



Comitê Institucional de Atenção Psicossocial da UFSC Araranguá

Portaria Nº 70/CTS/ARA/2020

Os lutos diante da vida e diante das mortes no contexto do COVID-19

Este breve documento foi organizado pelo Comitê de Atenção Psicossocial da UFSC Araranguá, com objetivo de auxiliar a comunidade acadêmica diante do contexto da pandemia. O material contou com apoio técnico da Prof^a Dr^a Ivânia Jann Luna, coordenadora do LAPPSILu - Laboratório de Processos Psicossociais e Clínicos no Luto. Departamento de Psicologia da UFSC.

❑ O luto como experiência humana

O luto é uma resposta psicológica esperada diante da perda de alguém ou algo significativo concretamente e/ou simbolicamente. Pode ocorrer diante do rompimento de laços de forma prevista ou inesperada, ou ainda, devido a quebra de expectativas de acessar algo almejado. Nem sempre as perdas são reconhecidas pelas pessoas como deflagradoras de um luto, contudo, este é um fundamento da vida humana, um processo com diferentes sentimentos e atitudes que possibilita à pessoa ressignificar sua vida e seus valores.

Estar em luto significa ter a possibilidade de expressar a sua dor e simbolizar as perdas vividas, que são individuais e únicas. Diferentes grupos humanos têm diferentes formas de elaborar o luto por meio de rituais de morte. Elementos culturais, aspectos familiares, históricos e socioeconômicos contribuem para que o enlutado consiga expressar ou não a sua dor e receber apoio. Assim, ao se produzir espaços de apoio à elaboração de perdas é fundamental reconhecer as necessidades pessoais de luto, características culturais e o contexto no qual o indivíduo enlutado se encontra.

Cada pessoa pode experienciar de forma diferente o processo de luto que é universal. De forma geral, as bibliografias apontam que uma etapa inicial de negação e choque diante da realidade da perda ou do fato ocorrido. Outros sentimentos podem surgir como raiva, impotência, desamparo, medo e tristeza. etc. Os sentimentos de luto são dinâmicos, podem variar de um dia para o outro, podem se prolongar ou retornar depois de muito tempo, a depender de cada caso. Não poder expressar o luto no contexto de relações familiares, amigos, colegas de trabalho e de estudo, profissionais de saúde, entre outros, pode produzir sofrimentos psicossociais a longo prazo.

A dificuldade de expressar o luto no contexto social pode estar relacionada ao fracasso da empatia por parte das pessoas que não compreendem as diversas perdas vividas. O fracasso da empatia está presente quando não ocorre a comunicação de apoio à pessoa ou também quando se demonstram posturas preconceituosas frente aos tipos de perdas e lutos vividos. Impor um único modo de se viver um luto também pode impedir que o próprio enlutado faça uma leitura que a sua experiência de luto é verdadeira e real. Por isso, é importante ressaltar que o reconhecimento da vivência de luto de outra pessoa envolve constatar a importância de se oferecer apoio social a ela bem como identificar a limitação humana de todos envolvidos no enfrentamento de situações de vida e morte.

❑ **O luto no contexto da pandemia.**

Diferente de uma epidemia que têm um alcance local, a pandemia é resultado do contágio a um vírus, a nível global. Neste sentido, é um evento inesperado para a maioria da população, porém não é inédito na história da humanidade. A pandemia é, portanto, um problema de saúde pública que instaura novas condições epidemiológicas e sanitárias, que escancara problemáticas sociais e que exige mudanças de comportamentos de povos de todos os países no mundo. Estamos vivenciando, portanto, um difícil momento histórico.

A forma de prevenção de contágio comprovada cientificamente até o momento se dá pelo distanciamento social, uso de Equipamentos de Proteção Individual e etiqueta respiratória. As universidades públicas estão com suas atividades presenciais suspensas para respeitar esta orientação sanitária e, neste sentido, por um lado o confinamento se configura como uma nova realidade que pode gerar maior sofrimento para algumas pessoas. Por outro lado, há pessoas com menores condições de praticar o confinamento social e que sofrem pelo maior risco de contágio.

