

# Como lidar com a solidão e o luto durante a pandemia de Covid-19?



# FICHA TÉCNICA

## AUTORES

**Renata de Moraes Machado** (Iesc/UFRJ)

**Ana Carolina Lima Cavaletti** (EPSJV/Fiocruz)

**Daniel Groisman** (EPSJV/Fiocruz)

## REVISÃO

**Daniel Groisman** (EPSJV/Fiocruz)

**Silvio Valle** (EPSJV/Fiocruz)

## EQUIPE DO PROJETO

**Daniel Groisman** (EPSJV/Fiocruz) – coordenação geral

**Dalia Romero** (Icict/Fiocruz) – coordenação adjunta

**Ana Carolina Lima Cavaletti** (EPSJV/Fiocruz)

**Ana Gilda Soares dos Santos** (Acierj)

**Anna Bárbara Araujo** (EPSJV/Fiocruz)

**Giulia de Castro Lopes de Araujo** (UFRJ)

**Giseli Nogueira Damacena** (Icict/Fiocruz)

**Heglaucio Barros** (Icict/Fiocruz)

**Maria Helena de Jesus Bernardo** (Uerj)

**Paulo Roberto Borges de Souza Júnior** (Icict/Fiocruz)

**Rachel Gouveia Passos** (UFRJ)

**Ronaldo dos Santos Travassos** (EPSJV/Fiocruz)

**Zelia Pimentel Andrade** (Ensp/Fiocruz)

## DIAGRAMAÇÃO

**Maycon Gomes** (EPSJV/Fiocruz)

## REVISÃO DE TEXTO

**Gloria Regina Carvalho** (EPSJV/Fiocruz)

Esse material faz parte do projeto “Cuidando de quem cuida”, vinculado ao Programa Inova Fiocruz.

# Apresentação

Esta cartilha foi elaborada com o propósito de auxiliar as pessoas cuidadoras de pessoas idosas a lidarem com a solidão e com sentimentos ligados à perda de alguém durante a pandemia de Covid-19.

A necessidade de distanciamento social acarretou muitas transformações no nosso dia a dia. Independente da rotina de cada um, neste ano todos ficamos mais isolados.

**Além disso, muitas pessoas  
perderam amigos, familiares  
e pessoas com quem  
mantinham relações de  
cuidado, sobretudo idosos.**

# **Vivendo uma perda e o luto durante a pandemia**

**Você perdeu um parente ou  
uma pessoa de quem cuidava  
na sua família ou no seu  
trabalho?**

**Quando perdemos alguém,  
podemos ter muitas emoções  
diferentes ao mesmo tempo.  
O luto é um processo difícil  
diante da morte de alguém  
que amamos.**

**A perda de pessoas importantes nos faz sentir emoções que influenciam nossos pensamentos e comportamentos. Por exemplo, você pode ter menos vontade de ir a lugares que frequentava com a pessoa que você perdeu.**

**Pode acontecer de, em algum momento, você preferir estar só e, em outros, desejar ter companhia, seja para compartilhar lembranças da pessoa falecida ou simplesmente para se distrair.**

**Não existe uma única forma de lidar com as situações de luto. Cada pessoa tem seu próprio modo e precisa de um tempo para passar pelas várias emoções do luto.**

# Reações comuns frente à perda

Se você perdeu uma pessoa nesse período de pandemia, é normal que em algum momento não consiga acreditar que isso aconteceu ou não queira falar no assunto.

Outras vezes, você pode sentir raiva, por achar que você ou alguma outra pessoa poderia ter feito algo a mais para evitar a perda do seu ente querido.

**Talvez em algum momento  
você pense que deveria ter  
sido com você, que você  
deveria ter partido no lugar  
da pessoa.**

**É também normal que fique  
profundamente triste, que  
se sinta sozinha(o) e até  
desmotivada(o) para realizar  
algumas tarefas.**

**Talvez em algum momento  
você aceite a sua perda e  
passe a entender a nova  
realidade da sua vida, o que  
não significa esquecer ou  
deixar de sentir a  
perda sofrida.**

**Mesmo quando tiver a  
sensação de que aceitou a  
perda, você pode se sentir  
abalada(o) ao passar por  
uma situação que te lembre  
da pessoa que perdeu.**

**Tais emoções só se tornam  
problemáticas quando  
dificultam que você, que está  
enlutada (o), restabeleça a  
sua vida.**

# **O funeral é importante para se despedir**

**Rituais são importantes para marcar a passagem de um estágio para outro ao longo da vida. No caso da morte, os funerais, cultos religiosos e outras cerimônias servem para compartilharmos sentimentos e emoções com familiares e amigos.**

**Durante a pandemia, esses rituais coletivos foram impossibilitados**

**ou restringidos, e talvez  
você não tenha tido a  
oportunidade de realizar  
tais ritos da forma como  
gostaria. Nesses casos,  
pode haver um aumento do  
sofrimento e a vivência de  
um momento crítico pode ser  
ainda mais difícil.**

**Para amenizar esses  
sentimentos, você pode  
buscar formas alternativas  
para se despedir, como rezar  
em casa com familiares que  
moram com você, escrever  
cartas para a pessoa falecida  
ou, ainda, realizar reuniões  
online com parentes e  
amigos para homenageá-la.**

# Estratégias para enfrentar a perda

Com o transcorrer do período do luto, você pode desenvolver estratégias para enfrentar a perda e se adaptar à nova situação.

