

AURORA@ COVID19-EU

ARTICULATING A UNIFIED RESPONSE TO THE COVID-19 OUTBREAK
RECONSTRUCTION AFTER LOSS IN EUROPE

AURORA
@COVID19-EU



Esta publicação é editada no âmbito da ação Cooperação para a Inovação e a Partilha de Boas Práticas, KA2 - Parcerias Estratégicas: Formação Profissional do projeto "AURORA@COVID19-EU (2021-1-PT01-KA220-VET-000033092)", que visa promover esforços conjuntos para apoiar o luto e o sofrimento na sequência da pandemia de COVID-19.

A produção deste Manual foi liderada pela Universidade de Comillas com a colaboração da equipa AURORA@COVID19-EU. Se quiser fazer referência a este documento, por favor utilize o seguinte:

Traba, A., Hernández-Fernández, C., Gamoneda-Larripa, J., Prieto, M., Gismero-Gonzalez, E., Jodar-Anchia, R, Nogueira, D., Soares, J., R., Barbosa, E., Venuleo, C., Marinaci, T., Tølbøll, M., Østergaard, T., & AURORA@COVID19-EU team (2022). *Manual for Indirect Agents – Articulating a Unified Response to the Covid-19 Outbreak Reconstruction After Loss in Europe*. Maia: UMAIA Press. ISBN 978-989-35689-3-4.

AURORA
@COVID19-EU

MAIÊUTICA · UNIVERSIDADE DA MAIA · INSTITUTO POLITÉCNICO DA MAIA IPMAIA · SÃO JOÃO · COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICIA · UNIVERSITÀ DEL SALENTO · Danish National Center for Grief

Funded by the European Union

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

INTRODUÇÃO

O que pode encontrar neste manual

Este manual, e os recursos a ele associados, tem como objetivo ajudar as comunidades a aumentar a literacia e a consciência do luto, especialmente no rescaldo da pandemia COVID-19, cujas circunstâncias foram fatores que podem ser conducentes a um luto complicado. Após a COVID-19, nós podemos aprender a lidar com as perdas neste tipo de emergência, reforçando as redes de compaixão nas nossas comunidades[1]. Cada comunidade deve avaliar quais seriam os passos adequados para adaptar este material; algumas formas para o traduzir em ações de formação concretas são abordadas no "Manual de Boas Práticas (R4)".

Neste manual encontrará, em primeiro lugar, histórias de perda durante a COVID-19, inspiradas em experiências reais, que narram diferentes processos e dificuldades, contadas na primeira pessoa. Abordamos assim as diferentes circunstâncias, necessidades, sofrimento e recursos que as pessoas utilizaram. A pandemia COVID-19 trouxe desafios que ainda não terminaram e que podem mesmo reaparecer no futuro, uma vez que podemos enfrentar pandemias ou emergências semelhantes. As histórias também nos ajudam a recordar e honrar aqueles que sofreram e ajudaram durante a pandemia COVID-19.

Em segundo lugar, apresentamos informação baseada em evidência científica, apontando os fatores de risco que a COVID-19 acarretou para o processo de luto. Especificamente, analisamos estes fatores: a impossibilidade de se despedir, o isolamento e a falta de apoio social, e o carácter ambíguo da morte. Apresentamos também as características que nos permitem diferenciar o luto normativo de quando o luto se torna complicado.

Numa terceira seção, encontrará uma série de recursos, dicas e ferramentas para ajudar as pessoas em luto: Como preparar-se para apoiar o outro, algumas sugestões sobre como apoiar um amigo ou familiar em luto e dicas sobre como ajudar crianças e adolescentes em luto.

Por último, na quarta secção, encontrará exercícios e sugestões sobre como lidar com o processo da sua própria finitude e morte. Ajudar os outros é também abrirmo-nos à nossa própria dor e mortalidade. Não é fácil ajudar quem está de luto e a sofrer. Por vezes, é ainda mais difícil porque queremos ajudar um ente querido em sofrimento, enquanto nós próprios estamos a sofrer.

Secção 1

HISTÓRIA DE PERDA DURANTE A PANDEMIA COVID-19

1) Uma perda em tempos de COVID-19: Um tipo diferente de batalha

João, um bombeiro reformado, viu-se numa situação inesperada e desafiante. Vivia com a mulher e a mãe quando foi contactado pelo psicólogo do hospital para lhe dar apoio depois da sua mãe ter morrido no hospital devido a uma pneumonia provocada pela infeção por COVID-19. Estas circunstâncias excecionais ocorreram durante a primeira vaga da pandemia, com o isolamento obrigatório.

> João: "*Ainda bem que ligou... Neste momento estou completamente sozinho em casa, só eu e o meu cão. Sabe, fui bombeiro durante muitos anos e não estou habituado a estar do lado de alguém que precisa de ajuda. A minha mulher está hospitalizada com COVID, os meus filhos e as suas famílias também estão infetados e confinados às suas casas, e eu estou isolado profilaticamente. A minha mãe acabou de morrer e nem sequer me pude despedir dela. Durante anos, ela esteve sempre comigo. Receio que ela tenha pensado que a abandonei no hospital.*"

Nesta ilustração, podemos ver que o João foi apanhado de surpresa pela necessidade súbita de a sua mãe ir para o hospital, sem a poder acompanhar porque ele também estava infetado e tinha de ser isolado profilaticamente. Perante a morte, sentiu-se culpado por não ter podido estar ao lado dela e por não ter podido despedir-se. Além disso, estava muito preocupado com a situação ambígua e inesperada da morte e com a incerteza do desfecho, que poderia voltar a acontecer com a sua mulher (que também estava no hospital).

O confinamento era obrigatório até que o teste fosse negativo, o que acabou por acontecer ao fim de dois meses e meio. Estas condições obrigaram-no a um isolamento profilático com um impacto significativo na sua perceção da falta de apoio social nos momentos mais difíceis, revelando a profunda luta emocional no silêncio e na solidão com que se deparam as pessoas afetadas pelas perdas causadas pela COVID-19.

2) Uma perda em tempos de COVID-19: O impacto da restrição nas visitas dos familiares ao hospital

Carlos perdeu a mãe durante a fase aguda da pandemia, quando foram impostas grandes restrições às visitas familiares nos hospitais do seu país. A sua mãe tinha sido hospitalizada devido a um ataque cardíaco, ao qual se seguiram várias complicações. A mulher morreu após dois meses de hospitalização.

Durante esses meses, Carlos só pode estar com ela 15 minutos por dia: era o tempo permitido pelo hospital. Tinha visto o seu corpo ficar cada vez mais magro, dia após dia; tinha-a visto a desfalecer, a perder a confiança para ir para casa, a desesperar. Carlos sentia-se totalmente impotente, sentindo que o apoio que lhe podia dar nos poucos minutos que lhe era permitido estar perto dela era insuficiente. O sentimento de culpa nestes dois meses foi acompanhado de raiva contra o pessoal médico: temia que não estivessem a fazer tudo o que podiam pela sua mãe e não se sentia atendido na sua necessidade de estar perto dela.

