

Percepção das idosas frente a vivência do processo de luto do ente querido

Perception of the elderly against the experience of the grieving process of their loved one.

Ana Luisa Almeida Melo¹, Gena Ferreira da Costa², João Aroldo Escudeiro³;
Laura Brito de Sousa⁴, Caroline Antero Machado⁵

Resumo

A morte é uma realidade complexa que faz parte da vida e seu enfrentamento perpassa o processo de luto. O estudo objetiva compreender o processo de perda vivenciado pelo idoso frente à morte de um ente querido. Realizado em Fortaleza-CE, em 2011, com nove idosas que vivenciaram o processo de luto, para este foi aplicado abordagem qualitativa. Para coleta de dados utilizou-se entrevista semiestruturada. Os dados foram organizados utilizando-se o Discurso do Sujeito Coletivo. Emergiram três discursos que expressaram as reações frente à perda, a repercussão da morte do ente querido na vida das idosas e as mudanças ocorridas desde a perda até o momento da pesquisa. Os discursos expressaram que as idosas passaram por todas as fases do processo de luto e reconheceram que o enfrentamento à morte de pessoas significativas provoca mudanças na vida dos envolvidos,

vislumbrando, contudo, positivamente advindas da presença divina representada pela fé e religiosidade. Diante disso, percebeu-se que as idosas enfrentaram este processo de forma positiva, vivenciando suas fases e alcançando a reorganização e resignificação da vida.

Descritores: Saúde do idoso. Fenômenos e processos psicológicos. Morte.

Abstract

Death is a complex reality that is part of life and his face goes through the grieving process. The study aims to understand the process of loss experienced by the elderly in the death of a loved one. Held in Fortaleza, in 2011, with nine elderly who experienced the grieving process, for this approach was applied qualitative. For data collection we used semi-structured interview. The data were organized using the Collective Subject Discourse. Revealed three speeches that expressed the reaction to the loss, the impact of the death of loved one in the life of the elderly and the changes since the loss until the time of the survey. The speeches expressed that the elderly have gone through all stages of the grieving process and recognizes that people facing

1 Enfermeira. Especialista em Saúde da Família. Bolsista da Escola de Saúde Pública do Ceará.

2 Psicóloga. Especialista em Gerontologia.

3 Psicólogo e Tanatólogo.

4 Enfermeira. Especialista em Saúde da Família, Mestranda em Saúde Pública-UFC.

5 Odontóloga. Mestre em Saúde Coletiva.

death causes significant changes in the lives of those involved, glimpsed, however, positive aspects arising from the divine presence represented by faith and religion. Therefore, it was noticed that the elderly experienced this process in a positive way, experiencing its phases and reaching reorganization and redefinition of life.

Key-words: Health of the elderly. Psychological phenomena and processes. Death.

Introdução

O envelhecer deve ser encarado como processo natural da existência, porém é uma fase da vida que apresenta as singularidades de cada indivíduo, como a sensibilidade aumentada frente a um agente estressor, que deve ser compreendida nessa fase da vida.

Essa fase apresenta-se como um período de alterações multifatoriais, inferindo em aspectos biopsicossociais do ser humano. O envelhecimento é um fenômeno que atinge o ser na plenitude de sua existência, modificando sua relação com o tempo, com o mundo e com sua própria história¹.

A velhice, um processo dinâmico e progressivo que varia de pessoa para pessoa, abrange vários aspectos, sendo imperativo para a manutenção da saúde dessa população o suporte de profissionais da saúde, no sentido de promover uma atenção holística e atender as suas limitações.

A ênfase dada neste estudo está direcionada à esfera psíquica, que é a área de equilíbrio do ser humano. Nesse período da vida alguns indivíduos vivenciam situações desagradáveis que vêm a causar desestruturação que compromete a sua

qualidade de vida. Uma das causas desse desequilíbrio são os processos emocionais e psicológicos que estão envolvidos com as perdas, a morte e o luto.

