



Comitê Institucional de Atenção Psicossocial da UFSC Araranguá
Portaria N° 70/CTS/ARA/2020

Os lutos diante da vida e diante das mortes no contexto do COVID-19

Este breve documento foi organizado pelo Comitê de Atenção Psicossocial da UFSC Araranguá com objetivo de auxiliar a comunidade acadêmica diante do contexto da pandemia. O material contou com apoio técnico da Prof^a Dr^a Ivânia Jann Luna, coordenadora do LAPPSILu - Laboratório de Processos Psicossociais e Clínicos no Luto do Departamento de Psicologia da UFSC.

❑ O luto como experiência humana

O luto é uma resposta psicológica esperada diante da perda de alguém ou algo significativo concretamente e/ou simbolicamente. Pode ocorrer diante do rompimento de laços de forma prevista ou inesperada, ou ainda, devido a quebra de expectativas de acessar algo almejado. Nem sempre as perdas são reconhecidas pelas pessoas como deflagradoras de um luto, contudo, este é um fundamento da vida humana, um processo com diferentes sentimentos e atitudes que possibilita à pessoa ressignificar sua vida e seus valores.

Estar em luto significa ter a possibilidade de expressar a dor e simbolizar as perdas vividas, que são individuais ou coletivas, mas únicas no sentido que é dado a elas. Diferentes grupos humanos têm diferentes formas de elaborar o luto por meio de rituais de morte. Elementos culturais, aspectos familiares, históricos e socioeconômicos contribuem para que o enlutado consiga expressar ou não a sua dor e receber apoio. Assim, ao se produzir espaços de apoio à elaboração de perdas é fundamental reconhecer as necessidades pessoais de luto, características culturais e o contexto no qual o indivíduo enlutado se encontra.

Cada pessoa pode experienciar de forma diferente o processo de luto. De forma geral, as bibliografias apontam que ocorre uma etapa inicial de negação e choque diante da realidade da perda ou do fato ocorrido. Outros sentimentos podem surgir como raiva, impotência, desamparo, medo e tristeza etc. Os sentimentos de luto são dinâmicos, podem variar de um dia para o outro, podem se prolongar ou retornar depois de muito tempo, a depender de cada caso. Não poder expressar o luto no contexto de relações familiares, amigos, colegas de trabalho e de estudo, profissionais de saúde, entre outros, pode produzir sofrimento psicossocial a longo prazo.

A dificuldade de expressar o luto no contexto social pode estar relacionada ao fracasso da empatia por parte das pessoas que não compreendem as diversas perdas vividas. O fracasso da empatia está presente quando não ocorre a comunicação de apoio à pessoa ou também quando se demonstram posturas preconceituosas frente aos tipos de perdas e lutos vividos. Impor um único modo de se viver um luto também pode impedir que o próprio enlutado faça uma leitura que a sua experiência de luto é verdadeira e real. Por isso, é importante ressaltar que o reconhecimento da vivência de luto de outra pessoa envolve constatar a importância de se oferecer apoio social a ela, bem como identificar a limitação humana de todos envolvidos no enfrentamento de situações de vida e morte.

❑ **O luto no contexto da pandemia.**

Diferente de uma epidemia que tem um alcance local, a pandemia é resultado do contágio de um vírus, a nível global. Neste sentido, é um evento inesperado para a maioria da população, porém não é inédito na história da humanidade. A pandemia é um problema de saúde pública que instaura novas condições epidemiológicas e sanitárias, que escancara problemáticas sociais e que exige mudanças de comportamentos de povos de todos os países no mundo. Estamos vivenciando, portanto, um difícil momento histórico.

A forma de prevenção de contágio comprovada cientificamente até o momento se dá pelo distanciamento social, uso de Equipamentos de Proteção Individual e etiqueta respiratória. A vacinação está em andamento no Brasil, ainda que de forma lenta. As universidades públicas estão com suas atividades presenciais suspensas para respeitar esta orientação sanitária e, neste sentido, por um lado o confinamento se configura como uma nova realidade que pode gerar maior sofrimento para algumas pessoas. Por outro lado, há pessoas com menores condições de praticar o distanciamento social e que sofrem pelo maior risco de contágio.

