

# Para pais que perderam um filho

Apoio ao luto



## Grupos de Apoio

### Apelo

Av. Doutor Dias da Silva, nº10, 3000-134 Coimbra

tel.: 234 087 450/ 968 851 728

<http://www.apelo.web.pt/>

### Associação Projecto Artémis

<http://perdagestacional.forumeiros.com/projecto.artemis@iol.pt>

### Contactos da equipa do Serviço de Neonatologia

#### do Hospital de Santa Maria

- » Filipa Sobral {Psicóloga} 217 805 3164 / 217 805 324
- » Laurinda Carreira de Almeida {Assistente Social} 961 363 761
- » Graça Oliveira {Pediatria Neonatologista} 217 805 095
- » Ana Sequeira {Enfermeira} 217 805 095

### Autores

*Filipa Sobral, Teresa Goldschmidt, Miguel Barbosa*

### Departamento de Pediatria

Diretora: *Maria do Céu Machado*

### Serviço de Neonatologia

Diretor: *Carlos Moniz*

### Unidade de Psiquiatria da Infância e da Adolescência

Coordenadora: *Teresa Goldschmidt*

# Para pais que perderam um filho

Apoio ao luto



CENTRO HOSPITALAR  
LISBOA NORTE, EPE



HOSPITAL DE  
SANTAMARIA



Hospital  
Pulido Valente

Av. Prof. Egas Moniz – 1649-035 Lisboa  
Telefone: 21 780 50 00  
[contactcenter@hsm.min-saude.pt](mailto:contactcenter@hsm.min-saude.pt)  
[www.chln.min-saude.pt](http://www.chln.min-saude.pt)

CENTRO HOSPITALAR  
LISBOA NORTE, EPE



A perda de um filho representa para os pais um acontecimento muito doloroso, associado a sentimentos de grande tristeza e dor. O processo de luto tem características muito individuais, entre elas:

- » A forma como se sente o impacto da perda;
- » A forma como se expressa as emoções;
- » Os comportamentos/atitude que ajudam a lidar com os sentimentos;
- » O tempo que cada pessoa necessita para se restabelecer;
- » As sensações que se experimentam no corpo;
- » A forma como se organizam os pensamentos.

Muitas vezes, torna-se difícil retomar a vida quotidiana, estar disponível para os outros e perde-se qualidade de vida física e psicológica.


**MOMENTOS INICIAIS:** Todos nós, nalgum momento da nossa vida, vivemos a perda de alguém querido. O luto, o processo de recuperação, é um período único, e cada pessoa vive-o de maneira diferente. No início é normal sentir confusão, incredulidade e

pesar. Nos primeiros dias e semanas pode sentir-se anestesiado ou com sentimentos de irrealidade: é muito difícil aceitar o que aconteceu. Pode até acreditar que viu a pessoa e que espera o seu regresso. Também às vezes pode sentir-se desequilibrado, com altos e baixos.

Todos estes aspectos são diferentes formas que cada um encontra para se proteger da dor que sente e que ajuda a lidar com tudo o que tem de ser feito neste momento: tratar do funeral, organizar papéis e estar disponível para os outros.

**SINTOMAS FÍSICOS E EMOCIONAIS:** Pouco a pouco, à medida que passam as semanas, a realidade vai emergindo, a perda torna-se mais presente e pode sentir-se triste, só, culpado, sem esperança ou muito zangado/a com tudo.

A dor também se vive fisicamente. Pode sentir um vazio no estômago ou uma sensação de ardor, um nó na garganta e o coração destroçado. Todas estas sensações são absolutamente normais. Também é normal que não se consiga concentrar em nada, que qualquer notícia nos intensifique a dor. Apesar de todos estes sintomas é importante recordar que o luto não é uma doença e que se experienciamos estas sensações é porque estamos vivos e porque amamos. Não sentir dor pode ser uma forma de luto complicado.



*“O tempo não cura tudo,  
depende do que faz com ele.”*

#### **Não Esqueça**

*É importante descansar, dormir  
e alimentar-se adequadamente.*



## Luto e Zanga/Luto e Culpa

É frequente numa primeira fase do luto, a pessoa sentir-se muito zangada. Esta zanga é uma resposta natural ao sentimento da perda: podemos sentir ressentimento, direccionar a zanga ao mundo, a Deus ou a qualquer situação ou pessoa que possa parecer ter sido responsável pelo que aconteceu. Culpar alguém da morte de quem perdemos é uma forma de deslocar a dor. Também é possível sentir-se culpado/a pelo que aconteceu (principalmente se a morte foi traumática) e perguntar-se muitas vezes “Porquê?” ou “O que teria acontecido se eu...?”.

