

Pandemia COVID-19: PERDAS E LUTO

A pandemia de COVID-19 confronta-nos com perdas de vidas em número relevante, geralmente sob circunstâncias muito difíceis. O processo de luto ganha aqui contornos singulares e relevantes, e deve ser devidamente apoiado. As pessoas enlutadas podem ter que lidar com situações traumáticas, acrescendo que, pelo isolamento, podem estar retiradas da sua rede de apoio habitual. Aqueles que já se encontram em processos de luto, ou cujos parentes ou amigos morrem por outras causas, também são afetados.

A informação aqui reunida foi traduzida e adaptada da que consta do site da organização britânica Cruse Bereavment Care, a quem agradecemos. Destina-se tanto a profissionais como não profissionais de saúde e tem como objetivos informar e divulgar, de forma sintética e prática, como o luto e o sofrimento podem ser afetados por esta pandemia. Descrevem-se algumas das diferentes situações e emoções com as quais as pessoas enlutadas podem ter que lidar e também se oferecem algumas sugestões de ajuda.

Este texto pode ser impresso e fornecido a quem possa beneficiar dos seus conteúdos.

Tradução e Adaptação: Ana Guedes, Catarina Torre do Valle, Hugo Lucas;

Compilação: Marta Pavoeiro de Sousa;

Revisão e Coordenação: Isabel Galriça Neto

1. COVID-19: luto e isolamento

Estar de luto representa, muitas vezes, um período extremamente solitário. Conversar com amigos e familiares pode ser uma das estratégias úteis para lidar com o impacto da morte de alguém próximo. Evitar o isolamento é uma das indicações fundamentais, habitualmente sugerida, em situação de luto, mas numa situação excepcional de isolamento recomendado, as advertências são no sentido de evitar ao máximo o contacto físico e as interações presenciais, o que poderá intensificar os sentimentos de tristeza e solidão. Mais ainda: uma pessoa enlutada, pode ver-se na inevitabilidade de ficar a viver sozinha na mesma casa que compartilhou com aquele que perdeu, ampliando a construção de memórias dolorosas. Uma família em luto pode isolar-se conjuntamente; contudo, o que pode, por um lado, representar apoio, pode por outro, levar ao aumento de tensões e ressentimentos, dificultando a ajuda mútua. Outra situação: se crianças e adolescentes estiverem isolados, poderá ser difícil para os cuidadores conseguirem acompanhar a forma como estão a vivenciar a situação e ajudá-los a lidar com as suas emoções e medos.

Experienciar o luto, em simultâneo com preocupações externas da magnitude que vivemos agora, pode significar que a elaboração das emoções, num processo de adaptação à perda, seja mais penosa e prolongada.

O isolamento pode, pois, dificultar a elaboração do luto. Em momentos de crise, quando há um fluxo constante de atualizações da informação com características maioritariamente angustiantes, as pessoas podem não conseguir reconhecer a dimensão da sua dor, desvalorizá-la perante as circunstâncias globais e, conseqüentemente, não responder adequadamente às suas próprias necessidades.

Podem, ainda, surgir outras preocupações e considerações práticas. A pessoa que morreu pode ter sido aquela que assumia a organização e a gestão da dinâmica familiar (em parte, ou no seu todo), ficando o enlutado numa situação de desorientação e sem apoio funcional ou emocional num momento em que tanto precisa. Amigos e familiares que poderiam oferecer apoio, estando também isolados, ficam limitados para aquilo que podem proporcionar. Vê-se, assim, aumentado o risco de luto patológico. São muito comuns, por exemplo, os relatos de enlutados que referem ver, ouvir ou sentir a presença de quem morreu. Experiências como esta, em que existe a manifestação de sintomas de tensão emocional, tendem a tornar mais comum a elaboração de luto traumático, e mais ainda perante a impossibilidade de partilhar sentimentos, de criar novas rotinas e de construir um novo sentido de vida.

