


# O QUE É LUTO?

O luto é uma reação saudável e esperada diante de um rompimento de vínculo importante. As perdas fazem parte do ciclo vital humano. Quando um ente querido morre é natural que familiares, amigos e pessoas próximas fiquem enlutados. É através do luto que aprendemos a conviver com a ausência da pessoa amada e assimilamos essa nova realidade sem ela.



Muitas pessoas se questionam quanto ao tempo necessário para a elaboração do luto e quais sintomas fazem parte desse processo.


É normal estranhar as novas emoções e comportamentos.

São muitas sensações ao mesmo tempo...



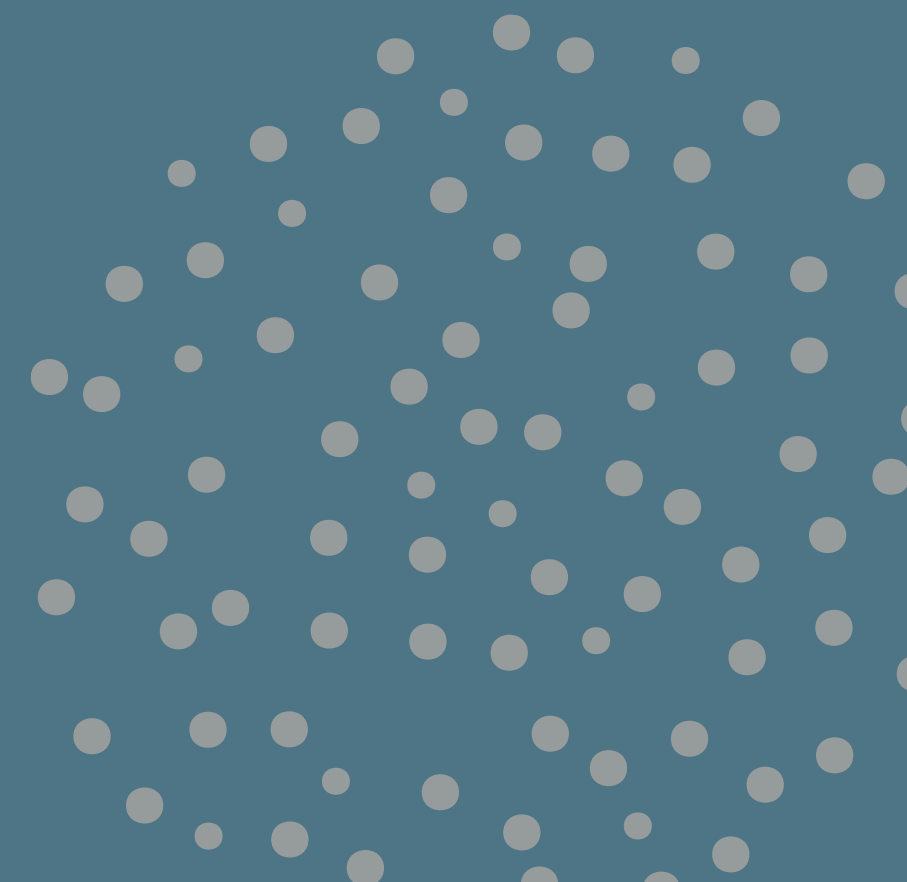
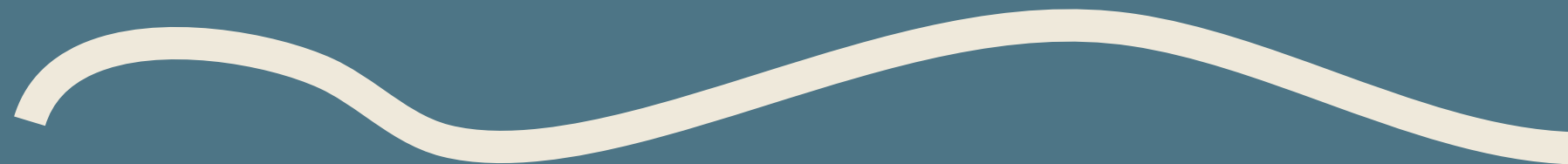
Você sabia que o luto pode ter impacto nas mais variadas áreas da nossa vida?