Neste contexto atípico, são esperadas reações psicológicas coerentes com o grau estressor deste evento já que a pandemia pode gerar, primeiramente, o luto dos projetos de vida. Afinal, nossas vidas estão afetadas por uma interrupção na qual não temos autonomia/poder para evitar: todos estamos sob a mesma tempestade, mesmo que em diferentes barcos (ou sem barco). Neste sentido, é esperado que o nosso senso de segurança seja afetado e as emoções de medo, raiva e angústia, e outros sentimentos associados (frustração, solidão, desconexão etc), sejam proeminentes. A negação desta realidade e a busca por uma segurança possível (seja por meio de atitudes individuais para suprir as necessidades básicas e/ou atitudes de cooperação) fazem parte do processo de luto.

O sentimento de raiva pode surgir ao perceber que de fato não há como se abstrair totalmente de olhar para a pandemia em curso, pessoas estão morrendo, problemas sociais estão em destaque. Além disso, angústia e tristeza podem ocorrer com maior intensidade diante da impotência. Mas espera-se que o processo de luto ocorra abrindo caminho para a simbolização e ressignificação das perdas e construção de novas possibilidades de vida.

Diante dos contágios crescentes, o luto pode ocorrer mesmo antes do falecimento. Já com um possível diagnóstico positivo e/ou internação, as pessoas poderão iniciar processos de enlutamento. Especialmente diante das mortes que aumentam significativamente a cada dia, há novas orientações para que os rituais fúnebres ocorram com poucas pessoas, somente com os mais próximos, e que o sepultamento deve ser feito com caixão lacrado, além de outros detalhes (Ver também a Portaria nº1/2020 publicada conjuntamente pelo Conselho Nacional de Justiça e o Ministério da Saúde). Neste sentido, será fundamental criar novas formas de rituais de luto, possíveis neste contexto, tão quanto, garantir que esse processo seja vivenciado de forma digna.

Algumas sugestões de rituais para o processo de luto diante das mortes neste momento são: criação de memoriais/homenagens dentro de casa; produção de espaços virtuais de memorial; adaptação de rituais comunitários e/ou religiosos; uso de automóveis; faixas; notas de pesar. Mas vale lembrar que não existe forma protocolar de vivenciar o luto, especialmente nas condições de uma pandemia. O mais importante é o cuidado e atenção para a importância deste processo e as possíveis dificuldades e agravamentos, fortalecendo a rede socioafetiva que está para além da presença física.

Especificamente diante de mortes por suicídio o sofrimento daqueles que são afetados pela perda poderá ser mais intenso e difícil já que há maior dificuldade de explicação sobre a perda. É esperado um processo de culpabilização diante da morte, na busca de encontrar uma elaboração psicológica para a forma como a pessoa querida morreu. Nos casos de suicídio, será importante atentar para as estratégias de pós-venção e

prevenção do suicídio. Estas podem ocorrer em grupos de apoio, atendimento individual, campanhas, entre outros, e visam oferecer um cuidado e apoio às pessoas em luto no seu processo de recuperação e prevenção de possíveis complicações que um luto por suicídio pode gerar, por exemplo, aumento do comportamento suicida e/ou o luto complicado.

❑ A UFSC e os diferentes lutos

A vida universitária é atravessada por uma série de processos identitários que se sustentam em discursos sobre vida, projetos, desenvolvimento pessoal e avanços. Não faz parte do cotidiano universitário o debate sobre perdas, mortes, rompimentos.

Estamos desde março de 2020 em suspensão das atividades presenciais, em conformidade com as orientações em saúde pública. O contexto remoto de atividades acadêmicas e administrativas tem sido elemento também estressor e de agravamentos de situações em saúde mental.

Além disso, socialmente os temas referentes à saúde mental são tabu e, em geral, podem ser enquadrados erroneamente como algo das individualidades e/ou de experiências de fraqueza, falha, vergonha, incapacidades e/ou loucura. Neste sentido, poder visibilizar o tema das perdas, mortes e processos de luto, pode encontrar dificuldades na realidade institucional mas será fundamental para ressignificação da vida na universidade. É esperado que tanto para servidores técnicos administrativos em educação quanto para docentes e estudantes, a pandemia tenha provocado a perda de projetos específicos que estavam em andamento.

Diante de possíveis dificuldades familiares, emocionais e/ou socioeconômicas aumentadas, a rotina de vida pode ser alterada e o processo de identificação enquanto estudante e/ou servidor pode ser revisto. Estas experiências podem ser difíceis e exigirão novos processos de resiliência psicológica e estratégias de autocuidado. Mas, em alguns casos, pode ser muito difícil suportar perdas e rearranjos, exigindo acompanhamento de profissional em saúde mental.

