

O LUTO E SUAS FASES

Ana Letícia Cascão

Curso de Tanatologia e Cuidados Paliativos

SOTAMIG

Definição

- ❖ Luto, do latim “Lucto”, conjunto de reações a uma perda significativa, geralmente pela morte de outro ser.
- ❖ Os sinais de luto podem ser expressos sob as mais diferentes formas, nas mais diversas culturas e religiões.
- ❖ O luto é um processo necessário e fundamental para preencher o vazio deixado por uma perda significativa.



FASES DO LUTO

- Normalmente o luto passa por 5 fases:
- Negação
- Raiva
- Barganha
- Depressão
- Aceitação



Negação

- O individuo tenta encontrar um jeito de não entrar em contato com a realidade.
- É comum não querer falar do assunto.
- A negação e o isolamento não persistem muito tempo.

Raiva

- Surge depois da negação.
- Pensamento de “porque comigo”.
- Sentimento de inveja e raiva.
- Relacionamentos se tornam problemáticos e todo o ambiente é hostilizado.

Barganha

- Surgi quando o individuo começa a por a hipótese da perda.
- Fazer algum tipo de acordo, de maneira que as coisas possam voltar a ser como antes.
- Negociação com a emoção.
- Promessas, pactos e outros similares, são muito comuns e muitas vezes ocorre em segredo.

Depressão

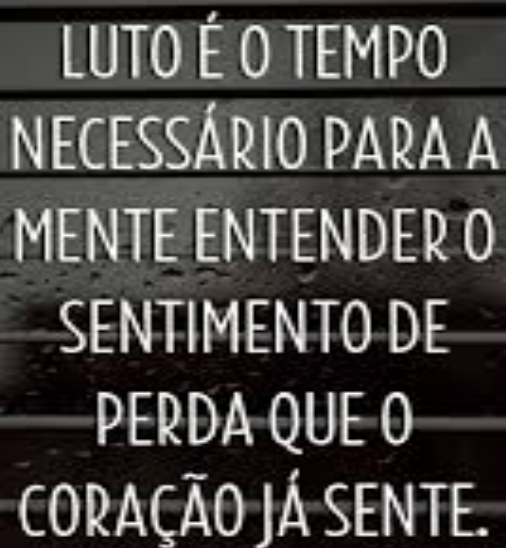
- Quando o indivíduo começa a ter a consciência que a perda é inevitável.
- Toma consciência que nunca mais irá ver a pessoa.
- Os sonhos e lembranças ligadas a esta pessoa ganham um outro valor.

Aceitação

- A pessoa aceita a perda com paz e serenidade, sem desespero nem negação.
- Se prontifica a enfrentar a situação com consciência das suas possibilidades e limitações.

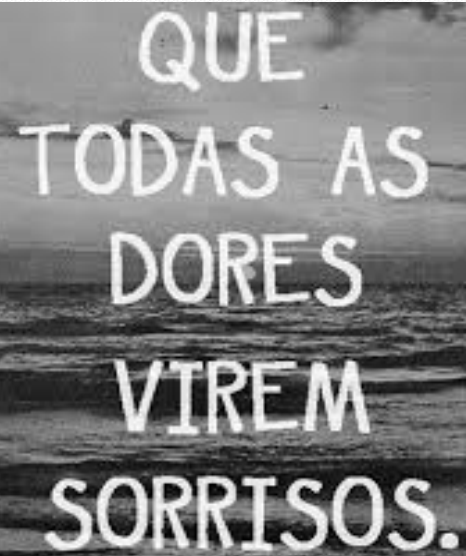


- Kubler-Ross originalmente aplicou estes estágios para qualquer forma de perda pessoal catastrófica, desde a morte de um ente querido até o divórcio, qualquer mudança pessoal, significativa pode levar a estes estágios. Também alega que estes estágios nem, sempre ocorrem nesta ordem, nem todos são experimentados pelas pessoas, mas afirmou que uma pessoa sempre apresentará pelo menos dois.



LUTO É O TEMPO
NECESSÁRIO PARA A
MENTE ENTENDER O
SENTIMENTO DE
PERDA QUE O
CORAÇÃO JÁ SENTE.

FB/FRASESPARAFIDEOFICIAL



QUE
TODAS AS
DORES
VIREM
SORRISOS.

<http://www.messagesilindas.net.br>