Vivendo o luto

O que é

O luto é a resposta natural a uma perda importante. Ele vem em ondas: horas ou dias melhores se misturam com momentos de muita saudade e dor. Não existe um jeito certo nem um prazo para o luto — cada pessoa vive no seu tempo.

O que costuma ajudar: permitir-se sentir e falar sobre a pessoa e sobre a perda; aceitar o apoio de quem está por perto; manter cuidados básicos como comer, dormir e se hidratar; retomar atividades aos poucos, sem se cobrar.

Lembrar e homenagear: encontrar um jeito que faça sentido para você de recordar e prestar tributo à pessoa faz parte do processo de luto e pode trazer conforto ao longo do tempo.

Quando buscar ajuda

Procure a equipe de saúde ou ligue imediatamente se: surgirem pensamentos de morte ou de se machucar. Ligue para o CVV no **188** ou para o SAMU no **192**.

Procure sua equipe de saúde se: com o passar dos meses, a dor não der trégua, você se afastar de tudo ou aparecerem sintomas de depressão que continuam tomando conta da vida.



Como apoiar uma criança enlutada

Fale a verdade com palavras simples

Use palavras reais como "morreu", evitando frases como "virou uma estrelinha" ou "foi dormir", que confundem a criança. Permita perguntas e repita as respostas quantas vezes for preciso, com paciência.

Mantenha a rotina e a segurança

Preservar a rotina e a previsibilidade do dia a dia ajuda a criança a se sentir segura durante um momento de grande instabilidade emocional.

Deixe a criança expressar o que sente

Permita que ela chore, faça perguntas e até brinque — todas são formas legítimas de processar a perda. Não reprima as emoções nem force uma postura de "ser forte".

Inclua nos rituais de despedida

Inclua a criança nos rituais de uma forma adequada à sua idade, sem obrigar. Participar da despedida pode ajudar a compreender a perda e iniciar o processo de elaboração do luto.

Sobre o luto: sentir dor pela perda é natural e faz parte da vida. Quando o sofrimento se torna muito intenso ou prolongado, há como buscar ajuda — e o cuidado funciona. Em caso de dúvida, procure a equipe de saúde.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária