

Como lidar com a solidão e o luto durante a pandemia de Covid-19?



FICHA TÉCNICA

AUTORES

Renata de Moraes Machado (Iesc/UFRJ)

Ana Carolina Lima Cavaletti (EPSJV/Fiocruz)

Daniel Groisman (EPSJV/Fiocruz)

REVISÃO

Daniel Groisman (EPSJV/Fiocruz)

Silvio Valle (EPSJV/Fiocruz)

EQUIPE DO PROJETO

Daniel Groisman (EPSJV/Fiocruz) – coordenação geral

Dalia Romero (Icict/Fiocruz) – coordenação adjunta

Ana Carolina Lima Cavaletti (EPSJV/Fiocruz)

Ana Gilda Soares dos Santos (Acierj)

Anna Bárbara Araujo (EPSJV/Fiocruz)

Giulia de Castro Lopes de Araujo (UFRJ)

Giseli Nogueira Damacena (Icict/Fiocruz)

Heglaucio Barros (Icict/Fiocruz)

Maria Helena de Jesus Bernardo (Uerj)

Paulo Roberto Borges de Souza Júnior (Icict/Fiocruz)

Rachel Gouveia Passos (UFRJ)

Ronaldo dos Santos Travassos (EPSJV/Fiocruz)

Zelia Pimentel Andrade (Ensp/Fiocruz)

DIAGRAMAÇÃO

Maycon Gomes (EPSJV/Fiocruz)

REVISÃO DE TEXTO

Gloria Regina Carvalho (EPSJV/Fiocruz)

Esse material faz parte do projeto “Cuidando de quem cuida”, vinculado ao Programa Inova Fiocruz.

Apresentação

Esta cartilha foi elaborada com o propósito de auxiliar as pessoas cuidadoras de pessoas idosas a lidarem com a solidão e com sentimentos ligados à perda de alguém durante a pandemia de Covid-19.

A necessidade de distanciamento social acarretou muitas transformações no nosso dia a dia. Independente da rotina de cada um, neste ano todos ficamos mais isolados.

**Além disso, muitas pessoas
perderam amigos, familiares
e pessoas com quem
mantinham relações de
cuidado, sobretudo idosos.**

Vivendo uma perda e o luto durante a pandemia

**Você perdeu um parente ou
uma pessoa de quem cuidava
na sua família ou no seu
trabalho?**

**Quando perdemos alguém,
podemos ter muitas emoções
diferentes ao mesmo tempo.
O luto é um processo difícil
diante da morte de alguém
que amamos.**

A perda de pessoas importantes nos faz sentir emoções que influenciam nossos pensamentos e comportamentos. Por exemplo, você pode ter menos vontade de ir a lugares que frequentava com a pessoa que você perdeu.

Pode acontecer de, em algum momento, você preferir estar só e, em outros, desejar ter companhia, seja para compartilhar lembranças da pessoa falecida ou simplesmente para se distrair.

Não existe uma única forma de lidar com as situações de luto. Cada pessoa tem seu próprio modo e precisa de um tempo para passar pelas várias emoções do luto.

Reações comuns frente à perda

Se você perdeu uma pessoa nesse período de pandemia, é normal que em algum momento não consiga acreditar que isso aconteceu ou não queira falar no assunto.

Outras vezes, você pode sentir raiva, por achar que você ou alguma outra pessoa poderia ter feito algo a mais para evitar a perda do seu ente querido.

**Talvez em algum momento
você pense que deveria ter
sido com você, que você
deveria ter partido no lugar
da pessoa.**

**É também normal que fique
profundamente triste, que
se sinta sozinha(o) e até
desmotivada(o) para realizar
algumas tarefas.**

**Talvez em algum momento
você aceite a sua perda e
passe a entender a nova
realidade da sua vida, o que
não significa esquecer ou
deixar de sentir a
perda sofrida.**

**Mesmo quando tiver a
sensação de que aceitou a
perda, você pode se sentir
abalada(o) ao passar por
uma situação que te lembre
da pessoa que perdeu.**

**Tais emoções só se tornam
problemáticas quando
dificultam que você, que está
enlutada (o), restabeleça a
sua vida.**

O funeral é importante para se despedir

Rituais são importantes para marcar a passagem de um estágio para outro ao longo da vida. No caso da morte, os funerais, cultos religiosos e outras cerimônias servem para compartilharmos sentimentos e emoções com familiares e amigos.

Durante a pandemia, esses rituais coletivos foram impossibilitados

**ou restringidos, e talvez
você não tenha tido a
oportunidade de realizar
tais ritos da forma como
gostaria. Nesses casos,
pode haver um aumento do
sofrimento e a vivência de
um momento crítico pode ser
ainda mais difícil.**

**Para amenizar esses
sentimentos, você pode
buscar formas alternativas
para se despedir, como rezar
em casa com familiares que
moram com você, escrever
cartas para a pessoa falecida
ou, ainda, realizar reuniões
online com parentes e
amigos para homenageá-la.**

Estratégias para enfrentar a perda

Com o transcorrer do período do luto, você pode desenvolver estratégias para enfrentar a perda e se adaptar à nova situação.

