



# I JORNADA DE **SAÚDE DO SERVIDOR**



**Vivenciando lutos na  
pandemia: o que há de novo?**



**NOVAS FAÇANHAS**  
NO PLANEJAMENTO,  
GOVERNANÇA E GESTÃO

## **FICHA TÉCNICA**

### **GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**

Governador: Eduardo Leite

Vice-governador: Ranolfo Vieira Júnior

### **SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, GOVERNANÇA E GESTÃO**

Secretário: Claudio Gastal

Secretária Adjunta: Izabel Matte

### **ELABORAÇÃO**

#### **SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS**

Subsecretária: Iracema Keila Castelo Branco

#### **DEPARTAMENTO DE PERÍCIA MÉDICA E SAÚDE DO TRABALHADOR**

Diretora: Carla Leia Martin Bravo

Equipe técnica: Carolina Pereira e Priscila Nassif da Silva

Revisão: Eliane Nunes de Carvalho e Juliana Roll Gonçalves

Projeto gráfico: Priscila Barbosa Ely e Vinícius Ximendes Lopes

### **COLABORAÇÃO**

Escola de Governo

## SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| 1. INTRODUÇÃO .....  | 3  |
| 2. O QUE É O LUTO? .....   | 3  |
| 3. RITUAIS DE DESPEDIDA .....  | 3  |
| 4. ALGUMAS REAÇÕES ESPERADAS .....                                     | 4  |
| 5. ETAPAS DO LUTO .....  | 5  |
| 6. EXISTE UM TEMPO DEFINIDO PARA O LUTO? .....                         | 6  |
| 7. LUTO ANTECIPATÓRIO .....  | 6  |
| 8. LUTO NATURAL E LUTO COMPLICADO .....                                | 6  |
| 9. PANDEMIA DE COVID-19: O QUE HÁ DE NOVO NOS PROCESSOS DE LUTO? ..... | 6  |
| Estamos em luto coletivo .....   | 6  |
| Mudanças e repercussões .....  | 7  |
| O que fazer? .....   | 8  |
| Alternativas de contato com familiares internados .....                | 8  |
| Alternativas para a despedida .....                                    | 9  |
| Despedida para crianças e adolescentes .....                           | 10 |
| 10. SAÚDE MENTAL E LUTO DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE .....               | 10 |
| 11. A IMPORTÂNCIA DE APOIAR A PESSOA ENLUTADA .....                    | 13 |
| 12. DÚVIDAS FREQUENTES .....   | 14 |
| 13. ONDE BUSCAR AJUDA .....  | 15 |
| 14. PARA SABER MAIS .....  | 15 |
| REFERÊNCIAS .....  | 16 |

## 1. INTRODUÇÃO

A morte de alguém que amamos ou a perda de algo importante é uma experiência que, em algum momento da vida, todos nós vivenciamos. Ela nos afeta em todos os níveis da vida: afetivo, físico, comportamental, social e espiritual. Precisa ter um significado, e isso acontece através do luto.

## 2. O QUE É O LUTO?

É uma reação esperada à perda de alguém ou de algo importante; é o rompimento de um vínculo. É uma experiência individual, mas com impacto também sobre a família. Ajuda a dar sentido ao que aconteceu e possibilita a retomada do controle da vida do enlutado, que foi afetada pela perda.

**Não existe uma maneira “melhor” e única de lidar com a perda. Cada um tem a sua.**

## 3. RITUAIS DE DESPEDIDA

Fazer a despedida é importante para a elaboração do luto. Ela pode ser de diferentes formas, religiosa ou não. Depende da crença de cada um e precisa fazer sentido! Vivenciar uma despedida que não faz sentido para a pessoa enlutada não a auxiliará neste processo. Nem deixar de fazer algum tipo de despedida.

Se não for possível se despedir de forma presencial, pode-se encontrar outras maneiras, como por exemplo:

- Escrever uma carta endereçada à pessoa que morreu;
- Escutar uma música que a pessoa gostava ou que recorde algum momento importante vivido com ela.

O ritual de despedida, portanto:

- Marca a perda da pessoa;
- Marca a vida vivida pela pessoa que morreu, possibilitando que ela seja lembrada.