Carlos recorda a ocasião em que lhe deu o seu último abraço:

> *Nesse dia, reconheci claramente o sofrimento e o desespero da minha mãe – ela olhava-me nos olhos, já demasiado fraca para falar. Senti que o fim dos seus dias se aproximava. Uma parte de mim sabia que aquela era a última vez que a veria. Agradeci-lhe por tudo o que me tinha dado, pelo amor com que me tinha criado, pelos valores que me tinha transmitido. Abracei-a. Quando passaram 15 minutos, a enfermeira chamou-me de volta: Tinha de sair do quarto; os minutos de visita que me eram concedidos tinham terminado. Chorei, implorei-lhe que me deixasse ficar mais um pouco, mas não havia nada a fazer. Tive de sair do quarto. É uma cena que ainda hoje revivo com raiva e com uma grande sensação de impotência. Penso sempre na solidão dos seus últimos dias e pergunto-me se a minha mãe pensou que eu a tinha abandonado.*

Carlos conseguiu despedir-se da mãe pela última vez, mas não consegue ultrapassar o sentimento de culpa e impotência por não ter podido estar ao lado dela como gostaria durante o longo período de hospitalização. Estes pensamentos e sentimentos estão a tornar o seu processo de luto ainda mais difícil. Continua a pensar na solidão que a mãe sentia; interroga-se se ela teria percebido que ele gostaria de ter passado muito mais tempo com ela, se ela se teria sentido abandonada. Este tipo de pensamentos levam-no

a um estado de desespero, misturado com raiva dirigida aos profissionais de saúde. Sente que nem as suas emoções, nem as da sua mãe, foram reconhecidas e respeitadas.

3) Uma perda em tempos de COVID-19: O dilema do Tomás

Tomás, de 59 anos, era um marido e pai dedicado, vivendo uma vida centrada na sua família. Durante a pandemia, a sua vida sofreu uma reviravolta inesperada quando se tornou o principal prestador de cuidados à sua mãe doente, vivendo apenas com ela, para a proteger. Ela tinha sido hospitalizada duas vezes, lutando com problemas respiratórios, e expressava frequentemente sentimentos de negligência e isolamento durante as suas estadias no hospital. Durante a sua terceira hospitalização, a mãe de Tomás morreu de insuficiência respiratória. Ao longo desta jornada desafiante, o Tomás teve o apoio de um psicólogo do hospital que tinha estado em contacto com ele desde o segundo episódio de hospitalização. Continuaram a oferecer orientação e conforto enquanto ele navegava no mar tumultuoso da prestação de cuidados durante a pandemia.

> Tomás: *"A minha mãe costumava queixar-se da forma como era tratada no hospital, o que me deixa extremamente zangado e furioso, por isso quero mantê-la em casa o mais possível, apesar de estar aqui preso e não poder fazer mais nada."*

Durante o terceiro internamento, o estado da mãe do Tony deteriorou-se rapidamente. A equipa médica contactou-o, convidando-o a ir ao hospital para lhe dizer um último adeus. Naquele momento, o Tomás enfrentou um dilema angustiante. Apesar de já ter testado negativo para a COVID-19, viu-se confrontado com a decisão de obedecer à ordem do delegado de saúde, que o proibia de sair de casa, ou de visitar o hospital e despedir-se de forma digna da sua mãe:

> "*O que é que eu faço? As autoridades locais não me deixam sair de casa e o hospital já telefonou a dizer que a minha mãe tem os dias contados, que está a morrer. Já telefonaram aos meus irmãos que vivem no estrangeiro e eles estão a caminho. Mas eu estou desesperado, não sei mesmo o que fazer."*

A situação angustiante do Tomás encapsulava a ambivalência de querer dizer adeus e, ao mesmo tempo, ser limitado pelas circunstâncias excecionais da pandemia. O peso da

situação abateu-se sobre ele com imensa ansiedade e incerteza. No entanto, no meio do tumulto, o Tomás encontrou uma forma de se ligar à mãe. O pessoal do hospital, compreendendo a sua situação, facilitou uma videochamada que lhe permitiu estar com a sua mãe doente nos seus últimos momentos. Numa troca de palavras breve, mas profundamente significativa, o Tomás pode expressar o seu amor e despedir-se, dando também à sua mãe uma sensação de despedida.

Este momento pungente serviu como uma experiência reparadora, proporcionando uma oportunidade crucial para o Tomás começar a sua caminhada no processo de luto. Embora as circunstâncias estivessem longe de ser ideais, este gesto de ligação e amor ajudou o Tomás a encontrar uma forma de se libertar e seguir em frente face aos desafios da pandemia e à perda da sua amada mãe.

4) Perda em tempos de COVID-19: Perguntas sem resposta

No início da pandemia COVID-19, uma mulher sexagenária deu por si a acompanhar o marido ao centro de saúde quando ele apresentava os primeiros sinais e sintomas preocupantes do vírus. Mal sabia ela que esse dia normal seria o início de uma viagem de cortar o coração, cheia de dúvidas, tristeza e dor. Após a visita ao centro de saúde, foram rapidamente encaminhados para o hospital. Infelizmente, o marido não sobreviveu, falecendo após apenas uma semana no hospital.

A perda súbita e inesperada do seu marido, anteriormente saudável, foi profundamente difícil de aceitar, agravada pelas circunstâncias invulgares que rodearam os procedimentos hospitalares nessa altura. Estas circunstâncias deixaram a mulher com uma série de dúvidas sobre a morte do marido.

> "*Não o pude visitar no hospital porque também estava infetada com COVID. Por isso, a minha filha foi ao hospital e ele estava bem, e ela vive muito perto do hospital. Estava quase na hora de ir para casa e tomar um duche quando recebeu um telefonema do hospital a dizer-lhe que o pai tinha morrido. Foi tudo muito repentino e inesperado e, para piorar as coisas, os seus pertences pessoais nunca apareceram. Como se tratou de uma morte por COVID-19, não nos foi permitido reconhecer o corpo nem fazer um funeral adequado, pelo que nos perguntamos se foi mesmo o meu marido que morreu naquele hospital. O seu*

> *corpo foi cremado sem o nosso consentimento ou a oportunidade de ver o corpo e de nos despedirmos. Tudo isto parece irreal e é muito difícil acreditar que perdi mesmo o meu marido.*"

Esta história angustiante representa uma forma única de luto conhecida como perda ambígua, um conceito em que a incapacidade de acreditar verdadeiramente que um ente querido faleceu é marcada pela incerteza, impedindo a aceitação da realidade da morte. Nestes casos, a morte é frequentemente descrita como um rapto ou desaparecimento, em que a ausência do corpo e a incapacidade de realizar os rituais de despedida habituais criam uma réstia de esperança de que a morte nunca tenha ocorrido. Esta incerteza pode complicar significativamente o processo de luto, uma vez que deixa os que ficaram com perguntas sem resposta, emoções não resolvidas e um sentimento persistente de descrença. Perante uma perda destas, a mulher e a sua família debatem-se com a dor de nunca poderem despedir-se verdadeiramente do seu querido marido e pai, tudo isto no meio do cenário desafiante da pandemia da COVID-19.

