

# MORTE E LUTO EM TEMPOS DE COVID-19

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL  
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

**Eu sei que determinada rua que eu já passei  
Não tornará a ouvir o som dos meus passos  
Tem uma revista que eu guardo há muitos anos  
E que nunca mais eu vou abrir  
Cada vez que eu me despeço de uma pessoa  
Pode ser que essa pessoa esteja me vendo pela última vez  
A morte, surda, caminha ao meu lado  
E eu não sei em que esquina ela vai me beijar  
Com que rosto ela virá?  
Será que ela vai deixar eu acabar o que eu tenho que fazer?  
(Raul Seixas)**

As epidemias dizimaram muitas vidas nas gerações passadas. A medicina progrediu, a vacinação em massa erradicou muitas doenças, a educação e o avanço das ciências contribuíram para o decrescente número de casos fatais de moléstias infecciosas, no entanto, hoje a humanidade se depara novamente com o risco da morte, atravessada por uma pandemia. Centenas de famílias se veem obrigadas a passar pelo processo de morte de um ente querido a distância, sem a possibilidade de realizar os rituais diante da morte. Com caixões lacrados, os enterros em tempos de COVID-19 exigem mudanças.

## O TEMOR DA MORTE

Deve-se ressaltar que a morte é um medo muito comum. O que produz o medo é a incerteza diante de algo novo, que não conhecemos, a insegurança de não mais existir e a morte é o real encontro com o desconhecido. O Novo Coronavírus evidenciou nossa finitude, a fragilidade de nosso corpo biológico e nos colocou em situações de sofrimento diante da iminência constante da morte (nossa ou de nossos queridos). Temer a finitude de nossas vidas nos orienta para a preservação da própria vida através do autocuidado, medidas de segurança e construção de hábitos saudáveis de viver. A consciência da morte, pode nos proporcionar a busca de sentido à vida.



## MAS, O QUE É O LUTO?

Segundo Maria Julia Kovács, o luto é um processo natural do ser humano, sendo uma forma de lidar com as perdas significativas da vida e de pessoas próximas. Mesmo a morte fazendo parte do desenvolvimento natural das pessoas, a perda causa um desordem e desequilíbrio na vida dos enlutados, portanto merece atenção e cuidado na vivência. O luto não é uma doença, mas pode apresentar desorganizações físicas e psicológicas.

## A VIVÊNCIA DO LUTO

Sem a possibilidade de realização dos rituais de despedida como os velórios, enterros com caixões lacrados, as despedidas em tempos de pandemia causam desconforto, desconfiança e incertezas.

Torna-se importante as famílias utilizarem de participação em despedidas de entes queridos através de:

- ✓ Videochamadas;
- ✓ Realização de rituais religiosos online;
- ✓ Cerimônias solitárias;
- ✓ Um momento reservado para expressão das emoções e dores diante da perda.

Estas ações podem ajudar a resignificar os novos rituais diante da morte que são importantes para regularizarem as experiências de perdas. Os rituais são importantes, pois permitem a despedida e ajudam a organizar o desequilíbrio emocional causado pela perda.

## LUTO COMPLICADO

O impacto das medidas de distanciamento social nos rituais de despedida podem refletir em um luto complicado. As pessoas apresentam-se com medo, ansiosas, sem informação suficiente sobre como ocorreu o falecimento do ente querido, sem poder se despedir e velar o corpo. Sem poder ver o familiar pela última vez, podem ficar com a expectativa de que aquela morte não ocorreu ou que seu ente querido encontra-se em outro lugar. A dificuldade na elaboração do luto pode ocasionar danos a imunidade e doenças oportunistas podem surgir; adoecimento psíquico com o surgimento de depressão e ansiedades graves e até mesmo quadros de tentativas de suicídio. O luto compreende sofrimento, dor, insônia, tristeza, entre outros, no entanto é natural estes sentimentos irem diminuindo ao longo do tempo, restando as lembranças de momentos saudosos. No luto complicado a evolução do sofrimento causa graves danos físicos e psíquicos.



## PRÁTICAS RELIGIOSAS

Os rituais religiosos fúnebres (mesmo que virtuais) e o apoio do grupo religioso são importantes fatores de proteção para o desenvolvimento do luto. Procure ajuda e apoio dos líderes, amigos e frequentadores, na prática da espiritualidade para aceitação da morte e perda.

### ATENÇÃO

Fique atento e observe seus sentimentos, não se isole dos amigos e familiares, mantenha contato mesmo que por aplicativos de mensagens, vídeo, chamada telefônica, mas mantenha o distanciamento social, ficando em casa se possível. Em casos de luto complicado é orientado que procure um serviço de saúde mental para avaliação e conduta.

Caso precise de orientação profissional, acesse o link do formulário do acolhimento em saúde do CAIS – [atendimento online](#).

Para a elaboração deste informativo, contamos com a colaboração da Sra. Priscila Mendes e Silva, psicóloga - CRP 20/03410 –, lotada na Coordenação de Saúde e Segurança do Trabalho (CSST/DSQV).

#### REFERÊNCIAS:

- KOVÁCS, M. J. Morte e desenvolvimento humano. Casa do psicólogo, 1992.  
KUBLER-ROSS, E. Sobre a morte e o morrer. Martins fontes, 2008.

#### Como vai você?

Nós queremos saber como você está.

Para responder, basta acessar o link abaixo

[Formulário CDS](#)

Coordenação de Desenvolvimento Social - CDS

E-mail: [cdsprogesp@ufam.edu.br](mailto:cdsprogesp@ufam.edu.br)

Whatsapp: (92) 99318-2983

Horário: 8h às 12h e 13h às 17h