

GUIA PARA PESSOAS QUE PERDEM UM ENTE QUERIDO EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS (COVID19)

[Orientações desenvolvidas por profissionais espanhóis especializados em luto e perdas, traduzidas pela equipe **Segura a Onda** junto à **Rede de Apoio às Famílias de Vítimas de Covid** aqui no Brasil e à **Associação Brasileira de Estudos Cemiteriais (ABEC)**]



Rabisco 1: Sempre com você (Mothú, 2019)



INDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. LUTO EM ISOLAMENTO	4
Pessoas Que Acabam De Perder Um Ente Querido	4
2.1. Algumas Considerações Para As Pessoas Que Perderam Um Ente Querido	4
2.2. Sugestões Para Os Rituais Funerários.....	5
RITUAIS DE DESPEDIDA PESSOAIS	7
RITUAIS DE DESPEDIDA SOCIAIS À DISTÂNCIA	9
2.3. Diretrizes Para Autocuidado De Pessoas Em Luto.....	10
PARTE CORPORAL (FÍSICO- SOMÁTICA)	11
PARTE EMOCIONAL-RELACIONAL	12
PARTE COGNITIVO-MENTAL	14
PARTE ESPIRITUAL.....	15
2.4. Como Acompanhar Uma Pessoa De Luto De Acordo Com As Medidas De Segurança Da Covid-19	16
2.5. Diretrizes Para Acompanhar Menores E Pessoas Com Necessidades Especiais.....	19
2.6. Pautas Para Acompanhar Adolescentes	23
2.7. Orientações Para Mulheres Grávidas Que Perderam Um Ente Querido	29
3. RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS QUE JÁ ESTAVAM EM LUTO ANTES DO INÍCIO DO ISOLAMENTO PELA COVID-19.....	31
4. SITUAÇÕES ESPECIAIS COM A COVID-19.....	34
MEMBROS DA FAMÍLIA EM UNIDADES PALIATIVAS DOMICILIARES E HOSPITALARES	34
SE VOCÊ ESTÁ EM CASA	34
CASO SEU FAMILIAR ESTEJA NO HOSPITAL	35
ASSISTÊNCIA PSICOSSOCIAL.....	35
4.1 Orientações Para Pessoas Que, Devido À Pandemia, Não Podem Acompanhar E Se Despedir De Seu Ente Querido No Final De Sua Vida, No Hospital Ou Em Casa.....	36
5. DIRETRIZES PARA ALIVIAR O ESTRESSE.....	38

SÍNDROME DE BURNOUT, FADIGA POR COMPAIXÃO E LUTO EM PROFISSIONAIS (saúde, bombeiros, policiais, serviços sociais e demais serviços vitais, tanatopraxistas, agentes funerários etc).....	38
5.1. Orientações Para Profissionais Que Atendem Pacientes Em Situação Grave, Terminais E Para Atuação Na Crise Covid-19.....	40
QUANDO O PACIENTE ENTRA NA SITUAÇÃO TERMINAL.....	40
QUANDO O PACIENTE MORRE.....	42
5.2. Orientações Para Dar Más Notícias Por Telefone.....	43
O que podemos dizer aos parentes de um paciente que faleceu?.....	43
5.3. Modelo Carta De Condolências.....	45
6. PARA FINALIZAR... ..	47
7. AS MÃOS SOBRE O TECLADO.....	48
Agradecemos de coração a colaboração de:	49
8. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	50
FICHA TÉCNICA DA TRADUÇÃO BRASILEIRA.....	51

1. INTRODUÇÃO

A atual situação excepcional tem feito mudar nossa maneira de viver e experimentar o mundo, tendo consequências impensáveis e relevantes, causando mudanças em todas as esferas de nossas vidas, em nossa maneira de morrer e nos despedir de nossos mortos. Mudam nossas rotinas, hábitos, costumes, modo de pensar, modo de se relacionar, o que nos força a promover estratégias de adaptação.

Durante este período, muitas pessoas estão morrendo ou morrerão da Covid-19 (também conhecida como “Coronavírus”), mas muitas outras também o farão pelo curso natural da vida. A dimensão social de nossas despedidas foi eliminada, de maneira justificada, para evitar maiores males, seja por questões sanitárias e/ou epidemiológicas - visando conter ao máximo a propagação da pandemia.

Atos em torno da perda que são tão significativos para os enlutados, como ter apoio social em momentos tão difíceis ou ser capaz de realizar normalmente os rituais apropriados para a sua família ou comunidade (velórios, cerimônias religiosas ou rituais familiares, sepultamentos ou cremações etc), são muito importantes para que o processo do luto não se torne complicado. No entanto, a pandemia e os atuais requisitos de saúde limitaram bastante essas expressões que validam a dor e a sensação de perda da pessoa que sofre e, portanto, dificultam a elaboração de um luto normal.

Por esse motivo, essa pequena rede espanhola de psicólogos, assistentes sociais, enfermeiros e terapeutas especializados em perda e luto desenvolveu uma série de orientações para ajudá-lo a lidar com esses momentos difíceis de isolamento e incerteza, oferecendo outras maneiras que atendem à necessidade de compartilhar e expressar a dor com os outros e, ao mesmo tempo, permitir honrar a memória de nossos entes queridos falecidos.



Rabisco 2: Incerteza (Mothú 2020)

2. LUTO EM ISOLAMENTO

Pessoas Que Acabam De Perder Um Ente Querido

Se você está de luto e começou a ler essas linhas, a primeira coisa que queremos dizer é que lamentamos muito a sua perda e esperamos que as seções a seguir possam ajudá-lo no processo de luto com os melhores cuidados que este momento requer.

Perder alguém é uma experiência que precisa ser compartilhada, acompanhada, sustentada por abraços, olhares compassivos, palavras de carinho, silêncios respeitosos... Tudo isso faz com que não nos sintamos sozinhos diante da dor.

Como pessoa enlutada, você pode e precisa saber que sua dor tem impacto sobre os outros; pois, geralmente, as pessoas que tiveram uma perda valorizam a presença e a companhia das pessoas que apreciam. O apoio emocional recebido nesses primeiros momentos é crucial e pode dificultar ou favorecer o processo subsequente de luto. Porém, a personalidade e o sistema de enfrentamento de cada pessoa, independentemente das circunstâncias da morte, também podem desempenhar um papel importante como fatores de proteção/risco e indicadores da capacidade do enlutado de se adaptar à sua perda.

2.1. Algumas Considerações Para As Pessoas Que Perderam Um Ente Querido

Nesses momentos, você pode estar experimentando uma ampla variedade de emoções (tristeza, raiva, culpa, desamparo), incluindo a sensação de que isso não é com você e que não está acontecendo, gerando um estado de confusão e descrença. Algumas pessoas relatam que já se sentem física e psicologicamente esgotadas pela situação especial que estamos enfrentando e por todo o tempo de isolamento social. No caso de familiares de vítimas graves ou fatais, este esgotamento é agravado pela angústia decorrente, pela espera, pelo não-atendimento, pelo eventual óbito de seu ente querido.

Frustração, raiva e culpa são emoções que podem estar muito presentes neste momento e talvez por algum tempo. À perda de seu familiar, devemos acrescentar as circunstâncias especiais de sua morte: não poder cuidar dele, acompanhá-lo e se despedir como gostaria nos últimos momentos, causam sintomas de desregulação física e psicológica associada a essa situação traumática (taquicardia, palpitações, sensação de aperto no peito, sensação de nó na garganta ou estômago, dores de cabeça, boca seca, tonturas, irritabilidade, alterações de humor, impaciência,

dificuldade de concentração, diminuição do desempenho, aumento do consumo tabaco, álcool etc). É normal que você esteja com raiva do mundo e, acima de tudo,

tenha muitas perguntas (por quê?). E suposições sobre o que aconteceu (e se houvesse cura... e se ele não tivesse feito isso... e se eu tivesse...)

- Por que esse vírus apareceu?
- Poderia ter sido evitado com medidas mais drásticas?
- Como eu não percebi antes o que estava acontecendo
- E se o tivéssemos trazido para casa naquele momento?
- Será que ele sofreu?

É normal que você tenha todas essas perguntas e muito mais: tenha em mente que todos víamos a China ou a Itália como algo muito longe e, talvez, pudéssemos pensar que não chegaria ao nosso país; que seria apenas uma “gripezinha” ou “resfriado mais forte”; que não fosse atingir nenhum ente querido ou pessoa mais próxima. É por isso que ainda estamos processando que o vírus é real, que é uma pandemia global e que estamos em status de emergência e alarme. Não seja tão duro consigo mesmo, as circunstâncias atuais estão além do controle de todo mundo, reflita sobre esta situação do seu coração, com compaixão e compreensão, você não precisa adicionar mais dor à sua dor.

Às vezes, não são as respostas a essas perguntas que dão a calma necessária para sustentá-la, mas a aceitação de que, embora seja uma realidade dolorosa e traumática, apenas através do caminho paciente e constante para a aceitação, nosso coração dolorido encontre conforto e saia forte. Sabemos que agora é difícil ver e sentir isso, por isso sugerimos que você comece com algumas diretrizes de autocuidado que podem ajudá-lo nos primeiros passos de sua jornada de luto.

2.2. Sugestões Para Os Rituais Funerários

Existem restrições para a realização dos rituais funerários, de acordo com os decretos em cada localidade, e no Brasil não tem sido diferente [editado pela tradutora]. Estão sendo permitidas poucas pessoas por cerimônia e com distanciamento entre os participantes. Mas, caso as restrições sejam mais severas (como nas cerimônias para pessoas mortas pela COVID-19 ou sob suspeita da doença onde, geralmente, não é permitida a participação de outras pessoas, além

do responsável) e/ou se os membros de sua família estão distantes e não podem acompanhá-lo, você provavelmente não conseguiu realizar uma despedida como gostaria ou conforme a sua tradição familiar, mas isso não significa que você não pode fazer rituais ou expressar esse último adeus com o amor e a saudade que você está, sem dúvida, sentindo.

Talvez a equipe funerária que o atende possa ajudar a transmitir as expressões que você pessoalmente gostaria. Por exemplo, vamos imaginar que um dos companheiros de um casal de idosos morreu, quão difícil é não poder dizer adeus ao amor de toda a sua vida! Portanto, não devemos isolar o outro membro. Talvez um filho ou funcionário de uma funerária possa ajudar sendo o responsável pela cerimônia, no local, para homenagear seu ente querido: lendo uma carta, adicionando um item sobre no caixão, colocando a música preferido por ambos... e, se possível, transmitindo em tempo real, por vídeo chamada ou gravando por telefone.

Proteger nossos idosos através do isolamento não significa isolá-los ainda mais emocionalmente, sejamos suas mãos, olhos, vozes e sejamos protagonistas, mesmo à distância. Com isso, também queremos reconhecer o valor do trabalho dos funcionários das funerárias. Gratidão!

Da mesma forma, as empresas funerárias e outras empresas ou pessoas especializadas estão oferecendo serviços de aconselhamento e apoio psicológico a seus clientes. Descubra esse serviço, que pode ser de grande ajuda para esses momentos.



Rabisco 3: Descanse no meu ombro (Mothú 2020)

Os rituais de despedida são atos simbólicos que nos ajudam a expressar nossos sentimentos ante uma perda, colocar um pouco de ordem em nosso estado emocional caótico, estabelecer uma diretriz simbólica para os eventos da vida e nos permitir a construção social de significados compartilhados. Eles abrem a porta para que tomemos consciência do processo de luto.

Alguns desses rituais podem demorar mais ou menos tempo; escrever uma carta não é o mesmo que criar um diário ou um altar permanente. O ponto é que esse tipo de ação, tendo uma carga simbólica e emocional, permitem que você se conecte com sua dor, ajudando você a absorver o que aconteceu e na forma como você está vivendo tudo isso.

Tendo em conta a situação atual de isolamento, reunimos essas sugestões para você e sua família. Você pode escolher ou criar a que melhor se adapte às suas necessidades.

RITUAIS DE DESPEDIDA PESSOAIS

- Talvez, nesses primeiros momentos, você não sinta vontade de conviver socialmente ou talvez prefira fazê-lo apenas com as pessoas mais próximas e de uma maneira mais íntima ou, até, **respeitar um modo e espaço próprios de fazer isso**. Se sim, você tem o direito de fazê-lo; sendo necessário dizer às pessoas ao seu redor que esse é o seu desejo (ou mesmo apenas se retirando). No entanto, se possível deixe que as pessoas que o amam estejam lá com você, para você, que cuidem de você ao máximo possível.