5) Perda em tempos de COVID: o caráter ambíguo da morte invisível

Sara era uma mulher de meia-idade que, como muitas outras pessoas, viu-se a navegar nas águas desconhecidas do luto durante a pandemia COVID-19. Sara e a sua amiga tinham partilhado uma ligação inquebrável. Tinham enfrentado juntas as tempestades da vida, celebrado os triunfos uma da outra e prestado um apoio inabalável nos momentos mais difíceis. A pandemia tinha virado a vida delas de pernas para o ar e as restrições impostas às reuniões e aos funerais tinham criado um ambiente surreal e isolador. A impossibilidade de ver o corpo sem vida da sua amiga ou de participar nos rituais fúnebres tradicionais teve um peso enorme para a Sara. O isolamento e as restrições impostas pela pandemia exacerbaram a dor com que Sara já se debatia. Ela ansiava pelo conforto de um luto partilhado, pelo abraço apoiante dos amigos e da família e pelo consolo que advém do luto coletivo.

> Sara: "*Ver o corpo parece uma coisa trivial, medieval. Mas ver o corpo sem vida, o corpo do seu ente querido, e dizer um último adeus... Um mínimo de contacto é essencial para uma pessoa. A pessoa morta está morta, mas serve para compreenderes que deves agora*

desligar-te da pessoa fisicamente e concentrares-te no nível espiritual. Quando não vês o morto, mas vês um caixão, então compreendes que há um morto no caixão. Mas é um ato de fé. É preciso acreditar que o morto está lá dentro, tudo pode ter acontecido. Depois, porque não o vimos morto, continuamos a procurar essa dinâmica de proximidade e de afeto com a pessoa viva..."

As palavras de Sara carregam o peso de um significado profundo: a importância de uma despedida final, o ritual de ver o corpo sem vida e o ato simbólico de dizer adeus. Estas ações não são triviais, mas sim uma parte essencial do processo de luto. Na ausência deste ritual esperado, Sara destaca o desafio de se desligar da presença física da pessoa falecida. A despedida final, embora dolorosa, ajuda as pessoas a compreender o carácter definitivo da morte e ajuda-as a encontrar um sentido de encerramento.

Sem a possibilidade de dizer um último adeus e com o caráter ambíguo da morte, as pessoas ficam com uma sensação persistente de distanciamento e incerteza. A ausência deste ritual torna difícil a transição da presença física do falecido para uma ligação mais espiritual, o que acaba por complicar o processo de luto. É um lembrete pungente da necessidade humana de encerramento, ligação e compreensão face à perda, particularmente quando a realidade da morte permanece ambígua.

6) Perda em tempos de COVID-19: uma perda dolorosa no meio da pandemia

Durante a pandemia COVID-19, a Maria viu-se numa situação angustiante, vivendo perto dos seus tios idosos, mas seguindo as recomendações para ficar em casa. As visitas semanais que lhes fazia eram feitas ao ar livre, a uma distância segura, complementadas por telefonemas regulares. Os meses passaram desta forma, com um sentimento de separação que se intensificou devido às restrições da pandemia.

Com o passar do tempo, a família apercebeu-se de uma alteração preocupante no estado de saúde do tio. O seu estado de saúde deteriorou-se ao ponto de ter de ir ao médico e foi imediatamente internado no hospital. As semanas transformaram-se numa viagem angustiante e, a cada dia que passava, o seu tio, forte e carinhoso, transformava-se numa versão frágil, vulnerável e cada vez mais debilitada de si próprio.

Alguns meses mais tarde, foi hospitalizado mais uma vez, mas desta vez era uma viagem da qual não regressaria vivo. A Maria e alguns sobrinhos tiveram de contar à sua querida tia que o marido tinha morrido.

> Maria: "*Foi doloroso assistir e ter de dar a notícia à minha tia (a mulher dele), sua companheira há mais de 50 anos... Não me esqueço das palavras dela: "como é possível que ele tenha ido ao hospital para ser tratado e tenha morrido lá? Ele nunca devia ter saído. Eu não o devia ter deixado ir lá sozinho. Sei que não me deixavam entrar, mas eu ia a todo o lado com ele e não estava lá para ele... A ideia de ele morrer sozinho parte-me o coração*". *Estas palavras surgem na minha mente... E o seu funeral, com as restrições da pandemia, também foi difícil. Não poder abraçar a minha tia enquanto ela sofria era devastador. Tivemos de encontrar um sítio fora para a podermos abraçar*".

As palavras de cortar o coração da tia de Maria refletem a angústia que muitos sentiram durante este período. O pensamento assombroso da solidão do marido nos seus últimos momentos sublinha o profundo sentimento de impotência criado pelas restrições da pandemia. O funeral, marcado pelas suas restrições, aumentou ainda mais a tristeza da família. Incapazes de oferecer o conforto físico e o apoio que se espera em tempos de luto, deram por si a procurar consolo ao ar livre, enfrentando o complexo processo de luto num mundo que tinha mudado tão drasticamente.

A história de Maria sintetiza os desafios profundos da perda durante a pandemia COVID-19. Entrelaça temas como a incapacidade de dizer adeus, o isolamento resultante das restrições físicas e o carácter ambíguo da morte, num mundo transformado pelo vírus. As palavras da tia captam a essência de uma dor que muitos sentiram - a tristeza de não estar ao lado de um ente querido quando ele precisava e a dor de o ver partir sozinho.

7) Perda em tempos de COVID-19: despedida não cumprida

Nos tempos conturbados da pandemia COVID-19, uma família debateu-se com a perda súbita da sua querida mãe. Ela era um pilar de força, conhecida pela sua elegância e beleza, mas quando foi vítima do vírus, o mundo da sua família ficou virado do avesso. Uma vez diagnosticada com COVID-19, a gravidade dos seus sintomas clínicos obrigou-a a ser internada no hospital. A família esperava desesperadamente que ela recuperasse

e regressasse a casa, mas, infelizmente, ela morreu no hospital. O marido, Sérgio, tinha sido um companheiro dedicado durante décadas. Agora, foi deixado a chorar a sua perda sem a homenagem digna que ela merecia:

> *"Ela não teve o funeral digno que merecia. Nem sequer nos foi permitido vesti-la com as roupas que ela tinha escolhido cuidadosamente para a sua última viagem. Parte-nos o coração saber que ela foi enterrada de forma indigna, embrulhada num saco, como se fosse uma indigente."*

A dor da família foi agravada pelo facto de não terem podido realizar os seus últimos desejos. As roupas que ela tinha escolhido, imaginando-as como o seu traje de despedida, permaneceram intocadas. O traje que ela tinha definido como símbolo da sua última viagem, da sua elegância e da sua individualidade ficou por realizar. Foi negada à família a oportunidade de lhe oferecer a dignidade que ela sempre prezou. Um aspeto pungente da perda durante a pandemia da COVID-19 foi a incapacidade de proporcionar uma despedida digna a um ente querido. As restrições impostas pela pandemia criaram circunstâncias em que os rituais e os desejos mais queridos ficaram por cumprir. Neste caso, a família ficou com um profundo sentimento de tristeza e frustração por não poder vesti-la com as roupas que ela tinha escolhido para os seus últimos momentos, um gesto que representava honrar a sua identidade e individualidade.

