

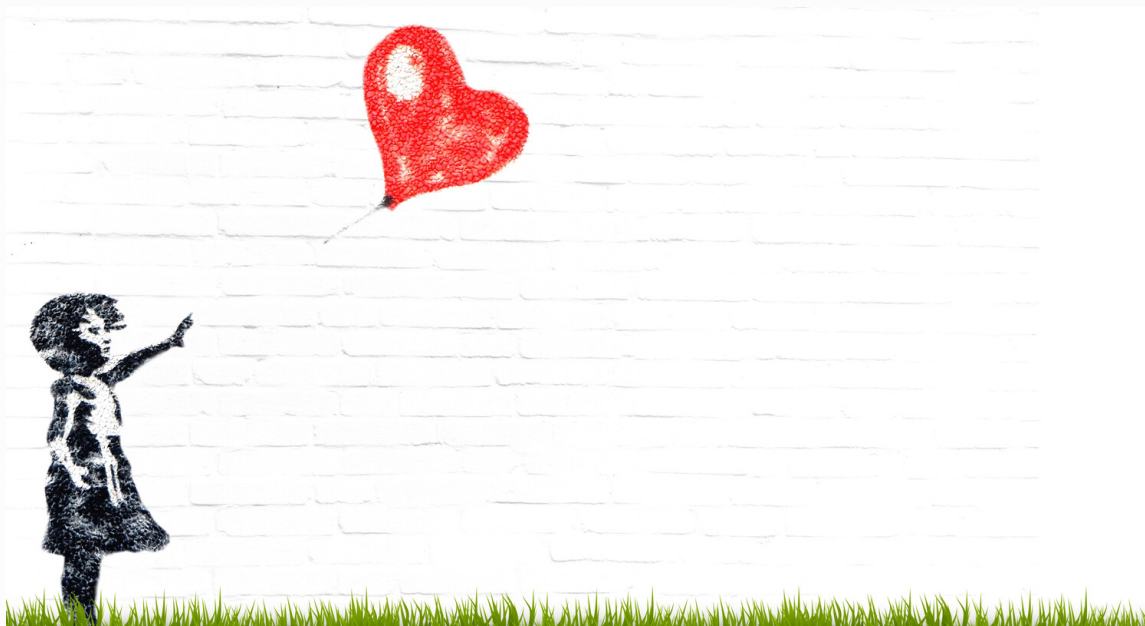
# LUTO NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19



A pandemia de COVID-19 tem sido considerada uma crise que supera a perspectiva epidemiológica, provocando importantes repercussões na organização psíquica das pessoas, com alterações nos aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais, vivenciadas desde que a pandemia emergiu no cenário mundial (Crepaldi et al, 2020). Não é tarefa fácil conviver com as restrições sociais, as mudanças bruscas em nossas rotinas, a falta de senso de controle, as consequências políticas, sociais e econômicas referentes a esse cenário de incertezas e, principalmente, com as inúmeras perdas diárias de vidas humanas. Sim, vivemos um processo de perdas individuais e coletivas. As mortes causadas pelo Novo Coronavírus têm impactado diretamente o processo de enlutamento pessoal, familiar e social.

## CONVERSANDO SOBRE O LUTO

A palavra luto tem origem no termo em latim *luctu*, usado para representar a dor e a tristeza pela perda de algo ou de alguém. O luto é vivenciado de maneira individual, por perdas concretas como divórcio, desemprego, amputação de uma parte do corpo ou a morte de pessoas próximas e/ou animais de estimação, bem como por perdas simbólicas, como uma doença ou a perda de *status* social, por exemplo. Sendo assim, é um processo natural de resposta a um determinado rompimento de vínculo, que abrange emoções, cognições, sensações físicas e mudanças comportamentais.



De acordo com Noal e colaboradores (2020), os rituais de passagem entre a vida e a morte, os significados atribuídos a essa experiência e a forma de processar o luto tendem a variar conforme cada sociedade, cultura e religião, bem como as circunstâncias específicas em que a morte ocorre. Um exemplo cultural seria a cor que simboliza esse período. No Brasil, o luto é representado pela cor preta, já na China e no Japão pela branca. Nossos rituais fúnebres envolvem cerimônias de despedida, homenagens e diferentes modos de tratamento dos corpos, como o enterro ou a cremação. Esses momentos, além de permitirem a manifestação da dor e o apoio social, são importantes organizadores para um processo de luto normal, pois ajudam na elaboração da perda e na reorganização psíquica. O tempo de luto é subjetivo e varia de pessoa para pessoa, sendo fundamental o respeito ao enlutamento enquanto uma experiência singular.