**É importante para que a pessoa se dê conta de que a perda realmente ocorreu.**

#### 4. ALGUMAS REAÇÕES ESPERADAS

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>EMOCIONAIS</b>      | Tristeza<br>Ansiedade<br>Culpa<br>Raiva<br>Falta de prazer<br>Solidão<br>Alívio   |
| <b>FÍSICAS</b>         | Aperto no peito<br>Nó na garganta<br>Falta de ar<br>Vazio no estômago<br>Falta de energia<br>Boca seca  |
| <b>COGNITIVAS</b>      | Descrença<br>Confusão<br><i>Déficit</i> de memória e concentração<br>Pensamentos obsessivos<br>Sensação de presença da pessoa que morreu<br>Alucinações   |
| <b>COMPORTAMENTAIS</b> | Distúrbio de sono<br>Perda ou aumento de apetite<br>Aumento do consumo de álcool e fumo<br>Isolamento social<br>Sonhos com a pessoa que morreu<br>Evitar coisas que lembrem a pessoa que morreu |

## 5. ETAPAS DO LUTO

O processo de luto não acontece da mesma forma para todos, mas existem algumas etapas que se espera que sejam vivenciadas:

- Num primeiro momento, a pessoa precisa se acostumar com a ideia da perda, e muitas vezes, pode negar que isto aconteceu, pois é insuportável pensar nisto;
- Quando o enlutado reconhece que a pessoa querida não voltará, a tristeza é imensa, e ele pode sentir muita raiva, dirigindo este sentimento a qualquer pessoa. E mesmo sabendo que ela não voltará, começa a procurar a pessoa perdida;
- Mais tarde, quando a pessoa realmente se dá conta de que o ente querido não voltará, ela fica muito deprimida e apática, preferindo se isolar;
- Aos poucos, a depressão e a falta de esperança vão se desfazendo e a pessoa começa a retomar a sua vida.

É importante salientar que:

- As etapas não são lineares;
- Não existe um tempo específico de duração para cada uma delas;
- Elas podem acontecer ao mesmo tempo;
- E mais de uma vez.

### **Cada pessoa vivenciará o luto de maneira singular**

- Em alguns momentos ficará mais voltada para a perda, entrando em contato com seu sofrimento (olhando fotos, por exemplo);
- Em outros momentos ficará mais voltada para a retomada da vida, das suas atividades, do seu trabalho, podendo estabelecer novas relações e se envolver em novos projetos;
- Até alcançar a resignificação e aceitação da perda.

### **Essa oscilação é esperada e saudável!**

**Quando a pessoa está mais voltada para a retomada da vida, não significa que ela esqueceu a perda, mas que está tentando organizar a sua vida sem a presença física do ente querido.**

## 6. EXISTE UM TEMPO DEFINIDO PARA O LUTO?

**O tempo de duração do luto é particular.** Alguns podem demorar meses, outros, anos. Mas considera-se que o primeiro ano seja o mais difícil, porque nesse período o enlutado passará pelas principais datas pela primeira vez após a morte da pessoa querida. O primeiro Natal, o primeiro aniversário, etc.

## 7. LUTO ANTECIPATÓRIO

Luto antecipatório é aquele que tem início a partir da notícia do diagnóstico de uma doença fatal ou potencialmente fatal e possibilita:

- Absorver a realidade da perda gradualmente, ao longo do tempo;
- Resolver questões pendentes com a pessoa doente (expressar sentimentos, perdoar e ser perdoado);
- Fazer planos para o futuro sem que sejam sentidos como traição ao doente.

**Assim, a vivência deste luto pode favorecer a elaboração de forma natural.**

## 8. LUTO NATURAL E LUTO COMPLICADO

O que vai mostrar se a pessoa está em um curso de luto natural é se, ao longo do tempo, as reações vão sendo amenizadas, podendo haver oscilações nesse processo. Também é esperado que o enlutado retome gradativamente o curso de sua vida, respeitando o tempo pessoal para isso.

Quando não há diminuição na intensidade das reações e uma retomada da vida, podemos estar diante de um luto complicado, sendo necessária uma avaliação especializada de saúde mental, com psicólogo ou médico psiquiatra. E em alguns, casos, dos dois profissionais!

