

e-book gratuito



sobre o luto
para pessoas enlutadas



Amanda Ferreira Nascimento

“

"Mesmo sabendo que um dia a vida acaba, a gente nunca está preparado para perder alguém."

Nicholas Sparks

Esse e-book é para você que
perdeu uma pessoa especial e está
vivendo a pior dor da sua vida.



sobre mim



Oi! Eu sou Amanda e estou muito feliz do meu e-book ter chegado até você. Eu sei que é o momento mais difícil da sua vida e eu estou aqui para lhe ajudar.

Eu sou psicóloga, moro em Salvador-BA, atendo online mulheres enlutadas de todo o Brasil e tenho como propósito ajudar essas mulheres a viverem o luto e a reconstruírem a vida após a perda.

Eu não sei trabalhar e falar do luto sem ser com delicadeza, leveza, acolhimento e afeto, pois além de serem as marcas do meu trabalho, eu acredito que vocês precisam de tudo isso nesse momento tão difícil.



sumário

O que é o luto?	6
O que eu posso sentir?	7
Por que dói tanto?	9
Quanto tempo dura o luto?	11
Um dia a dor acaba?	12
Quais os momentos mais delicados?	13
É possível ser feliz novamente?	15
Quando é a hora de buscar ajuda?	16
Como saber se elaborei o luto?	18
Orientações para viver o luto	20



o que é o luto?

O luto é um processo doloroso que vivemos quando perdemos alguém ou algo especial.

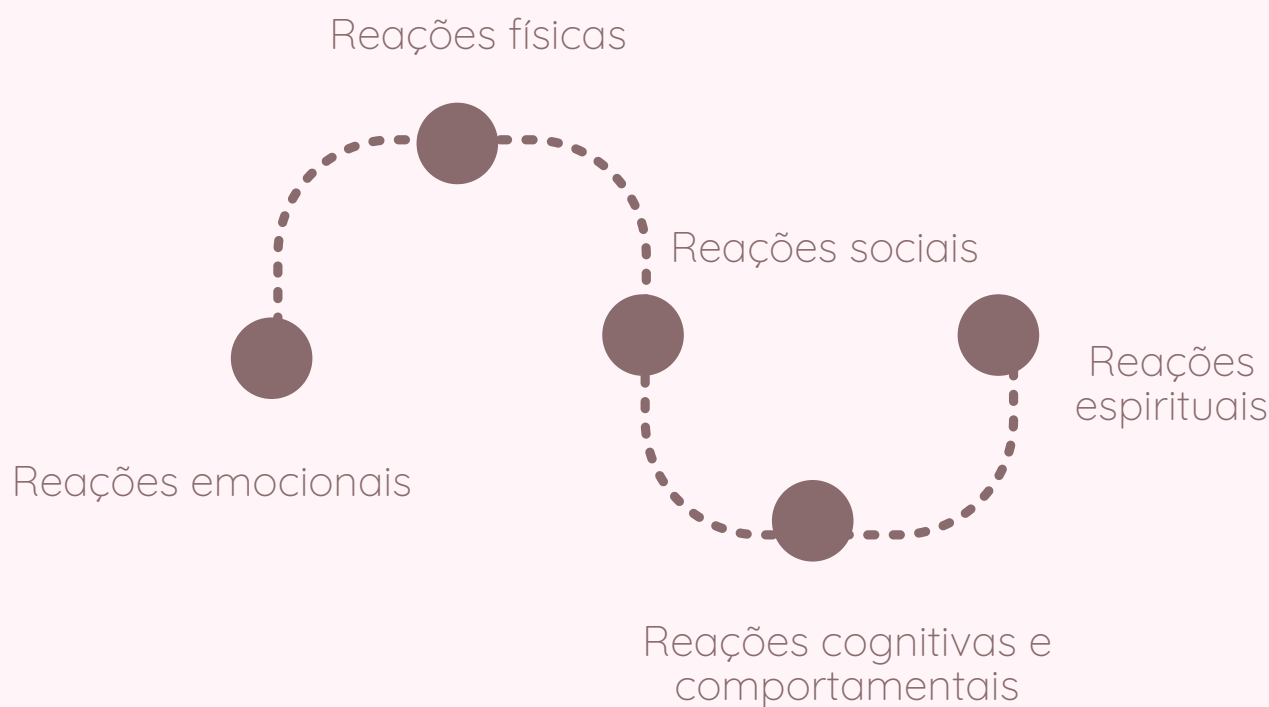
Apesar de doloroso, o luto é uma resposta natural, normal e esperada diante do rompimento de vínculos significativos.

Viver uma perda é ter um coração quebrado em milhares de cacos e uma dor que de tão forte parece ser impossível de aguentar.

Uma vez eu li de uma autora chamada Christine Longaker que o luto é um estado emocional de estar rasgado, despedaçado. E isso faz sentido com o que você sente agora, concorda?

o que eu posso sentir?

