

VIVÊNCIA DE SUPERAÇÃO DO LUTO EM UM CURSO DE TANATOLOGIA

Essyo Pedro Moreira de Lima (1); Francisco Mairton Rodrigues de Andrade (2); Maiara Chagas Lima (3); Reângela Cíntia Rodrigues de Oliveira Lima (4); Michell Ângelo Marques Araújo (5)

(1) *Universidade Federal do Ceará*. E-mail: essyopedro-ep@hotmail.com.

(2) *Universidade Federal do Ceará*. E-mail: mairtonr@hotmail.com.

(3) *Universidade Federal do Ceará*. E-mail: maiaralimma@gmail.com

(4) *Universidade Federal do Ceará*. E-mail: reangelacintia@gmail.com.

(5) *Universidade Federal do Ceará*. E-mail: micenf@yahoo.com.br.

Resumo do artigo: O luto é um conjunto de sentimentos que vem após uma perda significativa. Sentimentos como raiva, culpa, impotência, perda, ansiedade, tristeza e desamparo fazem parte de tal conjunto. O mundo moderno, principalmente a sociedade ocidental, não aceita o sofrimento, a tristeza, a frustração e a perda. Apesar da vulnerabilidade humana, somos condicionados a distanciar e a temer a morte. O aconselhamento de luto é uma estratégia de tratamento psíquico, utilizada para que o luto seja superado e o enlutado possa encerrar o ciclo com a pessoa falecida e assim seguir normalmente com suas atividades. O objetivo deste trabalho foi o de relatar a experiência sobre a técnica vivencial do cuidado paliativo e do processo de luto com alunos da disciplina de Tanatologia. O estudo trata-se de um relato de experiência. Participaram da vivência vinte alunos matriculados e o professor desta. Os vinte alunos foram inicialmente divididos em duplas para a realização das atividades e posteriormente foram todos reunidos em um grande círculo, em que compartilharam voluntariamente suas experiências e sentimentos vividos durante o momento da divisão em duplas. Com a dinâmica grupal realizada, os alunos sentiram o luto e demonstraram seus medos, angústias e dores. Percebemos que muitos continuam com a tristeza do luto e permitem que esta atrapalhe suas atividades profissionais e pessoais, pelo comprometimento emocional e psicológico. Desta forma, é relevante difundir e desenvolver os métodos de superação do luto, visto que estes podem contribuir diretamente na melhoria da qualidade de vida e no processo de promoção da saúde.

Palavras-chave: Luto, Tanatologia, Enfermagem Psiquiátrica, Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

O luto é um conjunto de sentimentos que vem após uma perda significativa, principalmente quando se trata de um ente querido (FREITAS, 2013). Sentimentos como raiva, culpa, impotência, perda, ansiedade, tristeza e desamparo fazem parte de tal conjunto. A raiva é forte e pode ser ligada ao falecido, a si próprio, aos profissionais de saúde ou aos membros religiosos envolvidos. Esse sentimento sendo direcionado ao defunto é entendido como sendo de perda, já a si próprio pode ser visto como frustração, culpa, depressão, impotência e até baixa autoestima. Ligada aos profissionais de saúde ou aos membros religiosos, a raiva provém da sensação de que não houve total disposição na realização da assistência, do tratamento e do processo de recuperação e cura.

O mundo moderno, principalmente a sociedade ocidental, não aceita o sofrimento, a tristeza, a frustração e a perda. Apesar da vulnerabilidade humana, somos condicionados a distanciar e a temer a morte. Isso faz com que o

(83) 3322.3222

contato@joinbr.com.br

www.joinbr.com.br

enlutado seja coibido de viver o sentimento provocado pela dor de perder alguém (FREITAS; SILVA, NASCIMENTO, 2013).

A ansiedade por parte do enlutado vem a partir do desamparo, sensação na qual o tal não pode viver sem o falecido, o que gera tristeza. O processo de luto deve ser enfrentado para que a morte seja aceita. Tal processo pode ser natural, sendo superado logo após o acontecimento, ou patológico, e, nesse caso, é necessária a intervenção profissional para ajudar na superação da perda. Porém, muitas pessoas acabam por não superar o luto e, por isso, acabam necessitando de um aconselhamento, a fim de vencer tal dificuldade (SILVA, NASCIMENTO, 2013).

O processo de recuperação requer tempo, é gradual. Certos momentos tornam-se difíceis e críticos, como, por exemplo, o aniversário de nascimento ou de morte do falecido, além de associação entre lugares e a pessoa extinta. Momentos assim favorecem o surgimento de pensamentos e sentimentos, que podem causar processos de crise e falta de aceitação da perda, que aparentemente é simples, mas nem sempre torna-se desta forma. Lembranças materiais - como fotos, vídeos e cartas - e de momentos - como passeios e festas - do ente querido devem ser enfrentados, para que a dor do luto seja sentida e o enlutado realmente supere a perda.

