



Telessaúde
UFSC



apresentam

ABORDAGEM DO LUTO POR SUICÍDIO

Marianne Branquinho
Psicóloga CRP 08/21505

Falar de morte ainda é TABU em nossa sociedade.

Morte por suicídio ainda mais - prevalece a ideia de que falar sobre o assunto pode ESTIMULAR.

Fenômeno COMPLEXO, MULTIFATORIAL e MULTIDETERMINADO.

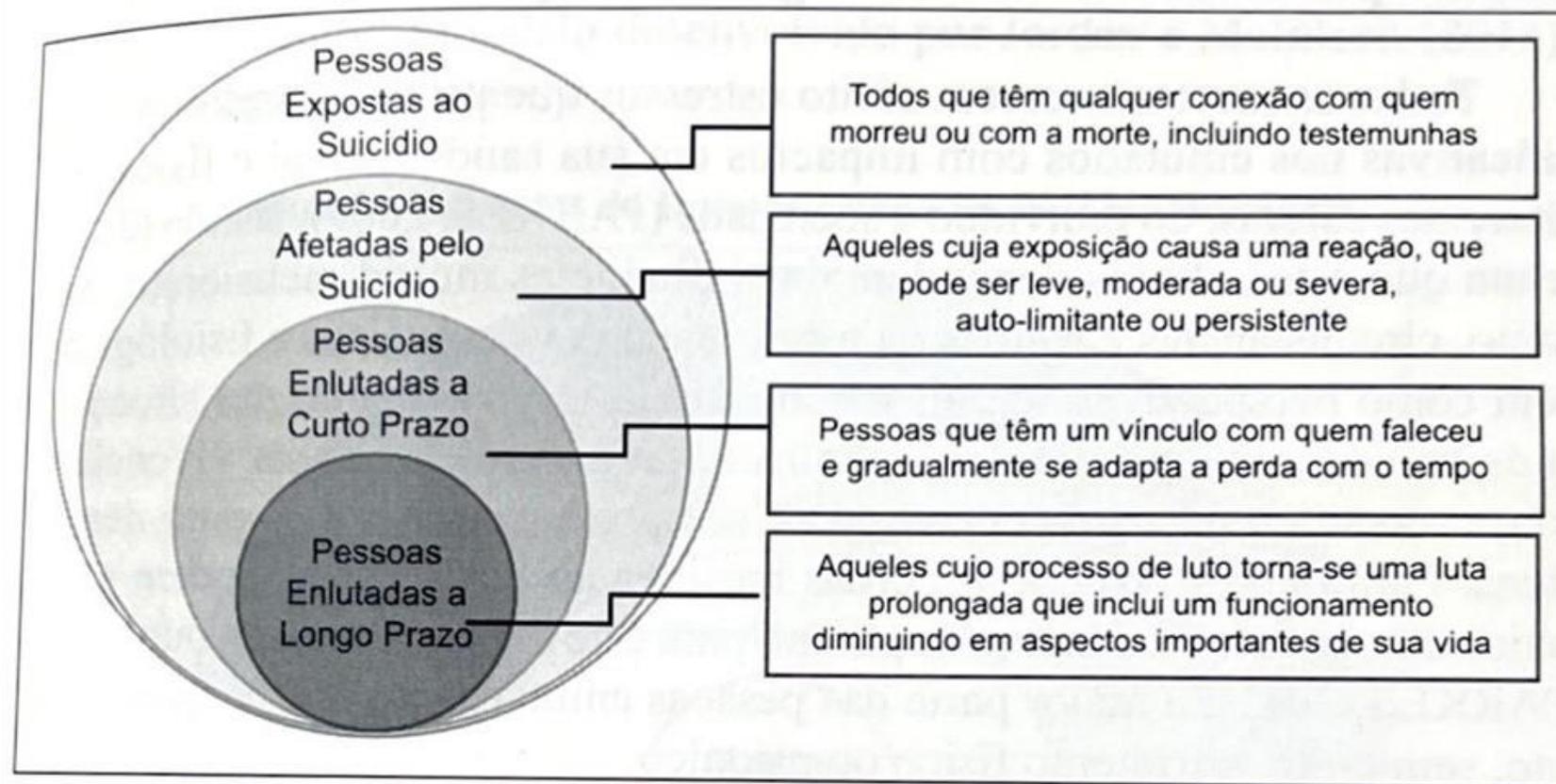
Fatores neurobiológicos, genéticos, psicológicos, sociais, culturais, religiosos, filosóficos, epidemiológicos, socioeconômicos, individuais.