As mortes em massa pela COVID-19 também têm promovido uma experiência coletiva de luto, na qual as nações estão solidariamente vivenciando perdas concretas e simbólicas diante das profundas transformações e impactos diretos do contexto geral criado pelo Novo Coronavírus.

## ESTÁGIOS DO LUTO

A vivência do processo de luto envolve reações e fases particulares que podem ser descritas da seguinte forma, segundo Kübler-Ross (2005):

- **Negação e isolamento:** é a primeira reação ao se deparar com a perda. É uma defesa temporária diante da situação;
- **Raiva:** a pessoa demonstra sentimentos de revolta, de inveja e de ressentimento. Surge a pergunta: “Por que eu? ”;
- **Barganha:** realização de forte apelo religioso para que a perda seja desfeita;
- **Depressão:** ciente de que não há retorno para a perda, a pessoa sente-se sozinha, com uma tristeza profunda;
- **Aceitação:** a perda é aceita com mais tranquilidade e a pessoa tende a se adaptar à nova realidade.



É importante salientar que os estágios não ocorrem, necessariamente, em uma ordem específica e a duração de cada um é diferente entre as pessoas. Existe, ainda, a possibilidade do enlutado, mesmo estando no estágio de aceitação, retornar a qualquer estágio anterior.



## O QUE É LUTO COMPLICADO?



É o processo de luto que se apresenta de forma mais duradoura do que o esperado e está relacionado à intensificação do sofrimento, por significativa dificuldade de aceitar a perda. No luto complicado, a pessoa passa a apresentar comportamentos disfuncionais, os quais prejudicam suas atividades de vida diária. Crepaldi *et al.* (2020), citam alguns sinais e sintomas comuns nesse processo:



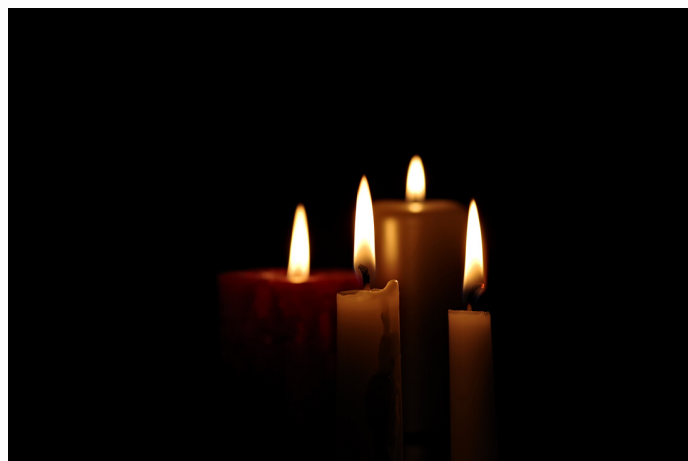
- Pensamentos invasivos, recorrentes e persistentes sobre a pessoa que morreu;
- Tristeza intensa;
- Afastamento de outras relações interpessoais;
- Percepção de falta de sentido na vida;
- Ideação suicida, entre outros

Em geral, os casos de luto complicado necessitam de acompanhamento psiquiátrico e psicológico, pois, é natural que as pessoas que estejam vivenciando esse processo não consigam, sozinhas, desenvolver estratégias de enfrentamento que deem conta da diversidade e da intensidade das reações provocadas pelo enlutamento complicado. É preciso que acionem sua rede socioafetiva e busquem apoio especializado. O luto complicado costuma ser comum nos casos em que a perda é abrupta, como a que ocorre em casos de suicídio, acidentes e tragédias. As mortes geradas pela COVID-19 têm potencial para provocar processos de luto complicado. Por isso, nesse momento, é preciso que a rede de atenção à saúde mental seja ampliada e esteja apta para atender as demandas emergentes.

## O PROCESSO DE LUTO NA PANDEMIA DE COVID-19

Para a prevenção do risco de contaminação por COVID-19, durante a pandemia, foram elaboradas novas recomendações de biossegurança. De acordo com as orientações sanitárias vigentes, os doentes não podem ser acompanhados no hospital, os velórios e sepultamentos devem ser rápidos, com poucos familiares à distância e os falecidos devem ser cremados ou alocados em caixão lacrado, o que impossibilita a aproximação ou a visualização dos corpos.

A pandemia e suas implicações diversas alteram os rituais que ajudam a lidar com as perdas. Não é possível dizer adeus como nas situações anteriores à crise de COVID-19, nem amparar, presencialmente, o familiar ou amigo doente, suprimindo experiências como a de pegar na mão, fazer face a face declarações de carinho, pedidos de desculpas, possíveis resoluções de conflitos e outras manifestações de afeto e despedida. Mortes súbitas, repentinas e precoces, bem como as mudanças nos rituais de despedida, importantes no processo de compreensão da morte e elaboração da dor, dificultam a elaboração do luto normal e trazem impacto à saúde mental, com a possibilidade de risco de complicação do luto. Nesse sentido, é fundamental que sejam empreendidos esforços para que existam possibilidades alternativas no manejo do luto que possam permitir a ressignificação dessa experiência.





