

AURORA@ COVID19-EU

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

AURORA
@COVID19-EU



Esta publicação foi produzida no âmbito da ação Cooperação para a Inovação e Partilha de Boas Práticas, KA2 - Parcerias Estratégicas: Formação Profissional do projeto "AURORA@COVID19-EU (2021-1-PT01-KA220-VET-000033092)", que visa facilitar uma resposta articulada de apoio ao luto e sofrimento na sequência da pandemia de COVID-19.

Esta produção do Manual contou com a liderança da Universidade da Maia (UMAIA) e da ULS São João com a colaboração da equipa AURORA@COVID19-UE. Se pretender fazer referência a este documento, utilize o seguinte:

Nogueira, D., Barbosa, E., Pinheiro, P., Cunha, C., Soares, J., Venuleo, C., Jodar-Anchia, R., Gamoneda-Larripa, J., Østergaard, T., & AURORA@COVID19-EU team (2024). *Good Practices Guidelines Manual – Articulating a Unified Response to the Covid-19 Outbreak Reconstruction After Loss in Europe*. Maia: UMAIA Press. ISBN 978-989-35689-2-7.

AURORA
@COVID19-EU

Funded by the European Union

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas

INTRODUÇÃO

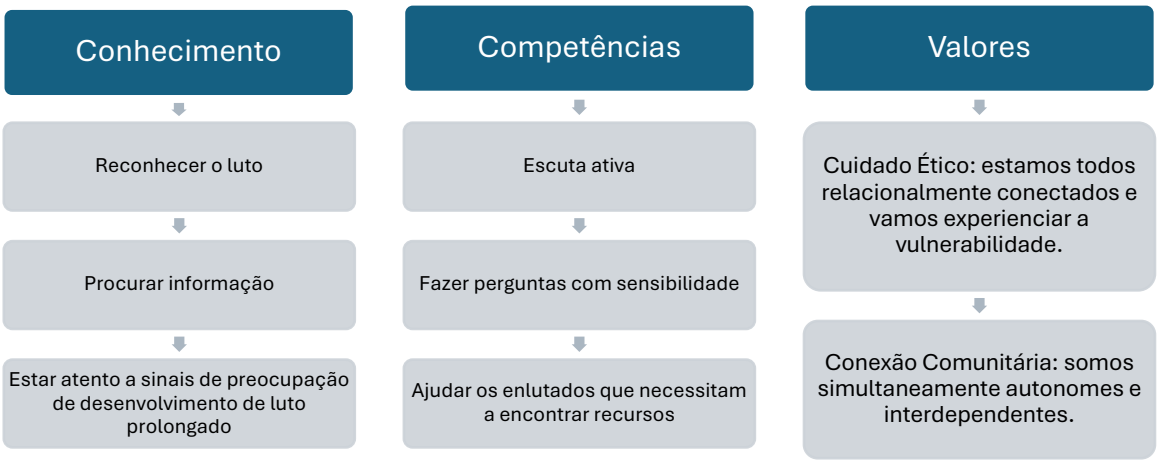
O projeto AURORA@COVID19-UE teve como objetivo dar uma resposta articulada às necessidades dos enlutados após a pandemia de COVID-19, com base num modelo de saúde pública, ou modelo de quatro fases de intervenção (Aoun et al., 2019) com ações a nível micro, meso e macro. A parceria desenvolveu recursos de formação para diferentes profissionais de ajuda envolvidos no apoio a enlutados e para a comunidade em geral. Isso inclui fornecer terapia personalizada e intervenções profissionais para indivíduos vulneráveis, incluindo psicoterapia especializada: Manual I – Formação para Psicólogos (R1). O Manual II – Formação de Agentes Diretos (R2) destinava-se especificamente aos agentes diretos, ou seja, profissionais de saúde não mental que desempenham um papel fundamental no período pré e pós-morte. O cenário pandémico evidenciou mais do que nunca a importância do papel dos profissionais de saúde (para além de psicólogos), padres, professores, polícias, farmacêuticos e outros profissionais da comunidade na modulação do luto e na prevenção de reações de luto prolongadas ou complicadas. O Manual 3 - Formação para Agentes Indiretos (R3), destinado à comunidade mais ampla de todas as pessoas enlutadas, é uma proposta para o enriquecimento do movimento de literacia no luto testemunhos de pessoas enlutadas durante a pandemia.

Finalmente, neste manual (R4), sugerimos alcançar os serviços comunitários indiretos com atividades como influenciar políticas públicas para apoiar a comunidade e criar mudanças sistemáticas. Como parte de nossa defesa, estamos comprometidos em fornecer educação comunitária e o desenvolvimento de diferentes materiais que possam estar disponíveis para todos. O nosso principal objetivo é aumentar a literacia no luto ao nível societal e a sensibilização do público.