**ATENÇÃO:** o que diferencia um processo de luto natural e um processo de luto complicado são a duração e a intensidade das reações!

## 9. PANDEMIA DE COVID-19: O QUE HÁ DE NOVO NOS PROCESSOS DE LUTO?

### Estamos em luto coletivo

O luto não decorre apenas por mortes, mas também a partir de outras perdas significativas que temos ao longo da vida. Essas perdas podem ser **concretas ou simbólicas** (perda de um ideal, perda de um papel social);

A pandemia de Covid-19 ocasionou mudanças sociais importantes. Nossa rotina se transformou e, por isso, é normal termos a **sensação de perda** (da liberdade, da

possibilidade de contato físico, do trabalho, da segurança econômica, dos planejamentos).

Esse momento repercute emocionalmente em cada um. **Todos nós, em alguma medida, perdemos algo.** Ainda que cada pessoa reaja à sua maneira, compartilhamos sentimentos e sensações próprios desse cenário social:

- Mudanças significativas na maneira como convivemos e nos relacionamos socialmente;
- Contexto de incerteza sobre o futuro.

Milhões de vidas perdidas em decorrência da Covid-19 ao redor do mundo: a morte de alguém, mesmo que seja desconhecido, nos causa sofrimento pela empatia, nossa capacidade de tentar se colocar no lugar do outro. Mas, sobretudo, nos coloca no **desconfortável lugar de perceber e refletir sobre nossas fragilidades e medos.**

Nesse contexto de luto coletivo é comum surgirem sentimentos como:

- Solidão;
- Sensação de impotência;
- Sensação de desamparo;
- Sensação de perda do controle;
- Sensação de ser um “estrangeiro” da própria vida;
- Ansiedade.

### **Mudanças e repercussões**

Na pandemia de Covid-19, o período que a pessoa fica doente pode ser muito curto, devido à rápida evolução da doença. Sendo assim, aquele que vivencia o luto antecipatório tem menos tempo para se preparar para a perda do que em casos de adoecimento mais prolongado e isso pode trazer complicações para a elaboração do luto.

Além disso, a possibilidade de mortes mais frequentes e/ou abruptas demandam rituais diferentes daqueles comuns em nossa cultura. Outra implicação é que, devido ao isolamento, o contato com o familiar internado e até mesmo os ritos de despedida, ações integrantes do processo de luto, não podem ser realizados de maneira habitual, o que também pode complicar o processo de luto. Com isso, podem surgir sentimentos como:

- Medo da morte;
- Medo de morrer sozinho;
- Medo de contaminar outras pessoas;
- Receio de ausência dos rituais de despedida.

### **O que fazer?**

- Acolher os sentimentos, não se culpar por senti-los;
- Expressar o que sente com pessoas próximas;
- Controlar o que está dentro das suas possibilidades, como utilizar as medidas de segurança em saúde recomendadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS);
- Organizar uma rotina de acordo com as condições possíveis, incluindo atividades produtivas, de autocuidado, atividades físicas e de relaxamento;
- Seja flexível! É importante entender que cada um vivencia e lida com esses sentimentos de forma diferente. Buscar ser tolerante com quem compartilha a quarentena com você é essencial;
- Utilizar a escrita terapêutica ou outras formas de expressão artísticas. Pessoas que não conseguem expressar seus sentimentos e emoções se encontram propícias para níveis elevados de estresse. Se você não consegue falar, expresse-se de outras formas;
- Evitar exposição em excesso a informações e checar veracidade das informações recebidas;
- Utilizar outros dispositivos não presenciais para manter contato e fortalecer o apoio social, como chamadas de vídeo;
- É fundamental reconhecer seus limites e pedir ajuda quando necessário, podendo acessar serviços psicológicos e/ou psiquiátricos on-line ou por telefone.