Neste contexto atípico, são esperadas reações psicológicas coerentes com o grau estressor deste evento já que a pandemia pode gerar, primeiramente, o luto dos projetos de vida. Afinal nossas vidas estão afetadas por uma interrupção na qual não temos autonomia/poder para evitar: todos estamos sob a mesma tempestade, mesmo que em diferentes barcos (ou sem barco). Neste sentido, é esperado que estejamos primeiramente negando a realidade da pandemia, parte do processo de luto.

O sentimento de raiva pode surgir ao perceber que de fato não há como negociar: há uma pandemia em curso, pessoas estão morrendo, problemas sociais estão em destaque. Além disso, medo e tristeza podem ocorrer com maior intensidade diante da impotência. Mas espera-se que o processo de luto ocorra abrindo caminho para a simbolização e ressignificação das perdas e construção de novas possibilidades de vida.

Diante dos contágios crescentes, o luto pode ocorrer mesmo antes do falecimento. Já com possível diagnóstico positivo e/ou internação, poderão iniciar processos de enlutamento. Especialmente diante das mortes que aumentam significativamente a cada dia, há novas orientações para que os rituais fúnebres ocorram com poucas pessoas, somente com os mais próximos, e que o sepultamento deve ser feito com caixão lacrado, além de outros detalhes (Ver também a Portaria nº1/2020 publicada conjuntamente pelo Conselho Nacional de Justiça e o Ministério da Saúde). Neste sentido, será fundamental criar novas formas de rituais de luto, possíveis neste contexto, tão quanto, garantir que esse processo seja vivenciado de forma digna.

Algumas sugestões de rituais para o processo de luto diante das mortes neste momento são: criação de memoriais/homenagens dentro de casa; produção de espaços virtuais de memorial; adaptação de rituais comunitários e/ou religiosos; uso de automóveis; faixas; notas de pesar. Mas vale lembrar que não existe forma protocolar de vivenciar o luto, especialmente nas condições de uma pandemia. O mais importante é o cuidado e atenção para a importância deste processo e as possíveis dificuldades e agravamentos, fortalecendo a rede socioafetiva que está para além da presença física.

Especificamente diante de mortes por suicídio o sofrimento daqueles que são afetados pela perda poderá ser mais intenso e difícil já que há maior dificuldade de explicação sobre a perda. É esperado um processo de culpabilização diante da morte, na busca de encontrar uma elaboração psicológica para a forma como a pessoa querida morreu. Nos casos de suicídio, será importante atentar para as estratégias de pós-venção e prevenção do suicídio. Estas podem ocorrer em grupos de apoio,

atendimento individual, campanhas, entre outros, e visam oferecer um cuidado e apoio às pessoas em luto no seu processo de recuperação e prevenção de possíveis complicações que um luto por suicídio pode gerar, por exemplo, aumento do comportamento suicida e/ou o luto complicado.

❑ A UFSC e os diferentes lutos

A vida universitária é atravessada por uma série de processos identitários que se sustentam em discursos sobre vida, projetos, desenvolvimento pessoal, avanços. Não faz parte do cotidiano universitário o debate sobre perdas, mortes, rompimentos.

Estamos desde março em suspensão das atividades, em conformidade com as orientações em saúde pública. Apesar da universidade seguir funcionando administrativamente, na pesquisa e extensão, as atividades de ensino retornam em 31 de agosto e portanto, desde março vivenciamos diferentes lutos.

Além disso, socialmente os temas referentes à saúde mental são tabu e, em geral, podem ser enquadrados erroneamente como algo das individualidades e/ou de experiências de fraqueza, falha, vergonha, incapacidades e/ou loucura. Neste sentido, poder visibilizar o tema das perdas, mortes e processos de luto, pode encontrar dificuldades na realidade institucional mas será fundamental para ressignificação da vida na universidade. É esperado que tanto para servidores técnicos administrativos em educação quanto para docentes e estudantes, a pandemia tenha provocado a perda de projetos específicos que estavam em andamento.

Diante de possíveis dificuldades familiares, emocionais e/ou socioeconômicas aumentadas, a rotina de vida pode ser alterada e o processo de identificação enquanto estudante e/ou servidor pode ser revisto. Estas experiências podem ser difíceis e exigirão novos processos de resiliência psicológica e estratégias de autocuidado. Mas, em alguns casos, pode ser muito difícil suportar perdas e rearranjos, exigindo acompanhamento de profissional em saúde mental.