No caso de processos de luto por perda de entes queridos, colegas, amigos, estudantes e/ou servidores, é fundamental que a instituição desenvolva espaços de acolhimento e escuta além do reconhecimento formal das perdas, sem prejuízo diante das demandas laborais e/ou acadêmicas. Neste sentido poderão ser feitas notas de pesar e/ou condolências; memoriais on-line; grupos on-line de apoio a enlutados; atendimento psicossocial individual; diálogo intersetorial com secretaria de saúde e encaminhamento para a rede pública

de atenção psicossocial; contatos telefônicos e/ou e-mail com familiares. Outro aspecto a considerar é a realização de cuidados primários ao luto por meio da estratégia chamada de Primeiros Socorros Emocionais.

❑ **Luto e Primeiros Socorros Emocionais (PSE) no contexto universitário**

A estratégia dos primeiros socorros emocionais (PSE) consiste em uma intervenção pragmática não invasiva e que tem efeitos psicológicos. Pode ser realizada com qualquer pessoa que esteja vivenciando a perda de um ente querido e/ou diversos lutos advindos do distanciamento social. Por isso, os PSE podem ser considerados um importante aliado para se promover cuidados primários à pessoa enlutada, que sejam discentes, docentes, servidores técnico-administrativos e demais trabalhadores da UFSC. Para a realização dos PSE é necessário que todos e todas, inicialmente, se auto-observem e avaliem como a pandemia está afetando a vida pessoal e a comunidade universitária. Por isso, sugere-se a leitura deste informativo na sua totalidade.

Os focos de quem oferece PSE às pessoas enlutadas devem ser: 1) promover assistência humana; ajuda prática e apoio emocional, produzindo calma, segurança e 2) avaliar as necessidades e preocupações de pessoas enlutadas.

São cinco os objetivos para a realização de PSE com pessoas enlutadas:

1º ACOLHER - Algumas ações:

- Observar a apresentação de toda e qualquer necessidade física, psicológica, espiritual, material ou social da pessoa enlutada.
- Manter um ambiente de livre expressão dos sentimentos conflitantes na disciplina à medida que eles se revelam;
- Ser consistente no curso do tempo, conforme as necessidades das pessoas enlutadas;
- Enviar nota de pesar e/ou condolências;
- Proporcionar ambiente seguro para conversar sobre o evento da perda;

2º PROTEGER - Algumas ações:

- Favorecer estratégias de suporte inicialmente ligadas ao corpo (proteção e companhia), proporcionando conforto e integridade física e emocional;
- Modular o tom de voz;
- Manter contato visual - nível dos olhos;
- Não distrair a pessoa de emoções difíceis (choro, raiva);
- Evitar curiosidades ou perguntas mórbidas;
- Nas tragédias (sucídio): o importante não é acolher “narrativas”, mas oferecer ambientes seguros, evitando a construção de histórias.

3º ORIENTAR - Algumas ações:

- Suportar ‘a falta de significados’ para as situações de morte e luto vividas pelos enlutados.
- Evitar frases clichês sobre a morte, a pessoa que morreu ou o enlutado. Se não souber o que falar, fique em silêncio.
- Os sobreviventes do suicídio são especialmente vulneráveis para narrativas racionalizadoras.
- Valorizar os rituais de luto ou qualquer outro micros rituais (os rituais são tentativas de recuperar o controle sobre a experiência, seja pela prática espiritual, voltar ao estudo, comemorar um aniversário etc).
- Orientar sem pressa ou expectativas: de modo geral, os enlutados não conseguem atender as expectativas dos outros, seja que melhorem ou que atendam de forma direta as necessidades práticas de uma disciplina acadêmica.

4º CONECTAR - Algumas ações:

- Confeccionar um plano específico de acompanhamento acadêmico para os estudantes, oferecendo opções de atividades e avaliações;
- Estar presente e auxiliar os estudantes nas atividades ofertadas pelas disciplinas, ao invés de fazer ou decidir prematuramente pelo estudante enlutado;
- Presença não invasiva! O professor não deve gerar uma sensação de esmagamento no estudante, considerando o volume de atividades e avaliações da disciplina.
- Privilegiar o afeto e a conversa colaborativa nas vídeo-chamadas;

5º ENCAMINHAR - Algumas ações:

- Disponibilizar folders sobre cuidados de saúde mental, luto, crises, etc.
- Comunicação efetiva ao indicar locais para encaminhamento, seja para a rede pública de atenção psicossocial, com contato telefônico, e-mail (ao final deste informativo encontram-se indicações);
- Indicar filmes e livros sobre o tema da perda e luto, quando avaliar que isto é benéfico para a pessoa;
- Fornecer contato pessoal, em caso de emergência.
- Favorecer o diálogo intersetorial, com coordenadores de curso e demais instâncias da UFSC.