- **É uma situação excepcional**. Pense que mais tarde, se você precisar, pode fazer uma cerimônia ou ritual que você gostaria de realizar neste momento, ou alguma forma alternativa. Seria apenas adiada por um tempo.

- Prepare um **registro escrito** para quando puder reunir todos os seus entes queridos e prestar-lhe uma pequena homenagem presencialmente, como você gostaria. Ou você pode gravar e compartilhá-lo agora mesmo com as pessoas que considera através de redes sociais, WhatsApp, Telegram, Redes Sociais etc.

- Use técnicas narrativas terapêuticas. Você pode **escrever uma carta**, dirigida ao seu ente querido falecido, dizendo a ele como você se sente com tudo o que aconteceu, ou uma emoção específica (Carta à minha tristeza, raiva etc), a Deus, aos Orixás, à vida, a outras pessoas. Outra opção é escrever **poemas e mensagens** cujo conteúdo é algo que

diríamos a essa pessoa, como se estivesse aqui, lembranças positivas, sentimentos de gratidão, desculpas etc.

- Ou uma seleção de textos escritos por outros autores com os quais nos sentimos identificados. Também pode fazer um **diário** onde você expressa tudo o que está sentindo todos os dias. O que é dito ou escrito existe e nos ajuda a tomar consciência da realidade da perda e do nosso enfrentamento durante o processo.

- Fazer **desenhos**, os quais permitem que, quando as palavras ficam presas, você expresse simbolicamente seus sentimentos.

- Você pode escolher um canto de uma sala, mais silencioso e íntimo, como **canto da memória**. Coloque uma foto da pessoa falecida ou objeto que simbolize o relacionamento com essa pessoa. Decore esse canto como quiser: flores, velas, música, poltrona confortável etc. Toda vez que você quiser (você e as pessoas que moram com você), pode ir para o local para ficar calado, rezar/orar, expressar o que sentimos, falar com ele, dizendo-lhe como você se sente agora que ele se foi, como você acha que sua vida será a partir de agora, lembre-se dos momentos que você compartilhou, do que gostou e do que não gostou, explique por que tiveram que se despedir dele dessa maneira, explique como você gostaria de ter feito o funeral e o enterro etc.

- Se você se sentir forte agora, use fotos ou vídeos que possam ajudá-lo a se conectar com as memórias. Ajuda algumas pessoas o ato de compilar esse material gráfico e audiovisual e **criar álbuns ou mini-documentários** honrando o **histórico de vida** compartilhado. Se isso não for possível para você, queremos que saiba que é normal não poder ver essas memórias por um tempo. Cada pessoa tem sua própria maneira de elaborar e enfrentar seu processo de luto e seu próprio tempo para isso.

- **Construa uma caixa de memória**, para manter as memórias do seu ente querido. Decore ao seu gosto. Essa sugestão pode ser realizada com outros membros da família que moram com você (por exemplo, filhos).

- Pendure na sua varanda, janela ou porta algum objeto/cartaz/placa que o lembre de seu ente querido ou simbolize a partida dele. Propomos que você faça umas **bandeirinhas** com um pano ou pedaços de papel e corda, em cada bandeirinha você pode escrever uma mensagem de lembrança para o falecido e pendurá-la onde preferir. Essa sugestão pode ser realizada com toda a família e amigos que desejarem.

RITUAIS DE DESPEDIDA SOCIAIS À DISTÂNCIA

- **Realizar uma pré-reunião:** Qualquer que seja o ritual que você decida fazer, é importante que antes seja feita uma reunião para compartilhar o que cada um precisa, uma vez que suas necessidades podem ser diferentes; o melhor é que todos cheguem a um acordo, sendo flexíveis. Dada a situação de confinamento em que nos encontramos, essa reunião pode ser realizada por pessoas que moram juntas e/ou por telefone ou videochamada, com familiares que não podem estar presentes. O objetivo é fazer algo simples, onde todos se sintam à vontade. Que cada pessoa possa expressar o que gostaria de fazer em uma possível cerimônia virtual (incluindo crianças, idosos e pessoas com necessidades especiais).

- **Faça uma cerimônia ou reunião virtual:** Proponha uma reunião virtual em alguma plataforma on-line (Skype, Zoom, Whereby, Jitsi etc) que permita que você se conecte com um bom número de pessoas e desenvolva um ritual em que cada um possa carregar um objeto ou frase que represente o falecido e dar espaço para que eles compartilhem o que desejam. Construa uma cerimônia para você e sua família. Se você é religioso, talvez o pároco ou o guia espiritual de sua comunidade possa ajudá-lo, realizando essa cerimônia à distância (videochamada, gravação para a família). Você pode escolher uma peça musical, decorar com desenhos de crianças, fotos, poesia, escrever um texto expressando as lembranças e sentimentos direcionados à pessoa falecida, acender uma vela enquanto diz algumas palavras para a pessoa ausente. Deixe um minuto de silêncio para expressar amor, perdão e gratidão.

- **Publique no suas redes sociais** e escreva, como uma homenagem, sobre o legado de vida que aquela pessoa te deixou. E assim, compartilhando-o, dará aos seus contatos a oportunidade de expressar suas condolências e apoio, acompanhando-o através de palavras, músicas e imagens.

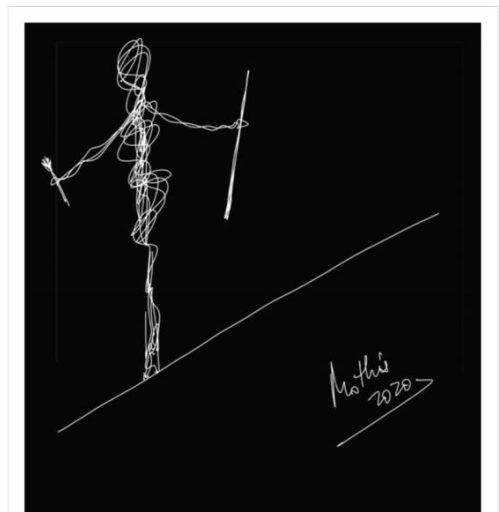
- **Realizar uma atividade simbólica conjunta e coordenada. Liberação de balões** (biodegradáveis) ao mesmo tempo com seus entes queridos que querem homenageá-lo, compartilhando esse momento de suas janelas, varandas, telhados etc. Dentro dos balões podem ser colocados papéis com mensagens ou não. Você se lembra da sugestão de fazer **bandeirinhas**? Este seria um bom ritual para se realizar com aqueles à distância.

- **Compartilhe memórias e momentos especiais, realize tarefas pendentes:** Talvez você possa pedir a seus amigos e familiares que compartilhem um momento especial, uma piada ou uma história que te ajudem a conhecê-lo um pouco mais. Você também pode enviar uma foto dele para o status do WhatsApp ou para as demais redes sociais.
- **Construção de uma página (web, Facebook, Instagram), envio de homenagens para páginas Memoriais já existentes ou grupo do WhatsApp etc,** onde a família, amigos e conhecidos possam expressar suas condolências e prestar homenagem, em privado ou publicamente, ao ente querido falecido.

É importante **incluir as crianças, idosos e pessoas com necessidades especiais** nos rituais, explicando naturalmente, de acordo com a idade e condição, o que será feito e como eles poderão participar. Toda pessoa precisa se sentir amada e dar amor, ser cuidada e cuidar, se sentir segura e proporcionar segurança, se sentir validada, reforçada, compreendida, respeitada e acompanhada em seus processos vitais; portanto, você também precisa retornar reciprocamente o que é dado a você. Vamos permitir que todos os membros da família, sem exclusão, sintam-se integrados e apoiados nesses tempos difíceis. Vamos construir redes em vez de paredes. (Mais adiante neste Guia você tem uma seção específica para isso).

2.3. Diretrizes Para Autocuidado De Pessoas Em Luto

Uma pessoa de luto é uma "**equilibrista emocional**". A vida força você a atravessar um fio que conecta duas distâncias, dois momentos vitais diferentes: o momento da morte e o momento em que você sente que pode sustentar essa situação de alto impacto, onde é capaz de se lembrar do seu ente querido falecido sem ser dominado pela intensidade de suas emoções e sem que isso o afogue ou paralise, sem o medo de olhar para o vazio sob seus pés e sentir que pode cair a qualquer momento e nunca mais se levantar.



Rabisco 4: Caminho-Move-se (MoThú 2020)

Para você aprender a equilibrar seu processo de luto, nós o convidamos a tomar a vara e a linha de equilíbrio, realizando confrontos e tarefas, conexão e desconexão da sua dor por momentos. Se por um lado da vara de equilíbrio colocarmos apenas confrontos e tarefas para

conectar a dor (analisar continuamente as circunstâncias da morte, colocar sua música favorita repetidamente, ver suas fotos e / ou vídeos, escrever para você, conversando com ele etc), nosso equilíbrio seria afetado, caindo no abismo. Se do outro lado da vara colocarmos apenas um monte de tarefas de confronto e desconexão (trabalho, estudo, limpeza, esportes, compras, consumo de álcool, consumo de drogas ou outras substâncias tóxicas, festas, não mencionar o que aconteceu, tentar não pensar nisso ou chorar etc), também acabaríamos caindo.

O caminho do luto não é um caminho fácil ou rápido, um bom equilibrista, caminha equilibrando a carga emocional; na grande maioria das vezes, seus passos são inseguros e eles precisam voltar para avançar, seu corpo sente medo, sua mente luta entre "eu não posso" e "eu tenho que ser forte e continuar". Não é fácil, mas é possível, você só precisa dedicar o tempo necessário (seu tempo) para equilibrar suas próprias cargas.

Uma vez que isso seja entendido, segue a primeira regra de autocuidado em pessoas enlutadas. Propomos que você equilibre o pólo, cuidando de quatro aspectos importantes em todo sofrimento: sua parte físico-somática, sua parte emocional-relacional, sua parte cognitivo-mental e sua parte espiritual.

PARTE CORPORAL (FÍSICO- SOMÁTICA)

Se o corpo não é tratado, todo o restante vai falhar. Seu corpo é a casa de suas emoções, de seus pensamentos, o que governa suas ações. Portanto, propomos o seguinte para cuidar de si neste nível:

- **Comer e hidratar**, não muito, nem pouco, coisas boas e saudáveis. Distribua por todo o dia pequenas quantidades de comida se você perdeu o apetite. Evite comer compulsiva ou exageradamente, em qualquer caso. Não comer bem aumenta a irritabilidade e reduz a energia.
- **Dormir** bem é necessário para restaurar o equilíbrio do corpo. Descanse mantendo um horário, na medida do possível, tente não alterá-los durante o isolamento, sirva-se de um relaxamento antes de ir para a cama, um banho quente, uma infusão ou música suave. Desconecte algumas horas antes de dormir da TV ou da tecnologia, das notícias atuais.
- ¹**Escute seu corpo**: Se você precisar desacelerar e descansar, faça-o. Atente à sua **respiração** da forma mais saudável possível, e para isso a **meditação** ou a ioga, entre

¹ São todas recomendações ou sugestões. Cada pessoa terá que encontrar o mais adequado para si, dentro da situação de confinamento que temos atualmente e de suas experiências e necessidades subjetivas.

outras práticas corporais, podem ajudar [acrescido pelos tradutores]. As experiências traumáticas que vivemos nos fazem consumir uma grande quantidade de energia, permita-se o tempo necessário para recuperar parte dela.

- **Fazer exercício físico**, isso ajuda a descansar. Agora, procure seu espaço em casa: na sua varanda, na sua sala de estar, no corredor. Você pode procurar tabelas de exercícios ou alongamentos, por celular, adequados para nossas condições físicas e idade, mas que incluem movimentos de braços e músculos peitorais.

- Faça alguma **atividade física criativa**: cozinhar, cuidar de uma planta, artesanato.

- **Deixe de fumar** ou fume menos.

- Se o seu nível de energia estiver muito baixo **faça algumas pequenas massagens**.

- **Não se abandone**, tome banho, escove os dentes, troque de roupa para manter uma boa aparência.

- **Pegue um raio de sol** sempre que possível, debruçado na janela, sentado na varanda ou subindo na laje ou no telhado, dadas as condições atuais.

PARTE EMOCIONAL-RELACIONAL

Aqui estaria o conjunto de sentimentos que a perda produz, além de todos os derivados dessa situação de isolamento causada pelo Covid-19. Algumas coisas que podem ajudá-lo:

- **É normal que surjam emoções e sentimentos de solidão, tristeza, raiva etc.** Pode ser reconfortante que você compartilhe como se sente, seja com as pessoas que o acompanham ou com outras pessoas por meio de conversas telefônicas, serviços de mensagens (WhatsApp ou Telegram) ou redes sociais. Mesmo que não estejam fisicamente presentes, seus entes queridos certamente estarão disponíveis.

- Se você quer ficar sozinho, tente respeitar esse sentimento, mas sem levar você a se isolar. **Se você precisa de momentos de lembrança** explique para as pessoas com quem você mora. Encontre um lugar em casa onde possa ficar sozinho e tente digerir calmamente esses sentimentos.

- **Círculos de segurança e redes de apoio:** faça uma lista das pessoas com quem você se sente mais confortável (conecte-se a eles via Skype, WhatsApp, telefonemas etc.). Você pode ter listas de pessoas diferentes para diferentes humores, porque cada um tem um dom e eles estão lá para ajudá-lo. Busque conforto nelas em tempos de desânimo, preocupação ou anime-se com a alegria delas.

- **Você provavelmente receberá chamadas de pessoas próximas** para transmitir suas condolências. Para isso, você pode contar com as pessoas que o acompanham para ajudá-lo a fazer as chamadas ou escolher a hora do dia que considera mais adequada para recebê-las.

- Para você, o mais importante é a perda de seu ente querido, e espera-se que surjam sentimentos **de solidão, incompreensão, desamparo...** gerados pela falta de atenção do seu ambiente. Pense que não é uma questão de falta de apreciação ou indiferença, mas que a atenção das pessoas está focada na situação crítica pela qual estamos passando. Todos nós nos sentimos impotentes e chocados com essa situação emergencial de alerta de saúde.

- **Se você precisar ver ou conversar com um membro da família ou amigo** peça para a pessoa que mora com você, caso seja possível, que a ajude a fazer esse contato, por telefone, via mensagens ou através de redes sociais (Skype, Facebook, Instagram ou outros meios)... Não espere que eles entrem em contato com você; pois você está legitimado e tem o direito de solicitar esse apoio.

- Escreva sobre como você se sente. **Pode ser reconfortante que você expresse sua dor ou sua solidão ao escrever ou gravar sua voz.**

- Recorra a **grupos de apoio e autocuidado** que funcionam em redes sociais. Isso fará você se sentir menos isolado.

- Faça de seu lar um **espaço acolhedor** durante esses dias de isolamento.

- **Peça ajuda, se necessário.** Lembre-se de que sua família e amigos vão querer ajudá-lo, embora eles muitas vezes possam não saber como fazê-lo. Dê a eles a chance de fazer isso e diga o que você precisa. Conecte-se com eles também por vídeo chamadas, Skype ou WhatsApp.

- **Se você precisar de ajuda durante a epidemia** você pode entrar em contato por telefone com os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Centros de Apoio às Vítimas (como os CRAVIs), Centros ou Núcleos de Direitos Humanos, Centros de Serviço Social, o setor de Psicologia ou de Atendimento Multidisciplinar das Defensorias Públicas ou até mesmo a Serviços de Emergência (190).

No Brasil estão se formando algumas Redes de Apoio às Famílias de Vítimas Fatais de Covid-19: procure localizá-las, conhecê-las, escolher aquela com a qual mais se identifica e, quem sabe, ser amparado, acolhido e apoiado por alguma delas *[acréscimo dos tradutores]*.

PARTE COGNITIVO-MENTAL

Quando somos dominados por emoções muito fortes, é difícil pensar, concentrar-se... Nós estamos confusos. Para cuidar desta parte, lembre-se:

- **Não se esforce demais no nível intelectual**, nossas capacidades são diminuídas porque nosso cérebro é sequestrado emocionalmente. Por que você exige que um caracol corra como uma lebre? Nestes momentos respeite o seu "caminho do caracol". Respire e permita-se dar um pequeno passo de cada vez.

- **Evite tudo o que contamina sua mente**, imagens, muita informação sobre o que está acontecendo (Covid-19), ruídos e experiências que estão machucando você (violência, negativismo, exageros). Cerque-se de coisas, sons, imagens que você considera benéficas para você.

- **Escreva metas de curto prazo**: tanto pela sua dor como pela situação de incerteza na qual nos encontramos, tente viver o dia a dia com objetivos simples que ajudarão você a ter uma estrutura e coerência. Nessa situação de confinamento, mantenha uma rotina diária com horários referentes à casa, exercício físico, horário da TV, horários de alimentação, descanso etc.

- **Não tomar decisões importantes**, se possível, até o luto terminar e toda essa incerteza social e econômica causada pelo vírus melhorar um pouco.

- **O que fazer com as recordações?** Reserve um tempo para decidir o que você gostaria de fazer com os objetos que pertenciam ao seu ente querido. Por enquanto, eles são a parte física que restou dele, coisas que você pode tocar, cheirar, beijar, abraçar... e que

ajudam você a se conectar fisicamente com sua memória e ser capaz de canalizar as emoções que você tem que viver agora (tristeza, saudade...). Permita-se conectar com as emoções que surgem neste momento.

- **Ler livros (inclusive sobre o processo de luto), assistir filmes, séries e/ou documentários** pode ajudá-lo a entender e normalizar sua situação e processo atual.

PARTE ESPIRITUAL

A espiritualidade é uma dimensão humana universal. Existem pessoas que são religiosas e pessoas que não são, mas todos temos dimensão espiritual, em alguma medida, mesmo que não desejemos reconhecê-lo e, portanto, é necessário cuidar dessa dimensão.

- **Crie um espaço especial**, um lugar para colocar suas lembranças, que represente o espaço destinado a não esquecer. Decore ao seu gosto: flores, velas, livros, fios de contas, incensos, perfumes, imagens, fotos. Um canto onde "eu me permito sentir e expressar minhas emoções" - de acordo com as escolhas e crenças mais íntimas.

- **Realize uma prática de silêncio diariamente**, ajudará você a se tornar mais consciente de si mesmo, das suas emoções e isso aliviará sintomas como angústia, medo etc.

- **Encontre coisas que o nutrem espiritualmente**: música, literatura, pintura...

- **Faça uma atividade que aprimore sua criatividade artística**: desenho, artes-plásticas, música, dança... Isto te ajudará a expressar suas emoções, o manterá entretido, dará sentido ao processo de luto.



Rabisco 5: Meu coração em suas mãos 1 (Mothú, 2020)

2.4. Como Acompanhar Uma Pessoa De Luto De Acordo Com As Medidas De Segurança Da Covid-19

Se durante esses dias de quarentena, exigidos pela declaração de pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS), um ente querido ou alguém conhecido morrer e você não puder acompanhar fisicamente a família, avalie seguir algumas das recomendações descritas abaixo:

Você pode se sentir triste, frustrado, zangado, desamparado... por não poder estar presente. São **sentimentos normais** diante da situação declarada, afinal a necessidade de acompanhar e estar presente é muito reconfortante nestes momentos dolorosos. Mas é importante e possível que, mesmo assim, você consiga transmitir seus sentimentos aos enlutados.

Participar de alguma maneira da despedida da pessoa que morreu e acompanhar seus principais enlutados pode nos ajudar a:

- **Expressar sentimentos, pensamentos e emoções** e também a nossa dor pela perda.
- **Sentir que estamos perto** da pessoa falecida e seus parentes.
- **Compartilhar memórias**, tudo o que a pessoa que morreu deixou em nossa vida.
- **Mostrar nosso apoio e solidariedade.**

Você pode entrar em contato por telefone e outros meios com os enlutados para expressar a eles que você gostaria de acompanhá-los neste momento. As pessoas em luto raramente tomam a iniciativa de telefonar, tente **enviar um WhatsApp para elas** vendo sua disponibilidade para falar e se, nos primeiros momentos, a pessoa não sentir vontade e não for receptiva, **respeite seu momento.**



Rabisco 6: Nunca maltrate minha fragilidade (Mothú 2020)

Você pode enviar a ele uma mensagem escrita ou um pequeno vídeo, sozinho ou com outras pessoas íntimas. Não é um discurso elaborado; simplesmente com uma frase, um silêncio, mostrando sua disponibilidade ou afeto, é suficiente. Frases como:

- *"Você não precisa me responder se não quiser, eu só quero saber como você está e que você saiba que eu estou disponível se você quiser conversar"*
- *"Eu só quero que você saiba que estou aqui para você"...*
- *"Eu gostaria de estar com você agora, mas mesmo que não esteja fisicamente, eu lhe mando as melhores vibrações, te acompanho e lembro de você"*
- *"Se você precisar conversar, pode me ligar a qualquer momento"*
- *"Eu ligo de volta caso você queira conversar, também podemos compartilhar um silêncio"*
- *"Faremos uma pequena cerimônia em casa para em solidariedade com a sua dor"*
- *"Sinto muito pelo que você está passando"*

Às vezes somos nós que não podemos falar com a pessoa em luto ou temos medo de machucá-la e/ou achamos difícil sustentar sua dor. Quando você puder conversar com a pessoa, pratique uma **escuta ativa e empática**, para aliviá-la, permitindo que ela expresse como se sente e fale da saudade do seu ente falecido. **Evite usar frases feitas**, a única coisa que elas fazem é menosprezar a dor.

NÃO DIGA: Seja forte. Anime-se. Faça isso por seus filhos ou outras pessoas importantes. Distraia-se que ficará bem. Não chore mais, pois está se torturando, não te deixando descansar. A vida continua. É a lei da vida. Resigne-se. Foi a vontade de Deus. Agora ele não sofre mais. O primeiro ano é o pior, logo você verá. Eles são jovens, logo terão outro filho novamente.

SIM, DIGA: *"Eu realmente gostaria de poder dizer algo para aliviar sua dor, mas não consigo encontrar as palavras. Quero que saiba que estou aqui e que penso em você com muita frequência".*

Valorize se a pessoa de luto estiver realizando **certas medidas de autocuidado** como: comer, realizar sua higiene pessoal, tomar seu medicamento habitual... e se você perceber que esse não é o caso, sempre poderá ajudar com as refeições, sugerir uma alteração, avisar alguém que esteja próximo do enlutado (dadas as condições atuais).

Através de grupos, organizações, espaços de trabalho, bairros ou comunidades, você pode, conjuntamente, **preparar um documento ou livro condolências virtuais** (peça a alguém para coletar as mensagens, formatá-las e enviá-lo pelos meios que você considera mais adequados (por exemplo, e-mails, mensagens telefônicas etc.) e enviá-los para a família pode ser uma boa recordação e uma maneira de estar com eles.

Você também pode fazer um ritual em casa, individualmente ou acompanhado pelas pessoas com quem você mora agora. Você pode se lembrar da pessoa falecida, ver uma foto, acender uma vela, escrever uma carta, orar ou qualquer outra cerimônia simbólica que lhe pareça apropriada. Neste documento, você encontrará algumas opções na seção de rituais de despedida.

Se há crianças em casa que desejam participar, podem desenhar ou escrever alguma mensagem que eles possam enviar para a pessoa ou família em luto. Eles também podem colaborar nos rituais que decidirem fazer em casa. (Veja seção específica).

Seja compreensivo, a situação é difícil e a família também pode estar sobrecarregada em alguns momentos ou talvez seja difícil entrar em contato.

Importante também prestar atenção à pessoas que não são reconhecidas como pessoas de luto como casais separados, cuidadores... porque eles também precisam de reconhecimento de sua dor.