8) Perda em tempos de COVID-19: Momento inquietantes após perder a avó

Após a morte da sua querida avó em sequência de uma infeção por Covid-19, Sónia mergulhou num mundo de luto, cuja dor foi agravada pelos momentos inquietantes que se seguiram. Em particular, foi-lhe pedido que reconhecesse o corpo a partir de uma fotografia. Não podia confirmar que as roupas que tinha escolhido para vestir a avó tinham sido efetivamente usadas, pois não tinha visto o corpo da falecida.

O sofrimento emocional que viveu reflete a profunda ligação que tinha com a avó. A sua memória permaneceu tão viva como os momentos preciosos que partilharam:

> *"Ter de encontrar as roupas e não ter a oportunidade de a vestir, e ter de as dar a completos estranhos, sem sequer saber se as vestiram porque não nos mostram... É inquietante... Não*

sei, sente-se como se um ladrão entrasse em casa. A casa é tua, mas parece que um estranho está a meter as mãos nas tuas coisas. O mesmo se passa com os entes queridos – são teus, e a ideia de que estranhos podem ter-nos substituído, mesmo que por um momento, dói."

As palavras da Sónia carregavam o peso da sua dor. O ato de procurar as roupas da avó, objetos que continham um pedaço da sua essência, tornou-se uma viagem profundamente pessoal que se entrelaçou com a dor da sua perda. A incapacidade de vestir a avó e a necessidade de confiar estes objetos queridos a mãos desconhecidas acrescentaram uma camada extra de angústia. Este facto realça a ambiguidade da morte e a dificuldade em aceitar a realidade da morte, o que pode complicar o luto. Nestes momentos, a ideia de que outra pessoa poderia entrar brevemente no espaço sagrado da memória da sua avó era dolorosa, particularmente porque ela não podia confirmar, uma vez que o caixão nunca foi aberto.

9) Perdas em tempos de COVID-19: O peso da perda num mundo de distanciamento

Paulo era um jovem adulto que enfrentou a sua primeira perda significativa durante a pandemia. Para além do processo normal e difícil de lidar com a realidade da perda de um amigo próximo, ficou perturbado com a ausência de rituais importantes, como o conforto emocional proporcionado pelos funerais. A pequena reunião de familiares e amigos, todos com máscara e distanciados, contrastava fortemente com o abraço caloroso e solidário de que Paulo precisava:

"*O funeral teve lugar numa pequena cidade, numa igreja que podia acolher até um certo número de pessoas. Ao entrar na igreja, vi as restrições: a necessidade de manter a distância, não poder aproximar-se das pessoas para as abraçar, o uso constante de uma máscara. A distância é dolorosa nestes contextos. Se é suportável não se abraçar quando os amigos se encontram para comer uma pizza, não o é certamente quando se tem de partilhar uma dor,*

porque morreu uma mãe, uma tia, uma avó, um amigo, para tanta gente. Teria sido necessário confortarmo-nos uns aos outros e, em vez disso, não pode acontecer nada".

Esta narrativa capta o peso emocional de viver o luto no meio do isolamento e do distanciamento exigidos pela pandemia COVID-19. As palavras de Paulo realçam o forte contraste entre os rituais de luto tradicionais e reconfortantes e a dura realidade dos funerais durante a pandemia.

O isolamento e as restrições ao contacto físico exacerbaram a carga emocional da perda, tornando o processo de luto ainda mais difícil. Enfatiza a necessidade humana de ligação, apoio e luto partilhado face a perdas tão profundas, sublinhando as dificuldades únicas enfrentadas por aqueles que choraram os seus entes queridos durante a pandemia.

Secção 2

INFORMAÇÃO BASEADA EM EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

NÃO PODER DESPEDIR-SE

Não poder despedir-se, não poder dizer uma última palavra ou partilhar um momento antes da morte do ente querido é algo que enche a pessoa enlutada de dor e complica a aceitação e o processamento da morte, como podemos ver no caso do João: "A minha mãe acabou de morrer e nem sequer me pude despedir dela". Na pandemia, a morte ocorreu num contexto de incerteza[2] que, juntamente com a rápida progressão do vírus e as restrições sanitárias, dificultou a presença dos entes queridos, o apoio nos seus últimos momentos e a despedida, tornando mais difícil aceitar que a pessoa tinha realmente partido[3]. Assim, a impossibilidade de dizer adeus pode complicar o luto, enchendo-o de incerteza, culpa e arrependimento por não poder estar com a pessoa naquele momento (como no caso de João: "*Receio que ela pense que a abandonei no hospital*"). Assim, deixa a pessoa enlutada com uma sensação de algo inacabado. No entanto, este tipo de dificuldades não surge apenas no processo de morrer, mas também após a morte. A falta de rituais privou-nos de um momento de ligação e apoio dos entes queridos, mas também de nos podermos despedir de formas socialmente estabelecidas que, como é o exemplo dos rituais, ajudam a processar a morte[4]. Como Sara explicou ao perder o seu amigo: "*Ver o corpo parece ser uma coisa trivial, medieval. Mas ver o corpo sem vida, o cadáver do seu ente querido, e dizer um último adeus... Um mínimo de contacto é essencial para uma pessoa*". Mas também há pessoas que não têm a oportunidade de fazer um funeral digno e adaptado ao que o falecido ou a família desejariam, o que ajudaria a aliviar o peso do luto, como Sérgio expressou em relação à sua mulher: "*Nem sequer nos foi permitido vesti-la com as roupas que ela tinha escolhido cuidadosamente para a sua última viagem*". Por conseguinte, o facto de não se poder dizer adeus durante e após a morte complica o processo de luto para muitas pessoas e pode enchê-las de sentimentos de arrependimento e pesar.