A nossa inspiração e experiência estão enraizadas no movimento de literacia no luto, que se concentra na compreensão dos contextos sociais que impactam os nossos processos de luto. Isto alinha-se com a filosofia das Comunidades Compassivas, que capacita as comunidades a contrariar

a tendência para a medicalização e institucionalização dos cuidados de saúde, construindo uma capacidade comunitária que depende de redes locais de cuidados onde o apoio emocional e social é oferecido (Zuniga-Villanueva, et al., 2021; Ummel et al., 2021). **É nossa responsabilidade compartilhada abordar as questões da morte e do morrer**, e como afirma Kellehear (2013, p.1074): "***todos têm um papel a desempenhar, ainda que modestamente***".

A literacia no luto deve permitir que o público em geral e os profissionais reconheçam mais facilmente o luto, procurem informações relevantes e apoio adequado e, assim, previnam proativamente reações complicadas de luto. Esta capacidade multidimensional de aceder, processar e utilizar o conhecimento relativo à experiência da perda divide-se nas seguintes componentes:



Partindo das considerações acima referidas e seguindo a produção e formação dos manuais dos vários agentes que interagem com os enlutados, o presente manual de boas práticas (R4) pretende compilar e incluir um conjunto de orientações práticas sob a forma de formatos interativos e apelativos, tais como folhetos e vídeos curtos, com o intuito de os divulgar e divulgar publicamente, de forma a fomentar uma sociedade mais capacidade em apoiar no luto.

Este manual foi desenvolvido com base nas perguntas de Breen (Breen et al., 2022) sobre como deve ser uma sociedade com literacia no luto. Serviu como fonte de inspiração e forneceu orientação sobre a seleção de ideias-chave a serem incorporadas ao material. Também considerou as evidências da experiência de luto durante a pandemia. Em consonância com estes pressupostos, verificou-se que morrer durante a pandemia exacerbou as dificuldades do luto. Recomenda-se que estes conhecimentos sejam incorporados como oportunidades de aprendizagem em preparação para

potenciais cenários pandémicos futuros. Todo o material aqui apresentado foi criado com a ajuda de Inteligência Artificial, nomeadamente com a ajuda do programa CANVA para criar as imagens e vídeos aqui apresentados como recursos. Com base nestes ingredientes, criámos uma série de cenários e desenvolvemos pequenos vídeos e folhetos com mensagens baseadas na revisão da literatura e manuais anteriores.

1ª SITUAÇÃO

NÃO PODER DIZER ADEUS

A primeira situação é baseada na experiência da Covid 19 de perder durante a pandemia e de não se conseguir despedir do ente querido. Um homem que diz: "*Sinto-me mal porque não me foi permitido ver a minha mãe no hospital quando ela morreu*". A imagem gerada pela inteligência artificial foi usada e é seguida por uma recomendação sobre escuta ativa e compreensão, e um exemplo prático de algo que poderíamos dizer aos enlutados naquele momento.



Fig. 1. – Vídeo 1 – Homem triste reclamando da impossibilidade de se despedir da pessoa amada

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

A incapacidade de se despedir adequadamente de alguém que morre, antes ou depois da morte, aumenta o risco de luto complicado, especialmente em situações como a pandemia do Coronavírus (Hernández-Fernández & Meneses-Falcón, 2021). Torna-se mais desafiador aceitar a realidade da morte e aceitar que ela ocorreu quando não se consegue ver o corpo do falecido. As famílias solicitaram informações aos profissionais de saúde sobre o momento do falecimento de seu ente querido e, ocasionalmente, pediram provas, como uma fotografia ou itens pessoais, para ajudá-los a aceitar e entender a situação. Os funerais desempenham um papel significativo no processo de luto, tanto cultural como religiosamente (O'Rourke et al., 2011). Portanto, a ausência de um funeral criou uma sensação de não poder dar uma despedida adequada e reconhecer a morte. Tradicionalmente, os serviços fúnebres e memoriais proporcionam a oportunidade de expressar amor

e respeito pelo falecido e dizer adeus. Eles marcam uma transição onde a morte pode ser plenamente aceite, mas também dão aos enlutados a oportunidade de expressar suas emoções e obter apoio social e psicológico de seus entes queridos (Mortazavi et al., 2021). A interrupção desses rituais durante a pandemia forçou muitos a encontrar maneiras alternativas de lamentar e honrar seus entes queridos. Serviços memoriais virtuais, homenagens online e outros meios digitais tornaram-se comuns, permitindo que famílias e amigos se conectassem e compartilhassem as suas memórias, apesar da distância física. Estas novas formas homenagear os mortos, embora não substituam completamente as reuniões presenciais, proporcionaram uma oportunidade de encerramento e apoio coletivo, ajudando a mitigar os sentimentos de isolamento e luto não resolvido.