O processo de perdas é um acontecimento natural do desenvolvimento humano. Assim, falar desses acontecimentos remete diretamente ao apego e à importância do vínculo estabelecido para com o objeto. Desta forma, é difícil para o ser humano lidar com o processo de perda, já que o homem é educado somente para ganhar, e não para perder².

A maior das perdas que o indivíduo enfrenta está relacionada à morte, realidade complexa que faz parte da vida. É um acontecimento contínuo, pois morresse um pouco todos os dias. O luto não é um processo retilíneo, uniforme e, portanto, há variáveis que interferem neste fenômeno como: a personalidade do enlutado, o tipo de relação com a pessoa falecida, o tipo da morte, o suporte social, o apoio da família, entre outros³.

O luto envolve fases que podem oscilar de uma para outra indistintamente. Este processo é composto por quatro fases³. A primeira seria o entorpecimento e a fuga da realidade. A segunda fase é entendida como a busca pelo ente perdido. A terceira fase está relacionada com a desorganização e o desespero, quando a perda é reconhecida. A quarta fase compreende a reorganização dos papéis e a adaptação à realidade vigente.

O enfrentamento das fases de luto requer do indivíduo que este realize tarefas com vistas à adaptação da perda, retornando ao equilíbrio vivido anteriormente.

Neste sentido, evidencia-se que o indivíduo frente à morte de um ente querido

necessita de um tempo de vivência ao processo de luto, identificando as reações emocionais envolvidas no processo morte-morrer, e assim promovendo uma aceitação e conformação da realidade a qual foi exposto.

Desta forma, na busca de minimizar estas lacunas, propõe-se neste estudo compreender o processo vivenciado pelo idoso frente ao fenômeno da morte de um ente querido.

Metodologia

No presente estudo foi empregada uma abordagem de metodologia qualitativa, exploratória e descritiva.

O estudo foi desenvolvido na cidade de Fortaleza, Ceará, em uma casa de apoio à terceira idade frequentada por 50 mulheres na faixa etária de 60 a 90 anos.

Participaram como sujeitos do estudo nove idosas que frequentaram o grupo de convivência da terceira idade durante o mês de maio de 2011. Estes foram selecionados pelos critérios pré-estabelecidos de inclusão: estar na faixa etária de 65 a 90 anos, estar frequentando o grupo de convivência da terceira idade no período da coleta de dados, ter vivenciado perdas de entes queridos e aceitar participar do estudo mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O instrumento utilizado para a coleta dos dados foi um roteiro de entrevista semiestruturada aplicada com o subsídio de um gravador. Norteadado pelas seguintes interrogações: Quem você considera um ente querido? Você já perdeu algum ente querido? Quantos e quem? Qual a sua reação ao receber a notícia da morte de um ente querido? Como você vivenciou

essa perda? Qual o principal sentimento manifestado com a morte desse ente querido? Qual a repercussão desses sentimentos na sua vida? Hoje, quais os sentimentos apresentados?

Para a realização das entrevistas foi seguido o critério de conveniência dos entrevistados, sempre após a entrega do termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a assinatura do informante.

Para a organização e apresentação dos dados, utilizou-se o método Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) que é o conjunto de ideias apresentadas por um único discurso, este vindo na primeira pessoa do singular, reunindo vários pensamentos acerca de uma ideia central. Este método possibilitou a melhor visualização da representação social de uma coletividade acerca de determinados temas que interferem no seu cotidiano, pois promoveu maior fidedignidade aos dados coletados, através da grande consistência e qualidade das informações⁴.

A utilização deste método envolve os seguintes procedimentos: seleção das expressões-chave (EC) de cada discurso particular, identificação da ideia central (IC) de cada uma delas, que é a síntese do conteúdo dessas expressões, reunião das expressões-chave referentes às ideias centrais semelhantes ou complementares, em um discurso síntese, o Discurso do Sujeito Coletivo (DSC)⁴.