No caso de processos de luto por perda de entes queridos, colegas, amigos, estudantes e/ou servidores, é fundamental que a instituição desenvolva espaços de acolhimento e escuta além do reconhecimento formal das perdas, sem prejuízo diante das demandas laborais e/ou acadêmicas. Neste sentido poderão ser feitas notas de pesar e/ou condolências; memoriais on-line; grupos on-line

de apoio a enlutados; atendimento psicossocial individual; diálogo intersetorial com secretaria de saúde e encaminhamento para a rede pública de atenção psicossocial; contatos telefônicos e/ou e-mail com familiares.

❑ **Algumas considerações finais**

Nas relações interpessoais é fundamental que se reconheça a perda concreta e/ou simbólica e o direito ao luto, valorizando os aspectos sócio-culturais de cada pessoa/grupo diante da perda, agindo, portanto com **empatia**.

Institucionalmente, as notas de pesar, ofícios e/ou memoriais online podem ser elementos de cuidado em saúde mental no sentido de que promovem a **validação** institucional da perda e o respeito ao processo de luto. Além disso, é importante a promoção de **espaços que possibilitem a elaboração dos lutos**. Ambos devem levar em conta os **aspectos sócio-culturais**.

Academicamente e laboralmente será fundamental técnicos, docentes e estudantes terem espaço para expressar sentimentos frente ao processo de luto, sem prejuízo em suas produções, avaliações, etc em convergência com uma **universidade humanizada e cidadã**.

Conte com familiares e amigos ou demais redes sócio afetivas. Em caso de agravamentos em saúde mental, **procure ajuda profissional**:

- ❑ Unidade Básica de Saúde do seu bairro - <https://www.ararangua.sc.gov.br/cms/pagina/ver/codMapaItem/45928>
- ❑ Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) - 3903 – 1905
- ❑ Unidade de Pronto Atendimento (UPA) - 3903 - 1922
- ❑ Setor de Apoio ao Estudante - apoioaoestudante.ara@contato.ufsc.br
- ❑ Centro de Valorização da Vida - <https://www.cvv.org.br/> - Telefone 188
- ❑ Servidores técnicos ou docentes podem solicitar apoio em saúde mental também na Pró Reitoria de Gestão de Pessoas da UFSC - https://prodegescoronavirus.ufsc.br/saude_mental/

Referências

[BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. FIOCRUZ. Processo de Luto no Contexto do COVID-19. In: Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID 19. Pesquisadores colaboradores de Atenção Psicossocial e Saúde Mental do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde \(CEPEDES\) da Fiocruz: 2020.](#)

[BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. FIOCRUZ. Suicídio no Contexto do COVID-19. In: Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID 19. Pesquisadores colaboradores de Atenção Psicossocial e Saúde Mental do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde \(CEPEDES\) da Fiocruz: 2020.](#)

[BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. FIOCRUZ. Recomendações Gerais. In: Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID 19. Pesquisadores colaboradores de Atenção Psicossocial e Saúde Mental do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde \(CEPEDES\) da Fiocruz: 2020.](#)

[CREPALDI, Maria Aparecida et al . Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. Estud. psicol. \(Campinas\), Campinas , v. 37, e200090, 2020.](#)

[LUNA, Ivania Jann; MORÉ, Carmen Ojeda. Narrativas e processo de reconstrução do significado no luto. Revista M. Estudos sobre a morte, os mortos e o morrer, \[S.l.\], v. 2, n. 3, p. 152-172, feb. 2019. ISSN 2525-3050.](#)

[OMS. Organização Mundial da Saúde, War Trauma Foundation e Visão Global internacional \(2015\). Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo. OMS: Genebra](#)

[SCHMIDT, Beatriz et al . Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus \(COVID-19\). Estud. psicol. \(Campinas\), Campinas , v. 37, e200063, 2020 .](#)

Mais informações em: atenaopsicossocial.ararangua.ufsc.br/

Dúvidas e/ou sugestões: atenaopsicossocial.ara@contato.ufsc.br