❑ Algumas considerações finais

Nas relações interpessoais é fundamental que se reconheça a perda concreta e/ou simbólica e o direito ao luto, valorizando os aspectos sócio-culturais de cada pessoa/grupo diante da perda, agindo, portanto, com **empatia e compaixão**.

Institucionalmente, as notas de pesar, ofícios e/ou memoriais online podem ser elementos de cuidado em saúde mental no sentido de que promovem a **validação** institucional da perda e o respeito ao processo de luto. Além disso, é importante a promoção de **espaços que possibilitem a elaboração dos lutos**. Ambos devem levar em conta os **aspectos sócio-culturais**.

Academicamente e laboralmente será fundamental técnicos, docentes e estudantes terem espaço para expressar sentimentos frente ao processo de luto, sem prejuízo em suas produções, avaliações, etc em convergência com uma **universidade humanizada e cidadã**.

Conte com familiares e amigos ou demais redes sócio afetivas. **Em caso de agravamentos em saúde mental, procure ajuda profissional!**

EM FLORIANÓPOLIS

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS II – Ponta do Coral)

Endereço: Rua José Candido da Silva, 125, Estreito

Contato: 3228-5074 / 3228-9090

Centro de Atenção Psicossocial para Álcool e drogas (CAPSad)

Endereço: Rua Gualberto Senna, 275, Jardim Atlântico

Contato: (48) 3240-5472 / (48) 3240-5679

Centro de Atenção Psicossocial para Álcool e drogas (CAPSad Ilha)

Endereço: Rua Frederico Veras, 60 – Pantanal

Contato: (48) 3238 9926 / (48) 3269 8799

Hospital Universitário (HU-UFSC) Emergência Adulto

Atividade: Atendimento de situações de urgência e emergência em saúde mental (ideação suicida, tentativas de suicídio e intoxicação exógena) e situações de violências

Público-alvo: Pessoas a partir de 15 anos de idade (comunidade em geral)

Forma de acesso: Atendimento porta aberta a qualquer hora do dia.

Horário de funcionamento: Todos os dias da semana, 24 horas.

Contato: (48) 3721 9140

Serviço de Atenção Psicológica (SAPSI)

Acolhimento Psicológico, atendimento individual

Público-alvo: Atendimento à comunidade geral

Forma de acesso: Atendimento por demanda espontânea, condicionado à disponibilidade de plantonista no dia. Preenchimento dos horários por ordem de chegada ao serviço.

Horário de funcionamento: Atividade presencial suspensa durante a pandemia. No momento, apenas online. Agendamentos por e-mail.

Contato: sapsi@contato.ufsc.br

EM ARARANGUÁ

Centro de Atenção Psicossocial - CAPS I

Endereço: Rua Coronel Apolinário Pereira, nº 254.

Fone: (48) 3903-1905 / 88348121 / **E-mail:** caps.sms@ararangua.sc.gov.br

Rede Municipal de Saúde de Araranguá

Atendimento via Sistema Único de Saúde –

<https://www.ararangua.sc.gov.br/estruturaorganizacional/hotsite/index/codHotsite/559>

Serviço de Psicologia Aplicada da Escola Superior de Criciúma ESUCRI

O agendamento pode ser feito através do telefone (48) 3431-3775. Os principais critérios são residir em Criciúma ou em uma das cidades citadas e ter renda per capita familiar de dois salários mínimos. Os encontros são realizados na Unidade VIII (anexo ao ginásio das Faculdades Esucri), localizada na rua Borba Gato, nº 185, Centro, Criciúma, com horário de atendimento de segunda à sexta-feira das 8h à 12h e das 14h às 18h.

Psicologia Educacional do Campus Araranguá

Atividade: atendimentos psicológicos.