Contempladas as vivências ao processo de luto, a análise dos discursos foi ancorada na literatura atual acerca do tema.

Este estudo foi submetido à apreciação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Fortaleza, obedecendo às normas da resolução

196/96, sendo o mesmo aprovado sob o Parecer nº 068/2011.

Análise e Discussão dos Resultados

Caracterização das informantes

Dentre as nove idosas participantes, sete estão na faixa etária de 65 a 70 anos, duas entre 71 a 83 anos. Quanto à escolaridade, quatro concluíram o ensino superior, três, o ensino fundamental e duas têm o ensino fundamental incompleto. Em relação ao número de filhos, apresentaram variação de zero a oito filhos, e à religião, todas são católicas. Quanto ao estado civil, seis são viúvas. Sobre a ocupação, identificou-se atividades do lar, de pinturas e de pedagogia. Todas vivem com rendas advindas de aposentadorias e/ou pensão.

A maior parte das participantes considera ente querido o familiar mais próximo. Sendo identificado neste estudo que as perdas sofridas, em sua maioria, foram de esposos ou pais.

Discursos do Sujeito Coletivos (DSC)

DSC I - Reações de luto.

“Na hora sumiu tudo, paralisou num imaginei nada. Um vácuo, caos, coisa muito séria, pior impossível. Tô no mundo, mas acho que eu não estou no mundo, a ficha foi caindo e eu fui sentindo que realmente a vida continua, mas não é aquela vida que você tinha, é como se fosse outro retalho de pano, outra vida. A minha reação não é de descabelar, não é de chorar, é de agir. Depois vem o desabafo, o chorar, o sofrer, o sentir a falta. Vou tocando a vida, pois

ela continua. Ainda tá muito difícil, passei muito tempo para preencher essa lacuna, foi muito forte. A dor, a amargura, a tristeza é muito grande e a perda, essa nem se fala, mas a misericórdia de DEUS. Tive que aceitar que foi DEUS quem convidou a pessoa para ir, pois a morte é uma coisa certa. É melhor sentir saudade do que continuar no vazio.”

O DSC mostra que esse momento é marcado pela sensação de vazio apresentada pela desorganização e fuga da realidade, revelando o impacto advindo da morte. Uma realidade certa do existir, que vem sendo interpretada e vivenciada de diferentes formas segundo as singularidades da evolução histórica dos indivíduos⁵.

A morte é uma etapa de vida que não está no poder do ser humano, e requer entendimento e aceitação da mesma⁵. É uma realidade complexa que envolve diversos sentimentos, atitudes e reações. Frequentemente as emoções se sobrepõem à razão, tendo as representações individuais um papel preponderante⁶.

A princípio as enlutadas enfrentaram essa fase como um choque de realidade, uma sensação de anulação, de paralisação. Essa fase dentro do processo de luto é de entorpecimento, quando o indivíduo passa horas ou até semanas na busca de recuperar o ente querido até entender realmente a perda. Para tanto, o luto é um processo que inclui um conjunto vasto de sentimentos, atitudes e comportamentos, levando mais ou menos tempo para ser completado, de acordo com diversas singularidades dos enlutados⁶.

O discurso evidencia muitos outros sentimentos presentes nesse momento, e

que dor, amargura e tristeza fazem parte dessa passagem. Sentimentos derivados do primeiro impacto com a realidade, após a dor instalada, causando sentimento de vazio e confusão ao enlutado⁷.

O processo de luto é um trabalho pessoal de adaptação à perda, através dele aprende-se a lidar com a morte, perdas em geral e sofrimentos. Esse período de adaptação, cheio de dor e sofrimento, deve ser encarado naturalmente, é necessário e fundamental para ultrapassar o luto de forma saudável, com aceitação e reorganização da vida⁸.

A aceitação é apresentada no discurso como a volta à realidade e o conforto da presença divina demonstra que a religião propiciou às enlutadas a força para dar continuidade à vida e ao entendimento da morte.