### **Alternativas de contato com familiares internados**

- Utilização das mídias sociais como ferramenta de comunicação com familiares internados, como a realização de videoconferências com apoio da equipe de saúde;
- O envio de cartas ou objetos que representem a ligação emocional com a pessoa internada. Nos casos de pacientes inconscientes ou com poucas condições para comunicação verbal, podem ser encaminhadas mensagens de áudio para escuta junto ao leito;
- Utilização dos canais disponíveis para atendimento aos familiares dos pacientes internados por Covid-19 para ter informações e atualizações sobre o quadro de saúde;
- Se houver alguém mais próximo da pessoa adoecida em casa, oferecer a ela apoio, mesmo que à distância: enviar comidas, mensagens, fazer ligações. Mande coisas que demonstrem o seu cuidado e carinho pela pessoa;

### Alternativas para a despedida

- Em casos de óbito, nos quais não é possível o contato presencial, podem surgir sentimento de frustração e incapacidade. Portanto, é fundamental a criação de rituais alternativos para conectar-se com a rede socioafetiva, compartilhando experiências e memórias, o que auxilia no processo de luto;
- Para quem puder estar presente no momento do velório é interessante estimular que sejam proferidas mensagens verbais e escritas, bem como cantadas ou reproduzidas músicas consideradas significativas;
- Organizar um livro de visitas on-line, para amigos e familiares assinarem e oferecer suas condolências. Os membros da família costumam encontrar conforto ao ler essas mensagens, e tê-las disponíveis on-line facilita visitá-las quando desejar;
- Estimular os familiares e amigos que não consigam estar presentes no momento do velório a expressarem seu luto com o uso de tecnologias, como ligações por vídeo ou mensagens de voz, além das cartas, e-mails e mensagens de despedida.
- Outra ideia é a criação de um memorial em casa. Você pode reservar um tempo olhando as fotografias, acender uma vela, escrever mensagens, escutar músicas. Sempre lembrando que o importante é seguir um ritual singular, a partir das coisas que tragam conforto a você;
- É possível escrever homenagens e memórias afetivas em um documento compartilhado que pode ser transformado em um livro de memórias. As mídias sociais também podem funcionar como alternativa de memorial ao proporcionar o compartilhamento de memórias, sentimentos, homenagens de forma on-line e interativa, o que favorece as manifestações de apoio e aumenta a conexão emocional;
- Nesses momentos, é importante o fortalecimento das redes religiosas e/ou espirituais: possibilitar contato virtual com líderes religiosos importantes para a família e que sejam significativos para esse momento. Pedir orações, preces, falas religiosas e/ou espirituais, solicitar que acendam uma vela em um mesmo momento e compartilhem virtualmente também pode ser significativo em alguns casos;
- Cabe ressaltar que os rituais não são iguais para todo mundo: tem que fazer sentido para você! O vínculo é único. A perda é única, portanto, cada luto é único e você tem o direito de vivenciá-lo do seu jeito. Chorar, escrever e falar sobre a pessoa amada, ligar para quem você sente que pode te amparar ou querer momentos mais silenciosos, tudo isso é possível. Vale contar a familiares e amigos como você prefere lidar com o luto em cada período;
- Uma homenagem de despedida com um público maior pode ser agendada posteriormente.

### **Despedida para crianças e adolescentes**

- É fundamental conversar sobre a perda em vez de agir como se nada de ruim tivesse acontecido. Busque alternativas de participação da despedida à distância e meios para a expressão dos sentimentos. Por exemplo, se houver alguma transmissão online, pergunte se a criança e/ou o adolescente desejam acompanhar;
- Uma ideia é escrever uma carta para ser lida ou colocada junto ao caixão;
- Você pode contar como foi a cerimônia presencial e questionar se as crianças e os adolescentes desejam participar de pequenos rituais em casa ou de forma on-line com a rede socioafetiva.

## **10. SAÚDE MENTAL E LUTO DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE**

Durante a pandemia de Covid-19, profissionais de saúde estão experimentando perda de pacientes em maior número do que o habitual, acompanhado de um aumento de pacientes e recursos limitados para atender às necessidades.

