de executar (como escovar os dentes, tomar banho, lavar a loiça, caminhar até a padaria, conduzir o carro). Diariamente, quando for o momento de iniciar a tarefa, antes mesmo de começar a executá-la, tente focar-se em trazer a sua mente, coração, corpo e espírito para o momento presente e procure mantê-los presentes desde o início até ao fim da tarefa. Observe-se neste momento presente e perceba de maneira atenta e concentrada a sua conexão com a tarefa e com tudo ao seu redor. Se em algum momento perceber sinais de resistência ao "estar presente" simplesmente sorria para si, respire fundo e tente retomar a sua concentração e presença na atividade.

Exercício 2 - Exercício respiratório de atenção plena em 10 passos

1. Encontre um lugar confortável e tranquilo para este exercício.

2. Marque um cronómetro (no início comece com apenas 5-10 minutos).

3. Sente-se com a coluna direita, mas sem rigidez. Relaxe os ombros e coloque as mãos de forma confortável (pode colocá-las sobre o colo, ou no peito e abdómen).

4. Respire profundamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Inspire lenta e profundamente e expire ainda mais lentamente que na inspiração.

5. Sinta o peito a expandir-se e a contrair-se enquanto respira.

6. Concentre-se na sua respiração.

7. Mantenha uma postura de observação, curiosa e não crítica da sua respiração.

8. Reconheça os pensamentos que vão surgindo sem julgamento, nem se identifique com os mesmos. Volte a sua atenção para a sua respiração.

9. Trate-se com amorosidade e gentileza.

10. Termine este exercício de forma consciente quando o cronómetro tocar. Tire um momento para anotar como se sente – tanto física como mentalmente. Gradualmente aprofunde a respiração, mexa suavemente os dedos das mãos, pés e alongue os seus braços. Sorria para si, abra lentamente os olhos e retome o seu dia.

Ajuda profissional especializada

A dor de perder alguém é tão individual quanto universal, como já referimos neste E-BOOK, contudo existem alturas em que esta dor se transforma num sofrimento insuportável. Nesse caso, sugerimos que procure ajuda profissional, na área da **psicoterapia especializada no luto**.

A psicoterapia exige um/a psicólogo/a ou psiquiatra, com formação em psicoterapia e com especialidade no trabalho do luto, chegando assim às necessidades da pessoa, de forma mais séria. **Não é só porque alguém vive um luto que fica habilitado a ajudar o outro**. Um/uma psicoterapeuta irá consigo, no seu ritmo, na sua dor, respeitando-os, mas sabe (porque estudou!) onde o/a quer levar.

O espaço terapêutico é um lugar de acolhimento e segurança, onde não interessam os conselhos e as receitas dos outros. **Importa, sim, a verdade de cada um**, e a forma como cada pessoa lida com a sua dor, dentro de si.

Por isso, a psicoterapia especializada no processo de luto abre novas possibilidades, para ressignificar a dor e **construir novos caminhos**. É um espaço feito à medida de cada um, centrado nas suas necessidades, atendendo à história de vida, aos custos das estratégias utilizadas (todos temos as nossas estratégias para gerir o sofrimento, mas algumas

trazem preços muito elevados e não conseguimos mudar sozinhos). Em psicoterapia, sabe-se escutar o que a dor diz: o que fica depois de perder esta pessoa? O que me traz este pensamento? Esta saudade? Para que preciso de continuar a ir ao cemitério? O que posso fazer para a lembrar? Porque preciso tanto de não lembrar? E tantas outras perguntas e dimensões.

Cada dor da perda é como um puzzle, que tem muitas peças, a psicoterapia pode ajudar a montar esse puzzle.

Recursos disponíveis

Por último, deixamos diferentes recursos para lidar com as perdas e lutos.

Livros

Os anjos não comem chocolate – A. Sanches

A máquina de fazer espanhóis – Valter Hugo Mãe

Paula – Isabel Allende

Sem ti, Inês – Ana Granja

A geometria do amor – L. Quintino

O ano do pensamento mágico – J. Didion

O meu avô foi para o céu – M. Teresa Gonzalez

A mensagem das lágrimas – A. Payas

A Morte é um Dia que Vale a Pena Viver – Ana Cláudia Quintana Arantes

Histórias Lindas de Morrer - Ana Paula Quintana Arantes

O luto por um animal de estimação – Millie Jacobs

Agora e na hora da nossa morte – Susana Marques

As terças com Morrie - Mitch Albom

Filmes

Infantil

Coco

Soul

Num mundo melhor

Família

Still Alice

My sister Keeper

Fatherhood

Um quente agosto

Adultos

Pieces of a woman

The starling

Incrivelmente alto, incrivelmente perto

Os descendentes

Em nome da amizade

As virgens suicidas

Café com canela

Departures

O quarto do filho

Uma Vida Inacabada

O escafandro e a borboleta

Séries

After life

This is us

Six feet under

The kominsky method

A caminho do céu

Na comunidade

Associação Portuguesa contra a Leucemia (APCL)

Associação Sobre Viver depois do suicídio

Associação InLuto (cuidados integrados no luto)

Associação Acreditar

Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos – APCP

Consulta de Luto – Hospital de Santa Maria, Hospital São Francisco Xavier, Hospital de Évora, Centro Hospitalar de São João

As coisas transitórias

Irmão,
nada é eterno, nada sobrevive.
Recorda isto, e alegra-te.

A nossa vida
não é só a carga dos anos.
A nossa vereda
não é só o caminho interminável.
Nenhum poeta tem o dever
de cantar a antiga canção.
A flor murcha e morre;
mas aquele que a leva
não deve chorá-la sempre...
Irmão, recorda isto, e alegra-te.

Chegará um silêncio absoluto,
e, então, a música será perfeita.
A vida inclinar-se-á ao poente
para afogar-se em sombras doiradas.
O amor há-de ser chamado do seu jogo
para beber o sofrimento
e subir ao céu das lágrimas ...
Irmão, recorda isto, e alegra-te.

Apanhemos, no ar, as nossas flores,
não no-las arrebate o vento que passa.
Arde-nos o sangue e brilham nossos olhos
roubando beijos que murchariam
se os esquecêssemos.

É ânsia a nossa vida
e força o nosso desejo,
porque o tempo toca a finados.
Irmão, recorda isto, e alegra-te.

Não podemos, num momento, abraçar as coisas,
parti-las e atirá-las ao chão.
Passam rápidas as horas,
com os sonhos debaixo do manto.
A vida, infindável para o trabalho
e para o fastio,
dá-nos apenas um dia para o amor.
Irmão, recorda isto, e alegra-te.

Sabe-nos bem a beleza
porque a sua dança volúvel
é o ritmo das nossas vidas.
Gostamos da sabedoria
porque não temos sempre de a acabar.
No eterno tudo está feito e concluído,
mas as flores da ilusão terrena
são eternamente frescas,
por causa da morte.
Irmão, recorda isto, e alegra-te.

Rabindranath Tagore, in "O Coração da Primavera"
Tradução de Manuel Simões

APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA