



Jersey Hospice Care
your care, your choice, your time

Lidar com a dor e a perda

A dor provocada pelo luto e pela perda pode ser esmagadora e poderá ter de enfrentar algumas mudanças dolorosas e indesejadas na sua vida. Como resultado, pode experienciar todo o tipo de emoções fortes e inesperadas, desde o choque e raiva à descrença, culpa e profunda tristeza. A dor também pode afetar a sua saúde física, tornando difícil pensar bem, dormir ou comer.

Estas são todas reações normais a perdas significativas. A dor é um processo muito individual, e não há uma maneira certa ou errada de sofrer. O importante é dar tempo para o luto e aprender a lidar com a perda da melhor forma possível para si.

Durante este tempo poderá precisar do apoio de outros. Falar com alguém sobre como se sente e sobre as mudanças que está a enfrentar pode ajudá-lo a sentir-se menos sozinho com a sua dor. Este pode ser um momento difícil para a família e amigos que podem estar preocupados em falar sobre a pessoa que morreu com medo de o entristecer. Pode ter de dar o primeiro passo e deixar que os outros saibam que quer falar sobre a sua perda para receber apoio.

O processo de luto

O processo de luto leva o seu tempo. Não pode ser forçado, apressado ou ignorado, e não há um calendário típico. Tristeza, desilusão e sentimentos de raiva ou injustiça podem ter de ser explorados e expressos.

Sentimentos de dor podem estar num espectro que vai desde, numa extremidade, uma sensação de se estar sobrecarregado com uma dor insuportável, até, na outra extremidade, controlar e evitar os seus sentimentos. Pode mover-se para trás e para a frente no espectro da dor em qualquer dia ou semana, dependendo do que está a acontecer na sua vida. E como lida com a dor pode depender de muitos fatores diferentes, incluindo:

- Experiências de vida anteriores
- Personalidade e forma pessoal de lidar com a dor
- Fé ou espiritualidade
- Quão significativa foi a perda para si.
- Circunstâncias em torno de como a pessoa morreu
- Problemas de relacionamento stressantes
- Problemas de saúde mental/física
- Mensagens da família e da sociedade em geral sobre o luto e a perda
- Ver como outras pessoas choram

- As suas próprias circunstâncias pessoais, financeiras ou profissionais

Algumas pessoas começam a sentir-se melhor após semanas ou meses. Se a sua perda era esperada e descomplicada, e você tem muito apoio e recursos psicológicos, você pode encontrar você lidar melhor com a perda.

Para outros, o processo de luto é medido em anos. Qualquer que seja a sua experiência, tenha paciência consigo mesmo e permita que o processo se desenvolva.

Com o tempo, os sentimentos profundos e esmagadores de tristeza diminuirão, embora ainda haja momentos em que sinta falta da pessoa que morreu e se sinta triste.

Sintomas de dor

Físicos	Emocionais
Choque e dormência (uma forma normal de reagir à notícia de uma morte) Estar mais ou menos ativo Sentimentos de irrealidade Angústia física, como dores no peito ou no estômago, Mudança de apetite ou peso Dores de cabeça, náuseas. Problemas de sono ou cansaço Inquietação Chorando e suspirando A área perto do seu coração pode doer, como se estivesse quebrada e dificuldades respiratórias. Aperto na garganta Boca seca e pele Imunidade reduzida Maior sensibilidade aos ruídos altos Dificuldade em manter a concentração; esquecimento	Tristeza – incluindo sentimentos de vazio, desespero, anseio ou profunda solidão Raiva (pode querer culpar alguém pela injustiça) Confusão Medo Preocupação com a sua própria mortalidade ou a dos outros Pânico Alívio (especialmente quando o seu amigo ou familiar estava a sofrer) Irritabilidade Arrependimento ou culpa sobre coisas que disse/fez ou não, mesmo que não houvesse mais nada que pudesse ter feito. Solidão Perda temporária de sentido na vida Vulnerabilidade Abandono
Comportamento	Social
Recontagem frequente da história da morte do ente querido À procura, ou a falar com a pessoa que morreu Pensamentos frequentes sobre aquele que morreu Sentir a sua presença ou sonhar com a pessoa que morreu Sentir-se distante dos outros, e pode parecer	Muito sensível Dependente Retirado Evitar os outros Falta de motivação Falta de interesse

que ninguém se importa ou entende como é Vaguear sem rumo	
--	--

Ajuda com a dor

Enquanto sofrer uma perda é uma parte inevitável da vida, há maneiras de ajudá-lo a lidar. Pode pensar no processo de luto como uma montanha-russa, cheia de altos e baixos, altos e baixos, e o passeio tende a ser mais íngreme no início. Os períodos difíceis devem tornar-se menos intensos e mais curtos à medida que o tempo passa, mas leva tempo para trabalhar as suas emoções.. Mesmo anos após a morte de alguém importante, particularmente em eventos especiais como um casamento familiar ou o nascimento de uma criança, podemos ainda sentir um forte sentimento de dor.

Também pode precisar de uma pausa da sua dor, para que possa ter algum alívio. Algumas pessoas fazem-no voltando ao trabalho, outras envolvendo-se num projeto ou atividade absorvente, ou através do exercício. É possível que seja capaz de o fazer durante curtos períodos de tempo nas primeiras semanas, mas mesmo uma pequena quantidade pode ajudar.