As estratégias para enfrentar a perda incluem lembrar em conversas ou com fotografias a pessoa falecida, sentir saudade, vontade de chorar e até achar que a sua vida perdeu um pouco do sentido. Todas essas sensações são

normais, e podem diminuir de intensidade com o passar do tempo.

Nas estratégias para a adaptação, você pode tentar reorganizar a vida. Voltar a fazer atividades que não conseguia fazer, como por exemplo conversar com amigos. Ou então assumir novas tarefas que eram feitas pela pessoa falecida, como pagar contas ou cozinhar.

Pode ser que você transite entre essas duas estratégias de acordo com o que esteja

sentindo, e elas podem ajudar. Os movimentos de adaptação servem como um tempo para você que está em luto se ocupar com outros assuntos e se afastar do estresse e do sofrimento provocado pela perda.



Quando buscar ajuda profissional

É normal se sentir triste em situações que são tristes. A tristeza é uma emoção que comunica algo para quem a sente e para os outros.

Depressão é uma doença, da esfera da saúde mental, em que a tristeza pode ou não estar presente, assim como a raiva ou apatia. É importante lembrar que tristeza e depressão são diferentes.

**Diante de uma tristeza,
conversar com amigos
e familiares pode ser
ajuda suficiente ou até
um aconselhamento
ou acompanhamento
psicoterápico.**

**No caso da depressão,
é preciso avaliação,
tratamento e
acompanhamento de um
profissional de saúde.**

Se você ou alguém próximo sente que o sofrimento está muito pesado, preste atenção a alguns sinais, como:

- pensamentos de morte ou suicídio;**
- descuido com rotinas do dia a dia, como higiene pessoal e tarefas domésticas;**
- falta de apetite e perda de peso;**
- uso prejudicial de álcool e drogas, inclusive de medicamentos tranquilizantes, como os de ‘tarja preta’;**
- insônia excessiva ou, ao contrário, um sono sem fim;**

- irritabilidade e ataques de raiva;
- dificuldade para manter a atenção e a concentração;
- dores e alterações no corpo.

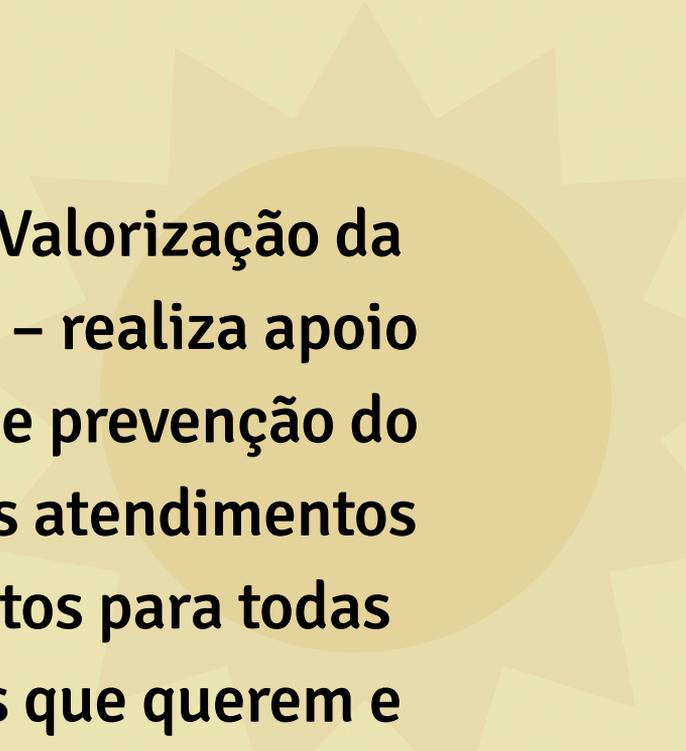
Diante de situações desse tipo, procure ajuda profissional. Você pode buscar atendimentos na Clínica da Família, no posto de saúde mais próximo da sua casa ou em algum outro serviço que preste atendimento à saúde mental.

Para saber mais:

Projeto “Cuidando de quem cuida”: pesquisa e ensino sobre o cuidado de pessoas idosas no contexto da pandemia:
www.covid19.cuidadores.fiocruz.br

Fundação Elizabeth Kübler-Ross Brasil:
ekrbrasil.com

Academia Nacional de Cuidados Paliativos:
paliativo.org.br



**Centro de Valorização da
Vida (CVV) – realiza apoio
emocional e prevenção do
suicídio. Os atendimentos
são gratuitos para todas
as pessoas que querem e
precisam conversar, com total
sigilo, 24 horas todos os dias:
www.cvv.org.br**

**Telefone:
188**

**Chat:
www.cvv.org.br/chat**