2.5. Diretrizes Para Acompanhar Menores E Pessoas Com Necessidades Especiais

- As pessoas mais próximas serão as mais adequadas para comunicar as más notícias. Explique abertamente o que aconteceu.
- Não use eufemismos ("ele se foi", "ele está dormindo"...). Diga que está morto, "fez sua passagem deste plano", e que não poderá vê-lo novamente. Esteja ciente de sua reação emocional, receba-a, valide-a.
- Explique que seu membro da família ou ente querido ficou **muito, muito, muito, muito mal**, para que quando alguém adoecer, não ache que vai morrer.
- Não esconda nossos sentimentos em sua presença e responda suas perguntas de maneira simples e apropriada para a idade. Vocês podem chorar juntos, para que saibam que o normal quando um ente querido morre é ficar triste e precisamos chorar como uma forma de desabafar, mas tomando cuidado para não se descontrolar e poder continuar a apoiá-lo.
- Dependendo da idade, a capacidade de processamento de informações e reações será feita de maneira diferente. Depois de um tempo, ele será capaz de se adaptar a novas circunstâncias.
- As crianças e pessoas com necessidades especiais ou específicas não precisam ser poupadas ou excluídas da realidade em que vivem, precisam ser incluídas, autorizadas, validadas, ouvidas, cuidadas, acompanhadas. Dessa forma, estamos ajudando-os a sustentar e superar situações difíceis em sua vida. "Não existe ambiente pior do que aquele que não acompanha e incapacita". É apropriado que eles sejam informados e que escolham participar ou não e de qual maneira.
- Esteja disponível para responder às perguntas deles, é muito possível que eles perguntem se o ente falecido está com fome, com sono ou com sede. Se você não sabe o que responder e/ou não sabe a resposta, não os enganes, não ofereça uma realidade inventada, responda honestamente dizendo que "naquele momento você não sabe" ou que "é muito difícil responder isso agora". Lembre-se de que toda pessoa,

independentemente da sua idade, precisa se sentir seguro e cuidado, especialmente em uma situação de perigo e impacto emocional significativo.

- Explique a ele os motivos pelos quais vocês neste momento não tem tanto contato com outras pessoas importantes ou porque não foi possível se despedir do ente querido. Diga a ele que seus amigos, professores e familiares os amam muito, mas que agora existem pequenos bichinhos que podemos transmitir, e por isso que temos que lavar as mãos e que precisamos encontrar um meio diferente, como uma brincadeira, para transmitir amor sem estar presente/em contato contínuo, como: enviar beijos voadores, realizar uma linha de desenho e a outra pessoa responder com outra linha de desenho, fazer chamadas de vídeo com colegas etc. Trata-se de tornar sua rotina o mais variável possível.
- Permita que ele expresse seus sentimentos e emoções: raiva, ira, tristeza, impotência etc... Após os primeiros momentos do impacto e a expressão inicial dele, ofereça outras alternativas que ajudem a criança a canalizar sua dor, por exemplo: faça um desenho, escreva uma carta, explique por escrito como se sente, uma história sobre o que aconteceu etc... Ou algo que a criança nos diga que queira.
- Como os adultos, as crianças são acompanhadas de suas necessidades, seus caminhos e horários. Não vamos impor as nossas necessidades. Em caso de dúvida, é melhor perguntar e esclarecer: "quando você me diz que está com um nó no estômago, como é isso para você?", "Você pode explicar/desenhar sua raiva para mim?"...
- Não devemos cortar sua expressão com frases como: "você tem que ser forte", "não chore", "não pode ficar com raiva assim"... Vamos validar a emoção e a expressão de seus sentimentos com os nossos, de adultos: "para mim também está sendo difícil", "é normal chorar/ficar com raiva/medo, eu também chorei/com raiva/medo de descobrir" etc...
- **Gaste mais tempo:** proporcionando companhia e carinho, aumentando a demonstração de carinho, ouvindo-o, acolhendo seu sofrimento... "Estou aqui por você", "Nós vamos chorar e nos abraçar".

- **Garanta cuidado, acolhimento e carinho.** Se os pais estão muito afetados e não podem assumir suas responsabilidades, precisam pedir ajuda profissional. Durante esse período, é importante procurar uma figura importante que garanta a atenção necessária enquanto os pais recuperam-se emocionalmente.
- Mantenha uma rotina diária (na medida do possível) para lhe proporcionar maior segurança, ajudando a recuperar hábitos e promover um maior senso de controle da situação (refeições, sono, atividades, escola etc.)
- Evite o contato com imagens ou mensagens do que aconteceu na mídia. Se isso não for possível, eles devem ser acompanhados por um adulto que possa acolher suas dúvidas, preocupações e emoções quando vir esta notícia.
- Às vezes, eles podem acreditar que são culpados por tudo ou por parte do que aconteceu. Podem imaginar que algo que disseram ou pensaram pode ter causado a morte de seu ente querido. É importante que permitamos que se expressem e nos digam por que e que maneira se consideram responsáveis pelo que aconteceu; dessa forma, poderemos acompanhar a expressão de sua culpa, explorando sua fantasia, sua real preocupação e ajudando-o a entender a realidade. Você precisa pensar que eles podem não nos dizer que se sentem culpados e por isso, se não o fazem, é bom explorarmos os motivos pelos quais eles acreditam que o ente querido morreu.



Rabisco 7: Com suas asas (Mothú 2019)

- É importante avaliar como os eventos são discutidos na frente das crianças. Algumas ideias, como a culpabilização ou a vingança, não devem ser incentivadas como uma maneira de resolver o problema, pois não são úteis para reparar sentimentos.
- É normal que nos primeiros momentos eles façam coisas que já superaram, como: não querer dormir sozinho e/ou com a luz acesa, fazer xixi ou cocô nas calças, chupar o dedo, engatinhar de novo, mostrando medo diante do desconhecido etc.
- Também é normal que algumas crianças demonstrem um impacto inicial após as notícias e na sequência voltem a brincar como se nada tivesse acontecido. Inclusive, que não queiram saber o que aconteceu. Nesses casos, você pode dizer, por exemplo: "Quando você quiser conversar sobre, eu estarei aqui."
- Outros, por outro lado, podem demonstrar uma preocupação contínua com o que aconteceu, às vezes se tornando excessivos e obsessivos. Nesses casos, por exemplo: facilite a expressão do medo e da preocupação, acompanhe a emoção e depois use outras técnicas que as ajudem a se normalizar e sejam mais adequadas a elas (relaxamento, meditação, atividades de distração etc.)
- **Mudanças no seu comportamento e humor:** mostrar irritabilidade, agressividade, tristeza, desinteresse por coisas ou situações que lhe agradem (brincar, ir à escola etc.), exigir mais atenção e carinho, ter pesadelos ou problemas com o sono, medo do escuro etc.
- Em situações de estresse e impacto emocional, é normal haver reações e sintomas físicos como: perda de apetite, náusea e/ou vômito, comer em excessos, dores de estômago ou de cabeça, cansaço, "sentir-se mal".
- Nestes primeiros momentos, nosso trabalho como adultos é observar e acompanhar as necessidades emocionais da criança. Murray Bowen (psiquiatra americano) disse:
- "Eu nunca vi crianças danificadas pela exposição à morte, o que eu vi foram crianças danificadas pela ansiedade dos sobreviventes."

- **Favorecer despedidas**, de acordo com cada idade e situação.
- Existem vários recursos para abordar o conceito de perda e morte e o processo de luto em crianças: livros, vídeos do YouTube, filmes, jogos... Nós lhe encorajamos a explorar essa possibilidade buscando assistência ou assessoria para saber qual é o mais adequado para cada idade e situação.
- Se perceber que os sintomas persistem, pode solicitar intervenção psicológica especializada e/ou aconselhamento.

2.6. Pautas Para Acompanhar Adolescentes

A adolescência é um período de desenvolvimento que possui características peculiares e únicas para cada pessoa. Adaptar-se à situação especial que estamos vivendo, devido à Covid-19, é difícil para todos nós, é normal que todos achem difícil, inclusive os adolescentes. Principalmente, se adicionarmos uma perda familiar a esses momentos. É normal que, durante esse período, haja momentos em que o ânimo deles diminua, se sintam ansiosos, se isolem em seu quarto... É importante acompanhá-los, respeitando as emoções que aparecem a cada momento. Devemos ouvi-los sem julgamento, sem avaliar seus sentimentos.

Mesmo assim, nesses momentos excepcionais, onde eles podem se sentir mais isolados ou excluídos do que o normal, é aconselhável observar certas orientações para eles, muitas vezes, "os grandes esquecidos".

A diferença entre **expressões emocionais** do adolescente em relação ao adulto é a **intensidade com que são experimentadas e vivenciadas** as circunstâncias a que estão expostos. Em geral, eles tendem a mostrar muita raiva, razão pela qual sua comunicação é mais forte, mais agressiva e, geralmente, para adultos, achamos difícil auxiliá-los neste momento. Alguns mostrarão visivelmente sua emoção, transformando-a em raiva deslocada, direcionada a alguém específico, o mundo, a vida, Deus... Outros afogarão essa expressão, manifestando uma raiva retraída, interiorizada para si e/ou para os outros. Esse é um modo de se expressar que não é exclusiva dos adolescentes e por vezes é encontrada na reação dos adultos. Conversando sobre isso com eles, permitindo que eles tirem toda a sua dor, realizem exercícios físicos do tipo aeróbico, onde eles podem botar para fora sua raiva, seu desamparo e frustração... podem ajudar nesses momentos.

Eles deverão ser informados o tempo todo, se possível pelos próprios pais ou pessoas próximas, da situação e da evolução em relação a seus parentes ou entes queridos. Explicar a eles como estão, possíveis resultados e/ou evolução, os motivos pelos quais eles não podem ser visitados e/ou, em caso de morte, acompanhados e velados. Vá do essencial aos detalhes. Inclua-os na tomada de decisão.

É importante que os adolescentes saibam **como manter contato com pessoas que querem** e aqueles que não podem ver por causa da situação atual, ou porque estão hospitalizados ou por confinamento. Eles devem ser ajudados a encontrar maneiras de continuar mantendo contato com eles, para que possam se sentir mais seguros.

- **É muito difícil para um adolescente imaginar a vida sem aquela pessoa que acabou de perder.** O adolescente tem que enfrentar a perda do ente querido, enquanto ele deve enfrentar todas as mudanças, dificuldades e conflitos típicos da idade e das circunstâncias do atual confinamento.

- É possível que eles se façam muitas perguntas sobre toda essa situação confusa, que sintam raiva, frustração, desamparo... por esse motivo, **é importante acompanhá-los e transmitir que estamos lá para eles, mesmo que não tenhamos uma resposta para todas as suas perguntas.** Compartilhar nossos sentimentos com eles nos aproximará emocionalmente e nos permitirá procurar outras maneiras para que todos possamos estar mais calmos.

- **Leve sua opinião em consideração**, que eles se sintam acolhidos. Inclua-os nas atividades que foram implementadas para entrar em contato com os parentes. Além disso, também nos rituais que foram escolhidos caso ocorra a morte. Nesses casos, eles podem ser uma ajuda valiosa ao colaborar no gerenciamento de novas tecnologias ou fazer uso de suas habilidades com o computador (edição de vídeos, músicas, álbuns digitais). Será uma oportunidade para eles assumirem um papel ativo, sentirem-se úteis e relembrem esses momentos com amor e orgulho, porque facilitaram o último adeus, o acompanhamento ou o ritual compartilhado à distância com outros membros da família. Deixe-os também saber da nossa **gratidão e apreço** pelo seu trabalho.

- **Não oculte o que você sente** e não se esconda para chorar (a menos que seja um choro descontrolado). Promova neles a expressão de emoções e o uso de recursos expressivos que eles tenham intimidade: música, escrita, desenho, vídeos... Respeite seus tempos e não fique muito perto (para não sobrecarregá-los), nem muito longe deles (para que eles não se sintam abandonados).

- Também esteja preparado para que **minimizem sua dor insinuando que esse relacionamento não era tão importante e essa perda não os afeta**. Eles o expressarão com frases como: "Ah, eu não o via tanto!". Sejam pacientes, é a sua maneira de proteger sua dor.

- Vamos propiciar **diálogos abertos da família** onde todos possam expressar seus sentimentos sobre a situação, sem julgamentos ou desqualificações. Vamos tratá-los como gostaríamos que eles nos tratassem na idade deles, contando-lhes sobre nossa experiência na adolescência, sem sobrecarregá-los com muitos exemplos nossos.

- Pode ser um momento no qual eles questionem **as crenças religiosas ou culturais** compartilhadas na família e podem ser críticos ou céticos quanto a isso. Também podem se perguntar **sobre a vida e o que acontece após a morte**. No entanto, a morte os assusta ao sentirem que perderam essa sensação de segurança. Por esse motivo, é importante dar-lhes um espaço dentro dos rituais que são celebrados na família e fazê-los participar de tudo o que desejam. Respeitar seus caminhos e seus tempos, assim como sua disponibilidade e desejo de participar de rituais familiares. **Se eles forem consultados e validarmos suas idéias e contribuições a esse respeito, eles possivelmente se sentirão incluídos e serão mais participativos** (por exemplo, solicitando que ajudem a fazer um vídeo com imagens e músicas de nosso parente falecido).