Além disso, os profissionais de saúde mental têm enfatizado a importância de procurar apoio nesses momentos. Aconselhamento, grupos de apoio ao luto e até terapia por videodistância têm sido recursos cruciais para aqueles que lutam contra a perda. Eles oferecem um espaço seguro para processar emoções, compartilhar experiências e receber orientação sobre como navegar pelas complexidades do luto.

À medida que o mundo continua a adaptar-se aos desafios colocados pela pandemia, é essencial manter a compaixão e a compreensão para com aqueles que estão de luto. Reconhecendo o profundo impacto de não poder dizer um adeus adequado, a sociedade deve esforçar-se por oferecer meios alternativos de apoio e recordação. Ao fazê-lo, honramos as memórias daqueles que passaram e proporcionamos consolo aos que ficaram para trás, fomentando um sentido de comunidade e resiliência face às adversidades.

2ª SITUAÇÃO

ISOLAMENTO FÍSICO E FALTA DE APOIO

Nesta situação, uma mulher queixa-se de não poder apoiar a amiga quando perdeu a mãe durante a pandemia de COVID19. Esta foi uma situação muito comum durante a pandemia em que o apoio social foi inibido, deixando os enlutados com uma sensação de isolamento e abandono. A mensagem importante que queremos transmitir é que, mesmo que ela não tenha podido comparecer ao funeral, a compaixão e o apoio podem ser expressos a qualquer momento.



Fig. 2. – Vídeo 2 – Alguém que não pôde estar presente em apoio ao amigo enlutado.

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Durante a pandemia, as famílias tiveram que chorar sozinhas, sem o apoio de suas redes sociais. Esta situação sem precedentes evidenciou a importância de encontrar formas alternativas de ligação e apoio mútuo. Serviços memoriais virtuais, grupos de apoio on-line e chamadas de vídeo tornaram-se ferramentas cruciais para manter conexões e proporcionar conforto à distância. Apesar da distância física, os laços duradouros de amor e memória podem proporcionar consolo. Lembre-se de que ninguém precisa navegar o luto inteiramente sozinho; mesmo em isolamento, há formas de encontrar e oferecer apoio (Fernández & González-González, 2020; Lyons & Chamberlain, 2006).

3ª SITUAÇÃO
O CARÁTER AMBÍGUO DA MORTE

Nesta situação, quisemos ilustrar o desafio de não poder ver o falecido no momento de morrer. Isto impõe um grau de ambiguidade e incerteza que desafia a aceitação da realidade e pode contribuir para inibir o processo natural de luto. A mensagem importante que queremos enfatizar é que devemos reconhecer esta circunstância difícil sem tentar minimizar a dor ou o sofrimento. É incrivelmente difícil não saber as circunstâncias exatas da morte do seu ente querido, e é perfeitamente normal sentir-se esmagado pela incerteza.



Fig. 3. - Vídeo 3 - Marido enlutado que não podia estar com a esposa no momento da morte

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

No contexto de certas crises sanitárias, especialmente pandemias, existem protocolos que podem impedir que entes queridos estejam presentes no momento da morte. A comunicação destes protocolos é, por vezes, pouco clara ou não há tempo suficiente para explicar e processar a informação recebida. Em muitos casos, a morte ocorre muito repentinamente, e o membro da família recebe uma urna com cinzas ou vê um caixão à distância, com a mensagem de que estes são os restos mortais de seu ente querido. Nestas circunstâncias, é muito difícil aceitar plenamente a morte, pois os eventos ocorrem extremamente rapidamente e estão envoltos em incertezas.

Além disso, tais circunstâncias repentinas e ambíguas podem constituir uma experiência traumática, onde a pessoa amada se sente oprimida e "roubada". Esses são fatores que podem precipitar dificuldades no luto, pois as pessoas podem permanecer presas no sentimento de irrealidade em torno da morte, dificultando a aceitação. A sensação de esperar ver o ente querido em qualquer lugar intensifica-se e pode se tornar-se crônica (Cipolleta et al., 2021).

Essas circunstâncias trazidas pela COVID-19 foram semelhantes ao que conhecemos como perda ambígua: mortes em que o corpo não é recuperado (por exemplo, desaparecimentos). Além disso, as informações sobre as circunstâncias específicas da morte eram escassas, o que desencadeia ruminações nos entes queridos (por exemplo, "Não sei se sofreram, se tiveram medo, se se perguntaram por que estavam sozinhos, por que não estava com eles..."). Todos esses fatores adicionaram um fardo adicional à pessoa enlutada, criando uma fonte de exigências que podem prolongar e complicar o processo de luto (Menichetti-Delor et al., 2021). Esteja ciente dessas dificuldades e forneça seu apoio com empatia e presença aos enlutados.

