



Orientações sobre LUTO

Este material foi preparado pelos membros do Laboratório de Estudos e Intervenções sobre o Luto – LELu (PUC-SP).
Convênio 03/SSMSP/2015 entre a Fundação São Paulo e o SFMSP.

Fernando Haddad | *Prefeito*

Alberto Serra Secretaria Municipal de

Serviços | SES, *Secretário*

Serviço Funerário do Município de São Paulo – SFMSP

Lucia Salles França Pinto | *Superintendente*

Fulvio Giannella Junior | *Chefe de Gabinete*

Jorge Eduardo Julio | *Chefe da Ass. Técnica*

Maria Khadiga Saleh | *Assessoria Técnica*

Daniela Gallimberti Gagliardi | *Diretora de Recursos Humanos*

Leonardo de Angelis Leonardo | *Estagiário*

Fundação São Paulo – FUNDASP, *mantenedora da Pontifícia*

Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP

Dom Odilo Pedro Scherer | *Grão Chanceler*

José Rodolpho Perazzolo | *Secretário Executivo*

João Júlio Farias Júnior | *Secretário Executivo*

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP

Profa. Dra. Anna Maria Marques Cintra Reitora

Prof. Dr. José Eduardo Martinez Vice-Reitor

Equipe técnica do LELu (PUC-SP)

Maria Helena Pereira Franco Coordenadora

Cecilia Côrtes Carvalho

Isabela Garcia Rosa Hispagnol

Erika Perina Motoyama

Tatiane Maeda

Giorgia Caterina Quattrone Troiano Valentim Cruz

Giovanna Donno

Thaís Fonseca Ares

Profa. Dra. Maria Amélia Jundirian Corá

Produção, edição e projeto gráfico: Editora Limiar Ltda.

O Serviço Funerário Municipal de São Paulo é uma autarquia pública ligada à Secretaria de Serviços da Prefeitura de São Paulo, que tem a exclusividade de gestão dos cemitérios públicos do Município e de oferta de serviços de homenagem para os munícipes. Desde 2014, o Serviço Funerário Municipal tem promovido mudanças significativas a partir da inovação e humanização da gestão e dos serviços oferecidos, como parte do Programa Memória e Vida, que vem sendo implantado na cidade. Uma das ações deste programa é o desenvolvimento desta publicação em parceria com a PUC-SP.

Estar em um serviço funerário não é algo que planejamos!

Estar aqui significa nos depararmos, de fato, com a perda de alguém que amamos. Neste momento precisamos do apoio de amigos e familiares.

O Serviço Funerário Municipal se propõe a estar ao seu lado neste momento de angústia e dor para realizar os procedimentos necessários em relação ao velório, enterro ou à cremação, importantes rituais de despedida do ente querido.

Esta cartilha foi elaborada para informar aos munícipes sobre os aspectos que envolvem a morte e o morrer.

Vale sempre lembrar que cada processo é único, uma vez que cada relação na nossa vida é única, e só nós sabemos o que aquela perda significa para nós.



O QUE É O LUTO?

O luto é um processo de adaptação comum e esperado, após o falecimento de alguém. É um período de transição, com mudanças na rotina, nos papéis na família e nas nossas expectativas. É vivido de forma diferente e única por cada um de nós. Podem surgir diversos sentimentos e comportamentos, e afeta diferentes aspectos da nossa vida:

Emocional: Tristeza, alívio, culpa, raiva, solidão, agitação, ansiedade, fadiga ou desejo de estar com a pessoa falecida.

Físico: Choro, fraqueza muscular, falta de energia, estresse, falta de ar, falta de cuidados com a saúde, insônia ou muito sono, dor de cabeça ou falta de apetite.

Intelectual: Confusão, déficit de memória ou falta de concentração.

Espiritual: Sonhos, impressões, perda da fé, aumento da fé, raiva, dor espiritual, questionamento de valores, sentir-se traído pelo destino.

Social: Perda da identidade, isolamento, afastamento, falta de interação, perda da habilidade para se relacionar socialmente.

Nem todo mundo sente e se expressa da mesma forma, cada pessoa manifesta seu luto de um jeito. Com o passar do tempo, é importante afirmar que a pessoa enlutada vai entender a perda e conseguir estabelecer novos significados, voltando a se interessar pela vida e a retomar suas atividades. Já consegue se lembrar da pessoa que faleceu sem sentir tanta dor como antes, ficam as lembranças, as histórias vividas, podendo ainda sentir-se triste, por vezes e em ocasiões especiais.

