

Luto e COVID-19: Uma ficha informativa para idosos



A COVID-19 deixou muitas pessoas a passar por altos níveis de luto e perda por todo o mundo.^{1,2} Sendo uma pessoa idosa, poderá estar a lidar com outras perdas na sua vida, relacionadas com mobilidade, trabalho, relacionamentos, saúde e outras. Isto faz com que se torne excepcionalmente difícil trabalhar com os sentimentos de perda e de solidão que poderá estar a viver, devido às restrições impostas pela pandemia. Embora estas regras nos mantenham fisicamente a salvo, também nos separam da nossa rede de apoio e rotinas normais.

Este documento informativo tem como objetivo proporcionar-lhe um melhor entendimento sobre os sentimentos que poderá estar a viver, e estratégias para que você e os seus entes queridos possam usar para lidar com a pandemia da COVID-19.

O que é o luto?

O luto é uma reação normal à perda de algo ou de alguém importante para nós. Quando passamos por uma perda, isso pode afetar a nossa noção de quem somos, da nossa identidade, e criar uma disrupção significativa no nosso estilo de vida normal, assim como ter um impacto na forma como interagimos com os outros-^{6,7}

Durante a pandemia, poderá ter passado por:

- a perda de um/a amigo/a ou de um ente querido
- a perda de um emprego ou de rendimento
- a perda do contacto regular e celebrações
- a perda da comunidade e dos seus sistemas normais de apoio

Quantas mais perdas sofremos, mais difícil se torna processá-las e lidar com elas. É importante sensibilizar as pessoas para esta questão, falando sobre a pandemia e sobre as perdas que sofremos, para que possamos reconhecer que estamos a lutar, procurando ajuda se/ou se precisarmos dela.

Sinais de luto

Não há uma forma “certa” de fazer o luto. Toda a gente lida com a perda de forma diferente, e a experiência é muitas vezes moldada pela nossa experiência inicial de perda, a nossa cultura e crenças, assim como pela nossa rede de apoio. Contudo, conhecemos vários sentimentos e comportamentos que normalmente acontecem durante o luto.^{12, 13} Estes pode incluir:

- tristeza e vontade de chorar
- raiva contra a situação
- fadiga e alterações dos padrões de sono (dificuldade em dormir/dormir demais)
- solidão
- culpa e ansiedade devido à situação atual
- menos vontade de seguir a sua rotina.^{12,14}

Tipos de luto

Sabia que uma reação de luto dita “normal” pode durar vários meses? Uma boa forma de lidar com a sua cura é ter um sistema de apoio saudável e responder à sua dor com auto compaixão e bondade. Tipicamente, durante uma reação “normal” ao luto, é possível continuar com as suas rotinas diárias, embora lhe pareça difícil fazê-lo. Por vezes, o luto pode evoluir para algo mais complexo, que pode exigir um apoio mais



formal, como por exemplo terapia. Outros tipos de luto que poderá estar a viver durante a pandemia da COVID-19 incluem o “luto antecipado”, que pode surgir quando tememos uma perda grande nas nossas vidas, ou o “luto marginalizado”, que pode acontecer quando não podemos partilhar a nossa dor com outros, ou não podemos seguir os nossos ritos normais.

Por favor, fale com o seu médico de família, com um/a amigo/a de confiança, ou com uma linha de apoio a crises, se tiver sentimentos intensos de perda e luto que interfiram com a sua rotina diária, motivação, relacionamentos e saúde mental.

Luto e trauma

Esta pandemia, acontecimentos sociais a ocorrer ao mesmo tempo, e medidas de confinamento mudaram as nossas vidas de muitas formas. Estas mudanças têm sido uma experiência traumática para muitos idosos. O trauma aumenta a probabilidade de viver uma experiência de luto mais difícil.¹⁵ Se isto lhe parece familiar, por favor peça ajuda a um profissional de saúde.^{15,22}

Como posso lidar com o luto durante a pandemia da COVID-19?

- **Tente estabelecer ligações o mais regularmente possível com os seus entes queridos** (por exemplo, familiares, amigos/as, membros de confiança da sua comunidade), recorrendo aos meios de comunicação à distância que prefira (por exemplo, cartas, telefonemas ou aplicações de videoconferência). Leia os nossos recursos, onde vai encontrar links para descarregar e aprender mais sobre como comunicar com diferentes meios.^{2,23}
- **Quando se sentir seguro/a, “nomeie e reclame para si” a sua dor:** Identifique e escreva as perdas por que passou. Depois, considere os seus pontos fortes e possíveis estratégias para lidar com cada uma dessas perdas.^{23, 24}
- Pratique a auto compaixão e dê-se a si mesmo/a o espaço e tempo necessários para se curar.^{23, 25}
- Mantenha hábitos alimentares saudáveis e incorpore exercícios físicos fora de casa na sua rotina diária.²³
- Não hesite em pedir ajuda a profissionais, se achar que precisa.