4ª SITUAÇÃO

MITOS SOBRE O LUTO

'CAMINHO CERTO PARA O LUTO?'

O primeiro mito é a suposição comum de que o luto precisa ser normalizado e se encaixar em um padrão. Gostaríamos de enfatizar que, embora existam algumas reações e comportamentos gerais e comuns no luto, existem diferentes maneiras de expressar o luto e todas as maneiras são legítimas.



Fig. 4. - Vídeo 4 - Mitos - Maneira certa de chorar

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Muitas pessoas pensam que existe uma maneira certa de lamentar: por exemplo, as pessoas enlutadas devem chorar ou não devem chorar, devem compartilhar ou não devem compartilhar seus sentimentos, devem fazer uma pausa no trabalho ou retornar rapidamente às suas tarefas e atividades... Na verdade, o luto é único, "como as nossas impressões digitais" (Volkan & Zintl, 2018) e, mesmo dentro da mesma família, não há duas pessoas que experimentem e expressem a dor exatamente da mesma maneira. As reações ao luto dependem das características pessoais, da natureza e das circunstâncias da perda (por exemplo, esperada/inesperada e súbita; natural/violenta), do tipo de vínculo com a pessoa falecida, do tipo de apoio recebido, das normas familiares e culturais. O luto pode ser expresso através de reações emocionais (por exemplo, choque, nostalgia, tristeza, raiva, culpa, alívio, medo, ansiedade, insegurança, atordoamento), reações físicas (por exemplo, dificuldade em dormir, alterações no apetite, dor de cabeça, dor de estômago, palpitações cardíacas, inquietação, cansaço), reações comportamentais (por exemplo, isolamento social, evitação, agitação, hiperatividade), reações cognitivas (por exemplo, dificuldade de concentração, confusão), reações existenciais (por exemplo, sensação de falta de sentido, perda de identidade e confusão, experiência de injustiça – "Porquê eu?") e também através de todos essas formas únicas. Todos os caminhos são legítimos, então... suspender o julgamento, ou seja, reconhecer que cada pessoa tem uma maneira única de expressar sua dor e permitir que a pessoa enlutada expresse seu luto da maneira que precisa.

5ª SITUAÇÃO

MITOS SOBRE O LUTO

'SEGUIR EM FRENTE'

O que significa seguir em frente? Devo esquecer o falecido para seguir em frente com a minha vida? Estas são as sugestões típicas que as pessoas oferecem a quem perdeu um ente querido, mas nem sempre são bem recebidas porque implicam que o enlutado deve seguir em frente com o seu luto. Sofrer não significa esquecer. Recordar é parte integrante do luto.



Fig. 5.- Vídeo 5: Mitos - "Move On"

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

É uma crença comum que, para "superar" a perda, é mais útil para as pessoas "seguir em frente" com suas vidas em vez de pensar nas memórias do falecido. Esta crença leva-nos a não nomear o falecido com a pessoa enlutada, a tentar mudar de assunto e distraí-lo quando o faz. De facto, recordar o falecido é uma das principais necessidades das pessoas enlutadas, uma forma de aprenderem a aceitar a perda no reconhecimento de que a morte põe fim a uma vida, não a uma relação. Olhar para fotos, contar histórias sobre a pessoa falecida, incluindo o seu nome em conversas, reconhecer-se nos seus gestos, nos seus maneirismos, nos seus ensinamentos são apenas algumas das formas como as pessoas continuam a manter uma ligação com a pessoa falecida e a integrá-la nas suas vidas para o futuro. Isso pode significar que as lembranças do falecido ainda estão associadas à tristeza e sentimentos de perda, mas também a outros aspetos como lembranças felizes, gratidão, alegria pelo que foi compartilhado. No seu papel de agente de apoio, então, coloque-se à disposição para ouvir a pessoa enlutada quando ela sentir a necessidade de lembrar as características do ente querido ou de lhe contar sobre uma experiência com ele; e permita-se fazer o mesmo. Para os enlutados, saber que o ente querido vive na memória dos outros pode ser uma fonte de grande conforto.