QUAL É A IMPORTÂNCIA DOS RITUAIS DE DESPEDIDA?

Despedir-se de alguém não é uma tarefa fácil, ainda mais quando sabemos que se trata do último adeus!

Porém, apesar de doloroso, este é um momento muito importante no qual podemos prestar uma última homenagem ao ente querido por meio dos rituais de despedida (velório, enterro ou cremação).

Nesses rituais de despedida temos a oportunidade de nos amparar em nossas redes sociais (amigos, familiares, colegas de trabalho...) e de manifestarmos nosso pesar.

A escolha pelo ritual mais adequado para cada família é particular. É importante que nesse momento sejam levados em consideração o desejo do falecido, a situação que lhe pareça mais confortável e acolhedora, e, também, suas crenças religiosas. Compartilhe a tomada de decisão com outros membros de sua família, pois dessa forma você se sentirá mais amparado.

COMO AJUDAR O ENLUTADO?

As pessoas que estão vivendo um luto precisam de empatia, compreensão e muita paciência. Oferecer ajuda é bem-vindo, porém é importante sempre perguntar o que de fato aquela pessoa precisa e não aquilo que achamos. Recuperar o controle sobre a sua vida, seu dia-a-dia, é parte importante do processo de recuperação e superação. Escutá-la, deixar que fale de seus sentimentos, sem julgamento ou ideias pré-concebidas, costuma ser uma fonte importante de apoio. Nem sempre precisamos dizer algo, estar ao lado faz toda a diferença!





LUTO NA INFÂNCIA

Os bebês e as crianças muito pequenas ainda não falam.

É possível que fiquem enlutados?

Ainda que os bebês e as crianças muito pequenas não saibam falar ou estão aprendendo, percebem e sentem o ambiente a sua volta. Não se expressam como uma criança maior ou como o adulto, mas é importante considerar que eles se comunicam, seja por meio dos gestos ou das reações corporais. Alguns sintomas comuns: adoecimentos frequentes, dores de barriga, irritação, choros inconsoláveis, agitação, apatia, medo de se separar, dificuldades para dormir ou para comer.

COMO ACOLHER ESTE SOFRIMENTO?

O primeiro passo é cuidar de si mesmo! Isso mesmo, nessa idade, o mais importante para a criança é ter um cuidador atento e acolhedor, que garanta a ela suas necessidades físicas e emocionais. Algumas atitudes que podem ajudar: manter, no que for possível, a rotina da criança sem muitas alterações, evitar qualquer promessa que não possa ser cumprida (exemplo, a hora que irá buscá-la ou quem irá), explicar para ela a sequência do que vai acontecer, deixar que ela fique com seus brinquedos preferidos à mão, ser paciente e acolhedor com suas dificuldades e possíveis oscilações de humor.

CRIANÇAS (4 A 11 ANOS)

Como abordar o tema morte?

Na rotina das crianças, o tema da morte aparece de diversas formas: seja por meio do personagem do desenho animado que cai ou se machuca seriamente e depois reaparece inteiro, nos filmes em que os animais também morrem ou se perdem de suas famílias ou nos livros em que plantas também morrem quando não são regadas. Falar por meio dos personagens e da imaginação pode ser mais simples e leve.

E quando é um parente próximo ou um animal de estimação que morreu?

Sabe-se que o tema morte é uma conversa difícil para se ter com as crianças. É comum nesse momento, quando o adulto também está sentindo a dor da tristeza, tentar poupar a criança, não falando a verdade

para ela. Algumas formas de explicar, como “foi viajar” ou “está dormindo” podem causar confusão nas crianças de até seis anos de idade aproximadamente, por não compreenderem metáforas. Assim, elas podem ficar com medo de dormir ou ainda quererem viajar para onde a pessoa querida foi.

Falar a verdade é sempre o melhor caminho, dentro das crenças espirituais e religiosas da família. Mesmo que haja uma tentativa de proteger as crianças, o pior de tudo é deixá-las sozinhas com suas dúvidas, pois isso pode assustá-las e ser muito mais doloroso. Reconhecer e validar os sentimentos da criança, partilhar a tristeza, chorar na frente dela ou com ela podem ser experiências que a ajude a enfrentar outras perdas.

É importante, também, deixar que elas participem, quando e sempre que quiserem.

COMO O ADULTO PODE AJUDAR?

