



Quando consultar o seu Médico de Família?

- ❁ Se apresenta nervosismo intenso ou não consegue dormir.
- ❁ Se crê que não consegue superar esta perda.
- ❁ Se tem consumido drogas, álcool ou tranquilizantes.
- ❁ Se vê que não consegue realizar as suas tarefas habituais.
- ❁ Se esta intensamente deprimido por mais de 2 meses. Em certas ocasiões é difícil distinguir o luto da depressão.



Unidade Saúde Familiar Arandis

Rua Fernando Barros Leal –
Urb. Conquinha
2560-253 Torres Vedras
<http://arandisusf.wix.com/usfarandis>
Tel:
261 336 373(Ala A);
261 336 371 (Ala B)
Fax:
261 336 365
Email: arandis.usf@gmail.com



Elaborado por:
Tânia Tavares Leandro

LUTO



Unidade de Saude Familiar
Arandis
2022

O luto é um processo necessário e fundamental para preencher o vazio deixado por qualquer perda significativa. Poderá sentir dor por perda de um ente querido, mas também pela perda do emprego ou da sua casa, pela saída dos filhos do lar, por um divórcio, etc.



FASES DO LUTO

O luto tem 5 fases distintas. (ver quadro ao lado)

É importante respeitá-las e considerá-las normais, pois elas são necessárias neste processo.

Cada etapa tem uma duração diferente em cada pessoa.

Porém, sabe-se que a mais longa é a fase da depressão, que pode levar 1 a 2 anos.

Algumas pessoas levam décadas de vida e outras nunca conseguem aceitar com serenidade a perda.

Acontece principalmente no caso de perda de um filho.

Existem situações em que o processo de luto não segue a evolução descrita, com fixação numa das etapas. Nestes casos, estamos perante uma situação de Luto Patológico e é necessária ajuda médica.

O QUE DEVE FAZER?

- ✿ Deixe “sair” a dor, chore se precisar. Permita-se sentir-se aborrecido.
- ✿ Fale sobre os seus problemas com outras pessoas de confiança.
- ✿ Dê a oportunidade aos seus amigos e entes queridos de estar a seu lado. Peça ajuda se necessitar.
- ✿ Passados os primeiros dias, pode ser-lhe útil estabelecer um horário e cumpri-lo (hora de levantar-se, alimentação, hora de deitar-se, etc.). Regresse à sua rotina diária o mais depressa possível e trate de manter as suas responsabilidades.
- ✿ Alimente-se bem.
- ✿ Durma horas suficientes.
- ✿ Evite o álcool. Pode fazê-lo sentir-se mais deprimido.
- ✿ Não se auto-medique.
- ✿ Evite tomar decisões importantes, deixe-as para mais tarde.
- ✿ As datas importantes tal como o dia do aniversário, do casamento ou outros, poderão ser particularmente difíceis de reviver. A participação ativa na preparação de tais celebrações poderá ajudá-la a não se sentir tão sozinha/o.



AS 5 FASES DO LUTO

NEGAÇÃO

É a fase inicial em que a perda parece impossível, o indivíduo recusa-se acreditar. A dor da perda seria tão intensa que não se permite que seja real.

REVOLTA

O pensamento de “porque a mim?” surge nesta fase, assim como sentimentos de inveja e raiva. Nesta fase, qualquer palavra externa de conforto parece falsa.

NEGOCIAÇÃO

A pessoa começa a por a hipótese da perda, e perante isso tenta negociar muitas vezes através da religião. As negociações com Deus, são sempre sob forma de promessas ou sacrifícios.

DEPRESSÃO

Surge quando a pessoa toma consciência que a perda é inevitável e definitiva. Surge a sensação de “vazio”. Toma consciência que nunca mais irá ver aquela pessoa (ou coisa). Todos os projetos e todas as lembranças associadas a essa pessoa ganham um novo valor.

ACEITAÇÃO

A pessoa aceita a perda com paz e serenidade, sem desespero nem negação.