Público – alvo: estudantes da UFSC Araranguá

Forma de acesso: por meio do e-mail psicologia.ara@contato.ufsc.br

EM BLUMENAU**Núcleo Pedagógico (NUPE)**

Atividade: Atendimento Individual- Psicologia Educacional

Público – alvo: Todos os estudantes do Campus

Forma de acesso: atendimentos com agendamento prévio

Horário de funcionamento: Conforme agendamento; atendimentos contínuo

Contato: WhatsApp (48) 3721-3342 das 13h às 18h / nupe.bnu@contato.ufsc.br

CAPS I

Endereço: Rua Alfredo Gunther, 73 – Vila Nova – CEP: 89012-560 Blumenau – SC

Contato: (47) 3381-7393

CAPS II

Endereço: Rua Norberto Seara Heusi, S/N – Escola Agrícola – CEP: 89037-800 Blumenau – SC

Contato: (47) 3381-6906

CAPS AD

Endereço: Rua Hermann Hering, 766 – Bom Retiro – CEP: 89010-600 Blumenau – SC

Contato: (47) 3381-6888

EM JOINVILLE**Setor de Assistência Estudantil e Psicologia Educacional**

Atividade: atendimentos de psicologia clínica: atendimentos no formato de psicoterapia breve, realizados por estagiárias do último ano de cursos de Psicologia de Joinville.

Público-alvo: Estudantes de graduação, prioritariamente, aqueles com cadastro PRAE ou oriundos de escola pública

Forma de acesso: inscrições realizadas durante o ano todo, por e-mail ou no setor

Horário de funcionamento: atendimentos individuais, semanais, com hora marcada

Contato: Site/ gabriela.bordini@ufsc.br

CAPS II

Endereço: Rua Pernambuco, nº115 – Bairro: Anita Garibaldi – CEP 89.202-180

Contato: saudementaljlle@gmail.com / (47) 3422-7161 / 3433-5902

CAPS III

Endereço: Rua Tubarão, nº 128 – Bairro: América

Contato: caps3@joinville.sc.gov.br/ (47) 3422-8526 /3423-0245

CAPS AD

Endereço: Rua Plácido Olímpio de Oliveira, nº1489 – Bairro: Anita Garibaldi

Contato: capsad@joinville.sc.gov.br/ (47) 3423-3367

EM CURITIBANOS**Psicologia Educacional**

Atividade: Acolhimento psicossocial por meio de atendimento individual, para situações de sofrimento psíquico, dificuldade de aprendizagem e violações dos direitos humanos

Público – alvo: Estudantes de graduação

Forma de acesso: Por meio de preenchimento de formulário que se encontra na página da Assistência Estudantil

Horário de funcionamento: Conforme combinado com o estudante por e-mail.

Contato: lucas.emmanoel@ufsc.br / (48) 3721-719

CAPS I

Endereço: Rua Archias Ganz, s/nº (ao lado da Câmara de Vereadores) – Bairro: Centro

Contato: E-mail / (49) 3245-2125

Centro de Valorização da Vida (para todos os campi) - <https://www.cvv.org.br/> - Telefone 188

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. FIOCRUZ. Processo de Luto no Contexto do COVID-19. In: Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID 19. Pesquisadores colaboradores de Atenção Psicossocial e Saúde Mental do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES) da Fiocruz: 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. FIOCRUZ. Suicídio no Contexto do COVID-19. In: Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID 19. Pesquisadores colaboradores de Atenção Psicossocial e Saúde Mental do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES) da Fiocruz: 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. FIOCRUZ. Recomendações Gerais. In: Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID 19. Pesquisadores colaboradores de Atenção Psicossocial e Saúde Mental do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES) da Fiocruz: 2020.

CREPALDI, Maria Aparecida et al . Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. Estud. psicol. (Campinas), Campinas , v. 37, e200090, 2020.

LUNA, Ivania Jann; MORÉ, Carmen Ojeda. Narrativas e processo de reconstrução do significado no luto. Revista M. Estudos sobre a morte, os mortos e o morrer, [S.l.], v. 2, n. 3, p. 152-172, feb. 2019. ISSN 2525-3050.

OMS. Organização Mundial da Saúde, War Trauma Foundation e Visão Global internacional (2015). Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo. OMS: Genebra

SCHMIDT, Beatriz et al . Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Estud. psicol. (Campinas), Campinas , v. 37, e200063, 2020.

atenaopsicossocial.ararangua.ufsc.br/ atenaopsicossocial@contato.ufsc.br