Ele pode interferir nas **relações familiares**, na **vida social**, no **desempenho escolar** das crianças e no **profissional** dos adultos, além de afetar a **vida sexual** dos casais, entre tantas outras coisas...



O LUTO NÃO SE RESUME À  
TRISTEZA E AO PESAR COMO  
MUITOS PENSAM...

Estar enlutado é uma verdadeira  
montanha russa de emoções.



Os sentimentos  
vêm e vão,  
com altos e baixos,  
oscilando entre:

**MEDO**

**SAUDADE**

**TRISTEZA**

**IRRITABILIDADE**

**RAIVA**

**DESAMPARO**

**CULPA**

**CHOQUE**

Mas também podem existir, em  
meio a isso tudo, momentos de:

**ALEGRIA**

e até...

**ALÍVIO**

Além das emoções, o luto pode se manifestar também através de outros meios, como:

## FÍSICO

Perda ou aumento do apetite, distúrbios do sono, sensação de aperto no peito, nó na garganta, palpitações, diminuição da libido, hipersensibilidade ao barulho, falta de ar, falta de energia, boca seca e imunidade baixa.

## COGNITIVO

Confusão mental, dificuldade de memória e concentração, pensamentos repetitivos, sonhos/pesadelos, negação da perda e até mesmo a sensação da presença do ente querido falecido (sentir o cheiro ou ouvir a voz).

## SOCIAL

Isolamento social, falta de interação, dificuldades em relacionamentos.



## ESPIRITUAL

Questionamentos da sua crença religiosa, raiva de Deus, diminuição ou aumento da fé.

## COMPORTAMENTAL

Agitação, introspecção, buscar/procurar ou chamar o nome da pessoa que faleceu, evitar fazer coisas que lembrem a pessoa, sentir vontade de usar ou mexer nos pertences dela.