A culpabilidade é uma forma de reparação que a/o ajuda a sentir menos e a manter a relação com a pessoa querida. A procura de resposta ao “Porquê?” também é natural: acreditamos que encontrar uma explicação racional nos faz sentir melhor. É muito difícil aceitar o que para nós não tem significado, mas o caminho do “Porquê?” não nos leva a parte alguma. Apesar disso, é um caminho que temos de percorrer.

Tudo o que está a viver faz parte do processo de luto. Não esconda os seus sentimentos e pensamentos, aprenda a partilhá-los com pessoas de confiança e que sabem escutar. É possível que algumas pessoas próximas se afastem e a/o evitem. Infelizmente isto é frequente acontecer e deve-se ao facto de não saberem o que dizer e como podem apoiá-la/o. Às vezes é importante que seja você a dar o primeiro passo de pedir ajuda, fazendo-lhes saber que precisa de partilhar a sua dor.

### **Não Esqueça**

*Procure pessoas que saibam escutar.  
Não esconda os seus sentimentos,  
aprenda a partilhá-los com pessoas sensíveis.  
Fale do que aconteceu.*

## A dor do Luto

Com o tempo, a zanga e a culpa diminuem e deixam de ocupar todo o seu espaço mental e emocional. Independentemente da circunstância da morte, o que passa a prevalecer é a dor pela ausência e a saudade. Neste momento do luto é importante poder expressar o afecto e a gratidão pelo que se viveu e poder recordar os bons e também os maus momentos. Quando ficam assuntos pendentes na relação é muito importante poder falar sobre eles. Pode acontecer não ter tido a oportunidade de se despedir ou de lhe dizer o quanto a/o amava. Só pondo em dia a relação, resolvendo tudo o que ficou por resolver, podemos chegar a uma plena aceitação da perda de um filho.

- » Aceitar a perda é uma atitude activa, em que assumimos a responsabilidade, não do que aconteceu, mas sim do nosso processo de recuperação.



## Mudanças

É possível que pense que a sua dor seria menor se vendesse a sua casa, se mudasse de trabalho, se fosse viver para outro lugar, se engravidasse logo de seguida ou se começasse uma nova relação. O impulso de evitar tudo o que nos recorda a perda ou substituir o vazio da solidão com outras pessoas ou com actividades é natural. Tomar decisões precipitadas a meio do processo de perda, não é aconselhável, pois poderão ser desafortunadas e trazer consigo complicações. Pense nas decisões que gostaria de tomar, reflecta e espere. Antes de tomar uma decisão importante que afecta a sua vida e a dos outros que a/o rodeiam, deve avançar no seu processo de recuperação. Tente não tomar decisões importantes no meio de emoções intensas.

### Não Esqueça

*É bom falar dos seus sentimentos.*

*Permita-se sentir e não esconda os seus sentimentos.*

*Há sempre alguém que a/o pode ajudar e que sabe o que está a sentir.*

## Luto/Depressão e Medicação

O luto e a depressão são dois estados distintos e, apesar de haver alguns sintomas em comum, não devem confundir-se. O luto é uma reacção natural a uma perda, enquanto que a depressão é uma doença que deve ser tratada. Os sintomas no processo de luto, de uma forma geral, diminuem com o tempo; os sintomas da depressão podem persistir ou piorar com o tempo. Se o processo de luto se complica e a sintomatologia se torna insuportável, com comprometimento do seu dia-a-dia, é importante que procure ajuda e, neste caso, a medicação poderá ser indicada.

## Luto/Transformação

Com o passar do tempo, ao longo deste processo, a dor vai-se atenuando e aparecem novos sentimentos. Aceitar não significa resignar-se ou não sofrer: vamos sempre recordar com dor, mas o trabalho de luto permite-nos descobrir que o amor é mais forte que a morte. Depois de um caminho percorrido, de expressão de dor e sofrimento e, com o apoio recebido durante o percurso, decidimos apostar pela vida e atribuir-lhe novos significados.

*Queremos ajudar e promover a adaptação parental à perda, na aceitação e na restituição do equilíbrio emocional nas diferentes áreas de vida, pelo que disponibilizamos ajuda especializada, à qual poderá recorrer.*



Fonte: IPIR – Instituto de Psicoterapia Integrativa-Relacional en pérdidas, duelo y trauma®