## PROFISSIONAIS DE SAÚDE E O PROCESSO DE LUTO

Os profissionais de saúde, que estão na linha de frente do combate à COVID-19, além de terem que lidar com as perdas pessoais e com o medo da contaminação de si próprio e da sua família, estão experimentando, de modo intenso, a morte de seus pacientes. Fomentar espaços de compartilhamento desse sofrimento relacionado ao trabalho é essencial, pois o luto também se faz presente nesses casos e pode gerar o adoecimento emocional desses profissionais, se não houverem oportunidades individuais e coletivas para a ressignificação das perdas vivenciadas.



As organizações do trabalho na área da saúde devem garantir e promover cuidados especiais aos seus profissionais, principalmente a oferta de serviços especializados no campo da saúde mental para aqueles em que houver necessidade de um acompanhamento psiquiátrico e/ou psicológico (Schmidt *et al.*, 2020). Além das ações para manejo do luto, é preciso, ainda, no dia a dia do trabalho, desenvolver medidas que aliviem a sobrecarga laboral e os estressores comuns à natureza da tarefa de cuidar, sobretudo, na complexidade da pandemia, com o fortalecimento da rede socioafetiva, da solidariedade e da cooperação entre colegas e gestores (as).

Os profissionais de saúde também podem ser importantes aliados no manejo de rituais de despedida de seus pacientes, com a utilização das tecnologias da informação e da comunicação para facilitar o contato remoto entre seus pacientes, familiares e amigos. A humanização é relevante para que os processos de elaboração das perdas sejam mediados pelo afeto, pela empatia e pelo cuidado coletivo. Dessa forma, o sofrimento pode ser compartilhado e acolhido, de modo digno, pelos envolvidos.



## ESTRATÉGIAS DE DESPEDIDA DURANTE A PANDEMIA

Algumas estratégias presenciais e remotas de despedida podem ajudar na elaboração da perda. Dentre elas, podemos destacar:

### Presenciais:

- Colocar uma foto da pessoa falecida no caixão ou no ambiente do velório;
- Acender velas e fazer orações;
- Estimular a expressão pública de mensagens verbais, escritas ou cantadas;
- Reproduzir músicas que sejam de valência emocional, tanto para a pessoa que faleceu, quanto para os membros da rede socioafetiva;
- Realizar, em casa, uma cerimônia simbólica com a presença das crianças, caso elas manifestem o desejo de participarem;
- Criar um ambiente, na residência ou no trabalho do falecido, para compartilhar memórias de conforto, sentimentos e a lembrança de momentos agradáveis com fotos, mensagens, objetos ou rituais espirituais ou culturais.







### Remotas:

- Realizar celebrações religiosas virtuais: missas, cultos, velórios e/ou o conforto de um líder espiritual;
- Organizar um livro de visitas *on-line*, para a assinatura e mensagens de amigos e familiares;
- Incentivar a rede socioafetiva a expressar seus sentimentos por meio de cartas, mensagens de texto, áudio ou telefonemas;
- Utilizar um diário, no qual possam ser transcritas emoções, impressões, pensamentos e outros conteúdos que podem colaborar para a resignificação da perda;
- Criar memoriais *on-line* onde amigos e familiares possam manifestar suas condolências;
- Oferecer ajuda e suporte emocional para alguém que está passando por uma perda.

*“ Você pode dizer...  
Nestes tempos em que o seu coração está tão dolorido,  
Eu estou aqui para você. Por você. Com você.  
Posso ajudar no que for preciso e  
também posso só te fazer companhia.”*

Dra. Ana Cláudia Quintana Arantes



## DICAS DE FILMES SOBRE O TEMA LUTO

Manchester à beira-mar (*Manchester by the sea* – Kenneth Lonergan)

Para sempre (*Another forever* – Juan Zapada)

Pronta para amar (*A little bit of heaven* – Nicole Kassel)

Último amor de Mr. Morgan (*Mr. Morgan's last love* – Sandra Nettelbeck)

*Cake*: uma razão para viver (*Cake* – Daniel Barnz)

A culpa é das estrelas (*The fault in our stars* – Josh Boone)

Já estou com saudades (*Miss you already* – Catherine Hardwicke)

A partida (*Departures* – Yojiro Takita)

Reine sobre mim (*Reign over me* – Mike Binder)

P.S. Eu te amo (*P.S. I love you* – Richard LaGravenese)

*UP!* Altas Aventuras ( *Up! High Adventures* - Pete Docter)





## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CREPALDI, Maria Aparecida *et al.* **Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas.** *Estud. psicol.*, Campinas, v. 37, e200090, 2020. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100508&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100508&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08/07/2020.