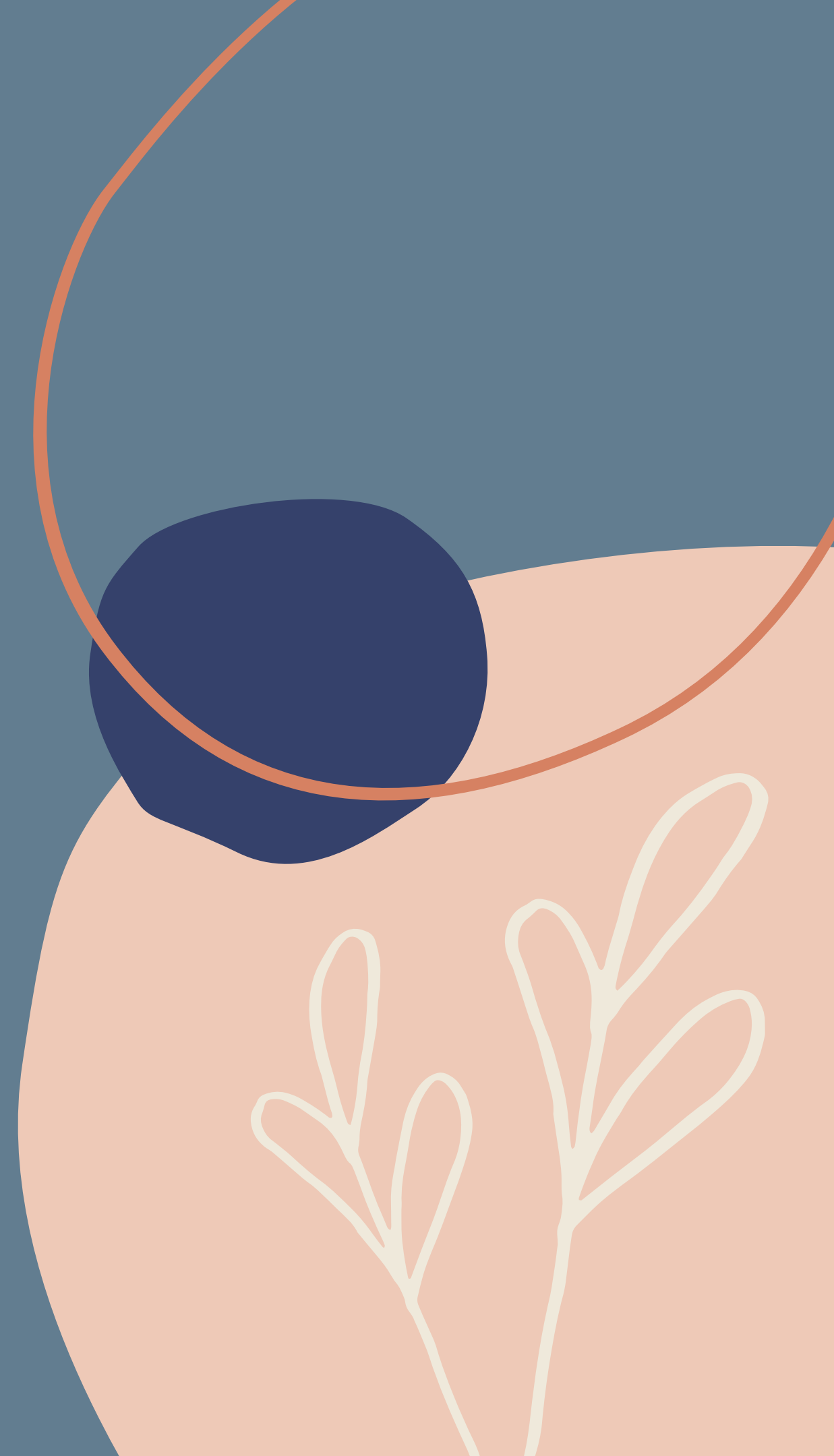


# Quanto tempo dura o luto?

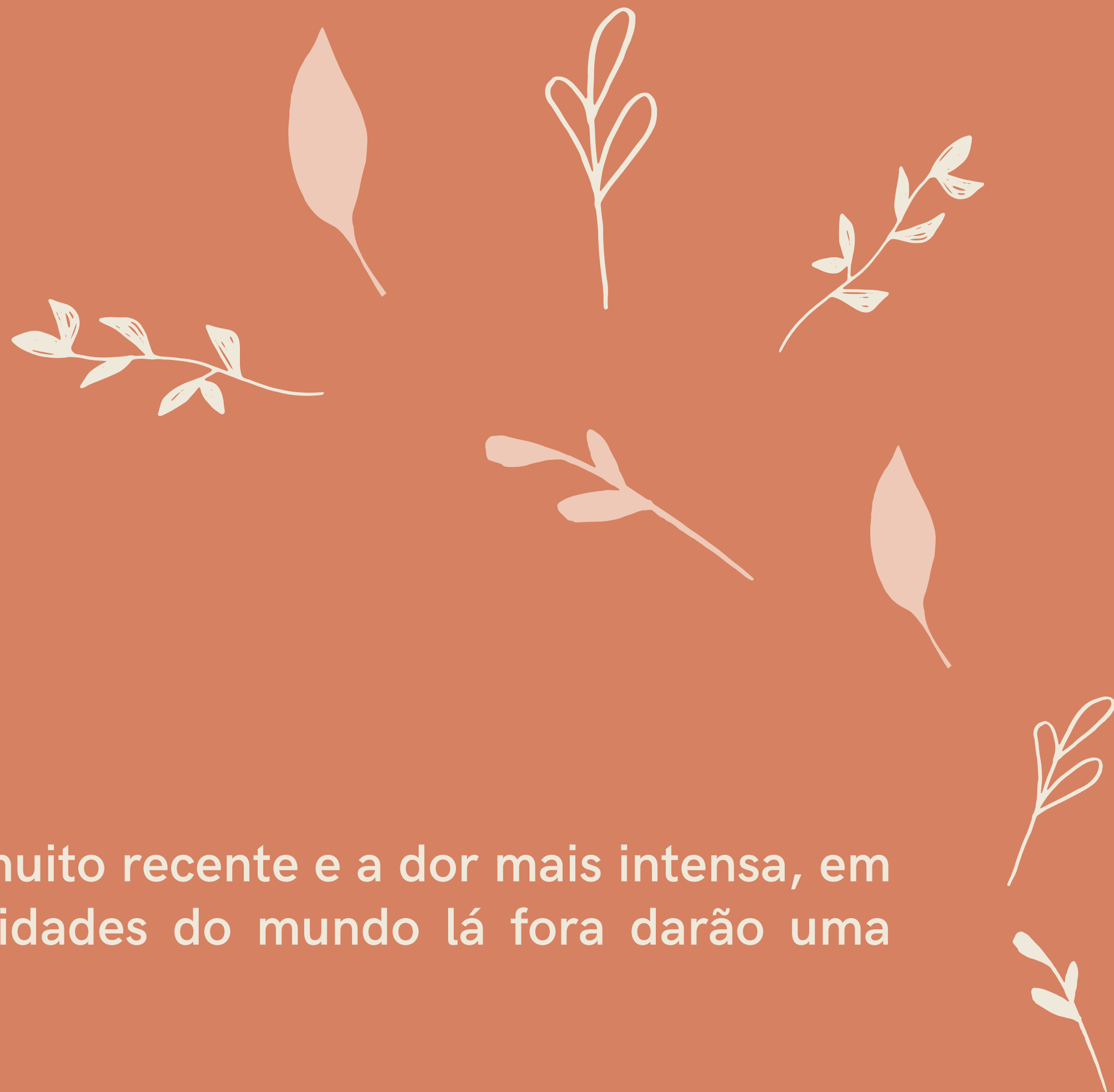
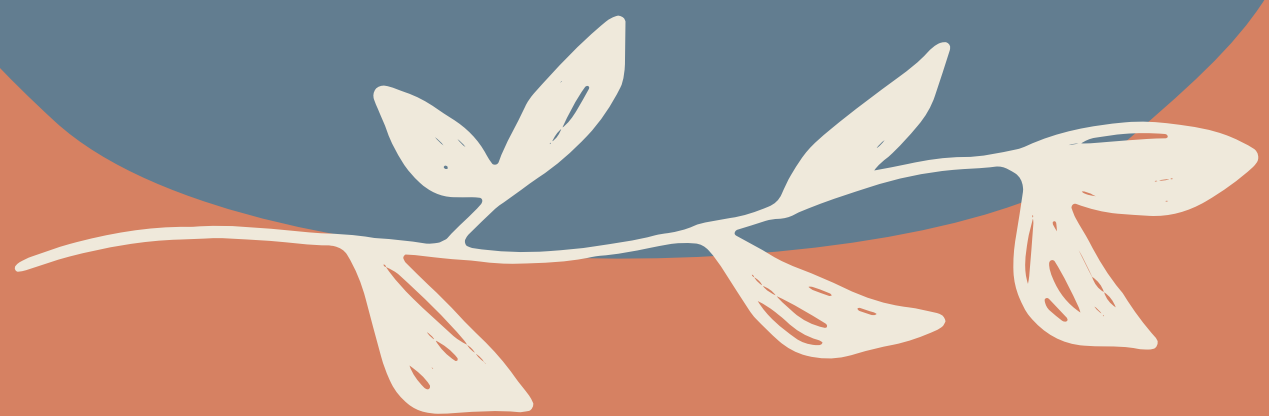
**Não existe um tempo certo  
para o luto!**

# Vários aspectos vão influenciar a sua vivência:

- A fase da vida em que você se encontra (infância, adolescência, idade adulta ou terceira idade);
- A fase em que o seu ente querido faleceu;
- As circunstâncias da morte;
- As outras perdas e a maneira como você lidou com elas ao longo da sua vida;
- A sua rede de apoio (familiares, amigos e profissionais).

