

Luto

Maria Cristina de Oliveira Santos Miyazaki
Maycoln Teodoro

A nossa vida é repleta de perdas e ganhos. As alterações que ocorrem na constituição familiar são marcadas temporalmente por rituais, como o batizado de um recém-nascido, o casamento e o luto, bem como são importantes para que os seus membros vivenciem o momento, demonstrem seus sentimentos e afetos para os outros. Com o luto, especificamente, é comum que o enlutado passe por períodos de tristeza e angústia, com perdas no funcionamento físico e psicossocial. No entanto, em geral, ocorre uma recuperação sem a necessidade de qualquer tipo de intervenção além de suporte social (Waller et al., 2016).

1. Entenda o contexto

A pandemia de COVID-19 acarretou inúmeras perdas no mundo todo. Além das mortes, há uma sensação de insegurança, mudanças nas relações sociais e ansiedade em relação ao futuro, não só em termos de saúde, mas também em relação à estabilidade econômica. Para Cormier, uma psicóloga especialista em luto, “começamos a compreender que estamos em meio a uma crise de luto coletivo. Todos nós estamos perdendo alguma coisa” (American Psychological Association, 2020).

A vivência do luto durante a pandemia da COVID -19 será diferente em diversos aspectos. Para além das perdas pessoais e isolamento social, haverá um número crescente de pessoas contaminadas, problemas respiratórios agudos e aumento crescente de óbitos, que serão enterrados sem serem devidamente testados para a presença da COVID-19. Os rituais a que estamos acostumados, como velório, não serão realizados ou serão modificados para atenderem à nova situação. Outros desafios serão os múltiplos casos de infecção e mortes dentro do mesmo ciclo familiar, gerando lutos sequenciais, que serão vivenciados de uma maneira distinta do que é culturalmente esperado.

Exemplo clínico

Márcia e seu marido, Fernando, estavam entre os dez primeiros pacientes da COVID-19 na cidade. Fernando começou a ter febre, tosse e dificuldade para respirar. Faleceu após cinco dias de internação em uma unidade de terapia intensiva (UTI) como caso possível de COVID-19, diagnóstico confirmado posteriormente. Márcia não pode vê-lo nem falar com ele durante a internação, pois ela também estava em isolamento, mas com sintomas leves. Sua última lembrança do marido vivo é Fernando acenando com a mão enquanto a enfermeira o conduzia pelo corredor do hospital. O enterro durou 20 minutos, com caixão lacrado e sem velório e apenas um dos irmãos de Fernando esteve presente, pois Márcia ainda estava em isolamento. Após o enterro, Márcia sentiu um grande vazio. Durante algum tempo, alternava períodos em que chorava muito, não conseguia dormir e ficava lembrando de momentos passados com Fernando. Quando tinha energia, via fotos, andava e acariciava os dois cachorros que ela e o marido haviam adotado. Os sentimentos variavam entre as boas lembranças e culpa pela possibilidade de ter sido responsável pela contaminação dele pelo vírus. Por isso sentia vergonha dos sogros por pensar que eles a culpavam pelo acontecido ou por ele ter morrido e não ela. Apenas depois de algumas semanas, retomou o contato com alguns amigos e familiares pelas redes sociais. Voltou gradualmente a fazer os serviços de casa e conseguiu voltar a trabalhar e superar as dificuldades financeiras causadas pelas várias semanas que ficou praticamente sem renda. Conseguiu arrumar armários e doar os pertences de Fernando a uma instituição, mantendo alguns para si e para doar para amigos e familiares algumas peças especiais. Relatou à mãe que se sentia uma pessoa privilegiada por ter sido casada com alguém tão especial. Sabe que não será fácil, mas devagar quer seguir em frente com a sua vida.

2. Identifique conceitos-chave

O luto é um estado decorrente da “morte de alguém com quem o indivíduo tinha uma relação de intimidade” (American Psychiatric Association, 2014, p. 826). O sentimento de pesar e tristeza são as reações primárias quando se perde alguém amado. Esta emoção é acompanhada de dificuldades para dormir, estresse de separação e tristeza, que são mais intensas no início do processo de enlutamento e, normalmente, diminuem em intensidade e frequência com o passar do tempo. Também é comum aparecerem sentimentos de culpa, raiva, revolta com a realidade e desorganização das rotinas diárias. A expressão social do luto é culturalmente dependente e envolve rituais como os velórios, missas, cultos e enterros com presença de familiares e amigos (National Cancer Institute, 2020).