- **Enfrente os seus sentimentos.** Procurar evitar sentimentos de tristeza e perda podem prolongar o processo de luto. O luto não resolvido também pode levar a complicações como depressão, ansiedade, abuso de substâncias e problemas de saúde.
- **Não deixe que ninguém lhe diga como "deve" sentir-se.** E não se pressione para se sentir de uma certa maneira também. A tua dor é tua, e mais ninguém te pode dizer quando é altura de "seguir em frente" ou "superar isso". As pessoas podem sentir-se estranhas quando tentam confortar alguém que está de luto. Podem sentir-se inseguros sobre como confortá-lo e acabar por dizer/fazer as coisas erradas. Também podem sentir-se desconfortáveis contigo a expressar os teus verdadeiros sentimentos. É preciso coragem para não evitar estes sentimentos só para fazer os outros sentirem-se melhor. Deixe-se sentir o que sente sem vergonha ou julgamento. Não faz mal estar zangado, gritar, chorar ou não chorar. Também é normal rir, encontrar momentos de alegria, e deixar-los ir quando estiveres pronto.
- **Expresse os seus sentimentos de forma tangível ou criativa.** Escreva sobre a sua perda num diário; escrever uma carta dizendo as coisas que nunca chegou a dizer; fazer um álbum de recortes ou um álbum de fotos que celebre a vida da pessoa; ou envolver-se numa causa ou organização que fosse importante para a pessoa que morreu.
- **Tente manter os seus hobbies e interesses.** Há conforto na rotina, e voltar às atividades que gosta e que o ligam a outras pessoas, pode ajudá-lo a aceitar a sua perda e ajudar o processo de luto.
- **Peça ajuda.** Tente não se isolar. Falar com alguém sobre como se sente e as mudanças que está a enfrentar pode ajudá-lo a sentir-se menos sozinho com a sua dor. Se os amigos ou a família te procuram, é porque se preocupam contigo, mesmo que não saibam como ajudar. Podem estar nervosos por falar da pessoa que morreu com medo de o entristecer. Pode ter de dar o primeiro passo e informar os outros se quiser falar sobre a sua perda para receber apoio.
- **Planeje com antecedência para os desencadeadores de luto.** Aniversários, feriados e datas podem despertar memórias e sentimentos. Prepare-se para uma onda emocional, e saiba que é perfeitamente normal. Se você está compartilhando umas férias ou um grande evento de vida

com outros amigos ou família, fale com eles com antecedência sobre as suas expectativas e concorde em formas de honrar a pessoa que amava.

- **Tome conta de si.** A mente e o corpo estão ligados. O stress de uma grande perda pode esgotar rapidamente a sua energia e reservas emocionais. Quando se sentir fisicamente saudável, será mais capaz de lidar emocionalmente com toda a situação. Combata o stress e a fadiga, dormindo o suficiente, comendo direito, e fazendo exercício.

A maioria das pessoas encontra uma maneira de se adaptar à sua perda ao longo do tempo, mas muitas pessoas também acham útil ter apoio extra, especialmente se estiver a ter dificuldade em falar com a família e amigos, ou se sentir que não está a ser capaz de lidar com a situação. O Community Bereavement Service (Serviço Comunitário de Luto) presta apoio a crianças, jovens e adultos. Oferece apoio individual, familiar e de grupo, e pode solicitá-lo por telefone através do número 01534 285144 ou do e-mail bereavement@jerseyhospicecare.com.

Lidar com situações que nos relembram a perda

Lembrar-se da morte de alguém de quem éramos próximos pode trazer consigo a dor da perda mesmo muitos anos mais tarde, particularmente em ocasiões especiais ou datas importantes, ou ligado a certas vistas, sons ou cheiros.

Estes sentimentos são às vezes chamados de reações de aniversário. Não são um revés no processo de luto. São um reflexo de que a vida do teu ente querido era importante para ti.

O curso do luto é imprevisível. As reações de aniversário podem ser poderosas e intensas às vezes e podem durar vários dias ou mais. Durante uma reação de aniversário, poderá sentir as emoções e reações intensas que sofreu quando essa pessoa morreu.

As reações de aniversário também podem evocar memórias poderosas dos sentimentos e eventos que rodeiam a morte do seu ente querido. Por exemplo, poderá lembrar-se em grande detalhe onde estava e o que estava a fazer quando o seu ente querido morreu.

Dicas para lidar com a dor reavivada

- **Estejam preparados.** As reações de aniversário são normais. Saber que é provável que a tenha pode ajudar a compreendê-la e até transformá-la em oportunidades de cura.
- **Planeie uma distração.** Matar saudades dos amigos ou ir ao cinema em momentos em que é provável que se sinta sozinho ou se lembre da morte do seu ente querido pode ajudar a distraí-lo.
- **Lembre-se da vossa relação.** Concentre-se nas coisas boas da sua relação com o seu ente querido e o tempo que tiveram juntos, em vez da perda. Escreva uma carta, ou um bilhete sobre algumas das suas boas memórias. Pode adicionar a esta nota a qualquer momento.
- **Começar uma nova tradição.** Faça uma doação a uma organização de caridade em nome do seu ente querido em aniversários ou feriados, ou plante uma árvore em sua honra.
- **Relacione-se com os outros.** Atraia amigos e entes queridos próximos de si, incluindo pessoas que eram especiais para a pessoa que morreu. Encontre alguém que o encoraje a falar sobre a

sua perda. Mantenha-se ligado aos seus sistemas de apoio habituais, como líderes espirituais e grupos sociais. Considere juntar-se a um grupo de apoio de luto.

- **Permita-se sentir uma série de emoções.** É normal ficar triste e sentir uma sensação de perda, mas também permitir-se experimentar alegria e felicidade. Ao celebrar momentos especiais, poderá ver-se a rir e a chorar.