
2021

LUTO E PÓS-VENÇÃO

entre perdas e ressignificações

SUMÁRIO

- 03** O que é luto
- 04** O luto em tempos de Covid-19
- 05** Luto em crianças e adolescentes
- 06** O suicídio e o luto
- 08** Pósvenção ao luto
- 11** Para não finalizar...
- 12** Referências

Este material foi elaborado com o objetivo de instrumentalizar a equipe escolar e seus demais atores sobre o processo do luto e as possibilidades de ações e intervenções de pós-venção no ambiente escolar.

O luto refere-se ao **processo natural de sofrimento** que se constitui diante de uma perda, sendo permeado geralmente pelos sentimentos de tristeza, angústia e/ou raiva e também por reações fisiológicas, como aperto no peito e/ou vazio no estômago, dentre outras. Em certas situações, como, por exemplo, em doenças terminais, esses sentimentos podem se apresentar antes da perda em si, mas diante da iminência do rompimento do vínculo – o chamado luto antecipatório.

Apesar de geralmente associado à morte de um ente querido, o luto pode ocorrer diante de qualquer perda, como pela demissão de um emprego, pela morte de animais domésticos, pelo fim de um relacionamento amoroso ou também pela suspensão das aulas presenciais, por exemplo. Na escola, ele pode se apresentar diante da saída ou aposentadoria de um membro da equipe, do falecimento de um colega ou mesmo diante do suicídio de um dos estudantes.

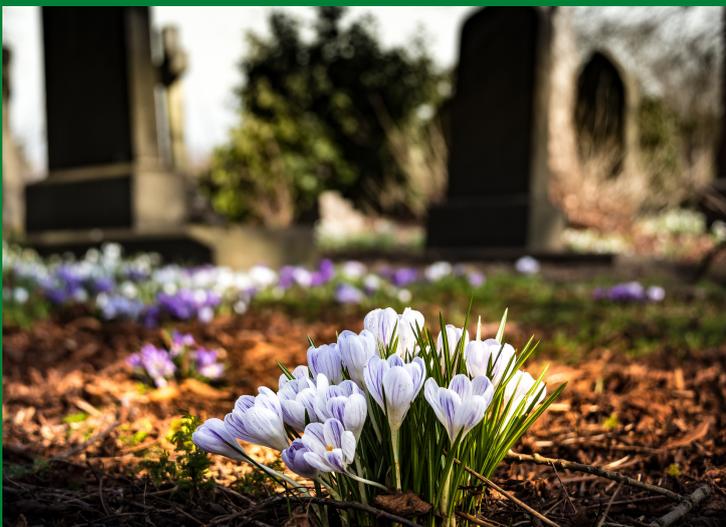
É importante compreender que o luto não deve ser *superado* e *negligenciado*, mas, por se tratar de um processo natural, precisa ser **vivenciado** para que possibilite a adaptação à nova realidade. Ainda assim, mesmo após anos, as datas comemorativas, como aniversários, podem intensificar a saudade e levar o enlutado a reviver o sofrimento pela lembrança e a carga emocional que a data pode representar.

O QUE É LUTO

LUTO EM TEMPOS DE COVID-19

A pandemia do novo coronavírus (Covid-19), além da sua grande dimensão epidemiológica, também trouxe uma crise emocional que atingiu a todos, principalmente pelo medo da própria doença e pelas incertezas geradas durante o momento pandêmico, como em relação às finanças, às perdas em massa, às alterações da rotina e à instabilidade social.

A morte é permeada por angústias e tristezas, mas no contexto da pandemia, as restrições de contato, que têm impedido os sujeitos de realizarem os habituais rituais de despedidas, somadas às restrições nos rituais funerários, devido ao alto risco de contaminação, têm também tornado o luto um processo muito mais **complexo**. Além disso, a sociedade vivencia um processo de *luto coletivo* diante de todas as mortes causadas pelo adoecimento de Covid-19.



Os rituais de despedida são caracterizados pelas práticas culturais que ocorrem após a perda ou na sua iminência, como por exemplo, **pedidos de perdão, lembrança de momentos bons e até mesmo a resolução de questões ainda indefinidas**. Da mesma forma, os rituais funerários, como o **velório e o sepultamento** são formas culturais de encerramento de um ciclo, que auxiliam no processo de enlutamento daqueles que ficam. No contexto atual, a impossibilidade de realizar tais rituais diante da possibilidade de contaminação pelo coronavírus tem intensificado o sofrimento.