Sobreviventes

São todas as pessoas afetadas significativamente e negativamente pelo suicídio - familiares, amigos, colegas, profissionais, até pessoas que testemunharam o evento.

Figura 1 – Modelo do Continuum de Sobreviventes



Fonte: (CEREL *et al.*, 2014, p. 595).

Afinal, o que é LUTO?

É um processo NATURAL diante do rompimento de um vínculo significativo.

É um processo de AJUSTAMENTO e ADAPTAÇÃO
a uma nova realidade...
E NÃO DE SUPERAÇÃO!!!

Afinal, o que é LUTO?

É um processo DINÂMICO e de OSCILAÇÕES.

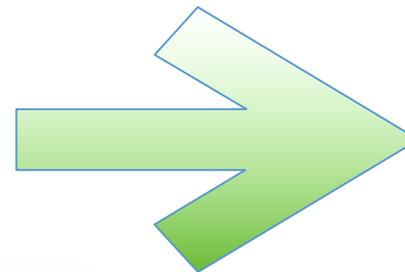
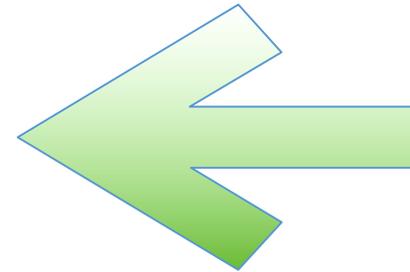
Portanto, NÃO LINEAR.

Desconstruir a ideia de “FASES DO LUTO”

Processo Dual do Luto

PERDA

Lembrar, falar
Ver fotos, vídeos
Expressar
Isolamento social



RESTAURAÇÃO

Distrair, sair
Retomar rotina,
atividades
Relações sociais
Planejamentos
Autocuidado

O luto por suicídio é diferente?

Todo luto é sempre singular.

Porém, existem algumas especificidades no luto por suicídio que merecem atenção...

TABU - Silenciamento

As pessoas não falam abertamente sobre o tema

Comum manter a causa da morte em segredo -
atestado de óbito, de crianças, pessoas externas...

Julgamentos e Acusações

“Morreu de quê?” - Suicídio - reação diferente

Silêncio ou questionamentos inconvenientes:

“mas você não identificou os sinais?”

“teve algum motivo específico?”

“você não percebeu nada de diferente?”

Intensificação das reações

CULPA/IMPOTÊNCIA

Pensamentos ruminativos e busca de explicações:

“E se eu tivesse internado? E se eu tivesse chegado mais cedo? Como não percebi os sinais?”

Intensificação das reações

RAIVA/REVOLTA

Confusão, ambivalência

Perceber o ato como uma escolha voluntária ou como um conjunto de fatores e adoecimento mental

“Como pode fazer isso comigo?”

“Não pensou em como nós ficaríamos?”

Intensificação das reações

ALÍVIO/CULPA

Sobreviventes que tinham conhecimento do comportamento suicida - se sentiam responsáveis em proteger e ser vigilantes dos riscos.

Isolamento Social

Sentimentos de vergonha

Receio do julgamento

O luto precisa de gente!

Luto não reconhecido

Perda não legitimada pela sociedade.

Não há espaço para essa dor existir.

Não há validação social.

Medo da hereditariedade do suicídio

Não há nenhum gene específico relacionado ao suicídio.
Mas há hereditariedade em relação a alguns transtornos psiquiátricos.

