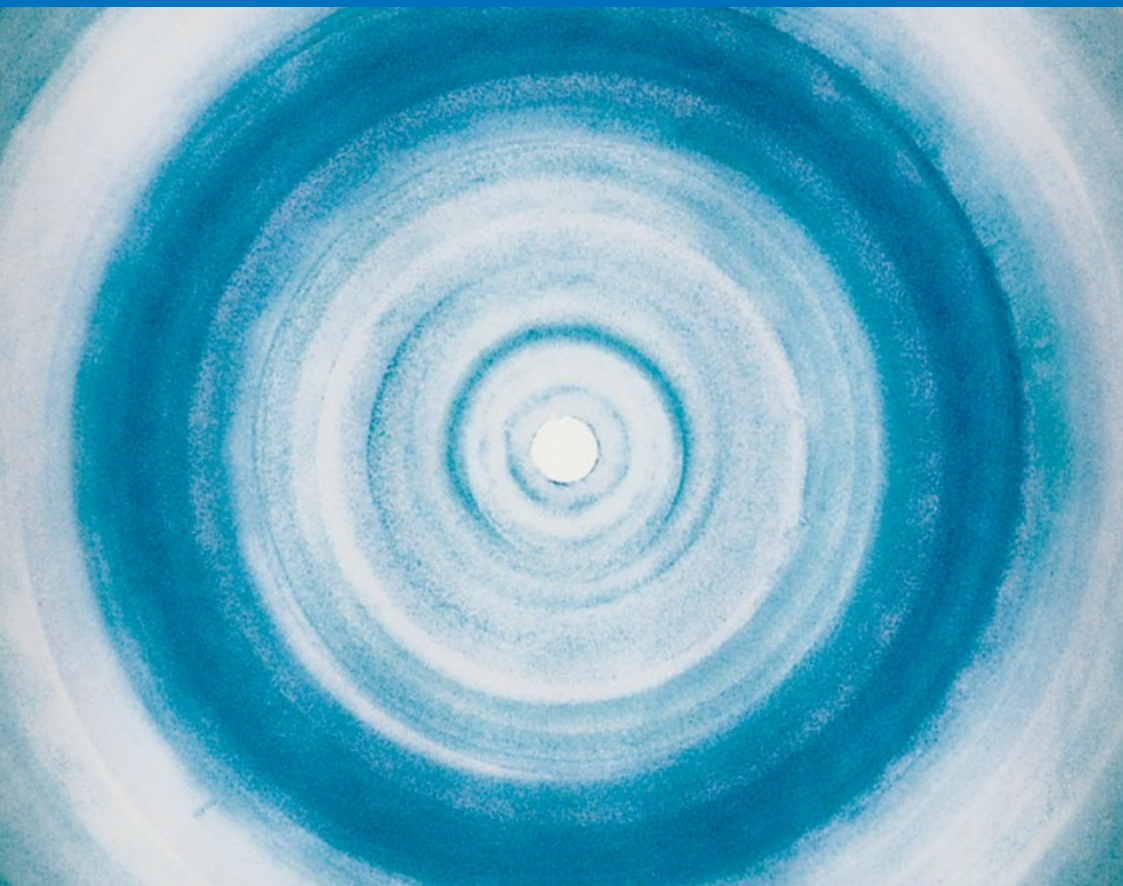


O SEU LUTO

Referências para continuar o seu caminho
da melhor maneira possível



Introdução

Acaba de perder um ente querido e é possível que entre numa fase difícil, um período de separação, de adaptação: um tempo de luto.

Antigamente, as pessoas de luto vestiam-se de preto ou de branco, punham uma faixa preta no braço, um alfinete preto e toda a gente sabia que estavam a passar um período doloroso e tomava isso em consideração.

Hoje em dia há menos sinais exteriores mas a realidade interior mantém-se.

A presente brochura destina-se sobretudo às pessoas que passam por esta situação. Desejamos dar-lhes algumas referências na altura em que entram nesta fase de luto.

Irá reconhecer por si alguns dos sentimentos, algumas das situações descritas, outras não lhe dirão nada. Todas as pessoas são diferentes e as reações à perda de uma pessoa querida variam muito.

Vai descobrir que estas emoções vividas o vão ajudar a reatar com a vida e a continuar o seu caminho.

Continuar... é mais fácil de dizer do que de fazer. Mas é mesmo preciso continuar a puxar sozinho a carroça que durante tantos anos se tinha puxado a dois. As pessoas dizem-nos: a vida continua. É verdade: ao princípio, é a vida que nos empurra.

