

O PESO DA SAUDADE

LUTO



O luto é uma **reação natural à perda** e um processo que tem como objetivo adaptarmo-nos a uma nova realidade, encontrando formas de lidar com o que aconteceu e recuperando emocionalmente.



Pode ocorrer quando morre **um familiar** ou uma **pessoa amiga**, um **animal de estimação**, quando perdemos uma **relação significativa** (por exemplo, uma separação, divórcio) ou na sequência de **outras experiências de perda** (por exemplo, a perda de emprego, o diagnóstico de uma doença grave, infertilidade).

O LUTO PODE LEVAR A:

Manifestações somáticas

- Cefaleias
- Dores musculares
- Sensação de tonturas
- Fadiga
- Taquicardia
- Dores de estômago

Manifestações emocionais

- Tristeza
- Zanga
- Alívio
- Culpa
- Medo
- Sensação de abandono

Manifestações cognitivas

- Dificuldades de atenção
- Dificuldades de memória
- Desorganização do pensamento
- Pensamentos intrusivos
- Ruminação
- Intellectualização

Manifestações comportamentais

- Lentificação
- Hiperatividade
- Paralisação
- Alterações de apetite
- Desorganização de hábitos
- Verborreia
- Isolamento
- Distúrbios do sono (por exemplo, insónias)

O luto não pode nem deve ser evitado e **não significa esquecer.**

O luto é um processo necessário, que permite lidar com a perda, aceitar o que aconteceu e começar a construir uma nova relação com a pessoa ou objeto perdido, procurando e encontrando um novo sentido.



O luto não é apenas um momento de reação à perda, mas um processo pessoal, não linear e sem um tempo determinado. Não existe uma forma certa de fazer um luto – **somos pessoas diferentes, temos reações e sentimentos diferentes perante a perda.**



O QUE PODE AJUDAR A FAZER UM LUTO SAUDÁVEL?



Respeite e aceite os seus sentimentos.

É natural experimentar emoções intensas e pensamentos contraditórios durante o processo. O luto é um processo doloroso, mas necessário.



Não se isole.

Partilhar os sentimentos com um familiar ou amigo/a pode ajudar a reduzir a sensação de solidão e tristeza.



Cuide de si.

Manter as rotinas habituais e praticar o autocuidado pode melhorar a forma como pensa e como se sente.



Regresse a momentos felizes.

Permita-se retomar a sua vida, sem culpa. Sorrir e realizar atividades que nos dão prazer não significa que esquecemos quem/o que perdemos.



Peça ajuda.

Caso sinta que o sofrimento é tão perturbador que impede de realizar as suas tarefas quotidianas ou se passou mais de um ano (ou 6 meses para crianças) após a experiência de perda e não consegue retomar a sua vida, procura ajuda. Às vezes, a dor é demasiada intensa para lidar com ela sem apoio.

Espaço de Apoio ao Aluno
eaa.psicologo@isel.pt - sala C.2.06