- **Como pode ajudar-se**

Muito embora não seja possível o contacto pessoal, pode e deve manter-se o contacto regular com outras pessoas, usando o telefone e a Internet (se disponível). Cuide-se e descanse. Tente tomar ar fresco ou luz solar todos os dias - até abrir uma janela pode ajudar. Pode ser útil fazer algum exercício em

casa. Tente manter uma rotina regular; vestir-se e fazer as refeições no horário habitual, esteja sozinho ou em família. Às vezes, nos momentos em que há maior sensação de energia, podem fazer-se alguns trabalhos domésticos, ou de lazer e criatividade, se possível aproveitando algum espaço exterior que exista (varanda ou jardim). É natural que possa sentir algumas dificuldades na gestão diária, mas é importante que as consiga contextualizar na atual situação de crise e perceber que elas não significam uma incapacidade individual, mas são consequência do momento atual. Entenda que não é só alvo de ajuda, mas também agente de ajuda. Por isso os contactos com os demais são uma via com dois sentidos, o de se sentir acompanhado e o de se fazer presente e útil.

- Como pode ajudar outras pessoas se enlutadas

Tente manter contacto com os amigos e familiares em luto, mesmo que não possa visitá-los. Verifique se podem falar ao telefone ou pela Internet. Permita-lhes que falem sobre como se sentem e sobre a pessoa que morreu – esta partilha é necessária, muito útil e construtiva na elaboração das emoções.

2. COVID-19: luto e trauma

Se alguém morre de coronavírus ou de complicações daí resultantes, várias situações podem ser particularmente difíceis para a família e amigos. O controlo de infeção pode implicar que os membros da família não tenham a oportunidade de acompanhar nas últimas horas e dias de vida, ou mesmo de se despedirem. Dependendo do caso, a doença pode progredir e tornar-se grave muito rapidamente, o que pode levar ao choque. Se não puderam estar presentes no momento da morte e não puderem ver o corpo, pode ser ainda mais difícil aceitar a realidade de um luto. Em momentos de trauma considerável, as pessoas tendem a procurar certezas. No entanto, no momento, essa certeza não existe, o que pode aumentar o sentimento de angústia. O enquadramento social da crise faz com que as pessoas em luto estejam expostas a histórias que destacam a natureza traumática da morte. Ou podem ter sido os próprios enlutados a ter testemunhado momentos angustiantes diretamente. As imagens mentais assim criadas são perturbadoras e podem ser geradoras de transtorno de Stress Pós-Traumático. Se os serviços de saúde ficarem sobrecarregados, amigos ou familiares também podem ter preocupações com os cuidados que a pessoa recebeu antes de morrer. Por sua vez, isso poderá levar a sentimentos de raiva e culpa.

- **Como pode ajudar-se**

Conversar com amigos e familiares pode ser muito reconfortante. Isso pode ser feito pelo telefone ou internet (se disponível), em caso de isolamento. Se estiver muito angustiado, partilhe os seus sentimentos com alguém em quem confie. Se os sentimentos persistirem, o seu médico de família deverá ser o primeiro recurso.

- **Como pode ajudar outras pessoas se enlutadas**

Tente manter contacto com amigos e familiares em luto, mesmo que não possa visitá-los. Verifique se podem falar ao telefone ou pela Internet. Deixe-os falar sobre como se sentem e sobre a pessoa que morreu - falar pode ser uma das estratégias mais úteis para lidar com o impacto da perda. Se está preocupado sobre a existência de sintomas ou *flashbacks*, sugira que entrem em contacto com um clínico geral para obter mais conselhos e suporte.

3. COVID-19: sentimentos de raiva

No processo de luto, é comum haver a presença de sentimentos como a raiva e a culpa. Quando alguém morre súbita ou traumáticamente, estes sentimentos poderão emergir de forma mais acentuada. Sentir raiva é uma resposta compreensível perante o sentimento de perda de controlo, impotência ou abandono. A morte no contexto desta pandemia, pode gerar mais motivos para sentir raiva. Pode sentir-se raiva, por exemplo, porque o seu amigo ou familiar não foi alvo dos cuidados que deveria, em hospitais que estão sobrecarregados e cujas equipas clínicas são forçadas a tomar decisões difíceis. Pode sentir-se raiva das entidades oficiais, se acreditarem que as mesmas deveriam ter tomado outras medidas de proteção e controlo. Ou ainda, pode sentir-se raiva porque houve pessoas que arriscaram e colocaram em risco os demais e facilitaram o contágio. Pode até sentir-se raiva pela pessoa que faleceu, por não se ter protegido convenientemente.

