

# Como realizar o acolhimento de uma pessoa enlutada?

Quando algum conhecido/amigo/familiar perde uma pessoa querida, muitas vezes não sabemos como abordá-lo ou até mesmo como ajudá-lo.

Pensando nisso, o grupo de suporte “Enlutar”, composto por pessoas enlutadas, produziu esse material com algumas orientações sobre o acolhimento nesse momento tão difícil.

## Mas, afinal, o que é o luto?

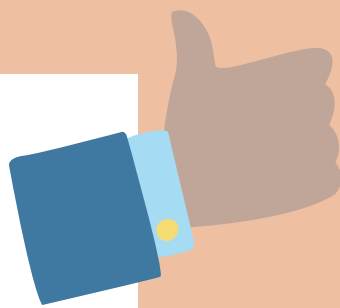
É a reação diante da perda de alguém ou algo significativo para nós.

É uma experiência que todos vivenciam, porém cada um com sua singularidade. Ou seja, apesar de ser uma experiência universal, cada indivíduo vivencia e reage de uma forma, ainda que algo se assemelhe à experiência de outro.

Cada luto conta uma história!

Cada um vivencia o luto de uma forma!

## E O QUE FAZER NESSES MOMENTOS?



### Seja disponível

Caso queira ajudar a pessoa enlutada, coloque-se à disposição para ouvi-la, para realizar atividades simples (como mercado e refeições), inclusive mesmo após os primeiros dias da perda.



### Ouçã

Ao invés de se preocupar com o que dizer, deixe a pessoa enlutada falar. Ouça sem julgamentos, seja compreensivo e empático. Dê espaço para que ela expresse seus sentimentos e emoções!



### Não se distancie

Geralmente, depois de um tempo da morte, as pessoas tendem a seguir suas vidas e a esquecer das pessoas enlutadas. Sempre que possível, veja como a pessoa está no processo de luto, se ofereça, caso necessário. Mostre-se presente, seja com uma mensagem, uma lembrança ou um abraço! Ofereça a sua presença!



### Converse

Não tenha medo de conversar com a pessoa enlutada. Não tenha receio de falar sobre a pessoa falecida em vida, de lembrar dos bons momentos e das boas lembranças. Não interrompa ou mude de assunto quando ela estiver falando da pessoa falecida. Pergunte de que forma pode ajudar, sobre o que gostaria de conversar ou até mesmo se gostaria de ficar mais quieta. Acima de tudo, respeite a vontade da pessoa enlutada e seu processo!

*O sofrimento humano só é intolerável quando ninguém cuida!*

*(Cicely Saunders)*



## E O QUE EVITAR NESSES MOMENTOS?



### Julgamentos e Comparações

As formas de demonstrar os sentimentos e o tempo de sofrimento são diferentes e únicos. Não compare as formas de expressar essas emoções e as diferentes formas de perda e de luto, e o tempo desse processo. Cada um sente da sua maneira e não existe régua para medir sofrimento!



### Especulações

Evite fazer perguntas invasivas e especulações sobre a causa da morte, os últimos dias de vida e outras questões relacionadas à morte da pessoa. Diferencie a simples curiosidade de preocupação.



### Imperativos

Evite frases como "Você deveria..." ou "Não fique assim...". O processo de luto já é bastante confuso, envolve muitas mudanças e muitas emoções, e não há necessidade de mais uma pessoa ditando o que se deve ou não sentir. Muitas vezes agimos dessa maneira com a melhor das intenções, mas nem sempre é o que a pessoa enlutada gostaria de ouvir.



### Desvalidação dos sentimentos

Não minimize o sofrimento da pessoa enlutada ou despreze o sofrimento dela. Evite dizer que ela é nova/velha demais para sofrer daquela maneira ou que ela vai arrumar uma pessoa para substituir a pessoa falecida.



Por mais que este material tenha algumas orientações sobre o acolhimento de enlutados, não existe um manual ou "receita de bolo" com o que dizer e o que não dizer nesse momento difícil. Use a sensibilidade e a empatia, e acima de tudo respeite você e a pessoa enlutada!