Demain l'Au-Delà
escrito por Maurice Ray e Alain Burnand

Viver o seu luto

+ INFO

O luto é uma fase difícil de ultrapassar. O seu médico está disponível para o ouvir, se sentir a necessidade de se confiar a ele.

Aspetos físicos

A sua tendência em tempo de luto poderia ser de negligenciar a sua saúde devido à pouca atenção que presta a si próprio. No entanto, está em pleno trabalho: um trabalho de luto que lhe vai exigir muita energia.

Tenha o cuidado de se alimentar de forma razoável, mesmo que isso não lhe dê nenhum prazer.

O seu tempo de sono poderá diminuir, a qualidade do seu sono também. Compense essa perda de sono com períodos de repouso durante o dia.

Para descarregar as suas tensões internas, pode fazer regularmente algumas respirações profundas, caminhadas, jardinagem ou qualquer outra atividade que lhe agrade.

Aspectos psicológicos

A escuta de pessoas de luto permitiu evidenciar as etapas pelas quais passam. Essas fases não são obrigatoriamente cronológicas e nem toda a gente passa por todas elas.

O choque: «Não, não é possível..., não posso acreditar». «Eu tinha-me preparado, sabia que ela ia morrer, mas agora que aconteceu, não consigo acreditar».

A raiva, a revolta: «Não é justo, ainda podíamos ter vivido tantas coisas boas...». «Ele tinha acabado de se reformar...». «Logo ela que era tão boa, tão generosa... quando há quem esteja de boa saúde e só pense em si próprio».

A tristeza: «É tão difícil estar sozinho...». «Tenho a impressão de sentir a presença dele mas ele já não está cá». «Já não posso falar nisso, é uma maçada para as pessoas a quem conto as minhas histórias».

A aceitação: «Nunca o vou esquecer mas agora já saio, até já tenho amigos novos...». «Lembro-me de todas as coisas boas que fizemos juntos».

Vivemos todos essas emoções na nossa vida cotidiana, durante a qual vamos fazendo pequenos e grandes lutos. Mas a perda de uma pessoa querida dá naturalmente a todas estas emoções uma intensidade por vezes difícil de suportar.

É uma época de profundas mudanças externas e internas, durante a qual é bom poder pedir ajuda. Toda a gente deseja ser corajosa mas também é importante dar a conhecer as suas necessidades, exprimindo os seus sentimentos a uma pessoa de confiança.

É muitas vezes um período de grande cansaço, que se expressa sob todas as formas, durante o qual se pode sentir mais frágil, chorar facilmente, manifestar alterações de humor ou ser invadido pela imagem do defunto.

O primeiro ano é reconhecido como sendo o mais difícil porque cada estação, cada festa, cada aniversário trazem as suas lembranças.

Com o tempo, num prazo variável segundo as pessoas e as circunstâncias, o desgosto vai deixando lugar a uma aceitação mais ou menos pacífica. Aparecem recursos muitas vezes inesperados que lhe permitem "abrir-se," fazer escolhas e empenhar-se de uma maneira nova.

+ INFO

Um capelão pode ouvi-lo e dar-lhe apoio. Não hesite em recorrer a ele.

Aspetto social

Um luto não se resolve na solidão. Mesmo que precise desses momentos, é importante que mantenha o contacto com os que o rodeiam, que continue a comunicar.

Muitas vezes, essas pessoas, mais disponíveis no início do luto, passam depois a estar menos disponíveis. Saiba dizer-lhes quando deseja estar com elas.

É recomendado evitar tomar à pressa decisões importantes. A não ser que haja uma necessidade absoluta, é preferível esperar pelo menos um ano antes de proceder a grandes mudanças (mudança de casa, de emprego, venda de casa, etc.).

Não hesite em pedir a opinião de várias pessoas, ou mesmo a de um perito, antes de tomar uma decisão financeira importante.

Aspetto espiritual

A espiritualidade está muito para além de uma linguagem, de um ritual, de uma religião... É aquele espaço dentro de nós onde cada indivíduo se interroga sobre o sentido da sua vida, da sua presença no mundo, sobre a eventualidade de uma transcendência. Estas questões acentuam-se nos períodos de crise e nomeadamente aquando da morte de uma pessoa próxima.

Muitas pessoas consideram que a sua fé pessoal, a sua integração numa paróquia ou numa comunidade são uma fonte importante de conforto durante o luto. Contudo, a fé não protege dos momentos de tristeza, de dor ou mesmo de revolta.

Para outras pessoas no entanto pode ser difícil remeter-se a Deus durante este período; sentem-se atormentadas por demasiadas perguntas, dúvidas, sentimentos de abandono.