- **Como pode ajudar-se**

Resolver internamente este sentimento de raiva, tende a ser um ato de equilíbrio emocional muito difícil. Falar dos seus sentimentos com alguém da sua confiança, poderá ser uma ajuda essencial. Lembrar-se de que estes tempos são excecionais, e que a maior parte das pessoas está a fazer um esforço para fazer o melhor possível em condições atípicas. Se a raiva que sente resultou em reações mais impulsivas, dirigidas e ofensivas para alguém, poderá ajudar pedir desculpa.

Em algumas circunstâncias, a raiva poderá ser um motor para fazer frente às adversidades e promover mudanças positivas e construtivas, no entanto, as medidas excecionais atuais, de restrição e isolamento, obrigam ao adiamento desta estratégia.

- **Como pode ajudar outras pessoas se enlutadas**

Tente manter contacto com os amigos e familiares enlutados (mesmo aqueles que não podem ser visitados devido ao seu isolamento ou dos próprios). Deixe-os falar sobre os seus sentimentos e sobre a pessoa que faleceu – falar poderá ser uma das ferramentas mais úteis após a morte de alguém.

4. COVID-19: sentimentos de culpa

O sentimento de culpa é frequentemente experienciado por alguém que está a viver um processo de luto. A necessidade de culpabilizar alguém pela morte, traumática ou prematura, pode ser muito forte. Noutros casos, a auto culpabilização é um sentimento com o qual é menos difícil de lidar, do que reconhecer alguma responsabilidade da pessoa que faleceu, ou de outros. A morte por coronavírus, ou por outras circunstâncias agravadas pela situação de pandemia que vivemos, poderá acentuar mais este sentimento. Uma pessoa enlutada poderá culpabilizar-se por ter transmitido o vírus a quem faleceu, ou por não ter sido capaz de a proteger. Poderá ainda sentir-se mais culpado por não ter conseguido estar junto da pessoa doente para lhe transmitir o que pensa e está a sentir nos seus últimos dias, ainda que a sua responsabilidade por isto não seja nenhuma.

- **Como pode ajudar-se**

Resolver a culpa pode ser um processo demorado, num equilíbrio emocional difícil de atingir. Conversar sobre os seus sentimentos com alguém em quem confia pode ser um recurso fundamental. Lembre-se que estes tempos são excecionais e que, a maioria das pessoas, tenta fazer o melhor possível, dentro das circunstâncias atípicas que vivemos.

- **Como pode ajudar outras pessoas se enlutadas**

Tente manter contacto com os amigos e familiares enlutados (mesmo aqueles que não podem ser visitados por isolamento). Permita-lhes que falem sobre os seus sentimentos e sobre a pessoa que faleceu – falar poderá ser uma das ferramentas mais úteis após a morte de alguém.

Poderá, ainda, tentar contrariar esse sentimento de culpa, mas deverá ser paciente. Os sentimentos não são passíveis de ser *ligados* e *desligados* por um pensamento racional; recuperar e restabelecer as emoções, poderá ser um processo muito demorado.

5. COVID-19: viver o luto não é uma prioridade?

Pode haver um forte sentimento de que umas mortes são mais trágicas do que outras. Enquanto a maioria das pessoas concorda que é particularmente chocante e comovente quando uma criança ou jovem morre, qualquer morte pode ser uma tragédia para os amigos e parentes deixados para trás.

Em tempos de crise mundial como esta, algumas pessoas podem sentir que outras consideram que há perdas menos dignas de simpatia. A Comunicação Social pode exacerbar esse sentimento, ao mencionar frequentemente que as pessoas que morreram tinham condições de saúde subjacentes ou estavam acima de uma determinada idade. É comum as pessoas publicarem mensagens nas redes sociais dentro deste tom: "se é jovem e saudável, provavelmente ficará bem". Mesmo que não seja essa a intenção, pode parecer que estão a dizer que as pessoas mais velhas e vulneráveis valem menos.

Perante a severidade das circunstâncias atuais, há pessoas que tendem a desvalorizar os seus próprios problemas e sentimentos, entendendo que possam ser menos merecedores de atenção e sentirem culpa por ocupar as ajudas e apoios que estão a ser disponibilizados.

- **Como pode ajudar-se**

Note que, o facto de haver quem esteja ativamente na linha da frente a prestar cuidados, não faz com que o seu pedido de ajuda seja menos importante e merecedor de intervenção. Os seus sentimentos são igualmente válidos. Sim, mesmo nas circunstâncias trágicas atuais. Falar sobre o que sente pode ajudar, assim como recordar quem morreu e partilhar as suas memórias.