Cada pessoa vai viver o luto da sua forma e vai reagir de um jeito único também. Mas, existem algumas reações comuns e essas reações podem ser:





o que eu posso sentir?

- **Reações emocionais:** tristeza, saudade, solidão, culpa, medo, raiva, impotência, choque, vazio, ansiedade e etc.
- **Reações físicas:** dor no peito, dor no corpo, palpitações, cansaço, falta de energia, nó na garganta, falta de ar, vazio no estômago, boca seca, sensibilidade a barulhos.
- **Reações sociais:** afastamento das pessoas, isolamento social, dificuldade de interagir com outras pessoas.
- **Reações cognitivas e comportamentais:** confusão, esquecimento, alterações no sono, alterações no apetite, irritabilidade, preocupação, choro.
- **Reações espirituais:** perda ou aumento da fé, afastamento da religião, raiva de Deus, questionamentos sobre a crença e a vida.



por que dói tanto?

Eu sei que você não aguenta mais sentir tanta dor, eu sei que muitas vezes você quer que tudo isso acabe logo (e de vez), mas não tem como viver o luto sem sentir dor, não tem como lidar com a ausência sem dor, sem lágrimas e sem grandes sentimentos.

A dor do luto é proporcional à intensidade do amor construído e vivido na relação rompida pela morte. Então, não tem como viver a perda de alguém amado e não sentir uma dor grande.

É a ausência de uma presença importante. É a falta de um amor vivido, de uma ligação, de um prato na mesa, de momentos que apenas vocês viviam.



por que dói tanto?

Então, não tem como falar em luto sem falar em amor, afinal o luto existe apenas quando um vínculo de amor é rompido. E se estamos falando em amor, estamos falando de uma história, de uma relação ÚNICA.

Todos os dias as minhas pacientes me ensinam que o luto não fala apenas sobre dores, medos e morte. O luto fala sobre relação, afetos, amor, vida e sobre uma história.

Fecha os olhos nesse momento e pense nele (a) e em tudo o que vocês viveram. Depois responda: tem como não sentir dor pela ausência dele (a)? Com certeza, a resposta foi não. O seu luto é sobre a sua história com ele (a).



quanto tempo dura o luto?

Quando uma pessoa me pergunta quanto tempo dura o luto, eu gosto sempre de refletir com ela e agora eu quero refletir com você:

Por quanto tempo durará o seu amor? Por quanto tempo você vai amá-lo (a)? Por quanto tempo essa pessoa viverá em você?

Se o seu amor não acabará, o luto também não. O luto vai se modificando, mas não acaba, pois o luto é algo que fica com a ausência de quem se ama. O luto é diariamente aprender a dar novos passos sem a presença física da pessoa amada.

Se você já escutou que o luto dura entre 6 meses a 1 ano e que você precisa viver as reações dentro desse tempo, descarte essa informação. Cada pessoa terá o seu tempo para viver as reações do luto.



um dia a dor acaba?

Não, a dor não acaba! Mas, Amanda como assim? Eu vou viver com essa dor a vida toda?

A dor de perder alguém amado vai ser sempre presente em nossas vidas, o que vai acontecer é que essa dor vai se modificando com o tempo e com o cuidado. Hoje, ela pode estar sendo aquela dor dilacerante e paralisante, que lhe deixa sem ar e sem direção.

Mas, com o passar do seu tempo, conforme você for vivendo o luto, cuidando de si e dos seus sentimentos, essa dor vai ficando mais amena, sem aquelas expressões intensas, sem fazer você sair do eixo, sem fazer você paralisar, sem fazer você ficar sem ar. Você vai mudando e a dor também.



quais os momentos mais delicados?

Alguns momentos são muito mais delicados e dolorosos no luto: o amanhecer, o silêncio da noite, as datas comemorativas e o primeiro ano do luto.

Ao amanhecer é muito comum que você se dê conta de tudo o que aconteceu e isso pode ser desesperador. Você acorda e percebe que não é um pesadelo e que ele (a) nunca mais estará aqui.

É muito comum você sentir que a sua dor aumenta ao anoitecer. Durante o dia você tem as suas atividades e demandas cotidianas; e quando a noite vai chegando, o movimento do dia vai diminuindo até tudo ficar em silêncio. E esse silêncio faz você olhar para si e para tudo o que você viveu, está vivendo e sentindo.



quais os momentos mais delicados?

Em algumas datas ou perto delas, é comum que você fique mais triste. Aniversários, festas juninas, dia das mães ou dos pais, Natal, Réveillon, data que marca o dia da morte, costumam trazer mais sensibilidade, saudade, tristeza e dor.

O primeiro ano geralmente é o mais doloroso, pois você está vivendo absolutamente tudo pela primeira vez sem ele (a). Esse primeiro ano é o momento em que você começa a caminhar sem ele (a) e isso causa estranhamento, tristeza e saudade, porque se dar conta da ausência dói.