Uma forma eficaz de tratamento do luto é por meio de cuidados paliativos, que podem ser aplicados tanto antes quanto após a morte da pessoa significativa, auxiliando desde a superação do conjunto de sentimentos que provêm com a eminente morte ou ausência do defunto, à promoção do bem-estar do doente. Os cuidados paliativos, no contexto, podem ser aplicados tanto com o doente quanto com o futuro enlutado e ocorrem, por exemplo, com o responder de perguntas - em que o profissional de saúde esteja disposto a ouvi-las e a respondê-las adequadamente na medida em que surjam. Outro exemplo de aplicação de tais cuidados é com a existência de momentos de compartilhamento de experiências boas - despertando na pessoa com quem o profissional conversa alegria e sensação de bem-estar, além de alívio e paz, dentre outros sentimentos.

“De acordo com a Organização Mundial da Saúde, cuidado paliativo pode ser definido como “o cuidado ativo total de pacientes nos quais a doença é não responsiva ao tratamento curativo” (LIMA, NUNES, NUNES, 2013). Têm-se como objetivos principais o alívio da dor e o controle de outros sinais da doença, além de problemas psicológicos, sociais e espirituais. “Estão voltados não apenas ao doente, mas também à família, uma vez que esta também passa por um período desgastante, necessitando de um

suporte emocional para lidar com a doença e a provável morte” (LIMA, NUNES, NUNES, 2013).

O processo do luto é considerado dentro dos padrões de normalidade até dois anos após a morte do ente querido. O aconselhamento de luto é uma estratégia de tratamento psíquico, utilizada para que o luto seja superado e o enlutado possa encerrar o ciclo com a pessoa falecida, dando um adeus final, e assim seguir normalmente com suas atividades, visto que o processo inacabado na ocasião impede o fluxo normal de vida. Há basicamente três tipos de aconselhamento, diferindo dentre eles pelos realizadores do processo: com profissionais de saúde (enfermeiros, psicológicos, assistentes sociais etc); com facilitadores orientados e supervisionados por tais profissionais; e com grupos de autoajuda, compostos pelas pessoas enlutadas, contando ou não com a presença de profissionais de saúde (ou facilitadores). A dinâmica grupal existente com grupos de autoajuda permite uma horizontalidade entre os membros, na qual cada um aprende com os demais, baseando-se no exemplo das estratégias de vida utilizadas, além das experiências de lutos passados e de reações, reflexões e pensamentos acerca do processo de luto.

Qualquer aconselhamento ou terapia deve basear-se numa compreensão teórica sólida da personalidade e conduta humana e não ser meramente um conjunto de técnicas. Para os profissionais da saúde é importante o conhecimento sobre o luto e os sentimentos relacionados por ele, pois esse evento causará mudanças familiares (CASSOLA *et al.*, 2011). Em relação à eficácia do aconselhamento do luto, seja profissional, voluntário ou de autoajuda, estes serviços conseguem diminuir os riscos de transtornos psiquiátricos e psicossomáticos resultantes do luto. Os riscos são potencializados quando não se tem por perto o apoio familiar (SOUZA, ALVES, ARAÚJO, 2006).

Uma dificuldade encontrada no processo de luto é a comunicação de más notícias, tanto do profissional para com o doente ou acompanhante quanto do acompanhante para com o doente. O acompanhante no contexto será o futuro enlutado, que vivenciará a morte do doente, ente querido. A partir dessa comunicação, o conjunto de sentimentos que consiste no luto começa a surgir, e as estratégias de alívio da dor devem começar desde então.

O sofrimento causado por uma má notícia é de algum modo reduzido se o médico/profissional de saúde mostrar consideração pelos sentimentos do doente, se tiver tempo para responder às eventuais perguntas (como é desejável), garantindo ao doente um apoio contínuo, mesmo quando a cura não

for mais possível (ARAÚJO, LEITÃO, 2012).

O cuidado de enfermagem no processo de luto tem um papel fundamental, que é o de permitir o correto andamento de tal processo, objetivando a superação e continuidade normal da vida.

A enfermagem tem um papel fundamental frente a esse processo, pois é o profissional de saúde que se depara cotidianamente com essas situações, podendo então ter uma visão ampliada de como isso ocorre nos domicílios. Necessita-se estar preparado para ser o intermediador desse grupo familiar e promover estímulos, que repercutam em mecanismos de enfrentamento para facilitar a compreensão das pessoas que aqui permanecem, para então promover o cuidado integral de cada ser humano, cuidado esse que perpassa hospitais (CASSOLA *et al.*, 2011).