6ª SITUAÇÃO

MITOS SOBRE O LUTO

"AS CRIANÇAS NÃO SE ENTRISTECEM"

É uma crença comum que as crianças enlutadas não sofrem tanto quanto os adultos. Na verdade, as crianças experimentam o luto tanto quanto os adultos, embora possam experimentá-lo de forma diferente. Por exemplo, ao contrário dos adultos, as crianças muitas vezes oscilam entre diferentes emoções em um curto espaço de tempo, então não se surpreenda ao ver uma criança pequena sobrecarregada de tristeza e em cinco minutos feliz brincando com seus brinquedos novamente. As reações dependerão de sua idade, sua compreensão da morte, sua conexão com a pessoa que morreu, as reações de outros membros da família e suas personalidades. Crianças pequenas podem estar ocupadas com pensamentos como perder o pai que sabia cozinhar seu prato favorito, enquanto crianças ou adolescentes mais maduros entendem as implicações da morte em um contexto maior (por exemplo, eles podem estar preocupados em ser percebidos como diferentes de seus pares ou assumir culpa por conflitos que tiveram com a pessoa falecida). A única coisa que você consegue ao não falar sobre a perda é fazer as crianças pensarem que as emoções não podem ser expressas e compartilhadas.



Fig. 6.- Vídeo 6: Mitos C - As crianças não sofrem

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Por isso, recomendamos que informe o seu filho sobre o que aconteceu o mais rapidamente possível, use uma linguagem simples e clara para comunicar as más notícias (frases como "foi para os anjos" ou "foi dormir" ou "foi embora" podem ser confusas), deixe o seu filho saber que não há

problema em ter todo o tipo de sentimentos, deixe-o saber que está a sentir-se triste, irritado, ou cansado também; informá-los com quem mais podem falar e oferecer alternativas para que expressem o seu luto, como desenhar, fazer cartões ou usar fantoches; Na medida do possível, tente manter uma rotina para o seu filho, pois as atividades em família podem ajudá-lo a sentir-se mais confiante; Se possível, tente incluir a criança nos preparativos e rituais fúnebres. Uma criança muito pequena pode ser encorajada a fazer um desenho ou outra atividade para comemorar a pessoa falecida, como os adultos vão ao funeral. As crianças mais velhas podem querer ver o corpo ou ter um papel na cerimónia fúnebre ou memorial. Diga-lhes o que esperar e decida a melhor forma de incluí-los, proporcionando-lhes a capacidade de escolher e decidir por sua conta, sempre que possível. Reconhecer as diferentes formas através das quais as crianças expressam o seu luto e oferecer-lhes espaço e tempo para expressarem e partilharem as suas emoções.

7ª SITUAÇÃO

MITOS SOBRE O LUTO

'TODOS PRECISAM DE AJUDA PROFISSIONAL'

Muitas vezes, tendemos a pensar no luto como um tipo de doença e no apoio profissional de saúde mental como o único suporte adequado que pode ser sugerido (Marinaci et al., 2024). Na verdade, as reações comuns ao luto são uma resposta adaptativa à perda de um ente querido. "Natural" não significa "fácil". Lidar com uma perda importante é muitas vezes doloroso e confuso, mas isso não significa "patológico". A maioria das pessoas só precisaria do apoio da sua rede de referência.



Fig.7.- Vídeo 7: Mitos D - Todos precisam de ajuda profissional

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Algumas sugestões sobre o que pode significar ser solidário com as pessoas enlutadas:

- Permita-lhes sentir e expressar toda a variedade de emoções difíceis (tristeza, raiva, medo, culpa, alívio...).
- Tranquilize-os de que o luto é uma reação apropriada e saudável e não é algo para se envergonhar.
- Demonstre o seu interesse; enfatize que está disponível se eles precisarem confiar em si.
- Permita a sua necessidade de falar sobre a pessoa falecida.
- Evite clichês (por exemplo, "Ele está em um lugar melhor agora" ou "Ele está no céu"), não forneça soluções simplistas e não ofereça conselhos não solicitados. Podem fazer com que os enlutados sintam que não são plenamente reconhecidos e compreendidos no que estão a passar, ou mesmo que estão a vivenciar/fazer algo inadequado ou errado.
- Expresse gestos de proximidade: segurar a mão da pessoa, colocar a mão no ombro dela ou abraçá-la pode ser uma maneira eficaz de deixá-la saber que está lá e que ela não está sozinha.
- Ofereça suporte prático. Como muitas vezes é difícil para muitas pessoas enlutadas pedir ajuda, facilite as coisas dando sugestões específicas (por exemplo, "Esta tarde vou ao mercado. O que posso trazer-te de lá?").
- Considere a oportunidade de apoio informativo (por exemplo, sugestões, conselhos, orientações ou informações sobre agências funerárias, ou sobre questões burocráticas, ou mesmo sobre formas de apoio para si e seus entes queridos).
- Ofereça apoio contínuo: a dor pode diminuir de intensidade com o tempo, mas a tristeza pode nunca desaparecer completamente. Festas, marcos familiares, aniversários e aniversários muitas vezes despertam o luto. Seja sensível nessas ocasiões. Deixe os enlutados saberem que está lá para o que eles precisarem.
- Avalie a oportunidade de sugerir um apoio especializado se o enlutado não sentir qualquer mudança ou melhoria na forma como se sente e funciona depois de muitos meses pela sua perda.