Nessa fase de reorganização há a reapropriação de parte da energia do investimento objetal do ego, que se caracteriza pela aceitação da perda definitiva e a consequente constatação de que uma nova vida precisa ser iniciada, com a superação do sofrimento e a busca de novas realidades. No entanto, é possível ocorrer recidiva de episódios de saudade e tristeza⁹.

Ao final do DSC, observa-se a presença da palavra saudade, entendida pelas enlutadas como sentimento de aceitação e conforto, já que consideram as significações e lembranças dos entes queridos, superando, assim, a sensação de vazio.

O discurso propicia uma reflexão sobre como o indivíduo reage diante da perda de um ente querido e do processo de luto enfrentado, finalizando com a aceitação

ao fenômeno advinda da presença divina e do sentimento de saudade na vida das enlutadas.

DSC II - Repercussões das reações no cotidiano.

“Repercuta em tudo do acordar ao dormir, em todos os momentos ele esteve presente. Eu me sinto uma pessoa sozinha e aprendi a lidar com esse sentimento de vazio, aproveitar pra tirar o melhor possível desse vazio que me ensinou aproveitar pra viver cada momento agora. Eu me tornei outra pessoa, tem horas que eu penso que estou me escondendo, mas me conscientizo e vejo as coisas por outro prisma. A busca no evangelho foi o meu consolo e passei a entender o porquê dos porquês”.

Identifica-se através do DSC II que as interferências da morte na vida das enlutadas afetam as esferas biopsicossociais, sinalizando a necessidade de reconhecer as mudanças e alertar quanto ao restabelecimento do equilíbrio destas para, assim, criar estratégias positivas de enfrentamento e de superação das perdas, vendo-se como um ser que tem uma vida pela frente.

Quando morre alguém próximo, este acontecimento toca e afeta os envolvidos e, mesmo que estes não queiram, se veem envoltos num escudo de sentimentos e emoções⁶. Sendo este, para as pessoas próximas, o início de um difícil processo de adaptação que requer atitudes de superação.

Lidar com a morte de alguém querido é difícil em virtude do sentimento de apego. Isso indica a necessidade que o ser humano tem de segurança e proteção, que

são conseguidas por meio de uma resposta positiva para quem o apego é direcionado⁵.

O enfrentamento à morte do outro se configura como vivência da morte em vida, sendo a possibilidade de experiência da morte que não é a própria, mas é vivida como se uma parte nossa morresse, uma parte ligada ao outro pelos vínculos estabelecidos¹⁰.

O vivenciar do processo de luto é uma fase de aprender que a morte deve ser tornada real a partir do momento em que se torna possível estabelecer novas concepções do mundo, favorecendo os investimentos pessoais⁹.

É reconhecida, pelas enlutadas, a importância de dar continuidade à vida, de traçar novos planos, novos direcionamentos com vistas à reorganização e ao prosseguimento frutífero.

Dentro do processo de luto a reorganização acontece quando a pessoa conscientemente aceita que a morte do seu ente é real e apresenta disponibilidade para novos investimentos em sua vida, podendo, assim, manter vivos os sentimentos em relação ao falecido e ao mesmo tempo recuperar a sua autoestima e valorização do ego⁹.

Compreender e aceitar a perda de um ente querido é algo muito complexo, pois afeta o equilíbrio psicossocial do indivíduo. A aceitação advém de um processo de vivência e amadurecimento frente a essa realidade e, para isso, a crença religiosa do enlutado é de grande importância, pois através dela este passa a entender e aceitar a morte.

DSC III – Percepção à vida pós-
separação da morte do ente querido.

