NOVOS RITUAIS DE LUTO

EM TEMPOS DE PANDEMIA

Jadapax

UMA REALIZAÇÃO JADAPAX

AUTORA (FOTO)

NÁGELA CAIRES
Psicóloga
CRP - MG 04/35084

EDIÇÃO E REVISÃO

CRISTIANA S. L. REIKDAL
Designer / Redatora Publicitária

SERVIÇO DE APOIO AO LUTO

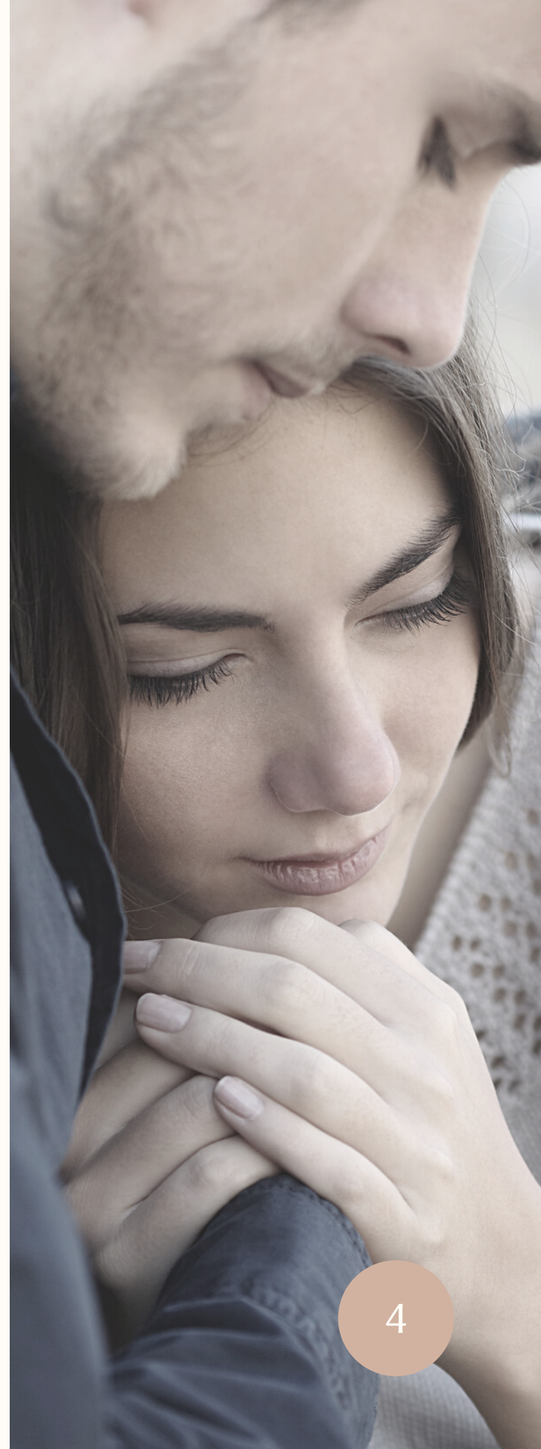
O Plano de Assistência Familiar da Funerária Nossa Senhora Aparecida disponibiliza ao público um serviço totalmente **gratuito** voltado para o **apoio à família enlutada**, o qual acolhe quem perdeu um ente querido e também aqueles que desejam ajudar um amigo ou parente, dando total suporte psicológico.

O projeto existe desde 2011 e acompanha as famílias com carinho, consideração e apoio.

DESPEDIDA NA PERDA POR COVID-19

Sempre estivemos presentes no momento da perda, enfatizando a importância dos rituais de despedida, como o velório, na vida do enlutado.

Porém, com a atual situação imposta pelo vírus COVID-19, cabe a nós consideramos a necessidade do distanciamento físico e seus impactos diante do momento mais difícil da vida do ser humano, a perda de um ente querido.



A situação é nova, mas os rituais de despedida continuam sendo **essenciais** para elaboração da perda. Precisamos criar novas formas de rituais simbólicos até que a rotina volte ao normal, pós-pandemia.

Para algumas pessoas, estar presente fisicamente na vida do enlutado já não é tão comum e às vezes inviável, devido às recomendações de prevenção, porém, a presença deve acontecer de outras maneiras, ou seja, o carinho, a atenção, apoio e a presença podem e devem ser demonstrados ao enlutado. É por isso que estamos aqui, para te ajudar a elaborar o luto, apresentando novas possibilidades de rituais simbólicos.

ABORDAREMOS:

O luto em meio à pandemia

Sugestões para a criação de um ritual íntimo de despedida

Para quem perdeu alguém

Crianças •
É preciso atenção

A importância de apoiar e cuidar do enlutado

Sentimentos e angustias relacionados a situação de pandemia

O LUTO EM MEIO À PANDEMIA

Com o distanciamento físico imposto pela pandemia, podemos **ter dificuldade** em:

- Acompanhar o familiar que se encontra doente no hospital e em seu fim de vida;
- Em caso de falecimento, fazer uma despedida tradicional - velórios estão limitados (tempo e número de pessoas);
- Prestar o apoio presencial, acolher, abraçar a família enlutada;
- Ter contato físico com o corpo do falecido ;
- Prestar homenagem religiosa ao falecido e familiares no velório;
- Contar com rede de apoio física disponibilizada pelas comunidades e funerária neste momento difícil.

Entendemos que todos os aspectos citados anteriormente podem tornar a experiência da perda e do processo de luto mais dolorosa, solitária e emocionalmente desorganizada, uma vez que entendemos os rituais como uma forma de organização mental em meio aos caos emocional que a morte trás. Considerando isso, sugerimos a seguir maneiras de lidar com esse momento tão delicado da vida.