Dependendo do seu nível de preocupação, pode consultar o seu médico de família e/ou considerar consultar um psicólogo. Existem também vários grupos de ajuda mútua onde as pessoas enlutadas podem partilhar as suas experiências, emoções, pensamentos e, ao fazê-lo, sentirem-se menos sozinhas.

FOLHETO 1 – EXPERIÊNCIA DO LUTO

O LUTO COMO PROCESSO IDIOSSINCRÁTICO

O luto é uma parte natural e importante da vida. Compartilhar a perda e o luto com outras pessoas pode-nos ajudar a curar e encontrar apoio no nosso meio. As emoções e reações relacionadas com a perda são muito fortes e intensas e são também muito individuais e evoluem ao longo do tempo. Para algumas pessoas enlutadas, o luto torna-se prolongado e complexo, com expressões muito diferentes e variadas. Eles podem precisar de ajuda profissional para processar a perda e o luto antes que possam aprender a viver com isso. Para a maioria dos enlutados, com tempo e apoio adequado da família e amigos, o luto torna-se uma parte integradora da vida com a qual aprendemos a conviver. O luto nunca desaparece – é o preço que você paga para amar alguém, e fica connosco para sempre.



Fig. 8.- Folheto 1- O luto como processo idiossincrático

https://auroragriefcovid19.eu/elementor-14495/

Existe um desconhecimento geral sobre a perda e o luto na maioria das sociedades e, combinado com o estigma e o tabu que rodeiam esta parte da vida, a maioria das pessoas tem dificuldade em saber o que dizer e o que fazer quando conhece pessoas enlutadas. Com maior consciência e conhecimento em geral, talvez sejamos mais capazes e abertos a estender a mão e ajudar uns aos outros quando a perda e o luto chegarem ao nosso caminho.

Enlutados muitas vezes acham solitário lamentar a perda de um perdido e muito difícil falar com os outros. Eles argumentam que as pessoas ao seu redor perguntam sobre sua perda nos primeiros meses. Depois disso, há uma noção geral de que a pessoa enlutada terá seguido em frente. No entanto, se somos incapazes de falar com os outros sobre as pessoas que amamos e perdemos, então pode parecer que elas nunca viveram. Nos nossos diferentes papéis de família, vizinho, amigo, colega, etc. **diz respeito a todos nós apoiarmo-nos uns aos outros** em momentos de perda e luto também ao longo do tempo. Não há maneira certa ou errada de perguntar e mostrar simpatia. Faz e pronto. **O luto é responsabilidade de todos** (Breen et al., 2022).

FOLHETO 2 – DICAS PRÁTICAS PARA AJUDAR UM ENLUTADO

NÃO DEIXE QUE O MEDO DE DIZER OU FAZER ERRADO O IMPEÇA DE COMUNICAR

Aqueles que estão enlutados muitas vezes expressam sentimentos de abandono por parte de amigos, colegas e profissionais de saúde, que podem não ter empatia e fazer comentários insensíveis ou clichês devido à falta de compreensão de como fornecer apoio (Aoun et al., 2018). Esta falta de compreensão e empatia pode exacerbar os sentimentos de isolamento e dor experimentados pelos enlutados. É importante que as pessoas ao redor das pessoas que estão de luto se eduquem sobre como fornecer apoio significativo. Simples atos de escutar, reconhecer a perda e estar presente podem fazer uma diferença significativa. Além disso, alguns dos fardos do luto podem ser aliviados oferecendo ajuda prática, como ajudar nas tarefas diárias ou oferecer um ombro para chorar (ver mais no Manual 2).



Fig. 9. - Folheto 2: Dicas práticas para ajudar um enlutado

Cursos de formação e recursos para amigos, colegas e profissionais de saúde podem ajudar a equipá-los com as competências de que necessitam para prestar um apoio eficaz aos enlutados. Criar um ambiente compassivo e compreensivo não só ajuda a curar, mas também fortalece os laços comunitários. Ao promover uma cultura de empatia e bondade, podemos ajudar a garantir que ninguém deve viajar sozinho na difícil jornada de luto e luto.