- O adolescente pode ter muito medo de esquecer e, portanto, é importante **reforçá-los como manter a presença de seu ente querido em sua vida**. Por exemplo: Criando um vídeo ou livro de memória com a história de vida do avô, nesta tarefa de luto toda a família pode participar.

- **Tente manter uma rotina diária**, não os deixe se abandonar, nem os abandone. Dê-lhe alguma responsabilidade dentro de casa. Isso lhes dá segurança e uma certa ordem e os faz sentir-se úteis.
- Eles podem ser apáticos e desgostosos, pensando que a vida não tem sentido e percam o gosto por coisas que costumavam entusiasamá-los. É um bom momento, então talvez para que eles possam **procurar coisas novas para se animar**, agora existem muitas plataformas, sites etc. onde uma multiplicidade de atividades é ensinada e praticada.
- Evite que eles fiquem obcecados com o assunto e superexpostos a imagens e/ou mensagens do que aconteceu nas mídias e redes sociais. Proponha **momentos "modo avião"**, para desconectar, por um tempo, de tudo.
- Às vezes, eles podem estar com raiva ou sentirem-se culpados pelo que aconteceu. Vamos **validar seu mundo emocional**, diga a ele que todas as emoções são legítimas. É importante permitir que se expressem, deixá-los respirar, explorar com eles essas emoções, as preocupações reais, ajudá-los a entender a realidade do que aconteceu.
- Como adultos, adolescentes **precisam ter seus momentos e espaços íntimos para se conectar e desconectar de sua dor** (equilibrista emocional), podendo parecer que não está sofrendo mas, na realidade, é que ele não sabe como suportar sua dor, precisando desconectar ou evadir-se para lidar com essa situação.
- É importante **respeitar seus momentos e seus silêncios** porque eles nem sempre querem falar sobre a morte. Muitas vezes escondem a dor porque se preocupam com os parentes e querem protegê-los ("evito falar sobre o vovô porque a mamãe fica muito mal, eu a vejo chorar..."). Simplesmente devemos informar que estamos à disposição para quando quiserem conversar ou nos perguntar algo. No entanto, estaremos atentos a essa **conduta superprotetora** e também em **comportamentos** opostos, de **despreocupação e irresponsabilidade**.

- **Evite comentários inapropriados à sua frente**, que alimentam sua raiva, vingança, medo e vitimização. Além disso, evite frases como: "agora você deve ser forte"... "não chore, você já é um homem/mulher"... "Seja forte por seus irmãos..."

- **Necessidade de reciprocidade:** Deve-se levar em consideração que, após a perda, o adolescente parece diferente e não quer que seja assim. O seu grupo, que seria seu apoio, não funciona para eles porque não passaram pelo mesmo, portanto evitam tudo o que possa mostrar dor e tristeza diante de seus amigos, para continuar sendo apenas mais um. Disfarçando-se com a máscara do luto, "fingem" para as outras pessoas em seu ambiente, fortalecendo-se.

- Normalmente recusam falar com adultos, se sentem vulneráveis e **prefere compartilhar seu mundo emocional com seu círculo de amigos mais próximos**. Se insistimos, poderão se afastar mais ainda. Portanto, seja permissivo e compreensivo com essa necessidade de contato com os amigos. Nestes momentos, é um apoio muito importante. Não cortemos esse modo de expressão e reunião (à distância) porque é muito necessário. Também não devemos julgá-lo se caso nesse contato com seus colegas ele estiver despreocupado. Nessa idade, o que você quer é pertencer ao grupo, ser mais um. Além disso, eles são mais capazes de entrar e sair da dor e o fazem mais rapidamente também.

- Podem apresentar **comportamentos inadequados ou consumo de certas substâncias**. Mesmo comportamentos arriscados: "a vida é efêmera e não vale o esforço" ou a ideia suicida. Corrija e preste atenção a esses comportamentos. Se percebermos que não podemos fazer isso sozinhos, procure ajuda entre os recursos on-line ou por telefone que atualmente foram disponibilizados aos cidadãos.

- **Entre em contato com seus professores, tutores e coordenadores, pessoas que sejam referências para ele**, explique a situação e com eles decida como realizar a lição de casa durante nesses dias sem pressão excessiva.

- Esses períodos, apesar de tudo, são **momentos para aproveitar a oportunidade de estar juntos e se conhecer mais**. Conheça seus pontos de vista, opiniões, interesses etc. Faça um esforço para entrar no seu mundo e lembre-se de que os adolescentes ouvem depois de ser ouvido. Propicie momentos em que seja lembrado com carinho, e talvez com humor, a pessoa que acabou de nos deixar e prestem homenagens compartilhando lembranças desses entes queridos com nossos filhos. Dessa forma, também os ajudamos com os medos que eles costumam ter, que são: o medo de esquecer o falecido, o medo de esquecer a companhia, o tom de voz, o cheiro, um gesto. Compartilhar o ajudará com isso.

- **Use recursos como livros, filmes, curtas-metragens...** sobre a morte e perda de um ente querido que podem ajudá-los a entender e compreender o que aconteceu e aprender alternativas de melhoria.

- Que a nossa atitude em relação à morte durante esses dias seja bonita, embora difícil, **de aprendizagem. "Não é o que acontece conosco, mas a atitude que escolhemos ter em relação ao que acontece"**



Rabiscos 8: Estou aqui (Mothú 2019)

2.7. Orientações Para Mulheres Grávidas Que Perderam Um Ente Querido

Se você estiver grávida ou tiver dado à luz recentemente e tiver sofrido uma perda, poderá se sentir sobrecarregada com a situação, na qual, além disso, você deve proteger e cuidar do seu bebê. Nesses momentos, as emoções podem se intensificar, prolongar e isso pode afetar sua saúde e a da criança; portanto, propomos uma série de estratégias que, embora válidas para todos, podem ser de grande ajuda para seu caso.



Rabiscos 9: A Espera (Mothú 2012)

Se você chora, não se sinta culpada, a raiva e a tristeza são emoções válidas e necessárias, talvez seja o medo que sai de você, deixe fluir, chorar faz bem e alivia, o importante é que você gerencie a intensidade da emoção para que não lhe exaure em seu estado, e possas controlar suas emoções para não transmitir tua ansiedade ao bebê.

Sugerimos que você siga uma orientação que talvez ajude a gerenciar sua emoção:

a) **Exercícios respiratórios para grávida:** A velocidade e profundidade de nossas inspirações são capazes de influenciar nossas emoções, estresse e atenção. Respirar é um comportamento automático, mas podemos intervir voluntariamente para lidar com isso. Siga esta diretriz: *Inspire contando até 1 e expire contando até 2. Repita essa ação duas vezes. Em seguida, respire dobrando os tempos: inspire contando até dois e expire contando até 4; depois dobramos os tempos novamente, inspirando contando até 3 e expirando contando até 6. Vá o mais longe que puder e depois concentre-se na parte do corpo que você mais sente, permaneça nessa sensação e descreva-a com uma palavra.*

Por fim, associe a esta palavra uma imagem relaxante, à sensação de alívio que você teve e recupere-a quando estiver sobrecarregada.

b) **Pratique ioga para mulheres grávidas**, se você já fez isso antes, pode entrar em contato com o seu centro ou professor ou procure um especialista que conduz sessões através das redes sociais.

c) **Prática de aterramento**, é uma técnica muito interessante e fácil de praticar, Está relacionado à postura e ao tipo de respiração que é realizada para estar em equilíbrio. Válido para tempo de confinamento. Consiste em:

Etapa 1: Levantamo-nos relaxados. Se preferir, tire os sapatos.

Etapa 2: Direcionamos a atenção para os pés e pernas

Etapa 3: Chamamos toda atenção para a sensação de contato de nossos pés com o chão ou com a sola do sapato, conforme ele adere.

Etapa 4: Sentimos o peso do corpo repousando na perna e no pé

Etapa 5: Agora imaginamos que as raízes surgem de nossos pés, penetram profundamente no solo, na terra e o aprofundam, expandindo-se cada vez mais.

Etapa 6: Sentimos como essas raízes nos fortalecem e nos mantêm ancorados no chão.

Etapa 7: Respiramos profundamente e nos conectamos com a sensação de força e solidez que estamos experimentando.

Além dessas diretrizes, lembre-se, em termos gerais, de cuidar de sua dieta, executar uma rotina diária de autocuidado, procurar ajuda quando precisar e não se isolar emocionalmente. Reúna-se virtualmente com seu grupo de amigas, familiares ou outras mulheres grávidas, conte a elas o que aconteceu e permita-se ser cuidada para que você possa fazer isso também.

3. RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS QUE JÁ ESTAVAM EM LUTO ANTES DO INÍCIO DO ISOLAMENTO PELA COVID-19

Muitas pessoas que já estavam envolvidas em um processo de luto antes da pandemia foram subitamente privadas de seu grupo de apoio, de seu terapeuta ou de suas rotinas, devido ao luto. Esse é um fator de risco a ser considerado, pois pode desacelerar, tornar agudo ou crônico o processo anterior de luto. Razão pela qual consideramos importante evitar essas situações e continuar acompanhando esses enlutados².

Se este for o seu caso, enviamos uma série de recomendações com o objetivo de ajudá-la e permitir que você continue avançando no seu caminho de luto:

- Durante esses dias de confinamento necessário, **evite isolamento excessivo**. É possível que você precise se isolar, e ter que se relacionar se torne difícil, mas deve buscar manter um equilíbrio entre os momentos em que você precisa ficar sozinho com sua tristeza e os momentos em que precisa compartilhar, embora você não saiba muito bem como. É importante para a preparação adequada de sua dor e, devido à situação de confinamento que temos, manter contato, na medida do possível, com um amigo, membro da família, parceiro ou conhecido.
- **Manter a adesão terapêutica**: Se você tem um profissional que o acompanha no seu luto, mantenha contato com ele através dos meios que ele lhe indicou, embora possa parecer um pouco mais difícil e você prefira o contato pessoal.
- Caso, devido a várias circunstâncias, você não possa contar com alguém para ouvi-lo e **você precisa falar sobre seu luto ou angústia nos dias de hoje**, existem recursos telefônicos online etc, que foram criados devido à situação de confinamento e aos quais você pode recorrer.
- Faça uma **lista de pessoas para quem você poderia ligar**. Pense nos amigos, na família... com quem você se sente à vontade porque eles sabem ouvir e você se sente

² Muitos especialistas têm considerado esse período de isolamento em razão da Covid-19 também como uma espécie de vivência coletiva de um “luto antecipado”, uma espera da morte. O que para pessoas que já estavam enlutadas apresenta o temor de um novo luto a ser vivenciado, agravando a situação. [acréscimo dos tradutores]

compreendida e validada pela sua dor. Não estamos sozinhos nessa crise social e de saúde, podemos nos sentir acompanhados, mesmo à distância.

- Nesses momentos de confinamento, onde a convivência pode se tornar mais complicada, é importante dedicar alguns momentos do dia para ficarmos sozinhos, em silêncio, e nos permitir um diálogo profundo consigo mesmo, com nossas memórias, pensamentos, emoções, circunstâncias da vida... Nesses momentos, **torne-se seu melhor amigo, ouvindo-o com amor e paciência**. O fortalecimento da conexão consigo reduz a sensação de solidão imposta para transformá-la numa **solidão desejada e curativa**.
- Se, pelo contrário, a casa se tornou uma prisão para você, onde as memórias do ente querido o assombram continuamente, e você não pode mais recorrer às coisas que te ajudariam no seu processo de luto, como: caminhar, ir às reuniões do grupo de luto ou qualquer outra atividade física, artística, espiritual/religiosa, de lazer etc; sugerimos que você se lembre das coisas que gostava de fazer antes da perda ou que são novas para você e que deseja descobri-las pela primeira vez. Tente fazê-las, sozinha ou acompanhada pelas pessoas próximas a você. Coisas como: cozinhar, se exercitar (dançar, ioga, tai chi, alongar etc.) desenho, artesanato, costura, ouvir ou aprender música, conhecer e começar a usar novas tecnologias, revisar ou aprender um idioma... Qualquer coisa que ajude você a **concentrar sua atenção, permitindo que descanse a mente de pensamentos improdutivos, mantendo você intelectual e fisicamente mais ativo**.
- Se você se encontrar no momento em que sua dor permita, faça uma caixa com as lembranças mais importantes de seu ente querido ou faça um álbum com todas as fotografias que você ainda não tenha organizado. Esse período de confinamento pode ser uma oportunidade para **elaborar tarefas de luto** por falta de tempo ou por outros motivos pelos quais você estava pendente. Contanto que você sinta a necessidade e perceba o benefício ao fazê-lo.
- **Cuide da sua saúde psicoemocional:** Evite qualquer sobrecarga de informações sobre a Covid-19, pois pode gerar muita ansiedade e medo desnecessário. Informe-se apenas pontualmente e de fontes oficiais. Evite filmes violentos, informações negativas etc. Tudo isso pode enfraquecer e atrapalhar seu processo de luto.