SUGESTÃO PARA CRIAÇÃO DE UM RITUAL DE DESPEDIDA

01

Para um familiar que se encontra internado em fim de vida:

Fazer uma gravação em vídeo que possa ser entregue à pessoa internada com a ajuda de profissionais da saúde, enviar áudios, uma música especial ou uma poesia em forma de homenagem.

Em casos onde a pessoa esteja em casa, oferecer apoio através de seu cuidador, usando as fontes de tecnologias.

02 Despedida íntima o após falecimento:

Quando o falecimento não é com suspeita ou confirmação de COVID-19, o velório é mais restrito, tornando-se íntimo, possibilitando aos familiares e amigos próximos um espaço especial de acolhimento, recordações, homenagens, feitas por pessoas próximas do falecido.

Homenagens virtuais podem ser uma excelente ideia. Assim as pessoas também podem escrever mensagens de afeto e carinho que podem se transformar em um belo de livro de memórias, homenageando o falecido e sua família.

03 Para quem perdeu alguém:

Em primeiro lugar, sentimos muito por sua perda e estamos aqui para lhe auxiliar no que estiver ao nosso alcance.

A primeira coisa é entender que o processo de luto existe para ser vivido, cada um a sua maneira é claro. E para passar por este processo é preciso cuidados com o corpo e a mente.

Chorar, falar da pessoa que perdeu, compartilhar angústias com amigos ou familiares é saudável! Viver a sua dor em silêncio também é possível, o importante é encontrar maneiras de elaborar a perda.

Nós da Jadapax temos um setor de Apoio ao Luto direcionado para você, onde juntos encontraremos uma forma de elaborar essa dor e passar por esse momento difícil. Você não está sozinho.

04 Crianças • É preciso atenção:

Jamais ignore a realidade da morte, isso vale para todas as idades. Converse com as crianças sobre o ocorrido, se disponibilize a tirar suas dúvidas e acolhe-las quando tiverem medo. Crie formas para que elas possam participar da despedida à distancia (devido ao momento em que estamos vivendo) e depois dê espaço para que elas possam expressar seus sentimentos, dúvidas e angústias. Sugestões: se houver transmissão online ou homenagens virtuais, explique do que se trata e pergunte se elas desejam participar. Incentive a produção de desenhos, cartas e homenagens ao ente querido.

05.1 A importância de apoiar e cuidar do enlutado:

Muitas pessoas desejam apoiar e ajudar o enlutado, mas têm dúvidas em como fazer isso. Separamos algumas dicas que podem auxiliar. Lembre-se: qualquer ajuda precisa ser autorizada pelo enlutado!
Confira na próxima página.

05.2

- Se mantenha presente, mesmo que à distância. Use a tecnologia a seu favor! Mensagens de conforto diariamente ou conversas por vídeo ajudam demais os enlutados, pois auxiliam na eliminação do sentimento de solidão.
- Não pergunte apenas se a pessoa precisa de algo.
  Fale que você irá fazer algo por ela, exemplo:
  “Fiz uma de suas comidas preferidas e estou enviando para você, espero que goste”. “Estou indo ao supermercado, gostaria que pegasse algo para você?”
- Pergunte a ele se ele deseja companhia para ir em algum lugar.
- Não pergunte apenas se a pessoa precisa de algo, fale ao enlutado que você está ali para ouvi-lo quando ele desejar!

SENTIMENTOS E ANGUSTIAS RELACIONADOS À SITUAÇÃO DE PANDEMIA:

Estamos todos passando por momentos de desconforto emocional, nossas vidas mudaram junto com nossa rotina e acabamos por vivenciar a perda de contato com pessoas, trabalhos, entre outros. Mesmo sem ter perdido alguém é comum ter sentimentos relacionados à perda. Muitos perderam o emprego, todos perderam o direito de ir e vir livremente, não podemos participar mais de eventos sociais, entre tantas outras perdas que sofremos nesse período. Tudo isso colabora para que alimentemos sentimentos de angústia, medo, tristeza e ansiedade.

LISTAMOS ALGUMAS SUGESTÕES PARA LIDAR COM ESSES SENTIMENTOS:

- Não se culpe por sofrer ou ficar triste, é preciso apenas entender a causa da tristeza.
- Compartilhe seus sentimentos com pessoas próximas a você, **falar e/ou expressar faz bem.**
- Organize sua rotina diária, faça atividades que o façam se sentir útil, reserve um tempo para o autoconhecimento, autocuidado e relaxamento.
- Foque no presente.
- Previna-se com os cuidados necessários (higienização das mãos, ambientes e mascára), mas não tente controlar todos a sua volta, pois isso pode causar frustrações, controle o que pode ser controlado, ou seja, **você!**
- Não se isole emocionalmente, somos seres feitos para se relacionar, mesmo que à distância, lembre-se: o distanciamento é físico e não emocional!
- Pratique a tolerância consigo e com o outro.
- Pratique a esperança, pois nenhuma situação é eterna!

Conte conosco! Estamos aqui para juntos partilharmos os momentos que hoje podem trazer dor, mas com certeza fará parte da constituição de nossa história!
O setor de Apoio ao Luto da Jadapax está pronto para auxiliá-lo sempre que precisar.

O serviço de apoio à família enlutada não tem custo adicional.

Entre em contato conosco!

SAC JADAPAX

WEBSITE

E-MAIL:
apoioaoluto@funerariansaitauna.com.br

Jadapax

PLANO DE ASSISTÊNCIA FAMILIAR