O LUTO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

É importante compreender que crianças e adolescentes também vivenciam o luto ao se depararem com uma perda, seja de um ente querido ou mesmo a de um animal doméstico, por exemplo. A própria suspensão das aulas presenciais podem levar os estudantes a apresentarem sofrimento decorrente da falta de contato com os professores, com os colegas e/ou com a liberdade de circular. Nesse período de luto, eles podem apresentar queda no rendimento escolar, dificuldade de concentração ou isolamento (BOLASSÉL, *et al*, 2020).

Apesar do luto ser natural, algumas práticas, como esconder ou mentir sobre a situação para a criança ou adolescente, podem tornar esse processo muito mais complexo e confuso. Bolassél, *et al* (2020) dá algumas dicas importantes para auxiliar os pais ou responsáveis a falarem sobre a morte, o que contribui na expressão dos sentimentos das crianças e adolescentes. Em resumo, é fundamental que entendam sobre a morte, utilizando-se de linguagem adequada para a faixa etária e o nível de compreensão para sua explicação, evitando metáforas que podem levar à confusão.

	EVITE
●	• CONTAR DETALHES
●	• USAR METÁFORAS PARA FALAR DO ASSUNTO
●	• ESCONDER SEU SOFRIMENTO
●	• ESCONDER A SITUAÇÃO
●	
●	
●	

	BUSQUE SEMPRE
●	• ABAIXAR-SE NO NÍVEL DA CRIANÇA/ADOLESCENTE AO CONVERSAR
●	• ESCLARECER QUE ELE(A) NÃO TEM CULPA DA SITUAÇÃO
●	• DAR ESPAÇO PARA QUE A CRIANÇA/ADOLESCENTE TIRE DÚVIDAS OU FALE SOBRE O ASSUNTO

O SUICÍDIO E O LUTO



O suicídio, no Brasil, passou a ser considerado um grave problema de saúde pública a partir da publicação da Portaria n. 1.876, de 14 de agosto de 2006, ampliando essa preocupação, em 2019, para os casos de autolesão e ao aprovar a Lei 13.819, de 26 de abril de 2019. Os dados epidemiológicos da morte por suicídio do ano de 2019 (WHO, 2021) demonstram a importância da promoção da saúde mental e da prevenção do comportamento autolesivo em diversos contextos.

Tavares (2013) define que as pessoas enlutadas por suicídio são chamadas de **sobreviventes**, devido ao grande impacto do trauma de vivenciar uma morte abrupta e violenta. Por essa razão, o luto por suicídio se difere dos demais, podendo ter seus sentimentos atenuados pelas dúvidas, confusão, raiva, culpa e até mesmo vergonha, tendo em vista o estigma que envolve a morte por suicídio.

Levando em consideração o exposto, ser sobrevivente é um fator de risco para o suicídio, sendo imprescindível o acolhimento e cuidado com as pessoas afetadas, sejam familiares, amigos e colegas de trabalho e de estudo. É necessário destacar que os fatores de risco não representam a causa do suicídio, que é múltipla, mas são características, situações ou circunstâncias que aumentam a probabilidade da sua ocorrência.

Para continuarmos falando sobre o tema, primeiro é necessário compreender qual a diferença entre comportamento autolesivo, ideação, tentativa e suicídio:

Comportamento autolesivo:

Toda ação intencional de agressão voltada a si mesmo, com o uso de objetos cortantes ou não, com ou sem intenção de se matar. Mesmo sem a intenção de cometer suicídio, a autolesão representa um estado de sofrimento psíquico que precisa de atenção e cuidado.

Suicídio:

Ato deliberado que resulta na própria morte. É considerado mundialmente um grave problema de saúde que pode ser prevenido.

Ideação suicida:

Se configura como o pensamento deliberado de cometer suicídio, vendo na morte a única saída para o sofrimento vivenciado. Em alguns casos o indivíduo tem planejado o local, dia e/ou como efetivar o suicídio. Nesses casos, a intervenção deve ser imediata devido ao alto risco.

Tentativa de suicídio:

Quando o indivíduo tenta tirar a própria vida, mas por qualquer motivo não obtém êxito. Após a tentativa, a pessoa pode apresentar sequelas resultantes do instrumento utilizado para o suicídio.

Como a escola pode identificar alguém que está sob risco de suicídio? Quais são os sinais de alerta que exigem um olhar mais atento da escola?