FOLHETO 3 – FALE SOBRE O LUTO COM AS CRIANÇAS

FALAR SOBRE O LUTO PARA UMA CRIANÇA OU ADOLESCENTE

Falar sobre morte e luto com crianças pode ser difícil para pais e cuidadores, pois muitas vezes visam protegê-los da dor emocional. No entanto, é impossível protegê-los da tristeza de perder um ente querido. Em vez disso, é essencial ter conversas abertas com crianças e adolescentes sobre esses assuntos, permitindo que eles expressem seus sentimentos e preocupações num ambiente de apoio e compreensão. Esse ambiente desempenha um papel crucial na formação de como eles experimentam e processam seu luto (Dyregrov & Dyregrov, 2013; Kentor & Kaplow, 2020) e a quem podem recorrer caso precisem de expressar e falar mais sobre estas questões. Reconhecer e validar as suas experiências pessoais assegura-lhes que não estão sozinhos e que há alguém para os ajudar a lidar com a sua perda e luto.

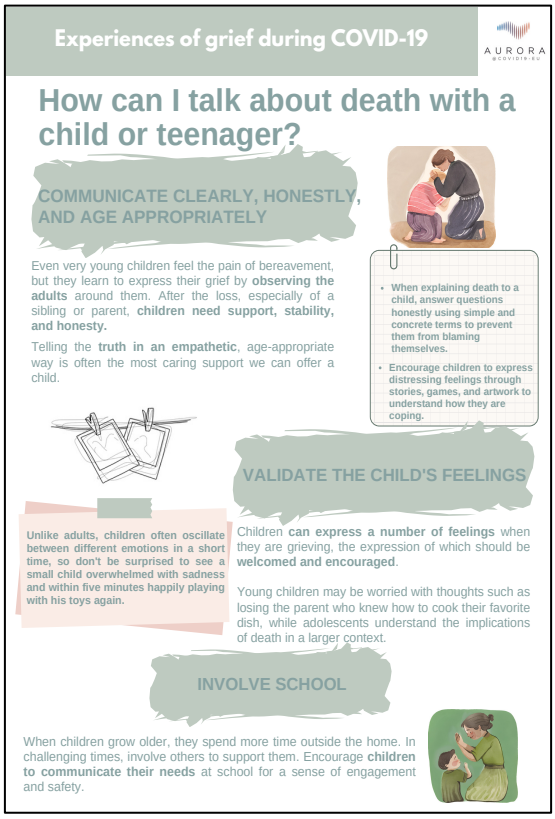


Fig. 10. - Folheto 3: Fale sobre o luto de uma criança ou adolescente

https://auroragriefcovid19.eu/elementor-14495/

OBSERVAÇÕES FINAIS

O principal objetivo deste manual foi fortalecer as melhores práticas para fornecer apoio ao luto alinhado com o modelo de saúde pública. Ao estabelecer orientações e recomendações claras, visa assegurar que os serviços de apoio são acessíveis e eficazes para os indivíduos e as comunidades que sofrem perdas. Enfatizamos a importância de abordagens culturalmente sensíveis, reconhecendo que o luto se manifesta de forma diferente em vários contextos culturais e que o apoio personalizado pode melhorar significativamente o processo de cura.

Através de esforços colaborativos e da partilha de conhecimento, o manual visa criar um sistema de cuidados mais compassivo e responsivo. Aqueles que se dedicam a apoiar os outros durante a jornada desafiadora do luto encontraram um impulso de orientação e inspiração nele, garantindo que ninguém deve enfrentar sua dor sozinho.

Ao apresentar e propor material específico apelativo que possa ser utilizado tanto na formação como na divulgação de boas práticas, procurou-se ultrapassar as dificuldades abordadas por profissionais específicos e pela comunidade em geral. Esta abordagem visa colmatar a lacuna entre o conhecimento teórico e a aplicação prática, garantindo que os conceitos não só são compreendidos, mas também efetivamente implementados. Ao fazê-lo, podemos promover uma comunidade mais coesa e informada, onde os profissionais estão equipados com as ferramentas de que necessitam para se destacarem nas suas funções, e a comunidade em geral beneficia de serviços e apoio melhorados.

Com base numa capacidade multidimensional de adquirir, analisar e aplicar conhecimentos sobre a compreensão da perda (Breen et al., 2022), nosso objetivo foi incentivar uma abordagem coesa e articulada para abordar os efeitos da pandemia de COVID-19 nos desafios do luto. Esta iniciativa visa facilitar um processo de recuperação mais resiliente após uma perda entre indivíduos vulneráveis nas nações mais atingidas pela pandemia. Ao integrar apoio psicológico, recursos comunitários e práticas culturalmente sensíveis, procurámos criar um quadro abrangente que pudesse ser adaptado a vários contextos. Esta abordagem enfatizou a importância de os profissionais de saúde mental colaborarem com líderes e organizações locais para fornecer apoio personalizado que reconheça as experiências únicas de cada comunidade.