Nesse contexto, podem se sentir sobrecarregados e o seu sofrimento psíquico pode estar relacionado com alguns fatores, tais como:

- A morte de um paciente pode ser entendida como sinônimo de fracasso e ineficiência. Deparar-se com o alto índice de óbitos decorrentes da pode intensificar esses sentimentos negativos, ocasionando sofrimento mental;
- As constantes mudanças nas equipes de saúde podem provocar a sensação de não pertencimento, além de medo e ansiedade;
- A possível falta de suporte ocasiona recorrentes dilemas éticos, como nos casos de escolha de preferência em leitos, vagas de UTI e equipamentos ventilatórios;
- Exigência de adaptação súbita a novas formas de trabalho;
- Aumento da demanda, do número de pacientes e da jornada de trabalho;
- Sentimento de frustração decorrente do déficit de equipamentos, de equipe e de infraestrutura;
- Sentimento de frustração relacionado ao desejo de resolução de todos os problemas dos pacientes, do local de trabalho e do próprio sistema de saúde;
- Afastamento da rede de apoio socioafetiva devido ao aumento de horas trabalhadas e pelo próprio isolamento social recomendado;
- Comportamento evitativo por parte de familiares e amigos, devido à estigmatização por trabalhar com pacientes com Covid-19;
- Colocar-se no papel de orientar amigos e familiares e desmentir notícias falsas com frequência;

- O medo de contágio e o medo de contaminar outras pessoas podem provocar um estado de alerta e hipervigilância constante.
- Sensação de cansaço acentuada, o que pode influenciar no autocuidado.
- Luto pela perda de colegas de trabalho, de pacientes, de pessoas próximas.

Diante desse contexto, também há o risco de desenvolver a **Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional**, caracterizada por sintomas como:

- Fadiga frequente;
- Exaustão emocional;
- Baixa realização pessoal no trabalho.

Essa síndrome associa-se com diversos fatores internos e externos que impactam na relação da pessoa com o trabalho e nos seus significados.

### **Como fica o luto?**

Deve-se levar em consideração que se a morte do paciente em circunstâncias normais pode resultar em tristeza, estresse e ansiedade, o luto pela morte de vários pacientes pode ser amplificado em um ambiente estressante e pode afetar negativamente a saúde dos profissionais de saúde e do atendimento ao paciente.

O primeiro passo para lidar com o luto é reconhecer as reações esperadas neste processo, como as já mencionadas anteriormente, além de:

- Lapsos de memória;
- Dores de cabeça;
- Tomada de decisão prejudicada;
- Problemas de desempenho de trabalho;
- Preocupação com circunstâncias de morte.

Muitos aspectos desta pandemia não podem ser controlados. Gerenciar o que está sob seu controle é uma maneira de lidar com o sofrimento e o estresse.

### **O que fazer?**

- Identifique o que pode e o que não pode controlar. Concentre os esforços no que está sob seu controle;
- É fundamental reconhecer o esforço realizado no trabalho, como também identificar os limites de atuação;
- Lembre-se que o luto é uma resposta normal à situação. Reconheça a dor quando ela acontece;

- Programe um tempo para o luto, não importa o quão curto seja;
- Para organizar pensamentos, escreva-os;
- Sempre que possível, crie intervalos alternando tarefas estressantes com outras menos estressantes;
- É importante ter sempre informações adequadas e atualizadas, além de realizar o uso correto dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs);
- Reduza o isolamento. Mesmo com o cansaço e com as barreiras físicas, é essencial que não se sinta sozinho! Use as tecnologias disponíveis, como ligações e chamadas de vídeo;
- Se cuide! É fundamental descansar entre os turnos de trabalho;
- Esforce-se para manter um horário de sono regular e para dormir o suficiente, de acordo com as suas possibilidades. Caso encontre dificuldades, busque práticas como a meditação. Lembre-se que a má qualidade do sono pode contribuir para aumento do estresse;
- Mantenha uma alimentação saudável. Se você costuma esquecer de comer regularmente, defina lembretes;
- Reserve um tempo para a prática de atividades físicas, atividades de lazer e prazerosas, de acordo com a sua disponibilidade;
- A construção de um memorial informal para lembrar os pacientes perdidos pode ser uma alternativa benéfica;
- Estabeleça um diálogo com seus colegas de trabalho, principalmente com aqueles que você tem maior afinidade. Questione as suas dúvidas;
- É provável que alguns colegas estejam vivenciando coisas similares a você. Busque falar o que sente e também escutá-los, de forma compreensiva e respeitosa. Assim, é possível um espaço para a construção de estratégias coletivas de enfrentamento aos impactos psicossociais do trabalho a partir do compartilhamento de sentimentos e experiências;
- Existem atendimentos psicológicos e/ou psiquiátricos disponíveis através de outras tecnologias.