Diante do exposto, considerando as particularidades de cada indivíduo envolvido e dando suporte às reações geradas a partir dos estímulos psíquicos, psicossociais e ambientais, o objetivo deste trabalho foi o de relatar a experiência sobre a técnica vivencial do cuidado paliativo e do processo de luto com alunos da disciplina de Tanatologia.

METODOLOGIA

O estudo trata-se de um relato de experiência, que consiste em um tipo de estudo que objetiva mostrar experiências vividas por acadêmicos e profissionais, abordando um determinado tema com um determinado grupo de pessoas, havendo aplicação da teoria na prática. A vivência foi realizada no dia 28 de agosto de 2014, no Laboratório de Práticas Alternativas de Saúde – LABPAS, no Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará, durante uma aula da disciplina optativa de Tanatologia, que contém dois créditos e acontece semestralmente. Participaram da vivência vinte alunos matriculados na disciplina anteriormente citada e o professor desta, que atua como facilitador e educador do luto. Os vinte alunos foram divididos em duplas, que reversaram entre quem estava cuidando – permanecendo sentado – e quem estava sendo cuidado – este, por sua vez, ficava deitado de olhos fechados.

O facilitador pediu para que o cuidador imaginasse que estava cuidando da pessoa que mais amava e que deveria dar a notícia para tal de que a morte estava iminente, visto que os profissionais de saúde tinham tomado todas as medidas possíveis, porém de nada tinha

adiantado. Esse processo foi realizado duas vezes, devido ao revezamento anteriormente citado.

Após esse momento, os participantes foram todos reunidos em um grande círculo e compartilharam voluntariamente suas experiências e sentimentos vividos, havendo a intervenção do professor quando necessário – ao serem identificados problemas de não aceitação – objetivando assim demonstrar métodos de aceitação da perda de pessoas significativas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na realização da vivência, inicialmente os alunos ocuparam os devidos papéis de quem estava cuidando e quem estava sendo cuidado e depois vice-versa, conforme orientados pelo professor. Houve a aplicação do processo – com a descrição da estória e com a aplicação de uma música de fundo para ajudar na imaginação e na concentração, sendo falada a chegada do cuidador ao hospital, a chamada dele por parte dos profissionais para relatar que o paciente não tinha mais chances de continuar com a vida e finalmente o momento em que o futuro enlutado precisava comunicar ao doente, a pessoa que ele mais ama, que o fim de sua vida estava iminente. Por fim, foi estimulada a realização de uma mensagem de despedida e de consolo do cuidador para com o doente. Logo após o início do processo, foram percebidas várias manifestações com choros e hesitações, demonstrando que os participantes estavam usufruindo da dinâmica e que o processo estava tendo resultados conforme desejados.

Após a imaginação do processo, os participantes reuniram-se em um grande círculo para partilharem as experiências adquiridas tanto com a vivência quanto as adquiridas anteriormente no dia a dia, visto que os mesmos apresentaram o desejo de relatar também estes elementos. Houve inicialmente uma resistência por parte do grupo, demonstrando que ninguém se sentia confortável para começar a falar. Porém, à medida que os relatos iam surgindo, os alunos sentiam-se cada vez mais à vontade para partilharem seus relatos e darem opiniões. Foi percebido um apego emocional muito forte dos participantes com a tal pessoa que mais amam, demonstrado por meio de choros e fala agoniada. Foi percebido também que muitos não aceitavam a morte do ente, demonstrando assim que o processo de luto ainda não tinha se concretizado. Dessa forma, havia a intervenção do professor para tentar dar início ao processo de conclusão do luto para tais.

Com a dinâmica grupal realizada - tanto com o primeiro momento em dupla, quanto com o segundo momento no grande grupo - os alunos

sentiram o luto, aflorando os principais sentimentos despertados com este processo – tais como raiva, tristeza, desamparo, impotência, ansiedade e dor – e a partir disso, no compartilhamento das experiências demonstraram seus medos, suas angústias e suas dores, não somente as adquiridas na aula, mas também as anteriormente existentes, visto que a dinâmica fez com que as pessoas recorressem às experiências do passado. Foi percebida uma aceitação dos conselhos do professor pelos participantes, não somente a quem era destinado diretamente a fala do educador, mas também aos que indiretamente a recebiam. Todos os participantes ficaram pensativos durante os relatos e as intervenções do professor, além de demonstrarem por meio de palavras e expressões – principalmente faciais – o início do processo de superação do luto, por concordarem, aceitarem e aplicarem os métodos apresentados pelo professor.