As estratégias para enfrentar a perda incluem lembrar em conversas ou com fotografias a pessoa falecida, sentir saudade, vontade de chorar e até achar que a sua vida perdeu um pouco do sentido. Todas essas sensações são

**normais, e podem diminuir de intensidade com o passar do tempo.**

**Nas estratégias para a adaptação, você pode tentar reorganizar a vida. Voltar a fazer atividades que não conseguia fazer, como por exemplo conversar com amigos. Ou então assumir novas tarefas que eram feitas pela pessoa falecida, como pagar contas ou cozinhar.**

**Pode ser que você transite entre essas duas estratégias de acordo com o que esteja**

**sentindo, e elas podem ajudar. Os movimentos de adaptação servem como um tempo para você que está em luto se ocupar com outros assuntos e se afastar do estresse e do sofrimento provocado pela perda.**



# Quando buscar ajuda profissional

É normal se sentir triste em situações que são tristes. A tristeza é uma emoção que comunica algo para quem a sente e para os outros.

Depressão é uma doença, da esfera da saúde mental, em que a tristeza pode ou não estar presente, assim como a raiva ou apatia. É importante lembrar que tristeza e depressão são diferentes.

**Diante de uma tristeza,  
conversar com amigos  
e familiares pode ser  
ajuda suficiente ou até  
um aconselhamento  
ou acompanhamento  
psicoterápico.**

**No caso da depressão,  
é preciso avaliação,  
tratamento e  
acompanhamento de um  
profissional de saúde.**

**Se você ou alguém próximo sente que o sofrimento está muito pesado, preste atenção a alguns sinais, como:**

- pensamentos de morte ou suicídio;**
- descuido com rotinas do dia a dia, como higiene pessoal e tarefas domésticas;**
- falta de apetite e perda de peso;**
- uso prejudicial de álcool e drogas, inclusive de medicamentos tranquilizantes, como os de ‘tarja preta’;**
- insônia excessiva ou, ao contrário, um sono sem fim;**

- irritabilidade e ataques de raiva;
- dificuldade para manter a atenção e a concentração;
- dores e alterações no corpo.

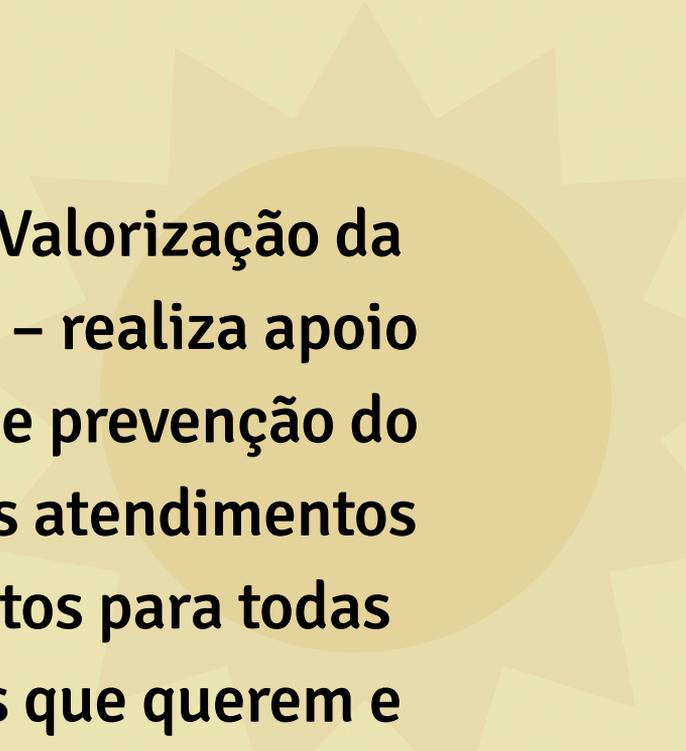
**Diante de situações desse tipo, procure ajuda profissional. Você pode buscar atendimentos na Clínica da Família, no posto de saúde mais próximo da sua casa ou em algum outro serviço que preste atendimento à saúde mental.**

# **Para saber mais:**

**Projeto “Cuidando de quem cuida”:** pesquisa e ensino sobre o cuidado de pessoas idosas no contexto da pandemia:  
[www.covid19.cuidadores.fiocruz.br](http://www.covid19.cuidadores.fiocruz.br)

**Fundação Elizabeth Kübler-Ross Brasil:**  
[ekrbrasil.com](http://ekrbrasil.com)

**Academia Nacional de Cuidados Paliativos:**  
[paliativo.org.br](http://paliativo.org.br)



**Centro de Valorização da  
Vida (CVV) – realiza apoio  
emocional e prevenção do  
suicídio. Os atendimentos  
são gratuitos para todas  
as pessoas que querem e  
precisam conversar, com total  
sigilo, 24 horas todos os dias:**

**[www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)**

**Telefone:**

**188**

**Chat:**

**[www.cvv.org.br/chat](http://www.cvv.org.br/chat)**