**Lembre-se: as reações e a intensidade de luto variam de pessoa para pessoa!**

## 11. A IMPORTÂNCIA DE APOIAR A PESSOA ENLUTADA

### Quando procurar ajuda?

- Em qualquer momento;
- Se a ajuda psicológica for iniciada logo após a perda, ela pode ajudar a pessoa a encontrar recursos para lidar melhor com a situação, com possibilidade de evitar que o luto se torne mais complicado.

### Como ajudar um enlutado?

- Pergunte como ajudar;
- Manifeste sua presença, mesmo que à distância: ligar, enviar mensagens, mandar e-mails, conversar por vídeo podem ser boas alternativas.

### O que dizer?

Não há receita. Nem sempre precisamos dizer algo, o principal é mostrar-se genuinamente presente e interessado.

- Não evite falar sobre a pessoa que morreu. Esteja disponível para escutar e para suportar momentos de silêncio;
- Evite conter o choro do enlutado. Permitir que ele chore pode amenizar sua dor;
- Pergunte se a pessoa quer conversar e se precisa de ajuda com alguma tarefa, como na realização de compras ou pagamentos. Muitas vezes tomamos atitudes com a intenção de ajudar a pessoa que está sofrendo, mas corremos o risco de atrapalhar seu processo de luto. Na dúvida, pergunte;
- Envie comida que o enlutado goste: nos primeiros dias e semanas, é muito importante proporcionar esse tipo de cuidado;
- Se você é um chefe ou colega de trabalho, pergunte como pode ser útil e quais tarefas a pessoa tem mais dificuldade de cumprir.

### Frases que podem atrapalhar:

- “Seja forte.”
- “Não chore, ele não ia querer te ver triste.”

**Lembre-se:**

- Variações de humor e crises de raiva não são contra as pessoas que estão em volta do enlutado;
- É comum que durante o luto, haja períodos de melhora e piora do enlutado.

## 12. DÚVIDAS FREQUENTES

### **Quanto tempo dura o luto?**

Não existe uma única resposta para esta questão, pois depende da importância da perda. O que se pode dizer é que, normalmente, não é rápido como gostaríamos. Portanto, leva um tempo, mas existem sinais de que a pessoa pode estar lidando melhor com a perda:

- Se ela consegue se lembrar do falecido sem dor intensa, embora ainda com saudade;
- Se a pessoa está se interessando pela vida novamente e sente-se mais esperançosa.

### **O que fazer com o quarto e os pertences da pessoa que morreu?**

Quem deve decidir sobre o quê, quando e como fazer são as pessoas da família. Se ainda não há certeza, o melhor a fazer é esperar o momento que achar certo.

### **O que fazer nas datas importantes e/ou comemorativas?**

É o enlutado que vai decidir sobre isso. E a sua decisão será tomada a partir de algo que faça sentido para ele. A família e os amigos podem se mostrar presentes de alguma forma. Pode ser reconfortante saber que outras pessoas lembraram a data.

### **Uma criança deve participar de um velório?**

Não há uma resposta apenas para esta pergunta. Mas o que pode ser feito é explicar para a criança como ocorre uma cerimônia de despedida, falando, por exemplo, que geralmente há muitas pessoas chorando em situações como esta e, a partir disso, ajudá-la a decidir se quer ou não participar deste momento. Se a criança for muito pequena, em vez de levá-la à despedida, pode-se propor que ela faça um desenho para ser colocado junto à pessoa querida.

**Podemos ajudar cuidando de alguém, fazendo-se presente e permitindo que essa pessoa expresse a sua saudade e tenha a certeza de que não está sozinha nesse momento!**

### **13. ONDE BUSCAR AJUDA**

#### **PROSER/DMEST - Programa de Saúde do Servidor**

E-mail: [proser@planejamento.rs.gov.br](mailto:proser@planejamento.rs.gov.br)

Telefone: (51) 3288-1590

#### **Em caso de emergência**

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU): Telefone: 192.