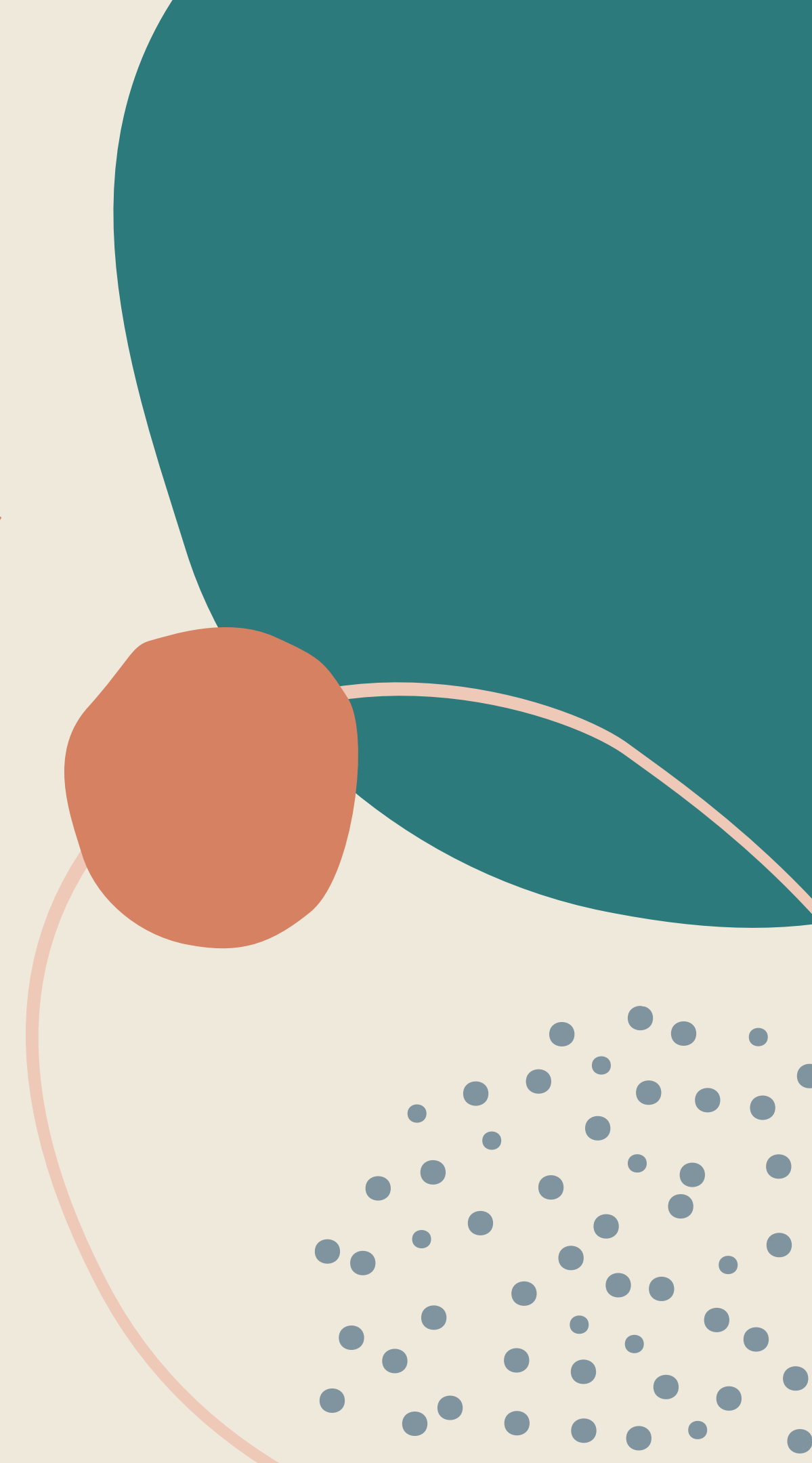



Isso faz com que o tempo do processo de luto seja muito particular e diferente para cada pessoa!