ESTADO DE MINAS Saúde. **Luto: porque o ritual de despedida é importante?** Disponível em [https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2020/06/01/interna\\_bem\\_viver,1151236/luto-por-que-o-ritual-de-despedida-e-importante.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2020/06/01/interna_bem_viver,1151236/luto-por-que-o-ritual-de-despedida-e-importante.shtml) Acesso em 10/07/2020.

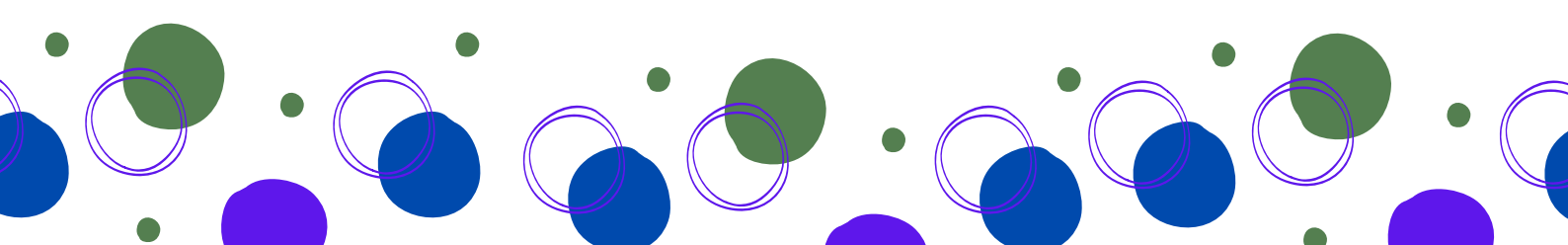
KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer** (Paulo Menezes, Trad.). São Paulo: Martins Fontes, 2005.

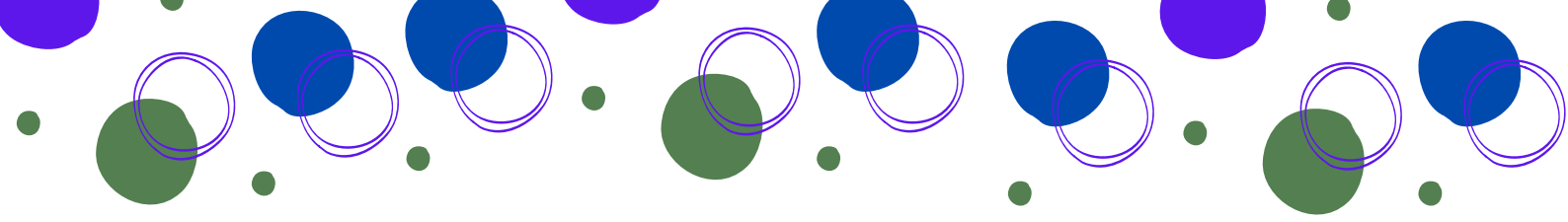
NOAL, D. *et al.* **Processo de luto no contexto da Covid-19.** Curso de Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19. Fundação Osvaldo Cruz. Fiocruz/Ministério da Saúde, 2020.

QUINTANA, A.C. Post Instagram: **Neste tempo de pandemia, como posso confortar alguém que está passando por uma perda?** Disponível em @anaclaudiaquintanaarantes Acesso em 13/07/2020.

SCHMIDT *et al.* **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19).** *Estud. psicol.*, Campinas, v. 37, e200090, 2020. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v37/1982-0275-estpsi-37-e200090.pdf> Acesso em 10/07/2020.

TAILANE, P. **Luto: o que significa e sintomas.** Disponível em <https://www.estudopratico.com.br/luto/#> Acesso em 09/07/2020.





IBANEIS ROCHA  
Governador do Distrito Federal

ANDRÉ CLEMENTE LARA DE OLIVEIRA  
Secretário da Secretaria de Estado de Economia do DF

JULIANO PASQUAL  
Secretário Executivo de Gestão Administrativa

ANA PAULA DELGADO DE LIMA  
Subsecretária de Segurança e Saúde no Trabalho

IZABEL CRISTINA CORREA BICCA HRUSCHKA  
Diretora de Segurança e Promoção à Saúde do Servidor

JACQUELINE FERRAZ DA COSTA  
Gerente da Gerência de Saúde Mental e Preventiva

**ELABORAÇÃO**

Emanuelle Gomes da Silva  
Jacqueline Ferraz da Costa  
Maura Montalvão  
Synara T. de Oliveira Ferreira

Psicólogas

**JULHO 2020**