A escola, a partir de discussões sobre o tema, possui papel fundamental na identificação precoce de situações de risco, na prevenção e na promoção da saúde para prevenir o suicídio e acolher os seus sobreviventes. Como citado anteriormente, existem fatores de risco que aumentam a probabilidade do suicídio ocorrer e, ser um sobrevivente, é um deles. Além disso, há alguns sinais de alerta que podem auxiliar a escola na identificação de crianças, adolescentes ou colegas de trabalho que apresentam ideação suicida. Muitas vezes, ela pode ser identificada diretamente em atividades realizadas pelos estudantes, nas quais expressam, por meio de desenhos, textos, outros tipos de arte ou em rodas de conversa, a intenção de tirar a própria vida. Mas, outras vezes, somente por meio de mudanças comportamentais que o risco pode ser percebido, principalmente em crianças e adolescentes:

- uso abusivo de álcool ou outras drogas;
- queda no rendimento escolar/na produtividade;
- isolamento;
- uso de roupas compridas em períodos de calor extremo;
- mudanças no cuidado pessoal, como higiene e vestimentas;
- frases de alerta, como "eu não aguento mais", "acho que o mundo estaria melhor sem mim", "eu preferiria estar morto";
- histórico de tentativa de suicídio;
- a existência suspeita ou diagnosticada de algum transtorno mental;
- situações de crise, ocasionados por eventos negativos (nesses casos, com a existência mútua de outros sinais de alerta, o risco de suicídio se dá pela impulsividade de acabar imediatamente com a dor psíquica que a crise pode gerar).

É necessário destacar que quando houver a suspeita de ideação suicida são necessários o acolhimento e a escuta empática do sujeito. Essa escuta empática deve ocorrer em um local preferencialmente silencioso, a fim de evitar interrupções e ambas as pessoas sentem-se seguras para conversar. Devem-se evitar frases, como "isso tudo vai passar", "fique bem", "Deus vai te ajudar". Da mesma forma, evitar julgar o sofrimento e aquilo que o outro tem expressado. Após a escuta empática, é possível perguntar sobre a existência de pensamentos suicidas, chegando ao tópico gradualmente. Ao contrário da crença popular, a melhor maneira de descobrir se uma pessoa tem ideação suicida é perguntando diretamente a ela.

O acolhimento é fundamental para oferecer apoio e a pessoa compreender que não deve enfrentar o sofrimento sozinha. Da mesma forma, por vivenciar um estado mental de ambivalência, em que existe o desejo de viver, mas ao mesmo tempo a vontade de acabar com a dor, vendo a morte como única saída, a escuta empática e o apoio, principalmente nas situações de crise, se mostram fundamentais na prevenção do suicídio. É importante que a pessoa compreenda que precisa de ajuda de um profissional da saúde mental, que a auxiliará a enfrentar essas dificuldades, buscando outras formas de resolução de conflitos que não seja a morte. Ressalta-se, também, que você não *carregará* o problema da pessoa, mas pode auxiliá-la e acompanhá-la durante a busca por ajuda profissional.

Sendo a escola um dos principais espaços de convivência e interação social de crianças e adolescentes, se torna o ambiente fundamental para a construção de momentos de atenção e cuidado sempre que a comunidade escolar vivencia a perda de um colega de classe, professor, familiar ou outro integrante da equipe.

Algumas ações e estratégias podem ser realizadas, coletiva ou individualmente, que auxiliarão na expressão dos sentimentos, a conviver com a dor e a adaptar-se à nova realidade sem aquele objeto/pessoa de outrora - é o que se conhece por pós-venção.

É importante reforçar que a pós-venção não possui objetivo de *cura* ao luto, mas compreende estratégias que possibilitam lidar com a ideia da perda e com as emoções e sensações que surgem a partir dela. Dessa forma, elencamos a seguir **algumas sugestões** que podem auxiliar a escola e as famílias à vivenciarem o luto.

Destacamos que é necessário, inicialmente, o acolhimento das pessoas enlutadas por meio da escuta empática, pois vivenciam um estado de sofrimento em que o apoio é fundamental. Esse acolhimento tem o objetivo de fornecer-lhes suporte, para que possam se expressar, respeitando suas limitações. Para isso, evite forçá-las a dizer algo, tentar cessar o seu sofrimento ou julgá-las pela forma que estejam lidando com o luto. As pessoas e as culturas possuem diferentes formas de vivenciar esse momento, e isso deve ser respeitado. Em um segundo momento, é necessário a construção ou fortalecimento de uma rede de apoio.

