

LUTO ANTECIPATÓRIO

O que é e como lidar?

APRESENTAÇÃO

A presente cartilha foi elaborada como parte da atividade de Extensão do curso de Psicologia da Faculdade Barretos e tem o objetivo de servir como material informativo à quem estiver enfrentando o processo de luto antecipatório.

SUMÁRIO

04	O que é o luto?
05	Sinais do luto antecipatório
06	Quando o luto antecipatório pode se manifestar?
07	O luto antecipatório ameniza o luto convencional?
08	Como lidar com o luto antecipatório?
10	Referências e autores

O QUE É O LUTO?

O processo de luto convencional se dá após a morte de um ente querido e é o tipo de luto mais reconhecido mundialmente. O luto antecipatório, por outro lado, é um tipo de luto que se dá antes da morte do ente querido. Enquanto o luto convencional se trata do sofrimento pós perda, o luto antecipatório é um processo que marca o sofrimento por algo ou alguém que estamos prestes a perder. Ou seja, é a dor por uma perda que ainda não ocorreu. É a sensação de que a morte vai se tornar realidade em um futuro próximo.



O luto antecipatório diz respeito a um processo de sofrimento antecipado em virtude de qualquer tipo de perda. Contudo, a presente cartilha irá focar no luto antecipatório relacionado ao processo de adoecimento e finitude.

SINAIS DO LUTO ANTECIPATÓRIO

- ▶ Preocupação intensa com o ente querido
 - ▶ Vontade de fugir de situações sociais
 - ▶ Raiva ou irritabilidade
 - ▶ Sensação de esgotamento
 - ▶ Ansiedade
 - ▶ Negação
 - ▶ Desespero
 - ▶ Tristeza
 - ▶ Culpa



QUANDO O LUTO ANTECIPATÓRIO PODE SE MANIFESTAR?

Relacionado a perdas, o luto antecipatório pode se manifestar em processos mais simples, como uma mudança de cidade, à processos mais complexos, como o envelhecimento.

Tanto o idoso como uma pessoa adoecida podem enfrentar o processo de luto antecipatório, assim como seus familiares. Em caso de doença degenerativa, como a Doença de Alzheimer, o familiar do indivíduo acometido também sofre pelo processo progressivo de perda àquela pessoa.



"O envelhecimento é um processo em que, para cada pessoa, as mudanças físicas, comportamentais e sociais desenvolvem-se em ritmos diferentes, sendo a idade cronológica apenas um dos aspectos, entre outros, que podem ou não afetar o bem-estar do idoso."

(ARGIMON; STEIN, 2005)³

O LUTO ANTECIPATÓRIO AMENIZA O LUTO CONVENCIONAL?

Ao enfrentar um, o outro fica mais fácil?

Estudos mais antigos afirmam que essa antecipação da perda poderia ajudar o indivíduo a lidar melhor com o luto convencional. Contudo, pesquisas mais recentes afirmam que o **luto antecipatório** não tem nenhum efeito sobre o luto pós perda. Ainda há pesquisadores que fazem o alerta de que o luto antecipatório pode ser o início do luto prolongado.



COMO LIDAR COM O LUTO ANTECIPATÓRIO?

É importante manter sua própria rede de apoio, mas, se esse sofrimento tem afetado de forma significativa sua rotina, procure ajuda profissional. A clínica-escola de Psicologia da Faculdade Barretos disponibiliza profissionais de forma gratuita.

Para mais informações, contate: (17) 98121-0083





O presente é o instante em que a roda do automóvel em alta velocidade toca minimamente no chão. E a parte da roda que ainda não tocou, tocará em um imediato que absorve o instante presente e torna-o passado.



CLARICE LISPECTOR

REFERÊNCIAS

¹CONRAD, M. What Is Anticipatory Grief And How Does It Work? Forbes Health. 2022. Disponível em:

<<https://www.forbes.com/health/mind/what-is-anticipatory-grief/>>. Acesso em 09/02/2023

²SIOBHÁN. F; ATHEERAH. A; SUZANNE. T. Palliative care needs in Parkinson's disease: focus on anticipatory grief in family carers. Annals of Palliative Medicine. 2020. Disponível em:

<<https://apm.amegroups.com/article/view/36859/28430>>. Acesso em 09/02/2023

³ARGIMON, I. L.; STEIN, L. M. Habilidades cognitivas em indivíduos muito idosos: um estudo longitudinal. Cadernos de Saúde Pública, v. 21, n. 1, p. 64-72. 2005. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/csp/v21n1/08.pdf>>. Acesso em 12/03/2023

AUTORES

Alexandra Regina da Silva e Lima Gemantauskas

Francieli Furniel do Carmo

Jessica Ferreira da Silva

Nicole Lima Souza

Mariana Ducatti Horiquni de Almeida - Orientadora