“No início eu ficava sem saber o que fazer, fiquei muito revoltada. Hoje procuro nem mexer na história, coloquei uma pedra em cima. Entendi que ele foi para DEUS, daí veio calma, tranquilidade e entendimento espiritual. Fui aceitando e daqui pra frente, só vou fazer aquilo que me dá satisfação, caí na real que sou capaz, que ainda estou viva e posso fazer muitas coisas. Tudo que está acontecendo em minha vida, olho se está fazendo meu bem. Para mim, as perdas tiveram ganhos, valores da vida, sou outra pessoa, passei a viver de uma forma gratificante. Acho que viver vale a pena e que todos nós estamos aqui e é só de passagem, apesar de superar, é ainda presente um pouco de tristeza e saudade, mas como dizem que para frente é que se marcha. Vamos caminhar e ver até onde chegaremos.”

O discurso demonstra que apesar do sofrimento, as enlutadas reconhecem que a vida continua e buscam construir novos projetos de vida, apreendendo novos valores e realizando atividades de satisfação pessoal.

O luto pela perda de um ente querido é um lento processo de redefinição do ser no mundo sem a presença de alguém amado. Uma experiência angustiante, resultante de um conjunto de sentimentos que necessitam de tempo e espaço para serem expressos e elaborados, em que a pessoa vivencia momentos de muita agitação, ansiedade, dúvidas e ânsia em relação à pessoa perdida¹¹.

A morte, como uma das maiores fragilidades humanas, talvez também deva exercer uma função fundamental no aparato psicológico humano,

impulsionando nossas escolhas, reflexões e crescimento⁵.

Como a morte não é aceita, mas acaba acontecendo, parece se tornar real apenas para o indivíduo que a sente e assume comportamentos e sentimentos que até então eram desconhecidos. Essa mudança se apresenta quando a perda surge como referencial, divisão do indivíduo entre o antes e o depois da perda. Atitudes, sentimentos e modo de ver a vida passam a ser diferentes¹².

Para os enlutados autocuidar-se e cuidar do outro é fundamental, sendo necessário construir pactos de vida, relações sociais, investir no valor da vida e dos seres humanos em si mesmos⁵.

Considera-se essencial vivenciar o luto em todas as suas fases, para que se possa elaborar o enfrentamento dessa realidade e então compreender o processo de perda e aceitação, seguidas das ações de continuidade da vida, que representa a superação da realidade vivida.

A aceitação da perda é influenciada por vários aspectos, dentre os quais a maturidade e a fé são apresentadas como fortes influências. Essa percepção parte do entendimento de que pessoas praticantes de uma crença religiosa são menos ansiosas e mais seguras¹³.

A solidariedade e o tempo são os melhores remédios para o enfrentamento do luto, já que a aceitação do ocorrido é uma questão processual. Cada indivíduo reelabora a seu tempo e com seus próprios recursos internos e externos o seu processo de luto, atingindo a fase de reorganização e volta à realidade³.

É percebido no discurso que diante da aceitação a morte as enlutadas passam a elaborar um novo projeto de vida em que se encontram como seres ativos e envolvidos em uma sociedade saudável de valores construtivos. Compreendendo que diante das perdas se sobressaem ganhos. Desta forma, vê-se que a chave para que isso seja exteriorizado está no entendimento e na abertura desses seres em reconhecer o valor da vida.

Precisamos sobreviver e a vida nos impulsiona novamente para a homeostase, mas para que isso aconteça precisamos nos permitir viver a dor e a tristeza da perda. Cada um de nós vai processar essa experiência à sua maneira, mas precisamos dar vazão aos sentimentos que nos sufocam³.

O discurso mostra que passar a viver de forma gratificante é referido pelas enlutadas, como uma busca de viver a vida de forma significativa e prazerosa, traduzindo, assim, satisfação e bem-estar. É apresentado também, no discurso, que apesar da aceitação e da superação frente à perda de um ente querido, ainda se encontram presentes sentimentos de tristeza e saudade. Isso leva a entender que a morte é e vai continuar sendo uma questão muito delicada de se entender e aceitar como sendo parte da vivência humana³.