- Nestes dias de restrição à livre circulação de pessoas, quando você não pode ir ao cemitério para homenagear seu ente querido, pode procurar um **cantinho da casa** e fazer dele o seu **lugar de homenagem** (talvez você já tenha esse espaço). Decore como quiser, você pode colocar flores de papel, velas, tecidos, objetos simbólicos, que o ajudem a se conectar com ele e que poderá ir até ele sempre que precisar, sozinho ou compartilhando esse momento com a família que você tem ao seu lado.
- Sabemos que estes são dias muito complicados em que o gerenciamento emocional e a regulação corporal a colocam à prova. Leve em conta e reforce a jornada que você já tomou no caminho do seu luto. Nós encorajamos você, apesar da situação de emergência que estamos enfrentando, a usar todos os meios ou sugestões que estão em suas mãos para que você possa continuar com ele, a olhar para trás e para a vida acompanhada pelo amor do seu ente querido. Todos nós trazemos uma **luz interna** no nascimento, aquela que nos guia e nos aquece em tempos difíceis; às vezes se torna sombrio e imperceptível, mas se nos permitirmos revivê-la, ainda estará lá para nós e para os outros.



Rabisco 10: Luz (Mothú 2020)

4. SITUAÇÕES ESPECIAIS COM A COVID-19

MEMBROS DA FAMÍLIA EM UNIDADES PALIATIVAS DOMICILIARES E HOSPITALARES

Se a situação de ter um membro da família com uma doença avançada ou no final da vida já é uma situação muito estressante devido à intensidade das emoções, viver com um estado de alarme global é muito mais; então, queremos que você saiba que:

SE VOCÊ ESTÁ EM CASA

Você pode ter medo de que os atendimentos domiciliares deixem de chegar até sua casa; se algum membro da equipe de saúde possa estar em contato com o vírus e infectar você ou sua família, você tem dúvidas sobre se poderá continuar cuidando do seu familiar ou se a situação médica será complicada e o que fazer se isso acontecer. Existem muitos pensamentos e emoções que podem atingi-lo agora.

É importante que você saiba que o pessoal de saúde cumpre medidas muito rigorosas para impedir que isso aconteça e que você também pode executar as diretrizes gerais em sua casa, como: manter distância de segurança, lavar as mãos, limpar com um desinfetante, além de todo o indicado: como fazer a compra no supermercado ou seguir o protocolo de entrada em casa.

Em princípio, não está planejado cancelar qualquer serviço que exija atenção urgente, como atender à situação em que seu familiar está.

A recomendação geral é que, se você estiver em casa, como medida de proteção, não vá ao hospital, ligue primeiro por telefone, para entrar em contato com os serviços de cuidados paliativos/domiciliares para esclarecer dúvidas ou qualquer outra questão.

Cuide-se! Encontre um espaço e tempo para si mesmo. Sabemos que é difícil agora, porque as medidas recomendam o menor número de cuidadores por paciente, a fim de evitar possíveis infecções. **Pratique o aqui e agora**, com foco nas pequenas coisas do dia a dia, que são importantes no momento para gerar um ambiente o mais saudável e equilibrado possível. Manter rotinas e permitir-nos momentos de descanso e lazer em casa nos ajudará a nos ocupar e a não nos preocupar. Algumas coisas que você pode fazer: ler, assistir a uma série ou filme, praticar

hobbies, praticar um pouco de exercício (alongamento, dança etc.), tomar um banho mais longo, não fazer nada por um tempo, estar com você mesmo etc.

CASO SEU FAMILIAR ESTEJA NO HOSPITAL

Siga as recomendações indicadas pela equipe hospitalar, tente entrar e sair da sala o mínimo possível enquanto cuida dele (se o acompanhamento hospitalar ainda for permitido) e restrinja as visitas o máximo possível. Você pode cuidar de turnos, mas o ideal é que quanto menos pessoas participarem dos turnos, melhor.

Nas situações acima, tente promover o apoio social e familiar através de telefonemas, mensagens, video chamadas etc. Dessa forma, você e seu membro da família podem continuar a se comunicar com outras pessoas importantes, sentindo-se conectados e acolhidos nesses tempos difíceis.

ASSISTÊNCIA PSICOSSOCIAL

Tanto no nível residencial quanto hospitalar (sujeito às particularidades de cada hospital, entidade e província, pois nem todas essas opções são fornecidas):

1. Se seu parente **é um paciente designado para os Serviços de Oncologia e / ou Cuidados Paliativos** (UCP), existem equipes de assistência psicossocial (EAPS) para acompanhá-lo nestes tempos difíceis. Consulte o chefe de serviço ou o seu hospital ou médico de referência se precisar desta assistência.
2. Se seu **parente é um paciente designado para os Serviços de Oncologia e / ou Cuidados Paliativos** (UCP), existem equipes de assistência psicossocial (EAPS) para acompanhá-lo nestes tempos difíceis. Consulte o chefe de serviço ou o seu hospital ou médico de referência se precisar desta assistência.
3. Se seu parente **está hospitalizado em qualquer outro serviço hospitalar**, solicite uma interconsulta com a Unidade de Saúde Mental Hospitalar (USM), que possui profissionais de Psicologia e Psiquiatria que podem auxiliá-lo neste momento.

4. Da mesma forma, **se você e seu membro da família estiverem em casa** você pode entrar em contato com os Serviços Sociais da sua região, com o Centro de Atenção Básica de Referência. Lá você tem o seu médico e enfermeiro regular, mas também um gestor e/ou assistente social, ... Eles saberão informar sobre os recursos existentes e o encaminhamento para especialistas, se necessário, incluindo Saúde Mental.
5. **Outra opção** é entrar em contato com o Conselho Profissional Regional de Psicologia de seu estado, eles possuem uma área de emergência composta por profissionais especializados.
6. Entre em contato com associações que oferecem atendimento psicossocial (como os **Centros de Atendimento Psicossociais - CAPSs ou os Centros de Referência e Apoio às Vítimas - CRAVIs, Além dos Centros de Defesa dos Direitos Humanos nas várias áreas**).

Além disso, você pode entrar em contato com um psicólogo particular, terapeuta do luto ou alguma plataforma que ofereça assistência psicológica ou suporte especializado (hoje em dia existem muitas iniciativas que circulam pelas redes, muitas delas gratuitas).

4.1 Orientações Para Pessoas Que, Devido À Pandemia, Não Podem Acompanhar E Se Despedir De Seu Ente Querido No Final De Sua Vida, No Hospital Ou Em Casa

Devido às restrições impostas pela pandemia, você pode ficar preso em sua casa ou cidade e talvez não seja possível fazer uma viagem para ver seu ente querido, talvez o próprio hospital/residência tenha determinado a regra de um acompanhante por paciente ou que os cuidadores não são permitidos e/ou você tem uma situação familiar/de trabalho incompatível com o acompanhamento do seu familiar com doença avançada.

Saiba que, mesmo que você não possa estar fisicamente próximo, sempre poderá apoiar o seu ente querido e o cuidador principal. Coisas que você pode fazer:

- Faça **chamadas e / ou videochamadas** para facilitar o alívio ou gerar contato com seu ente querido de forma que vocês se sintam acompanhados e cuidados. Dado o isolamento em que a pessoa está, esse contato e/ou mensagem podem ser

transferidos para o profissional da saúde e/ou quem é responsável por seus cuidados, de modo que seja uma ponte entre eles e sua família. Mesmo para os profissionais de saúde, esses tipos de gestos podem ser uma maneira de gerenciar a situação traumática que podem estar enfrentando, por pouco que possam fazer, é muito na dimensão emocional/espiritual. Podemos aprender com a situação na Itália, onde começou o movimento: "Direito à despedida", no qual a comunicação com pacientes e

familiares é ativada por meio de videochamadas, para que eles possam se despedir ou gravar a despedida e enviá-la para seus parentes mais tarde. <https://www.infopico.com/2020/03/18/el-derecho-a-decir-adios-la-donacion-que-conmueve-a-italia/>

- **Envie áudios ou vídeos de sua família**, fazendo com que sintam sua presença e carinho. Isso os ajudará a se desconectar do ambiente hospitalar e a se conectar com situações mais agradáveis. Também facilitará que crianças, pessoas com necessidades especiais e idosos sob nossos cuidados estejam conscientes da realidade e ajudem na compreensão e integração após a perda.
- Se o seu familiar já tomava muitos medicamentos e o nível de consciência diminuiu, você também deve saber que **o toque e a audição são a última coisa que paramos de perceber**; para que você sempre possa, através do membro da família que o acompanha e/ou da equipe de saúde disponível, enviar um áudio transmitindo seu amor ou as coisas que são importantes para você.



Rabisco 11: Não desista (Mothú 2020)

5. DIRETRIZES PARA ALIVIAR O ESTRESSE

SÍNDROME DE BURNOUT, FADIGA POR COMPAIXÃO E LUTO EM PROFISSIONAIS (saúde, bombeiros, policiais, serviços sociais e demais serviços vitais, tanatopraxistas, agentes funerários etc)

OBRIGADO amigo!

Gostaríamos de retribuir um pouco de todo o seu esforço e envolvimento diário nesses dias difíceis, por isso, preparamos essas **diretrizes de autocuidado** para você e sua família.

Você é humano, os profissionais envolvidos em situações de grande impacto e vulnerabilidade, como o que estamos enfrentando agora, não estão imunes às consequências psicológicas.

Ao estresse normal de nosso trabalho de assistência, devemos acrescentar o esforço pessoal de autorregulação para poder oferecer o melhor de vocês atualmente, a demanda excessiva de assistência (em algumas áreas do país que beira o colapso), a falta de recursos materiais e humanos, a seriedade da situação, a solidão e/o isolamento de alguns de nossos pacientes, bem como a morte de muitos deles.

Essas situações podem produzir, a princípio, **respostas de estresse agudo**, que afetam vários níveis e são caracterizados por:

- a) **Nível fisiológico**: náuseas, fadiga, calafrios, tonturas, dor de cabeça, taquicardia...
- b) **Nível emocional**: ansiedade, medo, irritabilidade, choque emocional...
- c) **Nível cognitivo**: hipervigilância, pensamentos intrusivos, confusão...
- d) **Nível comportamental**: incapacidade de descansar, comer ou ingestão compulsiva, fala acelerada, gritos...

Essas respostas são normais, mas com o tempo podem se transformar em respostas de estresse pós-traumático. Para prevenir e/ou aliviar os sintomas que você pode estar enfrentando agora e o que pode se desenvolver. Propomos:

- Terminado o turno de trabalho, propicie uma **reunião de equipe** (também chamadas tecnicamente defusing e/ou debriefing) onde você pode compartilhar os eventos,

sentimentos e emoções experimentados, coisas para melhorar e para parabenizar. Esta reunião promoverá ventilação emocional e coesão do grupo.

- **Apoie-se em seus colegas, amigos e familiares.** É normal que você queira proteger especialmente estes últimos, para não "contaminá-los", mas lembre-se de que "você é apenas uma gota, juntos somos um oceano".
- Se você praticava alguma **meditação, tente praticar no início e no final do dia** ou talvez você possa incorporar alguma prática de relaxamento com respiração. Recomendamos que você incorpore essa prática em sua vida diária.
- Comece o dia com um **discurso interno e externo positivo e otimista**, mantendo-se realista com a situação. Conclua agradecendo o que recebeu e o que contribuiu hoje, **cultive a compaixão e uma atitude amável e solidária** para si e para com os outros.
- **Conforte-se**, permita-se momentos de conexão com a dor e pare, deixe fluir o estouro emocional que você pode estar enfrentando agora. Pergunte-se sobre sua necessidade e dê uma resposta, na medida do possível, para que você possa se regular, sustentar a situação e resolver o que depende diretamente de você.
- Use os **profissionais de saúde mental** que estão disponíveis para você, se considerar necessário.
- **Cuide do outro e cuide de você**, coma saudável, tente descansar o suficiente, pratique algum esporte, desconecte-se das notícias e trabalho por algum tempo, compartilhe momentos relaxados com familiares e amigos, encontre um espaço para você onde ficar sozinho, se precisar.
- **Realce seu senso de humor** na medida certa, pode ser uma boa estratégia para liberar emoções e tensões.
- **Quando um paciente/usuário ou pessoa conhecida morre**, você pode usar aqueles rituais e recomendações que compartilhamos neste guia e acomodá-los às suas necessidades como profissional, mas acima de tudo como pessoa. Se você quiser, escreva uma carta de condolências (neste guia, apresentamos um modelo) e/ou faça uma chamada para avaliar as necessidades e compartilhar seus sentimentos, essa

medida pode ser realizada individualmente ou a partir do seu serviço. As famílias vão agradecer.