Essa rede se caracteriza por um grupo de pessoas com vínculos fortalecidos entre si, como por exemplo, estudantes de uma mesma turma, colegas de trabalho e/ou amigos que compartilham de sentimentos, lembranças e dão suporte um ao outro, auxiliando dessa forma, na ressignificação da dor pelos enlutados. Em se tratando de uma morte por suicídio, falar sobre o tema, aliado ao fortalecimento da rede de apoio, tem se mostrado um importante fator na quebra de tabus, no acolhimento e na prevenção de outras situações. Assim, para falar sobre o tema, a escola pode contar com o apoio de profissionais capacitados (profissionais da saúde).

PÓS-VENÇÃO AO LUTO

PÓS VENÇÃO AO LUTO

Sugestões de estratégias

01 MURAL DE MEMÓRIAS

Uma possibilidade é a construção de um mural, on-line ou físico, de lembranças, na qual os familiares, amigos e colegas podem compartilhar momentos significativos, fotos e/ou frases de apoio mútuo, em relação ao objeto da perda. Aconselha-se que o mural seja de fácil acesso a todos e deve possibilitar que os enlutados revisitem sempre que sentirem a necessidade.

02 RITUAIS ON-LINE

Os rituais de despedidas podem ser realizados de forma on-line, por meio de cultos e missas, cerimônias ou reuniões via chamada de vídeo. Existem também movimentos de carreatas sendo realizadas ao redor do país em substituição aos tradicionais rituais funerários. São estratégias que, além de garantir o distanciamento físico, possibilitam a participação de familiares/amigos que moram distante.

03 ARTE

A arte também é uma ferramenta importante na vivência do luto, seja por meio de filmes, músicas, poemas ou pinturas, por exemplo, que retratam a perda e o luto. No caso dos estudantes, ela se torna uma estratégia importante para ser desenvolvida, adaptando-se à cada faixa etária, pois podem conduzi-los a externalizar os sentimentos de uma forma criativa. Assim, uma opção é promover oficinas artísticas direcionadas a esse tema, que permitam a expressão das emoções.

04 CÍRCULO DE DIÁLOGO

Momento em que equipe escolar e estudantes podem compartilhar sentimentos e emoções, medos, angústias e lembranças em relação a perda. O círculo pode ser realizado on-line ou presencialmente, obedecendo as normas de biossegurança. Sugere-se que seja construído em diferentes momentos, tendo em vista que o luto não é linear. Para isso, é importante que alguém da equipe conduza o momento.

05 CAMPANHAS

Promover projetos, oficinas e rodas de conversa que levem à informação, promova o acolhimento e espaços de diálogo, envolvendo estudantes, equipe pedagógica e comunidade escolar como um todo. As campanhas, como o Setembro Amarelo (mês de conscientização e prevenção ao suicídio) e Janeiro Branco (mês de conscientização sobre Saúde Mental) são momentos oportunos para o desenvolvimento das temáticas. Mas é importante ressaltar que as discussões não se limitem nesses períodos, sendo necessário que circulem por outros momentos.

07 JOGOS

Os jogos podem contribuir no acolhimento de crianças e adolescentes ao propor momentos de reflexão sobre o luto e a perda. Como sugestão, a escola pode oportunizar, com grupos de estudantes, o jogo Mito x Verdade, compartilhado por Botti (2018), como uma proposta de jogo para a valorização da vida e prevenção ao suicídio. Refere-se a um jogo de tabuleiro em que o participante que chegar primeiro ao fim da linha vence a partida. Para andar no tabuleiro, é necessário jogar os dados, retirar uma carta do monte, ler uma frase sobre o suicídio e julgar se é verdade ou mito. Ao acertar, é permitido percorrer o tabuleiro, conforme o número de casas retirado no dado. Se errar, permanece onde está. Durante o jogo, o profissional discute com os participantes cada frase lida, explicando as razões de serem mitos ou verdades. Outros detalhes e sugestões de jogos sobre a valorização da vida e prevenção ao suicídio podem ser encontrado no material da autora.

06 REDE DE PROTEÇÃO

Na identificação de situações nas quais o acompanhamento profissional seja necessário, como, por exemplo, em estudantes ou integrante da equipe escolar que apresentem comportamentos de risco para o suicídio, é fundamental a articulação com as instituições competentes da Rede de Proteção para o cuidado adequado que o indivíduo necessita. Saiba mais sobre os protocolos de atendimento nos documentos norteadores disponibilizados pela Coordenadoria de Psicologia Educacional, por meio da Comunicação Interna SUPED/SED n. 3.073, de 29 de novembro de 2019.

PARA NÃO FINALIZAR...