ISOLAMENTO E A FALTA DE APOIO SOCIAL

É nos momentos de dor que mais precisamos dos outros ao nosso lado, e durante a COVID-19 ficámos sem o apoio dos que nos são próximos, como vimos no caso do João: "*A minha mulher está hospitalizada com COVID, os meus filhos e as suas famílias também estão infetados e confinados às suas casas, e eu estou isolado...*". A falta de apoio e a solidão durante e após a morte é um dos preditores de complicações no luto e, portanto, de sofrimento psicológico e emocional[5]. Como vimos nos relatos de caso, devido às medidas de distanciamento físico e quarentena domiciliária, as pessoas que perderam alguém ficaram sozinhas durante um dos momentos mais difíceis e dolorosos que podemos passar enquanto seres humanos: a morte de um ente querido[6]. Também, durante o funeral ou noutros momentos, como vimos com o Paulo: "*...a necessidade de manter a distância, não poder aproximar-se das pessoas para abraçar, o uso constante de uma máscara. A distância é dolorosa nestes contextos*". Como disse Paulo, o apoio, a possibilidade de fazer o luto com os outros e a presença física dos outros está estabelecido como um fator de proteção para lidar e processar a perda[7] e ajuda-nos num momento tão complicado como a morte de um ente querido.

O CARÁTER AMBÍGUO DA MORTE

Tal como se viu nas histórias de casos e nas descrições angustiantes da doença e da perda durante a pandemia, alguns aspetos da morte durante a pandemia tornaram a experiência semelhante ao que tem sido conhecido como **perda ambígua**, tal como foi dito, de forma sugestiva, por um familiar enlutado entrevistado em Madrid[8]:"*Senti como se fosse uma espécie de rapto*". Tal é percetível nas histórias de pessoas que perderam os seus entes queridos de forma rápida e inesperada e que não puderam despedir-se deles. Por exemplo, no caso da mulher que não chegou a despedir-se do marido depois de

este ter sido hospitalizado com o vírus após uma visita ao médico e ter morrido sozinho no hospital uma semana depois. A isto junta-se o facto de não se perceber bem como é que os entes queridos morreram e de não se ver o corpo. Apresentado a história de uma mulher que não pode despedir-se do seu amigo devido às restrições e que, por isso, tem dificuldade em compreender que o amigo está efetivamente morto. Todos estes aspetos fazem com que a perda de um ente querido seja, de certa forma, semelhante ao que acontece no caso dos desaparecidos, em relação aos quais nunca haverá a certeza da sua morte. As pessoas enlutadas durante a COVID-19 podem ter dificuldades em acreditar que o seu ente querido está morto, uma vez que a incerteza, a rapidez, a imprevisibilidade e a ausência de rituais tornam a sua perda ambígua. Este facto pode aumentar o risco de complicações no luto, quando a pessoa em luto se sente incapaz de ultrapassar a sua perda e o luto não desaparece com o tempo.[9]

O luto e quando o luto se torna complicado

O luto é uma experiência humana universal. A perda de um ente querido é algo que a maioria das pessoas experimentará ao longo da vida. Antigamente, era comum acreditar-se que, para "ultrapassar" a perda, o enlutado deveria passar por diferentes fases ou etapas do luto para o ultrapassar e acabar com o luto. Atualmente, inspiradas nas experiências pessoais das pessoas enlutadas, as teorias a que aderimos sugerem um processo de luto mais individual e dinâmico. O objetivo já não é ultrapassar a perda de um ente querido, mas encontrar novas formas significativas de levar a pessoa e o significado da relação connosco. Não deixamos de estar de luto pela perda de uma pessoa que amámos, mas, em vez disso, procuramos aprender a viver com a perda e a integrá-la nas nossas vidas. Isto pode significar que as recordações da pessoa falecida continuam a estar associadas à tristeza e aos sentimentos de perda, mas também a outros aspetos, como as recordações felizes, a gratidão e o amor.

Para muitas pessoas, a perda de um ente querido é uma das experiências mais desafiantes do ponto de vista emocional. O luto pode ser avassalador e apresentar-se de formas que tornam difícil ao enlutado reconhecer-se a si próprio, o que pode aumentar

a ansiedade e a sensação de insegurança. Apesar de o luto ser avassalador e intenso, é importante lembrar que, para a maioria das pessoas, o luto é um processo natural que não necessita de acompanhamento ou intervenção especializada. É, antes, um processo de adaptação necessário após a perda de uma pessoa querida nas nossas vidas.

No entanto, nem todas as pessoas em luto passam por um processo de luto curativo e adaptativo, em que a pessoa em luto começa lentamente a aceitar, compreender e integrar a perda. Em cada 10 pessoas enlutadas, cerca de 1 ou 2 terão aquilo a que se pode chamar reações de luto complicado, em que as emoções e as reações de luto não diminuem com o tempo, mantendo-se intensas e incapacitantes[10]. As pessoas que sofrem de luto complicado necessitam de acompanhamento terapêutico especializado para as ajudar a adaptarem-se à vida sem a pessoa que perderam. O luto complicado é descrito pelas pessoas que o experienciam como um sentimento de aprisionamento ou de bloqueio no seu luto, em que a resposta ao luto não evolui nem se altera com o tempo. Um processo de luto complicado pode contribuir para reduzido bem-estar e baixa funcionalidade, bem como para problemas sociais ou relacionais. As pessoas podem também desenvolver perturbações psicológicas, como a Perturbação de Luto Prolongado, a Perturbações Depressivas e Perturbação de Stress Pós-Traumático (PTSD)[11].

Especificamente, as circunstâncias da perda de um ente querido durante a pandemia de COVID-19 foram, para muitos enlutados, uma experiência traumática que aumentou o risco de reações de luto complicado. Mesmo depois de a pandemia ter passado e de a vida ter voltado "ao normal", é importante ter em conta que as pessoas enlutadas durante a pandemia podem sofrer de reações de luto complicado nos próximos anos, se não receberem apoio adequado.[12]

Secção 3

COMO É QUE POSSO AJUDAR

"Não sei o que dizer ou fazer quando alguém está de luto."

Quando alguém próximo de nós sofre uma perda, queremos apoiá-lo e ajudá-lo a aliviar a sua dor. Para muitos de nós, essa tarefa é difícil porque não sabemos como o fazer da melhor forma. Seguem-se cinco sugestões sobre como apoiar um amigo ou familiar que está de luto depois de ter perdido um ente querido durante a pandemia COVID-19.

Prepare-se para apoiar o outro.

Antes de iniciar uma conversa com o seu amigo ou familiar que está de luto, pode ser uma boa ideia preparar-se para a conversa que está prestes a ter. É doloroso ver alguém de quem gostamos sofrer e isso pode tocar em alguns dos nossos próprios medos de perder pessoas que amamos. É possível que nós próprios já tenhamos sofrido perdas dolorosas ou passado por experiências traumáticas durante a pandemia, por isso, entrar numa conversa deste tipo pode ser um desafio para muitos de nós. Dedique alguns minutos para estar em silêncio e pensar bem na conversa. Prepare-se, avaliando quais são as suas intenções e como é que esta conversa o pode fazer sentir. Ao refletir sobre o assunto, poderá ser mais capaz de apoiar a pessoa enlutada. O que as pessoas enlutadas concordam universalmente é que não precisam de ser animadas. Em vez disso, precisam de pessoas interessadas nas suas experiências e que saibam lidar com as suas emoções de luto, mesmo quando estas são difíceis de suportar.