é possível ser feliz novamente?

Se tem uma coisa que a perda de uma pessoa amada traz é a falta de esperança. A falta de esperança de dias melhores, de um futuro e de ser feliz novamente.

No início é impossível ver luz em tanta escuridão e acreditar que é possível voltar a sorrir, a viver momentos bons, a fazer planos e a dar sentido para a vida.

.

Mas, o luto também é recomeço e ensina sobre viver. No seu tempo, você vai caminhando, voltando a fazer o que faz sentido para você, encontrando felicidade nos pequenos momentos e voltando a sorrir. E isso não significará que você o (a) esqueceu ou que você não sentirá mais a falta dele (a).



quando é a hora de buscar ajuda?

Você pode buscar ajuda profissional a qualquer momento, pois a psicoterapia é um importante alicerce para viver o luto.

A psicoterapia lhe ajuda a compreender a realidade da perda, a identificar e expressar o que você sente, a ter um espaço seguro para você falar e viver a dor, a se conhecer diante do luto, a desenvolver o autocuidado e a construir novas formas para continuar a vida.

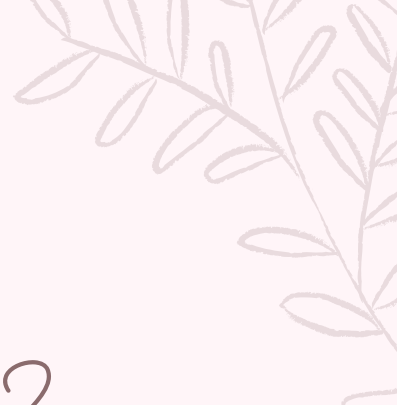
Então, a qualquer momento do seu luto você pode buscar ajuda, mas há alguns pontos que precisam ser considerados como fatores de risco:



quando é a hora de buscar ajuda?

- Como você se sente na maior parte do seu tempo?
- Você está com muita dificuldade para voltar à rotina e reorganizar a vida?
- Você tem pouco ou nenhum suporte social/familiar?
- Você não consegue expressar e lidar com seus sentimentos?
- Você tem pensamentos de morte ou grande desejo de encontrá-lo (a)?
- Está tendo algum comportamento como o uso de álcool ou outras drogas?
- A sua dor tem apenas aumentado?

Refleta e as suas respostas vão auxiliar você a buscar ajuda profissional.



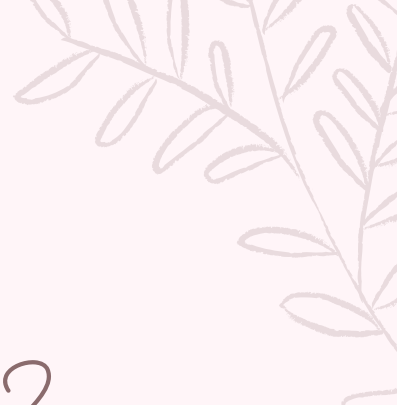
como saber se elaborei o luto?

Já sabemos que o luto não tem um fim, porque o amor que você sente por ele (a) nunca vai acabar.

O luto não acaba, mas pode ser transformado e elaborado.

São sinais que você conseguiu elaborar o luto se...

- Você consegue falar sobre a perda sem se sentir sufocado (a) por grandes emoções.
- Você consegue lembrar dele (a) com aquela saudade das boas memórias, uma saudade serena e não aquela dilacerante.
- Você consegue fazer planos, retomar seus projetos e compreender que a vida continua.



como saber se elaborei o luto?

- Você consegue criar uma conexão com ele (a) e entende que ele (a) sempre estará vivo (a) dentro de você.
- Você consegue ter momentos felizes e não se culpa por ser feliz novamente.

Elaborar o luto não significa que você esquecerá a pessoa. Elaborar o luto é compreender a realidade da perda, encontrar um lugar para essa pessoa dentro de você, lidar melhor com a perda e reorganizar a sua vida com a ausência dela.



orientações para viver o luto

- Acolha e respeite todos os seus sentimentos. O luto precisa ser vivido e a dor precisa ser sentida.
- Respeite o seu tempo, dê um passo de cada vez, sem pressão, com cuidado e paciência.
- Não compare o que você sente, porque cada pessoa tem uma história e sentimentos únicos.
- Saiba pedir ajuda. Vão existir momentos mais complicados e ter alguém com quem compartilhar a dor pode lhe ajudar muito.

“

"A perda muda nossa
coreografia e nosso ritmo.
Durante o processo de luto
aprendemos novos movimentos,
novos passos e novas músicas
para continuarmos nossa
dança."

(Thomas Attig)



Amanda

AMANDA FERREIRA NASCIMENTO

PSICÓLOGA | CRP 03/17482



(71) 98381-7404



@psi.amandaferreira



psi.amandaferreira@gmail.com