

# Manifestações do luto

A morte de um filho provoca inúmeros sentimentos de perda: de uma vida partilhada, o vazio de uma vida que não terá existência no futuro, e do próprio sentido de identidade, enquanto pessoa e figura parental.

Cada pessoa vive o luto de forma única e diferente. Por isso, algumas manifestações descritas neste folheto poderão ser sentidas por uns e não por outros, assim como haverá estratégias para ajudar a gerir a dor da perda que fazem sentido para uns pais e não para outros.

## O que posso vir a sentir ao longo do processo de luto

- Aperto no peito, palpitações e tonturas
- Fadiga e perda de energia
- Insónia ou tendência para dormir muitas horas
- Pesadelos
- Crises de choro e sensação de estar perdido(a)
- Confusão e sensação de irrealidade
- Esquecimento do momento da perda
- Choque, vazio e entorpecimento
- Cólera e raiva
- Negação da realidade da perda
- Saudade
- Tristeza, depressão e desespero profundos
- Solidão e isolamento
- Falta de sentido para a vida
- Pensamentos como “porque é que isto aconteceu?...”
- Sentimentos de culpa
- Perda da fé ou o (re)encontrar da mesma

## Que estratégias poderão ajudar a gerir a dor da perda?

- Dar tempo e espaço a si mesmo, aceitando os altos e baixos do processo de luto
- Estar em contacto com as emoções e partilhá-las com as pessoas mais próximas
- Respeitar como os outros da sua família lidam com a sua própria dor
- Falar sobre o filho é muito importante, permitindo recordá-lo e homenageá-lo

- Adaptar-se a uma vida sem a pessoa significativa e encontrar novos significados
- Investir num novo projeto de vida
- Partilhar experiências
- Manter uma rotina de autocuidado
- Encontrar rituais do luto (por exemplo, escrever uma carta de despedida; criar um livro de memórias com fotografias, poemas; acender uma vela junto da fotografia; plantar uma árvore; colocar flores na campa ou jazigo; rezar, entre outros). O importante é que o ritual faça sentir os pais emocionalmente próximo dos filhos, ainda que de forma meramente simbólica e que esses rituais não prejudiquem o bem-estar
- Nem todos precisarão de um acompanhamento profissional, mas poderá haver ocasiões em que é necessário procurar um profissional especializado

## O luto dos irmãos

Para as crianças o processo de luto e os sentimentos que vivem são igualmente dolorosos: sentem a perda do irmão e sofrem por verem os pais sofrerem.

Neste caminho, os irmãos necessitam também de todo o apoio e compreensão:

- Podem, por vezes, sentir-se culpados pela doença e pela morte, sendo muito importante que os pais expliquem que a culpa sentida não tem razão de ser;
- Podem não querer falar dos acontecimentos, com medo de estarem a piorar ainda mais o estado emocional dos pais – é muito importante os pais disponibilizarem-se para ouvir e para conversar sobre o irmão, tornando o seu nome uma presença bem-vinda e amada no ambiente familiar.

---

Fontes: “La Perdida de un niño. Guia de apoyo para padres y familiares en duelo”, de ASPANION e Fundación la Caixa; “Facing de death of your child”, The Royal Marsden NHS Trust & CCLG; Mind (National Association for Mental Health); Sofia Gabriel e Mauro Paulino, Mind | Instituto de Psicologia Clínica e Forense