Sugestão de como apoiar o seu amigo ou membro da família em luto

1. Mostre o seu interesse e faça perguntas: O luto é um processo muito individual e as pessoas podem reagir e sentir-se de muitas maneiras diferentes. Ao interessar-se pelas experiências e sentimentos do seu amigo ou familiar, está a dar-lhes uma oportunidade valiosa de se sentirem ouvidos e apoiados. Isto é especialmente verdade para aqueles que perderam um ente querido durante a pandemia. Muitos estiveram isolados na altura

da morte e nos meses que se seguiram, pelo que poderão não ter tido oportunidade de partilhar a sua experiência com outras pessoas.

2. Não existe uma "altura certa" para falar, ou "uma coisa cerca" para dizer, por isso vá em frente. Quando se perde alguém que nos é próximo, podemo-nos sentir muito sós no mundo. Para quem está a apoiar a pessoa em luto, pode ser difícil iniciar uma conversa, mas não tenha medo de dizer a coisa errada, na altura errada. Experimente algo como: "Espero que não haja problema em perguntar – já passou algum tempo desde que perdeu o seu marido, como estão as coisas agora?", ou "Gostaria de falar consigo e ver como está, como se sente. Será esta uma boa altura?"

3. Ofereça ajuda prática. Cozinhe o jantar, vá buscar as crianças à escola e ofereça-se para ajudar nos aspetos práticos e continue a fazê-lo. Quando se está de luto, é muito importante sentir-se apoiado e amparado pelos outros.

4. Sugerir um encontro ou um ritual de despedida especial. Para as pessoas que perderam entes queridos durante a pandemia COVID-19, os funerais e os velórios não foram permitidos. Para outras, apenas um pequeno número de pessoas foi autorizado. Este facto teve um grande impacto na forma como o luto foi partilhado com a família e os amigos e no apoio e ligação que as pessoas sentiram nos meses e anos seguintes. Sugerir, por exemplo, uma ida conjunta ao cemitério ou um jantar em honra da pessoa que morreu, permitirá uma despedida especial e um momento de contacto com o seu amigo ou familiar enlutado e com o seu luto.

5. Não espere que o luto desapareça. O luto pode demorar muito tempo, como disse uma pessoa enlutada: "As pessoas pensam que ao fim de seis meses tudo melhora, mas só ao fim de seis meses é que se percebe o que aconteceu." Por isso, continue a mostrar o seu interesse, a fazer perguntas e a oferecer apoio meses e anos após a perda de um ente querido.

Quando os adultos idosos estão de luto

Tradicionalmente, existe a ideia errada de que os adultos idosos são menos afetados emocionalmente pela perda e que o seu luto é menos complicado. A lógica subjacente a este pressuposto é a de que, para um adulto idoso, a morte é esperada, menos surpreendente e faz parte da ordem natural das coisas. No entanto, para um marido que partilhou 50-60 anos com a sua mulher, a morte desta deixa o seu mundo de pernas para o ar. São exatamente os muitos anos juntos, a vida e a história partilhadas, que tornam esta perda tão profunda. Por conseguinte, devem ser dados aos idosos em luto os mesmos privilégios e considerações que damos aos seus homólogos mais jovens.

Expressões a evitar

Culturalmente, assumimos uma série de expressões que costumam ser ditas para confortar a pessoa em luto. Tratam-se de expressões ditas com a melhor das intenções, que se acredita serem reconfortantes, mas que perdem o significado ou não são úteis num momento de luto. São expressões que podem fazer com que a pessoa em luto sinta que não compreendemos a sua dor e podem até gerar sentimentos de rejeição.

Estas são algumas das expressões mais comuns que devemos evitar:

É o destino	É a vontade de Deus	O tempo cura tudo
Tens de ser forte	Precisas de te distrair	Tens de te animar
Pensa em ti agora	É a lei da vida	

Quando as crianças estão de luto

Quando uma criança está de luto, temos de estar disponíveis e mostrar a nossa compaixão. Podemos apoiar as crianças ajudando-as a compreender o que aconteceu e as implicações que isso tem para elas e para o seu ambiente familiar. Podemos também apoiá-las levando a sério os seus pensamentos e sentimentos e ouvindo-as e respondendo-lhes de uma forma carinhosa e honesta. Mesmo as crianças pequenas estão muitas vezes conscientes do que se passa à sua volta e apercebem-se de que as pessoas que lhes são próximas estão tristes e magoadas. Um aspeto importante do apoio às crianças pequenas é, portanto, dar informações adequadas à idade sobre o que aconteceu e o que vai acontecer. Isto pode aumentar o seu sentimento de segurança num período difícil e perturbador das suas vidas - quando os adultos que as rodeiam estão lá para elas e dizem a verdade.

A morte é um fenómeno complexo, tanto para os adultos como para as crianças. Mesmo os adultos não compreendem a morte e a vida depois da morte da mesma forma e, por isso, quando falamos sobre a morte com as crianças, precisamos de acolher e reconhecer a sua visão destes conceitos. À medida que as crianças crescem, a sua capacidade de compreender assuntos complexos como a morte e o morrer desenvolve-se, o mesmo acontece com os seus pensamentos, sentimentos e perguntas sobre o assunto.

Sugestões sobre como apoiar crianças e adolescentes em luto:

1. **Comunicar de forma clara, honesta, e adequada à idade:** É natural que queiramos proteger as crianças dos aspetos difíceis e dolorosos da vida. Infelizmente, isso nem sempre é possível e ser honesto pode ajudar a criança a recuperar um sentimento de segurança numa altura difícil. Por isso, dizer a verdade de uma forma empática e adequada à idade é muitas vezes o apoio mais carinhoso que podemos oferecer a uma criança. Durante a pandemia, compreender que alguém tinha morrido era ainda mais difícil por não se poder despedir e ver o corpo depois. Este aspeto sublinha a necessidade de dar às crianças informações honestas e até de admitir que há coisas que não sabemos.