Tocar a vida adiante é a demonstração da superação da perda, conclusão do processo de luto, ajustando-se à realidade apresentada e, dentro desta, o desenvolvimento de atividades sociais na construção de sua identidade, promovendo trocas sociais e rompendo o isolamento entre as pessoas é primordial neste nesse processo¹⁴.

Considerações Finais

Evidencia-se, por meio dos discursos apresentados, que o enfrentamento ao processo de morte do ente querido provoca na vida dos envolvidos um processo de luto com muitas reações, repercussões e mudanças na vida. Reações repletas de sentimentos: choque, vazio, tristeza e dor são apresentados diante da perda. Os sentimentos vão se modificando com o passar do tempo, aparecendo à aceitação e posterior reorganização do ser à continuidade da vida. Tal reflexão representa as fases do processo de luto.

Estas repercussões refletem em desequilíbrios nos aspectos psicossociais das enlutadas, tornando necessário o reconhecimento de mudanças negativas com vista ao processo de reorganização, a fim de dar continuidade à vida de forma positiva e construtiva.

Por fim, é reconhecido que a maioria das informantes enfrenta o processo de luto de forma positiva, vivenciando suas fases e alcançando a reorganização e ressignificação de suas vidas.

Como limitação do estudo, registra-se o fato de não ter visto o fenômeno sob a ótica de outros familiares. Sinalizando, portanto, que outros estudos possam vislumbrar esta ótica.

Referências

- Mesquita PM, Portella MR. A gestão do cuidado do idoso em residências e asilos: uma construção solitária fortalecida nas vivências do dia-a-dia. In: Pasqualotti A, Portella MR, Bertinelli LA. (Org.). Envelhecimento humano: desafios e perspectivas. Passo Fundo 2004; (72-94).
- Escudeiro A. Tanatologia: conceitos-relatos-reflexões. Fortaleza: LC Gráfica e Editora; 2008.
- Bowlby J. Perda: tristeza e depressão. São Paulo: Martins Fontes; 2004.
- Lefevre, F, Lefevre, AMC. Sujeito coletivo que fala. Interface - Comunic Saúde Educ. 2006; 10(20):517-24.
- Escudeiro A. Sobre Perdas. Fortaleza: LC Gráfica e Editora; 2010.
- Pires C. Luto: processo de viver a morte. In: Fernandes A, et al. Emoções e saúde: contributos. Corrente Dinâmica; 2010.
- Batista A. Luto Gestacional. In: Fernandes A, et al. Emoções em saúde: contributos. Corrente Dinâmica; 2010.
- Carvalho C. Luto por morte peri-natal. In: Fernandes A, et al. Emoções em saúde: contributos. Corrente Dinâmica; 2010.
- Oliveira JBA, Lopes RGC. O processo de luto no idoso pela morte de cônjuge e filho. Psicologia em Estudo 2008; 13(2):217-221.
- Gonçalves MS, Miranda PCGA. Vivenciar o morrer de um ente querido: parece que estamos morrendo junto [Monografia de Graduação]. Goiânia (GO): Universidade Católica de Goiás; 2004.
- Alves SV, Paula CM. Luto infantil: a morte da criança. Revista Intercursos 2005; 4(1):20-28.
- Paula JD. O Luto e Suas Manifestações. Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia Universidade do Minho-Portugal; 2010.
- Silva M. Meu aluno perdeu o pai: Devo tocar no assunto com ele? O que falar para a turma? Revista Nova Escola 2003; 163(14).
- Corrêa VAC. A expressão do pesar nas atividades ocupacionais quando alguém querido morre [Dissertação de Mestrado]. Bélem (PA): Universidade Federal do Pará; 2009.

Endereço para Correspondência

Ana Luisa Almeida Melo
Rua Juazeiro do Norte, nº. 251, apto. 602
CEP: 60.165-110 – Meireles
Fortaleza – Ceará
E-mail: analuuisa@hotmail.com