- Por fim, propomos algumas diretrizes a serem executadas, tanto quanto possível, em sua prática profissional, seja no hospital ou na área da saúde, para que você tenha uma ferramenta útil para ajudá-lo a realizar seu trabalho da maneira mais humana possível e reduza o seu estresse. Da mesma forma uma carta-modelo de condolências, para que os profissionais/serviços/unidades que desejem fazê-lo possam demonstrar respeito e afeto, apoio e conforto às famílias.

5.1. Orientações Para Profissionais Que Atendem Pacientes Em Situação Grave, Terminais E Para Atuação Na Crise Covid-19

Esta última seção, acreditamos, pode ajudar pacientes e famílias e profissionais de saúde, reduzindo sua incerteza e melhorando sua resposta psicoemocional e física às situações a que estão expostas atualmente.

É de grande importância o trabalho dos profissionais de saúde nesse momento, tanto para facilitar que o paciente possa partir tranquilo e de alguma forma acompanhado, quanto para que os familiares possam passar por esses momentos sentindo que acompanham e expressam seus sentimentos ao familiar que está nos últimos dias de sua vida. Para eles, abaixo, damos algumas orientações para que, na medida do possível, possam ser utilizadas pelos profissionais que estão atendendo a essas situações.

QUANDO O PACIENTE ENTRA NA SITUAÇÃO TERMINAL

- **Ligue para familiares.** Ao fornecer informações por telefone, lembre-se de algumas recomendações:
 - Identifique-se
 - Forneça informações claras e progressivas
 - Encontre um horário em que você possa passar alguns minutos na ligação
 - Faça isso em um local onde não haja muito ruído e você possa fornecer as informações da maneira mais calma possível.
 - Dê a opção de fazer e responder suas perguntas, se não tiver as informações necessárias comunique-o sobre, se for possível fornecer essas informações em outro momento informe ao familiar ou responsável, isso lhe dará tranquilidade.

▪ **Informações básicas para dar aos familiares:**

Situação em que o paciente está em termos de evolução, possível sedação e prognóstico paliativos.

- Se possível, dar a chance de ver o paciente. Se assim for possível, é importante explicar como poderia ser feito e informar que talvez seja a última vez que seu ente querido será visto, para que pensem na forma como desejam realizar essa visita (converse com eles sobre trazer algo, traga algo especial para eles...) tudo isso sempre respeitando as medidas de segurança para que não haja risco de contágio.
- Informe a família sobre os cuidados que seu familiar receberá da equipe médica e enfermagem.
- Se for possível e a família opte por ver seu parente, explique que pode ser acompanhado por um especialista ou, se possível, por alguém da equipe de Saúde Mental. Também neste caso, é conveniente fazer uma breve descrição da situação em que se encontra o paciente, para que saibam qual situação os aguarda.
- Comunicar à família que o paciente está informado do motivo de não ser acompanhado por seus entes queridos.
- Será informada sobre a possibilidade de visitas ou contatos telefônicos, e caso seja possível, que eles podem enviar uma recordação ou um objeto significativo para o paciente.
- Se o paciente não consiga se comunicar, recomenda-se que seja feito contato com a enfermagem para coletar as últimas comunicações realizadas e repetir essas informações para os parentes, com quem será continuado o diálogo.

▪ **Informações para fornecer ao paciente (se suas condições permitirem):**

- Informe-o da preocupação e da presença de seus parentes à distância.
- Ofereça a possibilidade de transmitir uma mensagem a seus parentes e facilite-a com os meios disponíveis.
- Dê a ele a opção de perguntar e expressar o que ele precisa.

Em resumo, trata-se de **atuar como mediador e transmissor de informações**, tanto quanto possível, para que ambas as partes se sintam acompanhadas e informadas, para evitar incertezas, sentimentos de abandono e solidão, facilitando o bem-estar e o acompanhamento entre os pacientes e familiares.

QUANDO O PACIENTE MORRE

- **Notifique a família por telefone** (seguindo as mesmas recomendações da seção anterior), informe a família sobre o procedimento a seguir e a opção de acompanhamento que pode ser realizado devido à situação.
- Tente **montar uma sala no hospital para permitir a despedida do(s) membro(s) da família e/ou obter apoio psicológico**, se necessário. Isso estará sujeito a restrições, de acordo com as circunstâncias e o protocolo. Atualmente, a funerária responsável e os membros da família não são permitidos em hospitais e/ou centros de saúde (residências); portanto, os pacientes morrem sozinhos, acompanhados por profissionais de saúde. As famílias se reúnem com seu parente falecido no necrotério, desde que essa morte não tenha sido causada por Covid-19 e com um número muito restrito de pessoas. Se a morte foi causada por coronavírus, não é permitido acompanhar e realizar despedidas que reúnam muitas pessoas para os rituais fúnebres. Medidas extremamente difíceis, mas necessárias no momento.
- **Informe o familiar que não é possível estabelecer contato físico com o falecido ou qualquer outro material que possa estar contaminado** e forneça o material necessário para que não haja risco de contágio, se a presença deles no hospital ou centro de assistência for necessária.
- **Dê a opção de que eles possam carregar um objeto simbólico** para que o profissional encarregado de preparar o corpo possa colocá-lo junto ao morto. Uma maneira simbólica de acompanhar com amor ao seu ente querido.
- **Ofereça contato com a assistente social e o psicólogo**, caso eles exijam e/ou solicitem assistência nesse sentido.
- **Envie uma carta de condolências e/ou faça uma ligação subsequente** para a família mostrando o respeito e carinho, como também para avaliar suas necessidades. Isso ajudará as famílias e também o pessoal de saúde, intensificando o relacionamento estabelecido de maneira próxima e humanizada.

- Lembre-se de que os **colegas do paciente que são melhores organicamente** foram capazes de testemunhar todo o processo terminal de alguém com quem provavelmente estabeleceram um relacionamento e pode ser benéfico também reconhecer sua dor, oferecendo-lhes o suporte por telefone da equipe de saúde mental, se necessário.
- Dentro do caos, pare por um instante e, se você o considerar e precisar, **faça um pequeno ato de despedida com seu paciente** (diga algumas palavras, faça uma oração, mantenha um minuto de silêncio...). Honre a pessoa à sua frente, pense em como você gostaria que fosse sua despedida. Isso ajudará a conectar-se de pessoa para pessoa, facilitará seu alívio emocional e reconciliação com sua parte espiritual.

O objetivo de todas essas recomendações é facilitar, dadas as circunstâncias, que os familiares possam se sentir acompanhados, informados e com a possibilidade de estarem de alguma forma próximos do parente falecido. A atitude do profissional de saúde é muito importante, um gesto, um olhar de carinho, algumas palavras de compreensão fazem com que o familiar se sinta acolhido e cuidado nesses tempos difíceis. Da mesma forma, deve-se cuidar do profissional, oferecendo alternativas que resultem em seu bem-estar psicoemocional e reduzam possíveis respostas e sintomas traumáticos.

5.2. Orientações Para Dar Más Notícias Por Telefone

Nessas circunstâncias, será o médico ou a pessoa treinada o responsável por dar notícias complicadas, mas está claro que a emergência de saúde está mudando a maneira de comunicar notícias difíceis. Em situações normais, ocorre pessoalmente e naquele momento o apoio emocional da presença, ajuda os envolvidos. Dadas as circunstâncias, neste momento as notícias devem ser dadas por telefone. Mostramos um exemplo com algumas indicações que podem ajudá-lo a fazer isso de forma adequada:

O que podemos dizer aos parentes de um paciente que faleceu?

Você precisa **ser proativo**, tentando responder às perguntas que serão feitas sem o uso de detalhes técnicos, que aumentam a distância com a família; devemos levar em conta o uso de uma linguagem simples que todos possam entender.

Antes de fazer a ligação, recomendamos que você **reserve um momento para respirar e se concentrar na tarefa a ser realizada**, a fim de estar presente e ativo na comunicação com o membro da família.

Há três etapas a serem realizadas nas chamadas:

- **Abertura:** Ao iniciar a chamada, o tom **de voz deve ser levado em consideração, amigável, próximo** e evite falar de forma acelerada, apesar da dificuldade dessa comunicação. Devemos comunicar quem somos, profissão, hospital em que trabalhamos, mesmo que já tenhamos falado com a mesma pessoa antes. Considere repetir a mensagem várias vezes devido ao possível estado de confusão ou choque do membro da família. Se a pessoa estiver sozinha em casa, convidamos-a a sentar-se, se pelo contrário estiver acompanhada, além de sentar-se, que fique perto dos acompanhantes.
- **Dê as notícias:** Ao comunicar as notícias, devem **ser claros**, dizer o nome do pessoa falecida e o parentesco com a pessoa que recebe a notícia.

"Senhora Maria da Silva, peço que se sente em uma cadeira, já que vou lhe dar más notícias, seu pai, Sr. José da Silva, duas horas atrás, após o agravamento clínico de sua condição, morreu. Lamento muito ter que lhe comunicar esta triste notícia."

Neste ponto, é importante comunicar como a pessoa morreu: se ela estava acompanhada, se o protocolo o impediu, comunique que não sofreu ajudado pela sedação nos últimos momentos, que estava sempre vigilante e próxima, apesar da distância física. Isso é essencial porque a primeira coisa que os membros da família precisam saber é que a pessoa não sofreu.

"Sr. Pedro, quero informar que seu ente querido não sofreu, que faleceu calmamente, pois a sedação o ajudou a não sofrer."

Em seguida, deixamos alguns **momentos para silêncio, choro ou expressão emocional ou para solucionar dúvidas**, acolhendo e validando a reação emocional.

- **Fechamento de chamada:** Podem **ser oferecidas mais informações técnicas ou práticas, como indicar a possibilidade de ligar para o psicólogo do hospital nos próximos dias**, recursos disponibilizados para que eles tenham alguns momentos para encontrar a calma novamente e gerenciar a carga emocional.

A partir daqui, a família começaria a criar ações rituais para a situação. Eles podem ser realizados e propomos algumas possibilidades em outras seções deste Guia.

Finalmente, como profissional, vamos dedicar um minuto para respirar e nos apoiar em um parceiro, se precisarmos nos expressar, para poder regular nossa emoção e continuar nosso trabalho profissional.

5.3. Modelo Carta De Condolências

Unidade de _____ para _____ de 2020.

Família de*:

Querida família:

*Nesses momentos, especialmente tristes pela perda de alguém tão especial quanto **nome do paciente**, em que é difícil dizer uma palavra que possa aliviar sua dor, queremos transmitir nossas condolências.*

*Toda a equipe humana que trabalhou no cuidado de **nome do paciente**, estamos cientes das circunstâncias difíceis que tiveram de suportar, devido à crise de saúde pela qual estamos passando, e queremos expressar nossa gratidão pelo entendimento e colaboração que demonstraram em todos os momentos diante de nossas normas e recomendações.*

Também quero destacar a possibilidade de auxiliar e acompanhar nessa tarefa às vezes difícil de cuidar de uma pessoa doente. Fizemo-lo com todo o nosso interesse e dedicação.

Entendemos que as limitações de isolamento impostas por esta crise tornaram muito mais difícil você acompanhar seu ente querido como gostaria em condições normais.

Também estamos cientes de quão difícil deve ser não poder expressar ou receber todos os sinais de afeto e acompanhamento que surgem entre sua família e amigos.

Confiamos que, em um futuro próximo, possam ser realizados os ritos, funerais, reuniões ou despedidas que considerem importantes, para honrar o seu ente querido.

Até que isso seja possível, incentivamos você, a partir de sua privacidade, a encontrar uma maneira de fazer pequenos rituais e homenagens. Às vezes crie um cantinho, um "altar", com uma foto dele, com uma vela, música em sua homenagem, faça uma pequena leitura, para poder compartilhar as emoções, as memórias, com as pessoas próximas a nós, o que pode nos ajudar. Isso serve como uma forma de homenagem e acompanhamento.