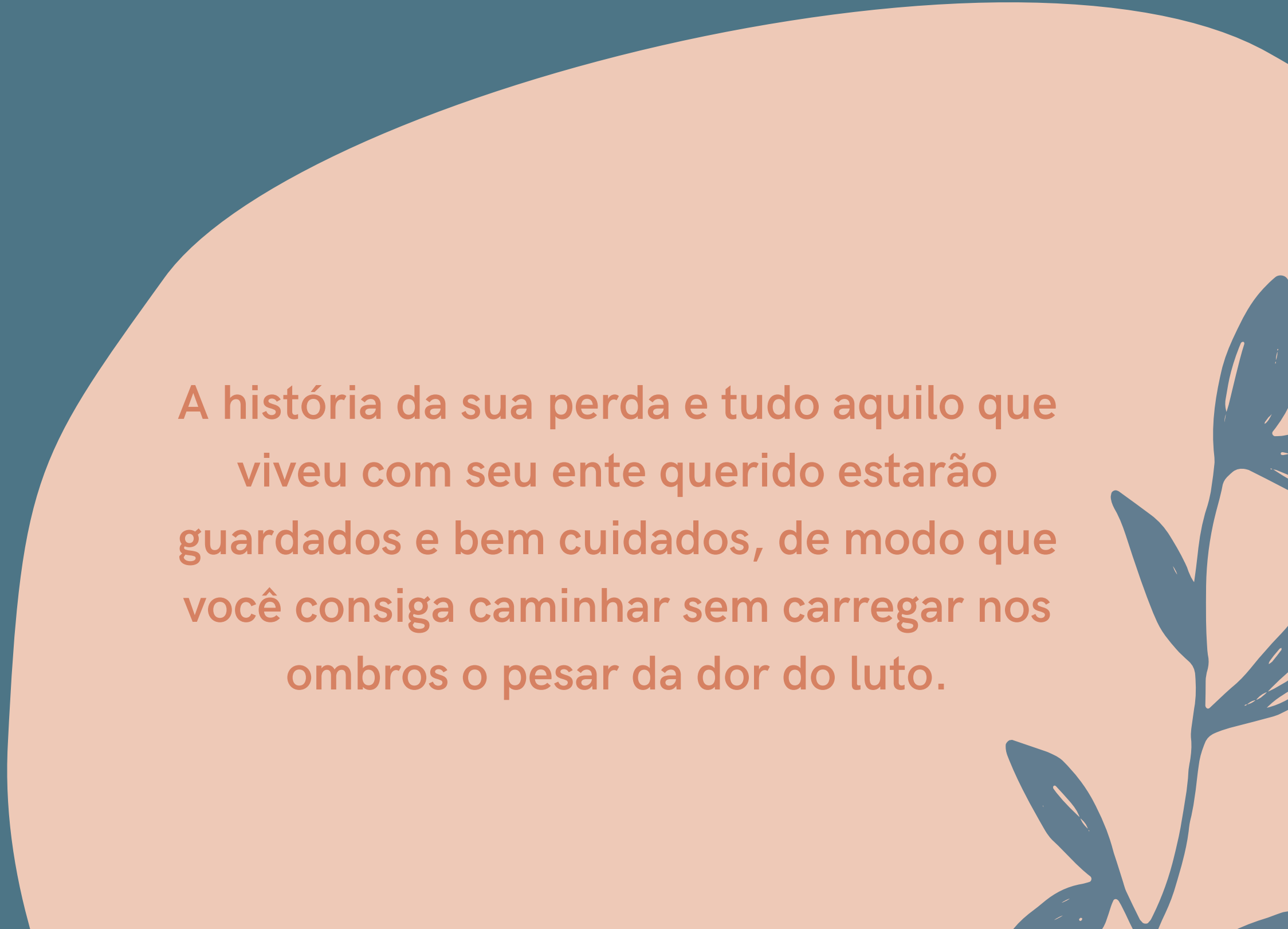
Alguns dias a perda ainda parecerá muito recente e a dor mais intensa, em outros, as boas memórias e as atividades do mundo lá fora darão uma trégua para o sofrimento aí dentro.