Assim como as sugestões apresentadas aqui, existem diversas outras possibilidades de pós-venção que conduzem enlutados na ressignificação da dor, transformando-a em saudade e possibilitando o *seguir em frente*. O mais importante nesse momento, enquanto escola, é compreender que o contexto educativo está sujeito ao luto, por ser um espaço onde as relações são estabelecidas e que as emoções e sentimentos são inerentes. Assim, situações como a perda de alguém querido, afetam familiares e também colegas de classe e de trabalhos, por isso, a importância de pensar esses momentos coletivos.

A UM AUSENTE

Carlos Drummond de Andrade

Tenho razão de sentir saudade,
tenho razão de te acusar.
Houve um pacto implícito que rompestes
e sem te despedires foste embora.
Detonaste o pacto.
Detonaste a vida geral, a comum aquiescência
de viver e explorar os rumos de obscuridade
sem prazo sem consulta sem provocação
até o limite das folhas caídas na hora de cair.
Antecipaste a hora.
Teu ponteiro enlouqueceu, enlouquecendo nossas horas.
Que poderias ter feito de mais grave
do que o ato sem continuação, o ato em si,
o ato que não ousamos nem sabemos ousar
porque depois dele não há nada?
Tenho razão para sentir saudade de ti,
de nossa convivência em falas camaradas,
simples apertar de mãos, nem isso, voz
modulando sílabas conhecidas e banais
que eram sempre certeza e segurança.
Sim, tenho saudades.
Sim, acuso-te porque fizeste
o não previsto nas leis da amizade e da natureza
nem nos deixaste sequer o direito de indagar
porque o fizeste, porque te foste?



- BOLASÉLL, Laura Teixeira, et al. O processo de luto a partir das diferentes perdas em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS, 2020. Disponível em: https://www.pucrs.br/coronavirus/wp-content/uploads/sites/270/2020/09/2020_09_03-coronavirus-cartilhas-o_processo_de_luto_a_partir_das_diferentes_perdas_em_tempos_de_pandemia.pdf. Acesso em 30 jun 2021.
- BOTTI, Nadja Cristiane Lappan. Valorização da vida na adolescência: ferramentas vivenciais. Divinópolis: UFSJ. 2018. Disponível em: <https://ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/remsa/ebook.pdf>. Acesso em 15 de jul de 2021.
- CREPALDI, Maria Aparecida, et al. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. Estudos de Psicologia. Campinas, on-line, 2020, v. 37. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090>. Acesso em 27 de maio de 2021.
- ESTRELA, F. M.; et al. Enfrentamento do luto por perda familiar pela covid-19: estratégias de curto e longo prazo. Persona y Bioética, [S. l.], v. 25, n. 1, p. e2513, 2021. DOI: 10.5294/pebi.2021.25.1.3. Disponível em: <https://personaybioetica.unisabana.edu.co/index.php/personaybioetica/article/view/14247>. Acesso em: 27 maio. 2021.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – FIOCRUZ. Cartilha. Processo de luto no contexto da COVID-19. 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-processo-de-luto-no-contexto-da-Covid-19.pdf>. Acesso em 02 jul 2021.
- MAIA, Bruna Bortolozzi, et al. E os que ficam? Cartilha de orientações sobre o luto decorrente da morte de um ente querido no contexto da covid-19. 1. ed. -- Araraquara, SP: Padu Aragon, Editor: 2021. Disponível em: <https://www.assis.unesp.br/Home/administracao/secaotecnicadeapoioaoensinopesquisaeextensao/e-os-que-ficam-cartilha-de-orientacoes-sobre-o-luto-decorrente-da-morte-de-um-ente-querido-no-contexto-da-covid-19-padu-2021.pdf>. Acesso em 27 de maio de 2021.
- TAVARES, M. S. A. Capítulo IV. In: Conselho Federal de Psicologia. O suicídio e os desafios para a psicologia, 45-58. Brasília: CFP. 2013
- WHO - World Health Organization. Suicide worldwide in 2019: global health estimates. ISBN 978-92-4-002664-3 (electronic version). Geneva, 2021.

Secretaria de Estado de Educação de MS
Superintendência de Políticas Educacionais
Coordenadoria de Psicologia Educacional
COPED/SUPED/SED

Equipe

Paola Nogueira Lopes - Coordenadora
 Amanda Ferreira de Andrea
 Beatriz Maria Jacob
 Cibele Onori Queiroz
 José Augusto da Silva
 Valquíria Rédua da Silva

Contato COPED
E-mail: cped.sed@gmail.com
Telefone: (67) 3318-2326