2. **Validar o que a criança sente:** As crianças podem sentir um grande número de coisas quando estão de luto, o que deve ser convidado e encorajado. As crianças pequenas podem-se preocupar com aspetos como o facto de terem perdido o progenitor que cozinhava a sua refeição preferida, enquanto as crianças mais maduras ou os adolescentes compreendem as implicações da morte num contexto mais amplo. Muitas vezes, as crianças não se prendem às emoções da mesma forma que os adultos, por isso não se surpreenda se vir uma criança pequena muito triste e, passados cinco minutos, voltar a brincar alegremente com os seus brinquedos.
3. **Incentivar diferentes expressões de luto:** Exprimir o luto de diferentes formas pode ser útil. Faça desenhos sobre o que aconteceu ou desenhos de coisas que a criança gostaria que a pessoa morta visse. Pode ler livros ou ver filmes com a criança que possam alargar o conceito de morte e inspirar novas formas de pensar sobre o luto. Pode também visitar o cemitério ou sítios de que o ente querido gostava especialmente.
4. **Envolver o jardim de infância ou a escola:** À medida que as crianças crescem, as suas vidas são vividas cada vez mais fora de casa. Se o seu filho ou adolescente estiver a passar por um momento difícil, é importante envolver outras pessoas. Convide a criança ou o adolescente a exprimir as suas necessidades, para que se sintam envolvidos e em controlo.
5. **Cuide de si próprio:** Cuidar de uma criança/adolescente enlutada pode ser uma tarefa desafiadora em termos práticos e emocionais. Talvez também esteja de luto, o que torna esta tarefa ainda mais difícil. É importante levar a sério a sua própria saúde mental e procurar apoio quando precisar. Faça-o para o seu próprio bem e para o bem da criança/adolescente.

Quando é que devo preocupar-me?

Para muitos de nós, perder um ente querido será uma das experiências mais difíceis da nossa vida. O luto pode provocar uma reação emocional forte a que não estamos habituados. Isto pode ser preocupante, uma vez que apoiamos os entes queridos que estão a passar pelo luto. No entanto, as emoções fortes e os pensamentos difíceis fazem parte de um processo de luto normal e é útil lembrar que o luto pode ser expresso de muitas formas e ser sentido meses e anos após a perda. Muitas vezes, as pessoas em luto dizem que o luto não desaparece, mas que se torna mais fácil viver com ele e que a perda passa a fazer parte da sua vida futura.

No entanto, para algumas pessoas, o luto torna-se complicado e o processo de adaptação, aceitação e integração é, por algum motivo, dificultado. Isto pode dever-se, por exemplo, a experiências traumáticas vividas antes, durante ou depois da morte, à qualidade da relação com a pessoa que se perdeu, ou à falta de apoio social e ao isolamento durante o luto. Por conseguinte, as pessoas que ficaram enlutadas durante a COVID-19 correm o risco de sofrer complicações no processo de luto, uma vez que foram expostas a circunstâncias traumáticas e foram frequentemente deixadas a sofrer em isolamento. As complicações do luto podem afetar a vida de muitas formas e necessitam de intervenção terapêutica especializada. Esta pode ser oferecida por um médico ou um psicólogo, dependendo do nível de preocupação. Como amigo/familiar, procure estes sinais para avaliar quando deve ficar preocupado:

1. **Se o luto não muda com o tempo:** O luto é um processo que evolui e se altera com o tempo. No entanto, se uma pessoa em luto não sentir qualquer mudança ou melhoria na forma como se sente e funciona depois de ter perdido um ente querido ao fim de 6 meses, isso pode ser motivo de preocupação.
2. **Quando o luto afeta negativamente outras partes da vida:** Para algumas pessoas, o luto afeta a sua vida de tal forma que, para os amigos e familiares, é óbvio que algo mudou para pior. Por exemplo, quando alguém abandona um emprego anteriormente apreciado e só sai de casa para ir às compras. Ou, quando um amigo anteriormente sociável, se isola e se concentra apenas no trabalho.

3. **Quando não há sinais de luto:** Quando alguém perde um ente querido e não há qualquer vestígio dele na sua vida. Quando o enlutado prefere não falar sobre a pessoa, ou se lembrar da pessoa e da vida que costumavam partilhar juntos, isto pode ser motivo de preocupação. Trata-se de uma situação delicada, uma vez que as pessoas sofrem de formas diferentes. No entanto, se sabe que não é assim com o seu amigo, pode haver emoções fortes que o estejam a impedir de fazer o luto.
4. **Se a vida parecer demasiado difícil de suportar:** A dificuldade em encontrar um sentido após uma perda é uma experiência comum. Por vezes, isto pode levar a pensamentos de que a própria vida não tem sentido e, durante algum tempo, pode parecer impossível encontrar uma forma de seguir em frente. Para um grupo mais pequeno, estes pensamentos transformam-se em pensamentos suicidas e, quando estes pensamentos aparecem, é sinal de que neste momento a vida é extremamente difícil e que deve ser pedida ajuda profissional.

Secção 4

ACEITAR A MORTE COMO PARTE DA VIDA

A MORTE: ALGO QUE NOS AFETA A TODOS

A morte afeta-nos a todos. É apenas uma questão de tempo e todos nós já passámos ou passaremos por grandes perdas, e todos nós, mais cedo ou mais tarde, seremos confrontados com a nossa própria morte. No entanto, vivemos num mundo que nos fala frequentemente da importância de não pensarmos naquilo que nos causa dor. Há uma suposição, talvez, de que falar sobre o que nos magoa, ou pensar sobre isso, pode tornar-nos mais frágeis, causar mais sofrimento e tornar-nos infelizes. Por isso, muitas vezes fingimos que não vai acontecer, ignoramo-lo e negamo-lo como se fosse algo estranho à nossa vida. Por vezes, até fingimos que nós e os nossos entes queridos somos imortais

e - mesmo no caso de pessoas idosas ou com prognósticos irreversíveis - agarramo-nos à ideia de que a morte pode ser evitada. No entanto, se não estivermos conscientes e preparados para enfrentar a morte dos nossos entes queridos (e a nossa própria morte), podemos ter mais dificuldade em enfrentar o luto, o sofrimento e a dor que a perda causa a nós próprios e aos outros. A morte faz parte da nossa própria história de vida. É um assunto importante, um tema essencial da nossa história pessoal e familiar. Aceitá-la sem tabus permite-nos integrar a morte como mais uma parte do nosso desenvolvimento e da nossa vida. Além disso, quando conseguimos aceitar, pensar e falar naturalmente sobre a morte, a perda e o luto, somos mais capazes de apoiar os outros que estão a sofrer.

a. "Um dia iremos embora" – A própria morte

Um dia, nós, e os nossos entes queridos, vamos morrer. Enfrentar e aceitar esta inevitabilidade da morte nas nossas vidas, longe de nos assoberbar, pode ajudar-nos a viver uma vida mais preenchida e com mais significado – desfrutar mais profundamente de cada momento, dar sentido a tudo o que fazemos e, quando chegar a altura, planear como queremos que seja o fim das nossas vidas. Se tomarmos consciência de que a vida tem um limite, talvez possamos apreciar mais cada momento com os nossos entes queridos e viver de uma forma mais intensa e autêntica.

A seguir, encontrará algumas perguntas que o ajudarão a aumentar a sua consciência, reflexão e aceitação da morte e, consequentemente, a melhorar a sua capacidade de apoiar as pessoas em luto.