Lembre-se que elaborar o luto não significa apagar ou esquecer a pessoa que faleceu, mas sim poder conviver com a ausência e as lembranças do seu ente querido sem essa dor tão intensa...






Em algum momento, no seu tempo, essa ausência e as memórias vão encontrando um lugar especial dentro de você, que você poderá ter acesso sempre que quiser ou precisar...



A história da sua perda e tudo aquilo que viveu com seu ente querido estarão guardados e bem cuidados, de modo que você consiga caminhar sem carregar nos ombros o pesar da dor do luto.




# VALE LEMBRAR QUE...


O luto não está relacionado apenas com a morte!

Podemos ficar enlutados, por exemplo, a partir de um diagnóstico de doença difícil, por uma separação ou divórcio, por sequela ou amputação de um membro, pela perda de um emprego ou aposentadoria, por perdas materiais, por questões de infertilidade, pela perda de uma gestação (mesmo bem no início), pela quebra de um grande sonho, de um plano, por migrar para outros lugares, pela perda de um animal de estimação, entre tantas e tantas outras...


**Para cada perda significativa existe um processo de luto singular!**



# QUANDO BUSCAR AJUDA?



## CASO APRESENTE:

- Incapacidade de realizar atividades essenciais de autocuidado (se alimentar, tomar banho e etc);
  - Dificuldade extrema e duradoura em assimilar a realidade e visualizar a vida além da perda;
  - Tristeza intensa e constante ao longo do tempo;
  - Adoecimento físico frequente;
  - Desmotivação continuada para interação social;
  - Apatia permanente;
  - Agressividade nas relações;
  - Comportamento autodestrutivo;
  - Pensamentos recorrentes de morte.
- 

# ATENÇÃO

A falta de apoio familiar e social, experiências traumáticas, histórico de perdas recentes e um diagnóstico psiquiátrico prévio podem ser complicadores para o processo de luto e merecem cuidado especial.



# COMO A PSICOTERAPIA DO LUTO PODE AJUDAR?

O processo psicoterapêutico focado no luto promove um espaço de acolhimento e escuta, possibilitando a construção de novos significados, de estratégias de enfrentamento e de elaboração do luto.



**NÃO DEIXE DE BUSCAR  
AJUDA SE PRECISAR!**



# Autoria



**ANA PAULA WILVERT**

CRP 08/21368

Psicóloga clínica e professora universitária. Especialista em Cancerologia, Psicologia da Saúde e Hospitalar, Emergência e Trauma. [apwilvert@gmail.com](mailto:apwilvert@gmail.com) | (41) 98871-1068



**MARIANA BAYER**

CRP 08/19103

Psicóloga clínica, mestre em "Aconselhamento em Luto, Perdas e Trauma" pela Universidade de Barcelona e cofundadora do Instituto Trilhar. [mariana@institutotrilhar.com.br](mailto:mariana@institutotrilhar.com.br) | (41) 99894-4054



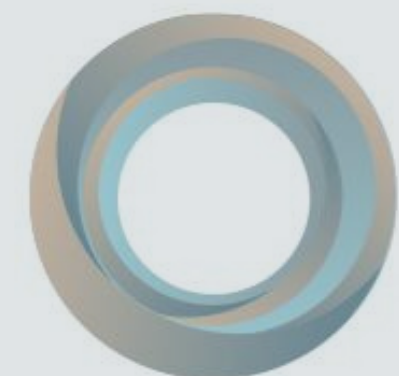
**PAULA LEVERONE**

CRP 08/18775

Psicóloga clínica, mestre em "Migrações Internacionais, Saúde e Bem-Estar" com ênfase em Luto Migratório pela Universidade de Sevilha e cofundadora do Instituto Trilhar. [paula@institutotrilhar.com.br](mailto:paula@institutotrilhar.com.br) | (41) 99894-4054

Ana Paula Wilvert

Psicóloga  
CRP 08/21368



*trilhar*

instituto de psicologia