Estas reacções podem acontecer e fazem parte da evolução espiritual de uma pessoa. É uma caminhada que se inscreve na história da vida de cada um.

O luto traumático

Algumas circunstâncias podem complicar o processo de luto e exigir uma ajuda especializada.

Eis alguns dos sinais que o devem encorajar a procurar ajuda:

- ▶ o sentimento de abandono, de desamparo é uma forma particular de dor moral que isola, dando a impressão de que já não se consegue partilhar os sentimentos.
- ▶ a imagem do defunto que se torna invasiva e que aparece a qualquer momento de maneira completamente incontrolável.
- ▶ ruminacões incessantes sob a forma de repreensões.
- ▶ um sentimento de estranheza e de hostilidade em relação a si próprio, em relação aos que o rodeiam.
- ▶ o aparecimento de sintomas similares aos que causaram a perda do defunto.

Estas manifestações estão presentes em muitas pessoas confrontadas com a perda de uma pessoa amada. Mais do que a sua intensidade, é a sua persistência no tempo que o deve levar a uma consulta.

Neste contexto, o consumo de «calmantes», de álcool e/ou de estupefacientes pode agravar muito as suas dificuldades. Se sentir a necessidade de uma ajuda, se «já não aguenta», fale com o seu médico assistente, é um interlocutor ideal.

Para falar

Pode recorrer ao secretariado do serviço de psiquiatria de ligação e de intervenção de crise no número ☎ 022 372 38 65.

Pode contactar um capelão no número ☎ 022 372 85 90 dirigindo-se à assistente da capelania dos HUG.

O luto vivido pelas crianças

É a família toda que está de luto. Nas crianças as perguntas e as angústias podem aparecer muito mais tarde, visto que a percepção da realidade da morte varia muito em função da idade.

Até aos 3 anos, a morte não tem qualquer sentido para a criança. Ela ainda está num mundo mágico, a morte não é definitiva, é reversível.

Entre os 4 e os 6 anos, os estados de vida e morte não se opõem. São dois estados diferentes. O morto continua presente. Está no céu, mas vê e ouve o que se passa na terra. A criança não tem medo da morte como o adulto, sente-se imortal mas sofre com a separação.

Dos 7 aos 9 anos, segue-se uma fase realista com a compreensão da irreversibilidade do fenómeno. Esta manifesta-se por representações concretas (cadáver, cemitério, tomada de consciência do ciclo da vida do nascimento até à morte).

Entre os 9 e os 13 anos, é a fase da angústia existencial. A morte é uma desgraça, é um fenómeno irreversível, é o desaparecimento definitivo de uma pessoa no quotidiano.

Seja qual for a idade, é importante falar com a criança da morte e da pessoa que morreu e evocar recordações.

A criança age por vezes como se a perda de uma pessoa querida não a tivesse afectado, fá-lo para se proteger. É por isso que, tal como para o adulto, é importante reconhecer a fase da tristeza que se caracteriza pelo choro. Se esta fase não aparecer, fique atento para que o desgosto não fique bloqueado e que a criança não se feche na solidão.

+ INFO

É conveniente propor à criança que assista à cerimónia fúnebre, que vá ao cemitério...

Bibliografia

Obras susceptíveis de o ajudar

Le deuil à vivre, M. F. Bacqué, éd. Odile Jacob, 2000.

La mort intime, M. De Hennezel, éd. Laffont, 1995.

L'amour ultime, M. De Hennezel et Y. Montigny, éd. Hatier, 1991.

Approvoiser l'absence, adieu mon enfant, A. Ernoult-Delcourt, éd. Seuil, 1992.

Vivre le deuil au jour le jour, Ch. Faure, éd. Albin Michel, 1995.

Mourir... comment le vivre ? De la mort escamotée au deuil assumé, V. Genoud et coll., éd. Ouverture, 1992.

Le dernier voyage, éd. Ecole des loisirs, 1994.

Grandir : aimer, perdre et grandir, J. Monbourquette, éd. Bayard, 2006.

Vivre son deuil et croître, R. Poletti et B. Dobbs, éd. Jouvence, 2003.

Vivre le deuil en famille, R. Poletti et B. Dobbs, éd. Saint-Augustin, 2001.

L'accompagnant : ultime message de vie, J.Y. Revault, éd. Jouvence, 2000.

Vivre avec..., éd. Ouvertures, 1995.

La consolation, J. Attali et S. Bonvicini, éd. Naïve, Paris, 2012.