Se sentir que a cobertura de notícias feitas pela Comunicação Social é um motivo de ansiedade, faça pausas regulares. Escolha fontes de informação fidedigna para consultar uma vez por dia.

- **Como pode ajudar outras pessoas se enlutadas**

Se tem um amigo ou parente em luto, mantenha o contacto, mesmo neste momento de isolamento social. Em tempos em que o luto está generalizado, podemos continuar a apoiar-nos, lembrar que todo o luto é individual e que qualquer morte que acontece antes de seu tempo é uma tragédia.

Nas suas conversas com amigos e família, lembre-se que todos os que morrem (seja de coronavírus ou por outra causa) são provavelmente entes queridos de alguém. A pessoa do outro lado poderá ser vulnerável, ou ter amigos e familiares vulneráveis.

6. COVID-19: crianças e jovens

As crianças e os jovens serão fortemente afetados pelo que está a acontecer à sua volta, neste momento difícil. As suas vidas estão a mudar e já terão percebido as preocupações e os medos sobre o vírus, bem como a possibilidade de que os próprios, ou alguém que amam e de quem dependem, possam ficar doentes. Poderão estar particularmente preocupados com os avós, parentes mais velhos e familiares com problemas de saúde ou deficiências possam morrer. Também perceberão outras preocupações que os pais e responsáveis podem ter sobre a situação.

Se estiver isolado em família, algumas atividades que ajudem crianças e jovens a desligar-se, relaxar e lidar com o stress poderão não estar disponíveis. É normal que os ânimos se alterem quando as famílias estão reunidas por longos períodos, principalmente em espaços pequenos. Com as escolas fechadas, a pressão e tensão serão ainda maiores.

- Como ajudar

Converse honestamente com os seus filhos sobre os factos e as emoções, e valide que podem falar do que sentem. Questione-os sobre o que sabem - eles podem estar a obter informações incorretas ou distorcidas, através de amigos ou pela Comunicação Social. Com uma criança mais nova, poderá ser necessário ir faseando a transmissão da informação. Falar sobre a situação e sobre a possibilidade de existir uma morte é uma conversa contínua. Não há problema em dizer-lhes que não tem todas as respostas para algumas das suas perguntas. Não faça promessas ("A avó vai ficar bem"), mas assegure-lhes que são amados e apoiados. Informe-os sobre os planos do que pode acontecer se um familiar ficar doente.

Se estiver em isolamento em família, crie uma rotina com eles, ajudando-os a fazer algum exercício, mesmo que não possam sair de casa. Ajude-os a manter o contacto com amigos e parentes, por telefone ou através da internet.

Ao mesmo tempo, não seja duro consigo mesmo, nem defina metas irrealistas sobre o que pode fazer nestas circunstâncias excepcionais. Tente garantir que todos têm o seu espaço e algum tempo para relaxar. Sempre que possível, permita que as crianças e os jovens façam algumas escolhas sobre o que fazem, pois isso poderá ajudá-los a ter algum sentido de controlo sobre as suas vidas.

7. COVID-19: conversas sobre a morte e o morrer

Em momentos como estes, poderá ser impossível escapar da discussão constante da crise que está a acontecer à nossa volta. Todas as notícias, meios de Comunicação Social e conversas são sobre a situação atual. Muitas das atividades que as pessoas usam para relaxar ou para se distrair estão a ser canceladas e um número crescente de pessoas está em isolamento.

Numa situação de pandemia, inevitavelmente existe muita discussão sobre a morte e o morrer e isso pode trazer sentimentos e emoções difíceis de gerir, para pessoas com problemas de ansiedade e saúde mental. Também pode trazer lembranças de lutos passados e o medo da morte. Também pode trazer sentimentos de medo acerca da sua própria morte.

- **Como pode ajudar-se**

Não há mal em falar da morte, é uma realidade da vida. No entanto, se o tema se tornar invasivo, isso pode ser problemático. Pode ser protetor fazer pausas regulares das notícias. Convém limitar-se a algumas fontes noticiosas confiáveis e consultar num determinado horário. Também poderá fazer intervalos regulares das redes sociais. É útil manter uma rotina diária regular, que também inclua algum tempo para relaxar. Pense quais são as melhores atividades para se distrair - assistir a filmes ou séries, ler, fazer trabalhos manuais ou até mesmo limpar a casa.