UPA e Hospitais.

#### **Serviços de saúde**

Unidades Básicas de Saúde (UBS)

Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)

#### **Serviços de Assistência Social**

Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)

Centro de Referência Especializada de Assistência Social (CREAS)

### **14. PARA SABER MAIS**

- Vamos Falar sobre o Luto - <http://vamosfalarsobreoluto.com.br/>
- Instituto Entrelaços - <http://www.institutoentrelacos.com>
- Quatro Estações Instituto de Psicologia - <https://www.4estacoes.com/>
- Santinho - <https://www.santinho.org/>
- Telepsi - <https://www.saude.gov.br/component/tags/tag/telepsi>
- Projeto Cuidado ao Luto - <http://www.cuidadoaoluto.com.br/>

## REFERÊNCIAS

BARROS-DELBEN, P. et al. **Saúde mental em situação de emergência: COVID-19**. Revista Debates in Psychiatry, v. 10, p. 2-12, 2020.

COGO, Adriana Silveira et al (ed.). **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: processo de luto no contexto da COVID-19**. [S.L]: Fiocruz, 2020.  
Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/42350/2/Sa%c3%bade-Mental-e-Aten%c3%a7%c3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-processo-de-luto-no-contexto-da-Covid-19.pdf>. Acesso em: 05 out. 2020.

CREPALDI, Maria Aparecida et al. **Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas**. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 37, 2020.

DE ALENCAR FONTES, Wendney Hudson et al. **Perdas, Mortes e Luto Durante a Pandemia de Covid-19: Uma Revisão da Literatura/Losses, Deaths and Grief During the Covid-19 Pandemic: A Literature Review**. Revista de Psicologia, v. 14, n. 51, p. 303-317, 2020.

EQUIPE VAMOS FALAR SOBRE O LUTO? (Brasil). **Novos rituais do luto: em tempos de distanciamento físico**. 2020. Elaborado por Equipe Vamos falar sobre o luto?  
Disponível em:  
[http://vamosfalarsobreoluto.com.br/app/uploads/2020/04/NovosRituais\\_vfsol\\_15Abr.pdf](http://vamosfalarsobreoluto.com.br/app/uploads/2020/04/NovosRituais_vfsol_15Abr.pdf). Acesso em: 05 out. 2020.

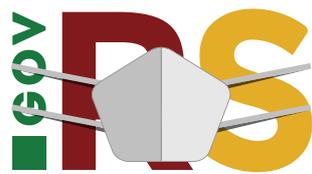
ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA. US Department Of Health And Human Services. USA Government. **Grief Following Patient Deaths During COVID-19. 2020**. Publicado por US Department of Health and Human Services. Disponível em:  
<https://files.asprtracie.hhs.gov/documents/grief-following-patient-deaths-during-covid-19.pdf>. Acesso em: 05 out. 2020.

FRANCO, Maria Helena Pereira. **Luto em cuidados paliativos. 2020**. Publicado por 4 estações Instituto de Psicologia. Disponível em:  
[https://www.4estacoes.com/pdf/textos\\_saiba\\_mais/luto\\_em\\_cuidados\\_paliativos.pdf](https://www.4estacoes.com/pdf/textos_saiba_mais/luto_em_cuidados_paliativos.pdf). Acesso em: 05 out. 2020.

PARKES, Colin Murray. (2009) **Amor e perda: as raízes do luto e suas complicações**. (Tradução Maria Helena Pereira Franco). São Paulo: Summus.

PAVANI, Natália. **Luto em tempos de pandemia: o que muda ao dizer adeus**. Veja Saúde (online). Publicado em 6 jun 2020, 10h50. Disponível em:  
<https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/luto-em-tempos-de-pandemia-o-que-muda-ao-dizer-adeus/>. Acesso em: 05 out. 2020.

ZWIELEWSKI, GRAZIELE et al. **Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: As demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19**. Revista debates in psychiatry-Ahead of print, 2020.



**NOVAS FAÇANHAS**

NO PLANEJAMENTO,  
GOVERNANÇA E GESTÃO

[planejamento.rs.gov.br](http://planejamento.rs.gov.br)