Um dos relatos compartilhados por um dos alunos foi a perda do pai há três anos em que o mesmo sentia culpa por achar que não agiu da maneira correta para demonstrar seu afeto e proporcionar a seu pai últimos anos de vida dignos, com alegria, afeto e bem-estar. O professor entrevistou, relatando que o fato do aluno ter acompanhado seu pai no tratamento, ter demonstrado preocupação e o simples gesto de segurar a mão de seu pai na hora da morte já foram formas de proporcionar momentos prazerosos, de carinho e de bem-estar ao ente querido. Além disso, o professor falou que se o aluno sente que não se despediu adequadamente de seu pai, que fizesse uma carta com tudo que quisesse dizer e lesse, imaginando a presença do falecido em algum canto especial ou junto ao túmulo. O educador ainda reforçou ao aluno que o fato da pessoa significativa ter morrido não significa que ela não possa estar presente, que basta lembra-se dela, dos momentos bons que passaram juntos, que assim ela sempre estará presente, trazendo alegria e fazendo de sua lembrança algo agradável e feliz, e não uma maneira de sentir-se triste, culpado e desamparado.

Outro relato foi o de uma aluna que perdeu a mãe há um ano e que se sentia culpada, pois coincidiu com o momento em que ela entrou na faculdade, deixando, portanto, de cuidar de sua mãe para se dedicar aos estudos. O professor entrevistou dizendo que a aluna não poderia abdicar de seu papel social e muito menos cobrar-se por algo que não foi determinante na morte do membro de sua família, visto que tinham outras pessoas para oferecer cuidado e companhia nos momentos em que a aluna precisava se dedicar aos estudos.

Com relação aos sentimentos de luto despertados no momento da dinâmica grupal, destacou-se o de uma aluna que chorava e lamentava demasiadamente a perda imaginada de sua mãe, relatando que esta era sua melhor amiga e

sua base, e que, portanto, sem a mesma sua vida não faria sentido. O professor entrevistado dizendo que a morte é a única certeza que temos nessa vida, e que ela leva até as pessoas que são essenciais em nossa vida. Assim, o processo do luto torna-se algo inevitável na trajetória da vida e que a dor deste deve ser sentida para que seja superada, e que o ente querido falecido precisa ser sempre lembrado com alegria, recordando os bons momentos passados juntos ao mesmo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a dinâmica grupal realizada, percebemos que vivemos de uma forma a não lembrarmos de que a morte é uma das únicas certezas que nós temos nesta vida e que não estamos preparados para tal. Estamos vulneráveis à morte e ao posterior sentimento de luto que passa a ser o principal pensamento, incapacitando muitas vezes os enlutados das atividades que requerem esforço psicológico ou envolvimento emocional. A partir disso, vimos a importância de se usarem métodos de aceitação e posterior superação do processo de luto, principalmente naqueles que passam mais de seis meses enlutados e mesmo assim não conseguem pôr um fim ao processo e finalmente seguirem com suas vidas, superando a perda.

Um importante ponto em destaque é o de termos constatado que nem todos superam a perda da maneira desejada e correta. Muitos continuam com a tristeza e permitem que esta atrapalhe o dia a dia, no que diz respeito às atividades profissionais e pessoais, devido ao comprometimento emocional e psicológico. Desta forma, é relevante difundir e desenvolver os métodos de superação do luto, visto que estes podem contribuir diretamente na melhoria da qualidade de vida e no processo de promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

FREITAS, J.L. Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva. **Rev. abordagem gestalt.**, v. 19, n.1, p. 97-105, 2013.

SILVA, T.V.; NASCIMENTO, S.G. **Processo de elaboração do luto diante da morte. Psicologado.** 2013. Disponível em: <https://psicologado.com/atuacao/tanatologia/o-processo-de-elaboracao-do-luto-diante-da-morte-de-pessoas-significativas>. Acessado em: 24 novembro 2014.

LIMA, U.T.S.; NUNES, G.A.M.; NUNES, C.M. Cuidados paliativos de Enfermagem no idoso fragilizado por doença de Alzheimer: um estudo reflexivo. **Revista Tendências da Enfermagem Profissional**, v. 5, n. 4, p. 1099-1103, 2013.

SOUZA, A.M.A.; ALVES, M.D.S.; ARAÚJO, M.A.M. **Estudos sobre luto, suicídio e psic-oncologia**. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora Ltda., 2006.

ARAÚJO, J.A.; LEITÃO, E.M.P. A comunicação de más notícias: mentira piedosa ou sinceridade cuidadosa. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v.11, n.2, p. 58-62, 2012.

CASSOLA, T.; PIRES, E.; TORRES, R.; BACKES, D. Luto familiar: o cuidado de Enfermagem diante do processo de perda. **Revista Contexto & Saúde**, v.10, n.20, p. 1077-1082, 2011.