Vale ressaltar que:

**Nem todo suicídio tem presença de transtorno psiquiátrico,
nem todo transtorno psiquiátrico tem como desfecho o suicídio.**

Posvenção

Conceito da suicidologia criado por Shneidman (1973)

Ações planejadas e destinadas aos sobreviventes para minimizar os impactos decorrentes do suicídio.

Posvenção

- Pode prevenir o aparecimento de reações adversas e complicações do luto.
- Ajuda a minimizar o risco de comportamento suicida nos enlutados por suicídio.
- Auxilia a promover resiliência e enfrentamento em sobreviventes enlutados.

Principais atividades de posvenção

- 1. Educação e saúde pública:** pesquisa (bolsas, estágios e supervisões); treinamento (voluntariado, socorristas, profissionais da saúde mental); diretrizes para a mídia.
- 2. Suporte ao luto:** grupos de apoio; grupos terapêuticos de luto; suporte ao luto infantil; orientação familiar.
- 3. Assistência:** jurídica; financeira; prática; educacional.
- 4. Política:** Revisão de leis e Desenvolvimento de diretrizes.

Principais atividades de posvenção

5. Parcerias: ONGS, CVV; universidades, mídias

6. Associação: comunitária; política; acadêmica.

7. Serviços virtuais: site para sobreviventes; material para download; perguntas frequentes; listagem de serviços físicos e virtuais disponíveis; onde, como e quando buscar ajuda; links; lista de leituras e filmes; rede de profissionais; rede de sobreviventes; treinamentos online; memorial.

Intervenções

Acolhimento e validação das diferentes reações (culpa, raiva, mágoa, indignação, impotência...)

Linguagem respeitosa, sem julgamentos e acusações

Disponibilidade emocional para ouvir - escuta empática

Intervenções - acolhimento

Exemplo:

“Sinto culpa por...”

Ao invés de negar ou se empenhar em mostrar que não teve culpa, poder **abrir o diálogo** - *“Do que você se culpa?”*

Intervenções - evitar estigma

Evitar:

- Se referir a pessoa como “suicida” - reduz ela a ser conhecida pelo seu ato e não pela sua história.
- O termo “cometeu” suicídio - associado a crime ou pecado.
- Comparar com outras mortes.
- Determinar tempo para o processo de luto.
- Fazer comentários moralistas ou religiosos.

“A maneira que a pessoa morreu não pode significar quem ela foi.”