Ao dar a notícia da morte, pode ser que a criança volte a brincar ou retomar o que estava fazendo antes. Isso pode parecer indiferença, mas não é! Cada criança se expressa de uma forma e quando menos esperar, ela pode perguntar sobre o falecido por diversas vezes. Nessas horas, o adulto pode ajudá-la estando aberto e disponível para esclarecer suas dúvidas, ou, simplesmente, dizer que também não sabe. Dizer à criança que a morte faz parte do ciclo natural de todo ser vivo e que a dor da tristeza também faz parte da vida, assim como momentos de alegria e diversão, é uma forma de oferecer conforto. Reassegurar o seu amor e de que ela continuará a ser cuidada diminui as preocupações e incertezas.





ADOLESCENTES

Como é o luto do adolescente?

A adolescência é uma fase que se caracteriza por muitos questionamentos e pelas rápidas mudanças no corpo.

É também o início das experiências amorosas, da busca por um grupo e da escolha vocacional, buscando, assim, confirmar a sua identidade e o seu futuro.

O sentimento de potência e controle estão muito presentes, sendo importantes para a construção

de identidade. Mas esses sentimentos são abalados quando o adolescente passa pela experiência de morte, pois se depara com a possibilidade de que algo pode acontecer também com ele.

Alguns adolescentes podem se sentir envergonhados por expressar suas emoções no processo de luto, e podem se isolar ou se afastar, dando a impressão de que não se importam com o acontecido. Isso não significa que eles não estejam sofrendo ou que estão negando a morte.

COMO AJUDAR O ADOLESCENTE QUE VIVE UMA PERDA?

O adolescente pode preferir buscar ajuda com seus amigos, o que é importante, mas, às vezes, podem não saber como agir. Então, é importante estimular o jovem a fazer perguntas e expor suas dúvidas e inseguranças, oferecendo um ambiente acolhedor em que o adulto possa escutar os adolescentes para que eles tenham seus argumentos ouvidos, permitindo discutir, construir e expressar suas opiniões sobre a morte.

O LUTO NA VELHICE

14

O envelhecimento é um processo marcado por mudanças biopsicossociais específicas, associadas à passagem do tempo. Nesse momento podemos pensar o quanto de vida ainda resta e como poderemos aproveitar ao máximo esse tempo. Podemos nos preparar, tanto emocionalmente como de maneira prática, para a morte. Alguns se antecipam e fazem testamento, planejam o próprio funeral e discutem seus desejos com a família e os amigos; nesses casos, a morte faz parte do diálogo natural da família e da rede de amizades. Há pessoas que preferem não falar sobre o assunto. Na velhice podemos fazer uma reavaliação da vida, o que nos ajuda a reajustar às condições de um corpo que envelhece com o tempo. Pessoas que sentem que suas vidas foram significativas e se adaptaram às perdas podem estar mais aptas a enfrentar a morte. Um “olhar para trás” que permita à pessoa enxergar onde teve sucesso e onde falhou e se perguntar sobre qual foi o significado de sua

vida. Esta reavaliação de vida pode ajudar as pessoas a recordar eventos importantes, os quais podem incentivá-las a reconstruir relações abaladas ou concluir tarefas pendentes.

QUANDO PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL?

Viver o luto é muito importante para qualquer faixa etária e há muitos comportamentos que vão fazer parte desse momento tão delicado. A maioria das pessoas passa por esse processo sem precisar de ajuda profissional, porém, em alguns casos, ela é necessária. Se você sentir que com o tempo seus sintomas pioram, a dor fica mais intensa e a retomada das atividades e da vida cotidiana fica extremamente difícil, com prejuízos na vida familiar e profissional, como intensificação de conflitos, pioras significativas na saúde, abuso de drogas e álcool, vale a pena buscar um profissional de saúde e se informar sobre tratamentos disponíveis.



Caso você perceba que poderá se beneficiar de um espaço seguro para falar de seu luto, procure o LELu, na Clínica Psicológica da PUC-SP.

Serviço Funerário Municipal

Endereço: Rua da Consolação, 247, 5º andar. São Paulo, SP.

Telefone: (11) 3396 3800.

http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretaria/servicos/servico_funerario/



FUNDAÇÃO SÃO PAULO
mantenedora da
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo



PUC-SP



PREFEITURA DE
SÃO PAULO



PREFEITURA DE
SÃO PAULO
SERVIÇOS
Serviço Funerário