A forma como uma pessoa ou um grupo social expressa seu luto e se ajustam a uma perda depende de vários fatores:

- da relação com a pessoa que faleceu;
- de crenças culturais e religiosas;
- do ambiente em que o luto é vivenciado;

- de estratégias de enfrentamento;
- da história de transtornos mentais;
- do *status* socioeconômico;
- das perdas futuras que a morte de alguém pode acarretar (por exemplo, perda financeira, social) (National Cancer Institute, 2020).

A expressão do luto abrange uma ampla gama de reações (Quadro 1). É importante que essas reações sejam vivenciadas para que a pessoa que sofreu a perda possa habituar-se a uma nova realidade e seguir em frente com a sua vida.

Quadro 1 – Reações físicas e emocionais comuns vivenciadas como expressão do luto

FÍSICAS	EMOCIONAIS
<ul style="list-style-type: none"> • Sensação de entorpecimento, insensibilidade • Agitação psicomotora • Dores • Pânico • Dificuldade para dormir • Perda de apetite • Náusea, problemas gastrintestinais (por exemplo, diarreia) • Tensão muscular • Cefaleia 	<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza • Desespero • Saudades • Incredulidade • Choque • Raiva • Vazio • Culpa • Arrependimento • Alívio • Preocupação

Fonte: Morris, 2008; Center for Complicated Grief, 2020.

As perdas associadas ao COVID-19 podem ser complicadas pelo distanciamento físico e pelas restrições para viajar impostas para o manejo da pandemia. Rituais como velórios, enterros, missas e cultos e o contato físico com pessoas queridas, importantes para lidar com a morte, serão inviáveis nesse período. Assim, é possível que a vivência do luto em isolamento social aumente o número de lutos complicados, que tem um curso diferente do luto normal. Para a maioria das pessoas, o luto é um processo difícil, mas natural, que ocorre após a perda de uma pessoa importante. Requer adaptação a uma nova condição, mas a maioria das pessoas consegue seguir em frente com sua vida após o período de alguns meses.

No exemplo clínico descrito anteriormente, pode-se perceber que, devido à pandemia da COVID-19, não foi possível realizar todo o rito esperado pela cultura nacional para velar os mortos. Não houve despedida e oportunidade para compartilhar a dor com os amigos e familiares pessoalmente. A necessidade de isolamento social em razão da suspeita de contaminação acaba deixando toda a situação vivenciada por Márcia mais difícil. O apoio social é fundamental para ajudar o enlutado a superar este momento e o uso de tecnologias pode ser uma alternativa. Márcia tinha dificuldades para dormir (aspecto físico) e sentia uma vasta gama de

sentimentos que potencializavam a tristeza, como culpa e vergonha. As ondas de tristezas eram mais comuns no início do luto e foram ficando menos intensas e frequentes com o passar das semanas. Após um tempo, ela conseguiu retomar as atividades rotineiras e significou o episódio focando no lado positivo: o privilégio de ter sido casada com uma pessoa tão especial.

3. Conheça alternativas

A forma de lidar com o luto é individual. Com base na expressão das reações físicas e emocionais descritas no Quadro 1, o profissional deve identificar quais as características principais apresentadas pelo enlutado e trabalhar no sentido de ajudá-lo a lidar com este momento da vida.

Em um luto sem complicações (chamado de nível primário), como o descrito no caso da Márcia, as pessoas experimentam, habitualmente, certo distanciamento do mundo e acreditam que nunca mais serão felizes. Com o passar do tempo, a maioria consegue adaptar-se a um mundo que já não conta com a presença da pessoa que morreu e visualizar um futuro com a possibilidade de felicidade e significado. Isso se chama luto integrado (Iglewicz et al., 2019). Essas pessoas são, normalmente, resilientes, e possuem boa rede de apoio social e afetiva. O profissional pode utilizar os seguintes focos para o atendimento psicológico:

- **focar a perda** – a vivência da dor e da perda é inevitável. O profissional pode ajudar o enlutado a perceber esta nova realidade e aceitar o luto. A vida continuará com novos estresses e as memórias da pessoa que partiu estarão sempre presentes.
- **focar a recuperação** – o psicólogo deve auxiliar o enlutado a encontrar um novo senso de autonomia e desenvolver competências e habilidades para viver a nova realidade.

A contribuição do profissional para auxiliar o enlutado a atravessar esta fase é, por meio de uma relação empática e ativa, elaborar perguntas esclarecedoras, fornecer psicoeducação e utilizar algumas das estratégias listadas a seguir:

- Compreender e aceitar o luto.
- Manejar emoções dolorosas.
- Planejar um futuro significativo.
- Estreitar relações atuais (o uso das tecnologias para comunicação online pode ser uma alternativa para os tempos de pandemia).
- Contar a estória da morte.
- Aprender a viver com lembranças.
- Estabelecer uma conexão duradoura com as memórias da pessoa que morreu.

