

Quando recorrer a apoio profissional da Equipa Intra-Hospitalar de Suporte em Cuidados Paliativos

A equipa intra-hospitalar disponibiliza apoio psicológico para os familiares que apresentam dificuldades em gerir e ultrapassar o luto.

Se, aproximadamente, após seis meses ainda sentir:

- Incapacidade de falar do seu ente querido sem sofrimento intenso;
- Que um acontecimento pouco significativo desencadeia uma reação emocional exagerada;
- Incapacidade de manusear ou arrumar os pertences do falecido;
- Que não consegue deixar de pensar no que aconteceu;
- Muita ansiedade durante a maior parte do tempo;
- Que não consegue obter prazer de forma alguma;
- Que não consegue regressar ao trabalho ou assumir as suas responsabilidades habituais;
- Que está mais irritado ou agressivo com os seus familiares e as outras pessoas;
- Impulsos autodestrutivos (consumo elevado de café, álcool, tabaco e drogas; automedicação; autoagressão e ou ideação suicida).



CENTRO
HOSPITALAR
LEIRIA

Viver uma perda
Apoio ao Luto

Hospital de Santo André
Rua das Olhalvas - Leiria
Piso 02 (junto à Consulta externa)

Apoio telefónico: 244 817 036

Catarina Faria - Médica coordenadora
da EIHSCP do CHL

Segunda a sexta-feira
das 9h00 às 18h00

eihscp@chleiria.min-saude.pt
www.chleiria.pt

Centro Hospitalar de Leiria
Accredited by
Joint Commission International



Equipa Intra-Hospitalar de Suporte
em Cuidados Paliativos

Centro Hospitalar de Leiria, E.P.E.

>> O LUTO <<

Face a qualquer perda significativa, desenrola-se um processo doloroso, necessário e fundamental, que é denominado de "luto". Este consiste numa adaptação à perda, envolvendo uma série de tarefas ou fases para que o equilíbrio seja alcançado.

É importante, antes de mais, perceber que as pessoas, perante a perda, reagem de diferentes formas ao sofrimento.

REAÇÕES NORMAIS NO LUTO

> SENTIMENTOS

Tristeza, perda de interesse pelas coisas que habitualmente gostava, raiva, culpa, ansiedade, sentimentos de pânico, insegurança, solidão e saudade.

> SENSações FÍSICAS

Aperto na garganta e/ou peito, fraqueza, tremores, fadiga, palpitações e dores.

> PENSAMENTOS

Descrença, desesperança, confusão mental, pensar que a vida não faz sentido.

> COMPORTAMENTOS

Alterações do sono e/ou do apetite, choro, isolamento, agitação, guardar objetos do falecido.

>> O LUTO NAS CRIANÇAS <<

Esteja atento, por muito pequena que seja a criança, ela vai aperceber-se de que algo mudou. Converse com ela sobre a morte, permitindo um espaço e tempo para que possa expressar os seus sentimentos e falar das suas dúvidas.

Às vezes pode ser importante deixá-la transmitir as suas emoções através do jogo e do desenho.

Proteger a criança não é esconder a realidade da morte, mas sim ajudá-la a integrar-se no processo de luto familiar.

>> FASES DO LUTO <<

> NEGAÇÃO

Fase de choque e negação da informação que é transmitida. É uma fase de defesa prioritária para evitar o confronto com a realidade.

"Isto não me está a acontecer", "é mentira", "é impossível".

> RAIVA

São frequentes sentimentos de raiva, ressentimento e cólera. A raiva pode ser expressa contra o próprio, o falecido, a família, a equipa médica, o sistema de saúde ou Deus.

"Porquê a mim?", "Porquê o meu filho?".

> DEPRESSÃO

Confronto com a realidade da perda e com as suas consequências, percebendo que nada mais se pode fazer para ter o familiar de volta.

Sensação de grande perda e tristeza, que pode levar a uma autorreflexão profunda e à necessidade de isolamento.

> ACEITAÇÃO

É o culminar de todas as reações emocionais, em que há uma aceitação da morte e das suas consequências.

A dor vai diminuindo com o tempo, e há um confronto com as suas capacidades e circunstâncias reais.

Alcança-se uma maior tranquilidade emocional, necessária à reorganização da vida familiar e afetiva.



O QUE PODE FAZER PARA SE SENTIR MELHOR

- > Aceitar a realidade da perda;
- > Aceitar que sentir-se triste é normal nesta situação;
- > Expressar e partilhar os sentimentos;
- > Pedir ajuda a uma pessoa em quem confie;
- > Passar mais tempo na companhia de pessoas de quem gosta;
- > Fazer coisas que habitualmente lhe dão prazer;
- > Tentar relaxar, descansar e dormir o suficiente;
- > Fazer uma alimentação saudável, e evitar fumar, consumir álcool ou cafeína em excesso;
- > Não se automedicar, e, se necessário, pedir ajuda ao seu médico.
- > Voltar à sua rotina diária e tentar organizar as suas atividades para os próximos dias, semanas ou meses.
- > Pensar, refletir e, se quiser, registar os seus pensamentos e sentimentos num "diário".

O luto termina quando a pessoa recorda o falecido sem experienciar uma dor intensa e quando recupera o interesse pela vida.