

Luto na viuvez: quando a perda redefine a vida

Após a perda de um(a) companheiro(a) de longa data, o luto é particularmente complexo. Não se perde apenas a pessoa amada, mas também décadas de rotinas, intimidade e papéis partilhados. Para o idoso, esta perda pode somar-se a outras (de amigos, de papéis sociais), levando a um profundo sentimento de solidão e vazio. É comum que o idoso se isole ou reprima os seus sentimentos para não "ser um fardo". No entanto, este silêncio é arriscado e pode levar a complicações, como a depressão.



Ressignificar a perda: honrar a memória, reconstruir a vida

O objetivo do luto não é esquecer, mas sim "ressignificar". Falar sobre a pessoa que partiu não reabre feridas; pelo contrário, ajuda a fortalecer os laços afetivos e a integrar a memória de forma saudável. Encoraje a partilha de "boas memórias". Ajude o idoso a encontrar, no seu próprio tempo, um novo sentido para a vida, mantendo a pessoa falecida em um lugar importante de significado. A dor aguda transforma-se, gradualmente, em saudade e em novas formas de viver.

O papel da família: ser um porto-seguro ativo

Neste momento, a sua presença é a ferramenta de cura mais importante. O seu papel não é "curar" a dor, mas sim acolhê-la. Isto significa praticar a "escuta ativa": ouvir sem julgar, sem dar conselhos fáceis e sem dizer "seja forte". Validem todos os sentimentos, mesmo os mais difíceis, como a raiva ou o alívio. A sua paciência e disponibilidade para ouvir a mesma história, ou sentar-se em silêncio, cria o espaço seguro que o idoso precisa para "elaborar" a sua dor.





Fazendo as pazes com as emoções:

A culpa pode ser uma tentativa de encontrar controle sobre o passado

É muito comum sentir culpa. Fale mais sobre esse sentimento com sua rede de apoio

A raiva é uma reação normal à injustiça da perda.

Você tem todo o direito de sentir raiva. Esta situação é injusta.

O alívio pode ser "esperado" e normal, especialmente após uma doença longa e sofrida.

É de extrema importância que a pessoa idosa por partilhe sentimento como o de alívio. É perfeitamente normal senti-lo quando o sofrimento termina. Isso não diminui o amor que sentia.

Exercício íntimo

Idoso sozinho ou com a família

Quais emoções foram mais fortes para você nesse período de viuvez?

O que você fez para respeitar o seu tempo no processo de viuvez?

Sentir alívio com a perda do(a) parceiro(a) é desrespeitoso?

Alguém tem cuidado de você neste momento de viuvez?

Você percebeu se as pessoas se relacionam com você de uma forma diferente após a morte do(a) seu parceiro(a)?

O que você acredita estar comunicando ao mundo agora, com sua viuvez?

Você tem medo de como será sua vida a partir de agora?

Você acha que viúvos(as) sofrem preconceito?

Você acha que deve se manter fiel ao parceiro(a) estando viúvo(a)?

Após o luto, é possível viver alegrias por um(a) novo(a) parceiro(a)

Você pensa em refazer sua vida afetivamente? De que forma?

Em que momentos você sente saudade da pessoa que faleceu? Por quê?



Possível emoção expressada pelo Idoso:

"Eu me sinto culpado(a)..."

"Estou com raiva (dele/dela, de Deus, dos médicos, etc)."

"Às vezes, sinto alívio."



REFERÊNCIAS:

OLIVEIRA, João Batista Alves de; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa. O processo de luto no idoso pela morte de cônjuge e filho. *Psicologia em Estudo*, v. 13, n. 2, p. 217-221, jun. 2008.

FARINASSO, Adriano Luiz da Costa. A vivência do luto em idosas viúvas e a influência da religiosidade/espiritualidade. 2011. Tese (Doutorado) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011. Disponível em:
<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-08082011-160847/publico/Adrianoluizdacostafarinasso.pdf>.

SEGER, Ângela. 5 comportamentos que ajudam a lidar com o processo de luto. *PUCRS - Notícias*, 10 set. 2024. Disponível em:
<https://portal.pucrs.br/noticias/saude/5-comportamentos-que-ajudam-a-lidar-com-o-processo-de-luto/>.

BOLETIM DO INSTITUTO DE SAÚDE (BIS). *Envelhecimento & Saúde*. São Paulo: Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, n. 47, abr. 2009. Disponível em:
<http://www.isaude.sp.gov.br>.

**Profª Flávia Arantes
Camila Diógenes, Mariana
Hirama, Natalia Nucci,
Nathalia Siano,
Priscila Cho e
Sofia Almeida**