Uma perspectiva preventiva em relação ao luto é a chamada “luto antecipatório”. Essa abordagem concebe que o luto vai além da perda da vida e engloba as mudanças de planos, sonhos, diminuição do funcionamento e inclui começar a antecipar-se e trabalhar situações nas quais há possibilidade real de morte. Algumas estratégias são:

- quando possível, oriente para que o cliente se mantenha em contato com a pessoa que está com risco de morte, respondendo e compartilhando as suas experiências com o restante da família;
- crie condições para reforçar a individualidade do cliente, separando da pessoa com risco de morte, como um indivíduo que vai continuar existindo independentemente do que acontecer;
- adapta-se às novas condições e mudanças, assumindo novas responsabilidades e deveres;
- ajude o cliente a expressar os sentimentos despertados pela situação;
- auxilie o planejamento do futuro, com planos que o ajudem a tolerar a perda.

4. Acompanhamento

Algumas pesquisas mostram que de 80 a 90% dos lutos seguirão o curso descrito sem apresentar quaisquer complicações, de modo que algumas sessões para auxiliar o enlutado a atravessar esse momento serão suficientes. A maior parte dos enlutados irá superar esse período da vida, resignificando as relações e reorganizando as rotinas. No entanto, o enlutado menos resiliente, com pouco apoio social, afetivo e financeiro pode apresentar dificuldades na aceitação e superação do luto, caracterizando o chamado **luto complicado** (Waller et al., 2016), para o qual a/o psicóloga/o deve estar atenta/o.

No luto complicado, que atinge entre 10 a 15% dos enlutados, o sofrimento pode durar mais de um ano e é persistente, com sentimento de vazio, saudades e evitação de situações que lembram a pessoa falecida (Mancini, Sinan, & Bonanno, 2015). Neste momento, o luto passa a interferir na capacidade do indivíduo funcionar. Para Waller et al. (2016), os seguintes fatores estão associados ao luto complicado:

- Baixo suporte social.
- Abuso de substâncias.
- Habilidades deficitárias de enfrentamento.
- História de transtorno mental.
- Morte de criança.
- Outros estressores de vida.

Caso a/o psicóloga/o encontre indícios de luto persistente, é necessária a introdução de psicoterapia, aliada à avaliação de outros profissionais para indicação ou não de terapia medicamentosa. É importante também investigar a presença de transtornos psicológicos, como o transtorno do estresse pós-traumático ou depressão maior. A depressão, por exemplo, é marcada por um humor rebaixado, sem perspectiva de melhora e uma visão negativa do *self*, que não ocorre no luto, percebido como um vazio existencial, uma dor que pode vir em ondas e que diminui de intensidade e frequência durante o passar do tempo.

Durante a pandemia de COVID-19 é esperado o aumento de número de mortes, de modo que este será um tema presente no aconselhamento psicológico. Identificar os sinais do luto, acompanhar e ajudar a pessoa a superar este momento será muito importante para a saúde mental durante a quarentena.

Bibliografia

1. American Psychiatric Association (2014). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM-5. Porto Alegre: Artmed.
2. American Psychological Association by K. Weir (2020). Grief and COVID-19: mourning our bygone lives. Disponível em: <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>.
3. Center for Complicated Grief (2020). Managing bereavement around the Coronavirus (COVID-19). Disponível em: <http://complicatedgrief.columbia.edu/wp-content/uploads/2020/03/Managing-Bereavement-Around-COVID-19-HSPH.pdf>.
4. Iglewicz, A., Shear, M. K., Reynolds III, C. F., Simon, N., Lebowitz, B., & Zisook, S. (2019). Complicated grief therapy for clinicians: an evidence-based protocol for mental health practice. *Depression and Anxiety*, 37, 90-98.
5. Mancini, A. D., Sinan, B., & Bonanno, G. A. (2015). Predictors of prolonged grief, resilience, and recovery among bereaved spouses. *Journal of Clinical Psychology*, 71(12), 1245-1258.
6. Morris, S. (2008). *Overcoming grief. A self-help guide using cognitive-behavioral techniques*. London: Robinson.
7. National Cancer Institute (2020). Grief, bereavement, and coping with loss (PDQ®) – Health professional version. Disponível em: <https://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/bereavement-hp-pdq>.
8. Parkes, C. M. (2009). *Amor e perda. As raízes do luto e suas complicações*. São Paulo: Summus.
9. Waller, A., Turon, H., Mansfield, E., Clark, K., Hobden, B., & Sanson-Fisher, R. (2016). Assisting the bereaved: a systematic review of the evidence for grief counseling. *Palliative Medicine*, 30(2), 132-178.

Este texto está disponível em <http://www.sbponline.org.br/enfrentamento-covid19>