Também os pode ajudar, a criação de um grupo nas redes sociais, onde você pode compartilhar todos esses sentimentos, fotos agradáveis, músicas e anedotas. Trata-se de criar um espaço no qual se possa expressar nossas emoções sem medo, enquanto nos sentimos acolhidos pelo amor e compreensão de nossa família e amigos.

Também pode acontecer que para você não seja o momento de criar espaços, então respeite-se, dê-se tempo e compartilhe como se sente.

Feridas emocionais não têm data de validade. No luto, sempre há tempo.

*Temos certeza de que, quando a dor que você sente não seja tão intensa, você perceberá o quão valioso é o seu modo de cuidar, acompanhar e honrar **nome do paciente**.*

Saiba que estamos à sua disposição, caso considere que podemos ajudar. Não hesite em nos contatar com total confiança.

Enviamos a você o melhor de nossos abraços, de todas as pessoas que compõem a equipe.

Com carinho e apreço,

Assinaturas



Rabisco 12: Meu coração em suas mãos 2 (Mothú 2020)

6. PARA FINALIZAR...

Queremos destacar o trabalho de todas as pessoas que sustentam nossa sociedade durante esses dias e a importância de nos encontrarmos em nossas varandas e janelas no final do dia, como lembrete de que não estamos sozinhos e como forma de agradecimento àqueles que estão se esforçando para superar essa crise. Fazemos isso através desta redação.

MÃOS

Quão importantes são Nossas Mãos neste momento!

Mãos que regularmente temos que lavar, desinfetar. Mãos que temos que cobrir com luvas para não transmitir, para não se infectar com o vírus que de repente nos levou para casa e longe de nossa família, amigos e conhecidos.

Mãos que curam e cuidam, que ajudam, que entregam, que empurram macas ou dirigem ambulâncias, carros da polícia ou caminhões de entrega.

Mãos que reabastecem, pesam, cuidam, costuram roupões ou máscaras.

Mãos que limpam, que desinfetam, que tiram nossa comida do solo.

Mãos que atendem ao telefone para ouvir a tristeza, mãos no teclado de um computador que organiza o caos.

Mãos enluvadas que dão um último adeus.

E ao anoitecer... mãos que aplaudem, juntas, todas as pessoas que durante o dia estão a postos, emprestando-nos as Mãos e muito mais.

Mãos que se tornam instrumentos de comunicação com nossos vizinhos, onde dizemos a nós mesmos que não estamos sozinhos, que precisamos um do outro, que resistiremos.

Mãos que batem uma nas outras, criando uma onda de gratidão que percorre nossas ruas e cidades.


Dizem que os aplausos são os novos abraços. É assim que nos sentimos. Vamos aplaudir muito um ao outro, e esperamos que em breve possamos fazer um mundo melhor com nossas mãos."

(Glória Plaza Medina)

7. AS MÃOS SOBRE O TECLADO...

Somos diferentes profissionais, especialistas em luto e perda, que se juntaram neste projeto, para poder orientar e responder a muitas pessoas que nesses tempos difíceis perderam um ente querido e também esperamos que seja útil para os profissionais de saúde.

 <p>Eva Alarcón</p>	<p>Psicóloga de Serviços Sociais Comunitários. Instituto Provincial de Bem-estar Social. Conselho do Condado de Córdoba. Psicóloga da Saúde Habilitada. Mestre em Intervenção em Trauma, Perdas e Luto (IPIR-UB). Col. S-3879.</p> <p>E-mail: evaalarcon74@hotmail.com</p>	 <p>Gloria Plaza</p>	<p>Psicóloga especialista em luto. Mestre em Intervenção em Trauma, Perdas e Luto (IPIR-UB.) Col. R-00772</p> <p>E-mail: gloriapsicoduelo@gmail.com Instagram: @duelorioja http://www.facebook.com/duelolarioja</p>
 <p>Carmen Esther Cabrera</p>	<p>Assistente social especializada em luto. Mestre em Intervenção em Trauma, Perdas e Luto (IPIR-UB). Terapeuta da Rede IPIR-Duel (Ilha de la Palma). Col. nº 572.</p> <p>E-mail: cecabreram@gmail.com</p>	 <p>Pilar Prieto</p>	<p>Enfermeira especialista em Cuidados Paliativos. Enfermeira da Equipo de Suporte Hospitalar de Cuidados Paliativos do Hospital Porta de Ferro (Majadahonda – Madrid). Mestre em Intervenção em Trauma, Perdas e Luto (IPIR-UB.) Col. nº38248</p> <p>E-mail: pilarprietovicente@gmail.com</p>
 <p>Névida García</p>	<p>Psicóloga em Saúde Habilitada. Antropóloga Social e Cultural. Mestre em Intervenção em Trauma, Perdas e Luto (PIR-UB). Col. M-26883- (Madrid-Múnic)</p> <p>E-mail: nelida.garciamena@gmail.com</p>	 <p>Pilar Rey</p>	<p>Assistente social. Terapeuta de família. Especialista em luto, perdas e doenças. Mestre em Intervenção em Trauma, Perdas e Luto (IPIR-UB). Col. nº 1034. (Ourense.)</p> <p>E-mail: pilar.rey@centrocalma.es</p>
 <p>María Montejo</p>	<p>Psicóloga em Saúde Habilitada. Psico-oncologista da Associação Espanhola contra o Câncer JP Zamora. Mestre em Intervenção em Trauma, Perdas e Luto (IPIR-UB). Col. CL-3963</p> <p>E-mail: maria.montejo@aecc.es</p>	 <p>Montse Robles</p>	<p>Enfermeira especialista em luto. Mestre em Intervenção em Trauma, Perdas e Luto (IPIR-UB). Responsável Assistencial do Serviço de Suporte ao Luto: www.suportaldol.org Col. nº 3253</p> <p>E-mail: montse@suportaldol.org</p>

 <p data-bbox="300 472 421 501">Nuria Vega</p>	<p data-bbox="584 237 906 271">Coordenadora deste guia</p> <p data-bbox="584 320 1161 495">Psicóloga de Saúde Habilitada. Tanatologista. Especialista em processos oncológicos e Fim de Vida, Perdas e Lutos. Mestrado em Cuidados no Fim da Vida e Tanatologia (ULL). Pós-graduação em Intervenção em Trauma, Perdas e Luto (IPIR-UB).</p> <p data-bbox="584 506 1161 566">Co-fundadora do Grupo de Luto "Pulseiras Brancas" da Gran Canaria.</p> <p data-bbox="584 577 699 607">Col. P-1135</p> <p data-bbox="584 651 986 712">E-mail: gampulserasblancas@gmail.com / psicothanatos@icloud.com</p>
---	---

Agradecemos de coração a colaboração de:

- Paqui Santana por nos dar seus Doodles (Mothú 2019/2020).
- Alba Payás, por tudo.

8. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Cortina, M. *“Notas do Curso: Crianças e Morte”*; (2019).

Cunill, M., Clavero, PJ. *“A celebração de uma vida”*; *bookfinders.com* (2008).

De la Herrán Gascón, A., Cortina Selva, M. *“A morte e sua didática”*. Ed. Universitaria, SA (2006).

De Vicente, A. *“Ensina-me a dizer adeus.”*; Ed. Gesfomedia (2008).

Esquerda, M., Agustí A. *“A criança antes da morte. Como acompanhar crianças e adolescentes que perderam um ente querido”*. Ed. Millennium, (2012).

Fernández Millán, JM. *“Apoio psicológico em situações de emergência”*. Ed. Pirâmide (2010).

Fundação Mario Losantos del Campo. *“Vamos falar sobre luto: Manual prático para lidar com a morte de crianças e adolescentes”* (2016).

Hospital Universitário de La Paz. Unidade de Cuidados Paliativos e Saúde Mental. *“Protocolo para o atendimento de pacientes em gravidade ou últimos dias e sucessos na crise COVID-19”*. (2020).

Instituto IPIR. Notas Mestre de Intervenção em Trauma, Perda e Luto (2015-2017).

Instituto IPIR. Facilitar grupos de luto, sessões fechadas (2017).

Nevado, M., González, J. *“Acompanhe o luto. Da ausência de significado ao significado de ausência”*. Ed. Desclee de Brouwer. (2017).

Payás Puigarnau, A. *A Mensagem das Lágrimas. Um guia para superar a perda de um ente querido*. Ed. Paidós, (2014).

Payás Puigarnau, A. *“As tarefas do luto. Psicoterapia do luto a partir de um modelo integracional-relacional”*. Paidós (2010)

FICHA TÉCNICA DA TRADUÇÃO BRASILEIRA

Uma publicação coletiva tripartite de

Associação Brasileira de Estudos Cemiteriais (ABEC)
www.estudoscemiteriais.com.br

Rede de Apoio às Famílias e Memorial das Vítimas de Covid-19 no Brasil
redapoioocovid@gmail.com e www.facebook.com/memorialcoronabrasil

Segura a Onda - Brasil Contra a Covid-19
www.seguraaonda.com.br

Coordenação Editorial

Danilo Cesar (Rede de Apoio e Memorial das Vítimas de Covid no Brasil)

Elisiana Trilha Castro (Associação Brasileira de Estudos Cemiteriais e Memorial Funerário Mathias Haas)

Tradução

Christiana Metzker (Segura a Onda - Brasil Contra a Covid-19)

Edição e Revisão

Danilo Cesar (Rede de Apoio e Memorial das Vítimas de Covid no Brasil)

Elisiana Trilha Castro (Associação Brasileira de Estudos Cemiteriais)

Diagramação e Design

Luana Vasconcelos (Hip-Hop Cultura de Rua)

Breve currículo dos colaboradores desta tradução para ao público brasileiro.

Chris Metzker é voluntária na plataforma Segura a Onda. Analista de Projetos Sociais Sênior na Fundação Telefônica Vivo. Trabalho com os projetos Escolas Conectadas e Portal Trilhas, de formação continuada online de professores da rede pública. Possui formação em Administração, com habilitação em Marketing, mestrado em Organizações e Recursos Humanos e uma tentativa de doutorado (em curso) na Gestão do Conhecimento.

Danilo Cesar é um dos coordenadores da Rede de Apoio às Famílias de Vítimas Fatais de Covid-19 e do Memorial das Vítimas do Coronavírus no Brasil. Historiador formado pela FFLCH-USP, além de pesquisador e educador, atua na área de projetos

socioculturais e de direitos humanos há mais de 20 anos, tendo colaborado para uma série de organizações sociais voltadas à prevenção de violações de direitos fundamentais e amparo a violências diversas, o direito ao luto, à memória, à verdade, à justiça e a reparações diversas, ao mesmo tempo buscando elaborar e efetivar políticas públicas afirmativas voltadas a grupos sociais mais vulneráveis a essas violações junto ao Poder Público. É colaborador também há mais de dez anos do Movimento Hip-Hop Organizado (MH2O) e, mais recentemente, do Hip-Hop – Cultura de Rua, propondo ações culturais diversas e a efetivação de políticas públicas visando o combate ao racismo e a afirmação de direitos sociais.

Elisiana Trilha Castro é uma das colaboradoras da Rede de Apoio às Famílias de Vítimas Fatais de Covid-19 e do Memorial das Vítimas do Coronavírus no Brasil. Historiadora, possui mestrado em Arquitetura e Urbanismo (UFSC) e doutorado em História Cultural (UFSC). É uma das fundadoras e atual presidente da Associação Brasileira de Estudos Cemiteriais (ABEC) e historiadora do Memorial Funerário Mathias Haas. É autora de livros, entre eles, do “Guia do patrimônio cultural funerário catarinense”, “Hier ruht in Gott: Inventário de Cemitérios de Imigrantes Alemães da Grande Florianópolis”, “Cemitérios no caminho: o patrimônio funerário ao longo do Caminho das Tropas nos Campos de Lages” e “A partir de uma lápide”: memórias e trajetória da empresa Haas de Blumenau (1918-2018).

Agradecemos imensamente às autoras do Guia original em espanhol, não apenas pelo belo e necessário trabalho em tempos de pandemia, como por terem gentil e prontamente autorizado a nossa tradução ao português e leve adaptação ao contexto brasileiro. Está autorizada a livre reprodução e ampla circulação deste material, desde que dados os devidos créditos, sobretudo às autoras, e as referências técnicas desta tradução. Valeu.