Mort, deuil et soins palliatifs, éd. centre de documentation en santé (bibliothèque de l'université de Genève).

Para as crianças

Apprivoiser l'absence, adieu mon enfant, A. Ernoult-Delcourt, éd. Seuil, 1992.

Faustine et le souvenir, M. A. Pernusch, éd. La Farandole, 1993.

Au revoir Blaireau, S. Varley, éd. Gallimard Jeunesse, 1985-1991.

Si on parlait de la mort, C. Dolto, C. Faure-Poirée et F. Mansot, éd. Gallimard Jeunesse, 2006 (enfants 3 à 5 ans).

Falifou, C. Loëdec, éd. Le buveur d'encre, 2006.

Pour toujours à jamais, A. Duran et D. Gliori, éd. Gautier-Languereau, 2004.

Fecha-se os olhos dos mortos com doçura.

É também com doçura que se deve abrir os olhos dos vivos.

Jean Cocteau

Endereços úteis

Perdeu as suas referências habituais, precisa de falar disso num local confidencial e amigável, vários grupos em Genebra oferecem esse tipo de acompanhamento.

La Main Tendue

24h/24

 143

Aimer, perdre et grandir

Grupo de palavra

Véronique Monnier  0033 450 42 10 78

lmvero@orange.fr

 www.associationressources.com

Arc en ciel

Grupo de entajuda

Acompanhamento de pais que perderam um filho

Patricia Manasseh  022 700 17 20

patsymana@gmail.com

Participação gratuita


Association Entrelacs

Grupo de palavra

Lydia Muller  022 740 04 77

info@entrelacs.ch

Association Cœurs de papas, du sombre au clair

 079 446 08 43

 www.coeursdepapas.ch

Association Kaly

 079 532 29 44

 www.association-kaly.org

Association Resiliam

Apoio às crianças que têm uma pessoa próxima doente ou deficiente e às crianças de luto

Marie-Christine Rey  077 411 31 63

Marie-Dominique King  079 543 96 06

info@resiliam.ch

 www.resiliam.ch

Caritas

Acompanhamento de pais que perderam um filho durante a gravidez ou à nascença

Grupo de palavra para pessoas enlutadas ou encontro individual

📞 022 708 04 47

accompagnement@caritas-ge.ch

Groupe Sida Genève

Barbara Prolong-Seck 📞 022 700 15 00

Ligue genevoise contre le cancer

Apoio individual e de grupo para crianças de luto

Philippe Glemarec 📞 022 322 13 33

Participação gratuita

AS'TRAME Genève

Grupo de apoio para crianças, acompanhamento individual e trabalho com a família

Alexandra Spiess 📞 022 340 17 37

genève@astrame.ch

➔ www.astrame.ch

Fondation Eve la Vie

Acompanhamento das famílias enlutadas

📞 079 108 57 78

➔ www.evelavie.ch

Sites internet

➔ www.vivresondeuil.asso.fr

➔ www.palliativegeneve.ch/particulier-soin-palliatif/enfants-face-a-la-maladie-grave-dun-proche

Bibliografia seletiva de literatura para jovens

➔ www.sdequebec.ca/publications.asp

➔ www.dialogueetsolidarite.asso.fr/Aimer-Perdre-et-Grandir-Assumer.html

➔ www.hommages.ch/rubrique/1/associations

Informações práticas

Para saber mais

Huguette Guisado
Hôpital de Bellerive
Chemin de la Savonnière 11
1245 Collonge-Bellerive
huguette.guisado@hcuge.ch

Se sentir essa necessidade, não hesite em contactar o seu médico, um terapeuta, um capelão ou os profissionais do estabelecimento que acompanharam a pessoa falecida.

Estão à sua disposição várias brochuras sobre os processos de luto, peça-as à equipe de cuidados de saúde:

- ▶ Para si que acaba de perder um filho (2010)
- ▶ Para si que acaba de perder o seu bebé
- ▶ Informações práticas em caso de morte, ref. 97204

Ou faça download a partir do site:

➤ www.hug-ge.ch/informations-sante-par-theme/24

Também pode encomendar o «Répertoire des ressources pour mieux vivre son deuil» à: Association Vivre son Deuil / Suisse, Case postale 98, 1350 Orbe, ☎ 024 534 08 74.

A presente brochura foi realizada graças ao envolvimento de Gilles Hourton, enfermeiro responsável de unidade, Sophie Scalici, secretária da capelania, Catherine Bollondi Pauly e Jocelyne Bonnet, enfermeiras especialistas de medicina, com a colaboração do serviço de publicações.