Recursos

Relativamente à gestão do luto, segundo o Centro para Dependências e Saúde Mental (CAMH; clique no texto em azul para aceder):

- [Dicas do CAMH para gerir o luto durante a COVID-19 \(vídeo no YouTube\)](#)
- [Perda, luto e cura \(Recurso para a COVID-19\)](#)
- [Luto: a quem se dirigir quando precisa de ajuda](#)
- [Lidar com o luto e a perda](#)

Relativamente à gestão do luto, segundo organizações externas ao CAMH (clique no texto em azul para aceder):

- [Recursos para o luto durante a COVID-19 \(Primeiro as Famílias; recurso para a COVID-19\)](#)
- [Ferramenta de recursos para a COVID-19 \(Cuidados de Saúde Spectrum; recurso para a COVID-19\)](#)
- [Como entender o luto na era da pandemia da COVID-19 \(da autoria de Kendra Cherry para a VeryWell Mind; recurso para a COVID-19\)](#)
- [Grieving \[Canadian Mental Health Association \(CMHA\)\]](#)
- [Entender e lidar com o luto e a perda \[Associação Canadiana para a Saúde Mental \(CMHA\) do Ontário\] Grief Resources \(Families First\)](#)
- [Fazer o luto \[Associação Nacional Canadiana para a Saúde Mental \(CMHA\)\]](#)
- [Como apoiar uma pessoa a passar por um momento de luto \(Primeiro as Famílias\)](#)
- [Recursos para o luto \(Primeiro as Famílias\)](#)
- [Entender o luto no contexto do desemprego e de mudanças de estilo de vida \(Da autoria de Millicent Nuver Simmelink, para a Associação Nacional de Desenvolvimento de Carreira\)](#)

Recursos específicos para as comunidades indígenas (clique no texto em azul para aceder):

- [Vozes Indígenas: Honrando a nossa perda e luto \(Vídeo; livingmyculture.ca\)](#)
- [Ensinamentos para dar apoio ao luto e perda nas comunidades das Primeiras Nações, Inuítas e Métis \(Cuidados para o Cancro em Ontário\)](#)
- [Luto complexo entre as populações aborígenes \(Spivak et al., 2012\)](#)

Linhas de apoio telefónico para idosos :

Talk2NICE, da Iniciativa Nacional para o Cuidado de Idosos (NICE)

- Ligue, ou peça uma breve chamada de apoio dos/as assistentes sociais da NICE, ou de estudantes de Assistência Social. Nota: Não se trata de uma linha para crises.
- Ligue para: 1 -844-529-7292

Linha de segurança para idosos (gratuita em todo o estado de Ontário):

- Trata-se de uma linha de aconselhamento telefónico para idosos vítimas de abuso ou em risco de.
- Ligue para: 1-866-299-1011

Aprenda o básico sobre videoconferências (clique no texto em azul para aceder):

- [Facetime - Tutorial no Youtube](#)
- [Google Duo - Tutorial no Youtube](#)
- [Skype -Tutorial no Youtube](#)
- [Zoom -Tutorial no Youtube](#)
- [Google Meet -Tutorial no Youtube](#)