Se os seus amigos ou familiares estiverem a falar constantemente sobre a situação, sugira falarem sobre outras coisas, de vez em quando. Eles também irão apreciar esta iniciativa.

- **Como pode ajudar outras pessoas se enlutadas**

Se souber de um amigo que esteja a sentir-se mais ansioso, poderá sugerir que conversem sobre outros assuntos. Mesmo que não possam encontrar-se pessoalmente, tente manter o contacto, pois o isolamento pode dificultar o luto para algumas pessoas.

8. COVID-19: funerais

Os funerais estão autorizados, mas nem sempre a família mais chegada poderá estar presente e, se sim, deverá cumprir regras de distanciamento social. Será assim independentemente da pessoa ter falecido ou não por Covid-19. Muitas pessoas enlutadas poderão estar em isolamento, pelo que não poderão estar presentes nos funerais. É provável que os funerais sejam mais tarde que o habitual e mais curtos que o habitual, o que poderá ser fator de angústia.

Em tempos considerados normais, os funerais respondem a uma série de propósitos importantes no processo de luto:

- Podem ajudar a tornar a morte mais real;
- Oferecem a oportunidade de estabelecer ligações, de exprimir e partilhar pensamentos e sentimentos acerca da pessoa que faleceu, e de formalmente dizer adeus;
- Reúnem famílias e outros enlutados que se apoiam mutuamente;
- Quando a situação parece fora do controlo, os funerais tornam-se na concretização de um objetivo real.

Todas estas funções podem ser interrompidas se o funeral for atrasado e abreviado e se amigos chegados ou família não puderem comparecer.

- Como pode ajudar-se

Se está numa situação que o impede de estar presente num funeral, é possível que, ainda assim, possa sentir-se a participar até determinado ponto. Em algumas circunstâncias poderá pedir a um amigo, familiar ou alguém da agência funerária para estar a assistir em direto, se for possível. Pode ainda, escrever ou gravar uma mensagem para ser transmitida durante as cerimónias. Para tal, deverá contactar quem está a organizar o funeral para informar desta vontade.

Se não conseguir assistir aos momentos em tempo real poderá, enquanto o funeral está a acontecer (ou mais tarde), realizar o seu próprio momento de despedida em casa. Para tal, poderá: ver fotografias significativas, ouvir músicas favoritas da pessoa que faleceu, escrever mensagem para a mesma, acender uma vela ou seguir algum ritual cultural ou religioso mais pessoal.

Posteriormente, poderá perguntar às pessoas que conseguiram estar presentes para poder ouvir a sua experiência e assim, poder partilhar conjuntamente as memórias da pessoa que faleceu.

Se o funeral for atrasado ou abreviado, poderá ainda reservar um momento de despedida particular, no qual, poderão estar incluídas qualquer uma das ideias acima referidas.

Nós não estaremos sujeitos a estas restrições para sempre, por isso, poderá concretizar um momento de homenagem, de despedida formal ou informal mais tarde.

- Como pode ajudar outras pessoas se enlutadas

Se souber de alguém próximo que não possa participar no funeral de alguém querido, a sua ajuda pode ser importante neste momento difícil. Se a sua participação na cerimónia for presencial, veja se é possível tirar fotografias, ou gravar alguns momentos, ou ainda, emitir o momento ao vivo. Numa outra alternativa, pode ser o veiculador de uma mensagem escrita ou gravada de quem ficou impossibilitado de ir ao funeral. Disponibilize-se para contactar posteriormente e contar como foi. Aí, poderão ter a possibilidade de partilhar as suas memórias sobre a pessoa que faleceu e ouvir as suas memórias também. À medida que o tempo passa e as pessoas retomam a sua vida habitual, algumas pessoas enlutadas experimentam o facto de cessarem as mensagens de apoio. Em momentos de isolamento social, será ainda mais importante que tenham alguém com quem conversar, por isso, tente manter contacto para transmitir o seu apoio.

Links onde pode encontrar informação útil

- <https://covid19.min-saude.pt/>
- <https://www.ordemdos psicologos.pt/pt/covid19>