- *O que mudaria na sua vida se estivesse mais consciente de que um dia vai morrer?*
- *O que falaria com os seus entes queridos, se este fosse o seu último dia?*
- *Pense em 3 experiências que ainda não viveu com a pessoa de quem gosta e que gostaria de viver antes de ela morrer. Escreva-as. O que é que o impede de as viver agora?*
- *Pense em duas pessoas que lhe são próximas, o que gostaria de lhes dizer antes de morrer? Escreva-o. O que é que o impede de lhes dizer isso agora?*

b. "Uma folha no outono" – A morte do outro

Ter consciência de que as pessoas com quem partilhámos parte da nossa vida (por exemplo, amigos, parceiro, família) já não estarão connosco, é algo doloroso de aceitar. No entanto, a partir do momento em que nos apercebemos da importância de aceitar, podemos integrar este facto como parte do nosso caminho, podemos dar-lhe um significado e reconstruir a nossa vida sem a presença física da pessoa amada, dando sentido à sua vida e morte dentro de nós.

- Temos de aceitar que, ao longo da nossa vida, teremos inúmeras perdas com as quais teremos de aprender a viver, deixando de lado a anterior relação física que tínhamos e reconstruindo essa relação em termos diferentes.

> *"Tal como uma árvore tem de perder as suas folhas para poder germinar forte na primavera, o ser humano tem por vezes de aprender a deixar ir os seus entes queridos que faleceram para se reconstruir e readaptar a um novo ambiente."*

c. "Prefiro ignorar" – Aceitar a ideia da morte

Como já discutimos, ignorar o que nos causa dor é um mecanismo que, a princípio, pode anestesiar-nos, mas que, a longo prazo, não evita o sofrimento. Por isso, naturalizar a ideia da morte nas nossas vidas pode ser útil. Há algumas coisas que nos podem ajudar neste processo:

- ✓ **Falar sobre a sua morte e a dos outros.** Ter conversas sobre como esperamos que a vida seja quando a morte acontecer, pode ser útil e até reconfortante. Há temas que podemos abordar nestas conversas que, embora possam ser difíceis no início, podem ser úteis tanto para quem está a partir, como para quem vai viver sem a sua presença física. Por exemplo, planear o fim da vida e explorar o que as pessoas querem que seja feito com o seu próprio corpo e com o seu legado, espiritual e material (por exemplo, coleções, contas bancárias, legado das

redes sociais), bem como abordar questões não resolvidas ou feridas abertas. A elaboração de um documento de diretivas antecipadas e de um testamento reduzirá a incerteza.

- ✓ **Falar sobre a morte de entes queridos, naturalizando-a.** Falar de como viveram e como morreram. Recordá-los com afeto e falar deles aos mais novos. Assistir aos funerais e velórios dos nossos entes queridos ajuda-nos a dar sentido às despedidas. Dizer adeus não significa esquecer e pode ser uma oportunidade para recordar o seu legado, nomeá-los, reviver momentos queridos e falar sobre o que aprendemos com eles. Isto ajudar-nos-á a fechar ciclos e a iniciar processos de luto saudáveis. Além disso, ajudar-nos-á a tornar estes rituais uma parte da vida.
- ✓ **Visitar amigos e familiares doentes**, mesmo nos seus últimos dias. Tente despedir-se e evite manter assuntos pendentes com eles.
- ✓ **Aceitar o medo da morte** em vez de fugir dele, reconhecendo-o, aceitando-o, integrando-o e gerindo-o, para que não nos paralise. Ter medo da morte é algo que acontece a muitos de nós. Não devemos negá-lo ou escondê-lo. A melhor forma de gerir emoções, como o medo, é reconhecê-las, aceitá-las e expressá-las aos outros, para as podermos integrar e crescer.
- ✓ **Ter a "mochila" pronta.** Não ter feridas abertas com entes queridos, nem desafios por enfrentar, nem questões importantes por resolver.

Aceitar que a morte faz parte da vida!

REFERÊNCIAS

[1] Breen, L. J., Mancini, V. O., Lee, S. A., Pappalardo, E. A., & Neimeyer, R. A. (2022). Risk factors for dysfunctional grief and functional impairment for all causes of death during the COVID-19 pandemic: The mediating role of meaning. *Death Studies*, *46*(1), 43-52. https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1974666

[2] Menichetti-Delor, J. P., Borghi, L., Cao di San Marco, E., Fossati, I., & Vegni, E. (2021). Phone follow up to families of COVID-19 patients who died at the hospital: Families' grief reactions and clinical psychologists' roles. *International Journal of Psychology*, *56*(4), 498-511. https://doi.org/10.1002/ijop.12742

[3] Cipolletta, S., Entilli, L., & Filisetti, S. (2022). Uncertainty, shock and anger: Recent loss experiences of first-wave COVID-19 pandemic in Italy. *Journal of Community & Applied Social Psychology,* 1-15. https://doi.org/10.1002/casp.2604

[4] Mortazavi, S. S., Shahbazi, N., Taban, M., Alimohammadi, A., & Shati, M. (2021). Mourning During Corona: A Phenomenological Study of Grief Experience Among Close Relatives During COVID-19 Pandemics. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 00302228211032736. https://doi.org/10.1177/00302228211032736

[5-12] Boelen, P.A., Lenferink, L.I. (2022). Prolonged grief disorder in DSM-5-TR: Early predictors and longitudinal measurement invariance. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry,* 56(6): 667-674. doi:10.1177/0004867 4211025728

[6] Fernández, Ó., & González-González, M. (2020). The Dead with No Wake, Grieving with No Closure: Illness and Death in the Days of Coronavirus in Spain. *Journal of Religion and Health*, *61*(1), 703-721. https://doi.org/10.1007/s10943-020-01078-5

[7] Lyons, A. C., & Chamberlain, K. (2006). *Health psychology: A critical introduction*. Cambridge University Press.

[8-10] Killikelly, C., & Maercker, A. (2017). Prolonged grief disorder for ICD-11: the primacy of clinical utility and international applicability. *European Journal of Psychotraumatology: Traumatic loss,* 8(sup6).

[9-11]Thomas, K., Hudson, P., Trauer, T., Remedios, C., Clarke, D. (2014). Risk Factors for Developing Prolonged Grief During Bereavement in Family Carers of Cancer

Borgers in Palliative Care: A Longitudinal Study. Journal of Pain and Symptom Management, 47(3):531-41. Available from https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S088539241



AURORA

@COVID19-EU

Articulating a Unified Response to the Covid-19 Outbreak Reconstruction After Loss in Europe

(2021-1-PT01-KA220-VET-000033092)

Funded by the European Union

PARTNERS

UNIVERSIDADE DA MAIA – UMAIA

SÃO JOÃO

COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICIA

UNIVERSITÀ DEL SALENTO

Danish National Center for Grief