
2022

LUTO E PÓS-VENÇÃO

entre perdas e ressignificações

COORDENADORIA DE PSICOLOGIA EDUCACIONAL
COPED/SUPED/SED

SED
Secretaria de Estado
de Educação

- 03** O que é luto
- 04** O suicídio e o luto
- 05** Luto em crianças e adolescentes
- 06** Pósvenção ao luto
- 09** Para não finalizar...
- 10** Referências

Este material foi elaborado com o objetivo de instrumentalizar a equipe escolar 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 a demissão de um emprego, a morte de animais domésticos ou o fim de um relacionamento amoroso, por exemplo, mesmo que em intensidades diferentes. 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 *negligenciado, pois*, por se tratar de um processo natural, precisa ser **vivenciado** para que possibilite a adaptação à nova realidade, sem aquele de outrora. 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

O SUICÍDIO E O LUTO



O suicídio, por ser um fenômeno complexo, afeta de maneira substancial todos aqueles que vivenciam essa morte. Tavares (2013) define que as pessoas enlutadas por suicídio são chamadas de **sobreviventes**, devido ao grande impacto do trauma de vivenciar uma morte tão abrupta e violenta. Por essa razão, o luto por suicídio tem seus sentimentos acentuados pelas dúvidas, confusão, raiva, culpa e até mesmo vergonha, tendo em vista o estigma que envolve a morte.

Por essa razão, é imprescindível o acolhimento e o cuidado com as pessoas afetadas por uma morte por suicídio, sejam elas familiares, amigos ou colegas de trabalho e de estudo.

Você sabe qual é a diferença entre os termos *comportamento autolesivo*, *ideação*, *tentativa* e *suicídio*?

Comportamento autolesivo:

É 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. Engloba a ideação suicida, a tentativa de suicídio e o suicídio.

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 morrer por suicídio, vindo na morte a única saída para o sofrimento vivenciado. Em alguns casos, o indivíduo tem planejado o local, dia e/ou **como morrer (como efetivar a ação)**. Nesses casos, a intervenção deve ser imediata devido ao alto risco de morte.

Tentativa de suicídio:

Quando o indivíduo realiza a tentativa de morrer por suicídio, mas não morre. A tentativa pode resultar em sequelas no indivíduo, de acordo com o instrumento/meio utilizado.

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 de um animal doméstico, por exemplo, mesmo que a intensidade seja diferente. Nesse período de luto, eles podem apresentar queda no rendimento escolar, irritabilidade ou isolamento (BOLASSÉL, *et al*, 2020).

Reitera-se que o luto é um processo normal e, dessa forma, deve-se evitar esconder ou mentir sobre a situação para a criança ou adolescente, pois pode tornar esse processo muito mais complexo e confuso. Bolassél, *et al* (2020) dá algumas dicas importantes para falar sobre a morte com crianças e adolescentes, o que contribui na expressão dos seus sentimentos.

Em resumo, é fundamental esclarecer a eles sobre a morte, utilizando-se de linguagem adequada para a faixa etária e observando o nível de compreensão. Sugere-se evitar metáforas que podem levar a criança ou adolescente à confusão sobre o ocorrido.

	EVITE
●	• CONTAR DETALHES DA MORTE
●	• 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 NÃO TEM CULPA DA SITUAÇÃO
●	• DAR ESPAÇO PARA QUE A CRIANÇA/ADOLESCENTE TIRE DÚVIDAS OU FALE SOBRE O ASSUNTO

Sendo a escola um dos principais espaços de convivência e interação social, em que crianças, adolescentes, jovens e adultos passam a maior parte do dia, se torna também o ambiente vantajoso para a construção de momentos de acolhimento e cuidado sempre que a comunidade escolar vivencia a perda de um colega de classe, professor, familiar ou outro integrante da equipe.

A escola pode desenvolver algumas ações e estratégias, coletivas ou individuais, 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 pósvenção.

É importante reforçar que a pósvenção 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 nesse processo.

Destaca-se, primeiramente, que é necessário o acolhimento das pessoas enlutadas por meio de uma escuta, 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, o que deve ser respeitado. Em um segundo momento, é necessário a construção ou fortalecimento de uma rede de apoio no contexto da escola.

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 resignificação 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

Sugestões de estratégias

01 MURAL DE MEMÓRIAS

Uma possibilidade é a construção de um mural, on-line ou físico, de lembranças, no qual os familiares, amigos e colegas de turma/trabalho podem compartilhar momentos significativos, fotos e/ou frases de apoio mútuo, em relação à perda. Aconselha-se que o mural seja de fácil acesso a todos e possibilita que os enlutados revisitem sempre que sentirem a necessidade.

02 RITUAIS ON-LINE

Os rituais de despedidas são práticas importantes diante da perda de um ente querido. Eles podem ser realizados, por exemplo, de forma on-line, possibilitado a participação de familiares/amigos que moram distante. Os rituais de despedida correspondem aos tradicionais cultos e missas ou cerimônias e reuniões de despedidas.

03 ARTE

A arte também é uma ferramenta importante, 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 interessante a 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

Momentos em que equipe escolar e estudantes podem compartilhar sentimentos e emoções, medos, angústias e lembranças em relação à perda, os quais podem ser realizados presencialmente ou mesmo online. Sugere-se que sejam construídos diferentes momentos, tendo em vista que o luto não é linear. Para isso, é importante que alguém da equipe pedagógica, que se sinta mais preparado, conduza esses momentos.

05 CAMPANHAS

Promover projetos, oficinas e rodas de conversa que levem à informação, ao 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 limitam nesses períodos, sendo necessário que circulem por outros momentos.

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 no link: <https://www.sed.ms.gov.br/psicologiaeducacional/>

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 a temática do 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 porque são *mitos* ou *verdades*. Outros detalhes e sugestões de jogos sobre a valorização da vida e prevenção ao suicídio podem ser encontrados no material da autora.

1 A Rede de Proteção se constitui por uma articulação de instituições que atuam em conjunto para a garantia dos direitos fundamentais de cada indivíduo. Pode ser composta pela justiça, segurança pública, assistência social, educação, saúde e sociedade civil.

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 as emoções e sentimentos são inerentes. Assim, situações, como a perda de alguém querido, afetam familiares e também colegas de classe e de trabalho, 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