

CUIDADOS COM A SAÚDE DURANTE O LUTO

Prezados,

Nós que compomos a equipe do Núcleo de Assistência à Saúde do TRF 5ª Região estamos acompanhando a situação de colegas cujos parentes e amigos faleceram em função da COVID-19. Apesar da parcela do nosso corpo funcional atingida por perdas não ser grande, o tamanho sofrimento envolvido merece nossa atenção.

O luto é uma reação esperada diante de uma perda significativa. Quando estamos enlutados, voltamo-nos para nós mesmos e, por um período variável segundo cada indivíduo, investimos no universo interior a maior parte da energia que antes dirigíamos ao mundo.

Estar de luto não significa estar doente. Todavia, algumas manifestações desagradáveis e frequentemente transitórias podem ocorrer, tais como: sentimento de tristeza, raiva, culpa, ansiedade, cansaço, sensação de falta de energia, de “aperto” no estômago, dentre outros desconfortos. Além disso, nossos pensamentos podem ficar confusos e algumas ideias ou imagens podem voltar insistentemente à nossa mente.

Tolerar tais desconfortos com paciência, sem lhes conferir demasiada importância, é uma forma de evitar desnecessário gasto de energia. Nosso organismo precisa dessa economia para atravessar o período de luto frequentemente acompanhado do enfraquecimento das defesas físicas e psíquicas.

Não sendo em princípio patológico, o luto pode, a depender da forma como é vivido, dar origem a importantes problemas de saúde. As restrições impostas pela pandemia à realização de rituais de despedida por famílias enlutadas predis põem ao adoecimento. Outros fatores também podem dificultar a elaboração do luto. Por tudo isso é preciso estar atento às orientações para manejar adequadamente esse processo.

Para enfrentamento saudável do luto, existem algumas estratégias que podem ser utilizadas:

- fazer uso das redes sociais para não romper os laços fraternos, inclusive desfrutando desses meios para realização de rituais de despedida, tais como cerimônias religiosas online;
- reservar um espaço nas suas relações para falar sobre seus sentimentos e eventuais dificuldades para lidar com a perda, cuidando para que seus interlocutores sejam confiáveis e preparados para escutá-lo;
- realizar consultas regulares ao médico para acompanhamento da saúde física e mental durante o período de luto;
- estar atento às oportunidades e desfrutar de experiências prazerosas que lhe permitam afastamentos ocasionais das lembranças e sentimentos ligados à perda;
- aproveitar os momentos de isolamento e retorno sobre si mesmo para o exercício da autorreflexão, buscando descobrir aquilo que realmente é importante para si e faz com que sua vida siga tendo sentido individual e coletivo.

Sabemos o quão profunda e impactante pode ser a perda súbita de pessoas amadas. Temos consciência de que é preciso muito mais do que orientações para superá-la. Um

trabalho delicado e sensível precisa ser posto em prática nesses casos. Tão delicado e sensível quanto a abordagem que a médica geriatra e escritora Ana Cláudia Arantes, especialista em Cuidados Paliativos, traz no vídeo intitulado *“A Importância do Luto e de Seguir em Frente”* que ora lhe indicamos. Ele está disponível no endereço <https://www.youtube.com/watch?v=Ap6tJNH5ri4> . Vale a pena conferir.

Ficamos à disposição para outros esclarecimentos sobre o assunto.

Equipe do NAS.