Grupos de Apoio

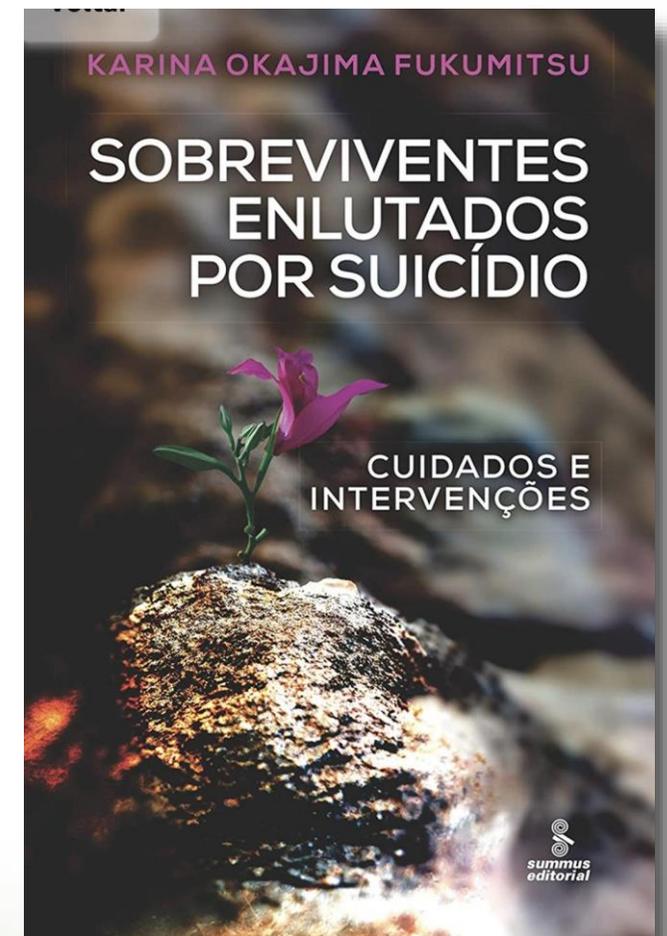
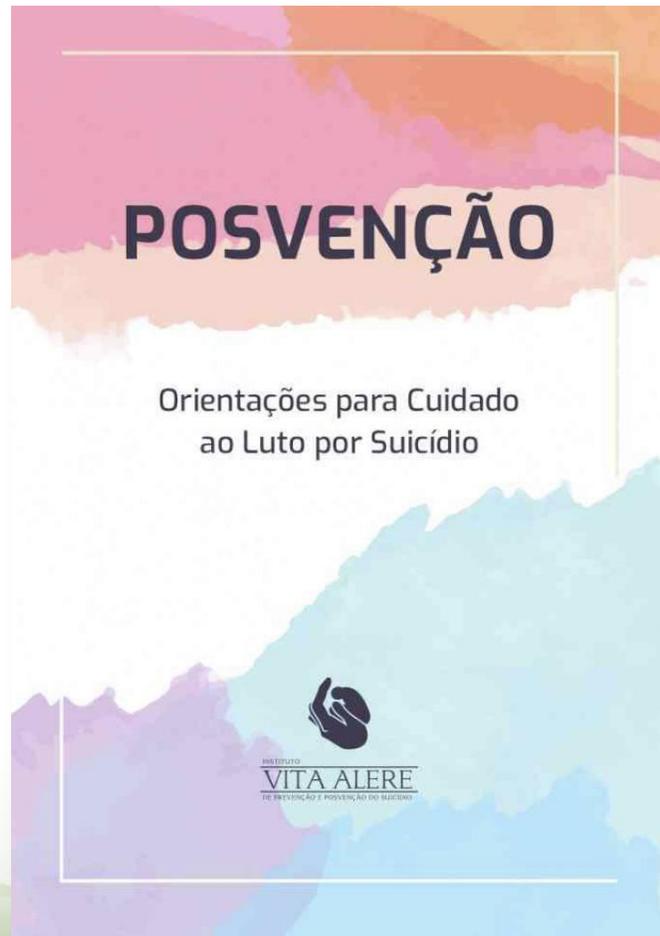
- **Acolhimento**
- **Psicoeducação -**
 - Informações sobre suicídio, luto, fatores de risco e de proteção...
 - Espaço seguro de **trocas** - quebra silenciamento, identificação e pertencimento;

É o silenciamento da dor que potencializa o sofrimento e solidão do enlutado.

“O suicídio de uma pessoa querida nos transforma de maneira irreversível. Nosso mundo fica em pedaços, e nunca mais seremos os mesmos. A maioria de nós se adapta, aprendendo finalmente a transitar num terreno em cuja segurança deixamos de confiar. Aceitamos, gradualmente, que nossas perguntas não serão respondidas. Tentamos evitar nos torturar por não ter conseguido prever a catástrofe iminente nem impedir que nossos entes queridos tirassem a própria vida [...] Não posso continuar me culpando por sua morte se quiser começar a pensar em sua vida.

E é uma vida que vale a pena ser lembrada”

Indicação de livros:



Indicação de livros:



Referências

Antoniassi R. P. N. e Silva D. R. A compreensão do luto por suicídio como caminho para intervenção - in: Múltiplos olhares sobre morte e luto. Editora CRV, 2021.

Franco, M. H. P. O luto no século 21: uma compreensão abrangente do fenômeno. 1ed. São Paulo: Summus, 2021.

Fukumitsu, K. O. - Sobreviventes enlutados por suicídio: cuidados e intervenções. 1ed. São Paulo: Summus, 2019.

Vita Alere - Cartilha Posvenção e cuidado ao luto por suicídio - disponível em:
<vitaalere.com.br/>

Perguntas e respostas