Ao integrar estas estratégias no processo de formação, as organizações podem garantir uma abordagem mais compassiva e eficaz para abordar as questões do luto, promovendo em última análise um ambiente mais saudável e solidário para todos os participantes.

A nossa visão final era construir uma rede de apoio que não só abordasse os desafios imediatos das perdas e do luto e do luto, mas também fortalecesse a resiliência geral das sociedades face a futuras crises pandémicas.

Referências

Aoun, S. M., Breen, L. J., Rumbold, B., Christian, K. M., Same, A., Abel, J. (2019). Adequação da resposta à necessidade: o que torna as redes sociais aptas para prestar apoio ao luto? *PLoS ONE* 14(3): e0213367. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213367

Breen, L., Kawashima, D., Joy, K., Cadell, S., Roth, D., Chow, A., & Macdonald, M. (2022). Literacia do luto: um apelo à ação para comunidades compassivas. *Estudos da Morte, 46*, 2, 425-433. https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1739780

Cipolletta, S., Entilli, L., & Filisetti, S. (2022). Incerteza, choque e raiva: Experiências recentes de perda da primeira onda da pandemia de COVID-19 na Itália. *Revista de Psicologia Social Aplicada,* 1-15. https://doi.org/10.1002/casp.2604

Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2013). Luto complicado em crianças – As perspetivas de profissionais experientes. *OMEGA - Jornal da Morte e do Morrer, 67* (3). https://doi.org/10.2190/OM.67.3.c

Fernández, Ó., & González-González, M. (2020). Os mortos sem velório, o luto sem fechamento: doença e morte nos dias de coronavírus na Espanha. *Revista de Religião e Saúde*, *61*(1), 703-721. https://doi.org/10.1007/s10943-020-01078-5

Hernández-Fernández, C., & Meneses-Falcón, C. (2021). Eu não posso acreditar que eles estão mortos. Morte e luto na ausência de despedidas durante a pandemia de COVID-19. *Saúde e Assistência Social na Comunidade*, *30*(4). https://doi.org/10.1111/hsc.13530

Lyons, A. C., & Chamberlain, K. (2006). *Psicologia da saúde: uma introdução crítica*. Imprensa da Universidade de Cambridge.

Kellehear, A. (2013). Comunidades compassivas: os cuidados em fim de vida são responsabilidade de todos. *QJM: An International Journal of Medicine, 106,* 12, 1071-1075. DOI:10.1093/qjmed/hct200

Kentor, R.A & Kaplow, J.B. (2020). Apoio a crianças e adolescentes após o luto parental: orientações para profissionais de saúde. Lancet Saúde da Criança do Adolescente, 4, 889–898.

Menichetti-Delor, J. P., Borghi, L., Cao di San Marco, E., Fossati, I., & Vegni, E. (2021). Acompanhamento telefónico às famílias de doentes com COVID-19 que morreram no hospital: reações de luto

das famílias e papel dos psicólogos clínicos. *Revista Internacional de Psicologia*, *56*(4), 498-511. https://doi.org/10.1002/ijop.12742

Mortazavi, S. S., Shahbazi, N., Taban, M., Alimohammadi, A., & Shati, M. (2021). Luto durante o corona: um estudo fenomenológico da experiência de luto entre parentes próximos durante a pandemia de COVID-19. *OMEGA - Jornal da Morte e do Morrer*, 00302228211032736. https://doi.org/10.1177/00302228211032736

O'Rourke, T., Spitzberg, B. H., & Hannawa, A. F. (2011). O Bom Funeral: Para uma Compreensão da Participação e Satisfação Funerária. *Estudos da Morte*, *35*(8), 729–750. https://doi.org/10.1080/07481187.2011.553309

Zuniga-Villanueva, G., Ramirez-GarciaLuna, J., & Villafranca-Andino, R. (2021). Uma abordagem comunitária compassiva num programa de apoio ao luto e ao luto: colmatar a lacuna nos cuidados paliativos. *Revista de Serviço Social em Fim de Vida e Cuidados Paliativos, 17*, 1, 9-18. https://doi.org/10.1080/15524256.2021.1894309

Ummel, D., Vachon, M., Guité-Verret, A. (2022). Apoiar o luto, fortalecer as comunidades: introduzir uma iniciativa comunitária compassiva online para o reconhecimento do luto pandémico. *Jornal Americano da Comunidade Psychol,* 69, 369-379. DOI: 10.1002/ajcp.12576



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