Referências bibliográficas

1. Berinato, S. (2020). O desconforto que está a sentir é luto Harvard Business Review. Disponível em: <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>. Acedido a 11 de Dezembro de 2020.
2. Weir, K. (2020). Luto e COVID-19: Fazendo o luto das nossas vidas passadas. American Psychological Association News & Events. Disponível em: <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>. Acedido a 11 de Dezembro de 2020.
3. Windsor, T.D., Burns, R.A. & Byles, J.E. (2013). Idade, funções físicas e afeto na meia-idade e fases mais avançadas da idade adulta The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 68 (3), 395–399.
4. Campbell, A.D. (2020, 5 de Junho). Implicações práticas do distanciamento físico, isolamento social e redução das funções físicas em idosos, em resposta à COVID-19. Journal of Gerontological Social Work, 1–3.
5. Courtin, E. & Knapp, M. (2017). Isolamento social, solidão e saúde na velhice: Uma crítica delimitada. Health & Social Care in the Community, 25 (3), 799–812.
6. Gillies, J. & Neimeyer, R.A. (2006). Perda, luto e a procura pelo significado: Para um modelo de reconstrução com sentido durante o período de luto. Journal of Constructivist Psychology, 19 (1), 31–65.
7. Papa, A. & Maitoza, R. (2013). O papel da perda na experiência de luto: O caso do desemprego. Journal of Loss and Trauma, 18 (2), 152–169.
8. Kokou-Kpolou, K., Mbassa, M.D., Moukouta, C.S., Bagnnet, L. & Kpelly, D.E. (2017). Uma abordagem intercultural para as reações complexas de luto entre os imigrantes do Togo e África Ocidental na Europa. Journal of Cross-Cultural Psychology, 48 (8), 1247–1262.
9. Shimizu, K. (2020). Fatores de risco para o grave distúrbio de luto prolongado entre indivíduos vivendo experiências de luto no final de vida no Japão: Um estudo qualitativo. Death Stud, 1–9.
10. Spiwak, R., Sareen, J., Elias, B., Martens, P., Munro, G. & Bolton, J. (2012). Luto complexo entre as populações aborígenes. Dialogues in Clinical Neuroscience, 14 (2), 204–209.
11. Oyebode, J.R. & Owens, R.G. (2013). O luto e o papel dos fatores religiosos e culturais. Bereavement Care, 32 (2), 60–64.
12. Kavan, M.G. & Barone, E.J. (2014). Luto e depressão severa: A controvérsia das mudanças nos critérios de diagnóstico do DSM-5. American Family Physician. 90 (10), 693–694.
13. Shear, K.M. (2012). Quando o luto e o desgosto correm mal: O caminho e a rota do luto complexo. Dialogues in Clinical Neuroscience, 14 (2), 119–128.
14. Friedman, R.A. (2012). Luto, depressão e o DSM-5. The New England Journal of Medicine, 366 (20), 1855–1857.
15. Goveas, J.S. & Shear, M.K. (2020). O luto e a pandemia da COVID-19 em idosos. The American Journal of Geriatric Psychiatry, 28 (10), 1119–1125.
16. Shear, M.K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N. et al. (2011). O luto complexo e outras questões relacionadas no DSM-5- Depress Anxiety, 28 (2), 103–117.
17. Maciejewski, P.K., Maercker, A., Boelen, P.A. & Prigerson, H.G. (2016). “Distúrbio de luto prolongado” e “Distúrbio de luto complexo persistente”, mas não “luto complexo” são a mesma entidade de diagnóstico: Uma análise de dados do Estudo de Luto de Yale. World Psychiatry, 15 (3).
18. Prigerson, H.G., Horowitz, M.J., Jacobs S.C., Parkes, C.M, Aslan, M., Goodkin, K. et al. (2009). Distúrbio de luto prolongado: Validação psicométrica dos critérios propostos pelo DSM-V e ICD-11. PLoS Med, 6 (8), e1000121.
19. Shore, J.C., Gelber, M.W., Koch, L.M. & Sower, E. (2016). Luto antecipatório. Journal of Hospice & Palliative Nursing, 18 (1), 15–19.
20. Mortell, S. (2015). Prestando assistência a clientes com luto marginalizado. Mental Health Services, 53 (4), 52–57.
21. Wallace, C.L., Wladkowski, S.P., Gibson, A. & White, P. (2020). O luto durante a pandemia da COVID-19: Considerações para prestadores de cuidados paliativos- Journal of Pain and Symptom Management, 60 (1), e70–e76.
22. Wetherell, J.L. (2012). Terapia de luto complexo como uma nova abordagem de tratamento Dialogues in Clinical Neuroscience, 14 (2), 159–166.
23. CAMH. (2020). Perda, luto e cura. Mental Health and the COVID-19 Pandemic. Disponível em: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19/loss-grief-and-healing>. Acedido a 11 de Dezembro de 2020.
24. Pennebaker, J.W. (2018). Escrita expressiva na ciência da psicologia. Perspectives on Psychological Science, 13 (2), 226–229.
25. Serviços Comunitários de Psiquiatria Geriátrica de Ottawa (2020) 5 dicas para o bem-estar de idosos. Disponível em: <https://www.gpcso.org/en/gpcso-resources/resources/5-Wellness-Tips-Winter-GPCSO-FINAL-2020-ENG.PDF>. Acedido a 16 de Fevereiro de 2021.