

Luto Patológico

A origem da palavra Luto vem do latim *Lucto*, que significa sentimento de pesar pela morte de alguém e por ser um processo tem começo, meio e fim, que tem seu pico de intensidade na hora em que se perde o ente querido e vai decrescendo até tornar-se uma lembrança. Porém, quando esse processo não se finaliza e se perpetua, impedindo que o indivíduo retorne as suas atividades cotidianas, ele dá início ao que chamamos de Luto Patológico.

Esse tipo de luto é dividido em:

- **Luto Crônico:** tem duração excessiva e nunca chega a um término satisfatório.
- **Luto retardado ou ausente:** apesar de uma reação normal a essa perda, ainda assim não foi o suficiente para superá-la. E em outra situação de luto, a emoção expressa mostra-se desadaptada a perda atual.
- **Luto Severo:** é a intensificação do luto.

Segundo Parkes (1996), a perda pode ser vista como 'um choque'. Assim como no caso do machucado físico, o 'ferimento' aos poucos se cura, porém, podem ocorrer complicações e a cura é mais lenta ou outro ferimento se abre naquele que estava quase curado. Nesses casos surgem as condições anormais, que podem ser ainda mais complicadas com o aparecimento de outros tipos de doenças.

Os determinantes que podem fomentar um luto patológico, segundo Worden (1991), são:

- 1) Quem era a pessoa;
- 2) A natureza da ligação;
- 3) Forma da morte;
- 4) Antecedentes históricos;
- 5) Variáveis de personalidade e
- 6) Variáveis sociais.

Uma das possíveis causas dessa patologia é o luto adiado ou negado. Para Parkes (1996), no luto adiado as reações imediatas à morte não são apresentadas e são provocadas mais tarde por eventos que não teriam força para tanto. E no luto negado, o enlutado não entra no processo de luto, age como se nada tivesse acontecido, negando todos os sinais de sofrimento e dor. Além disso, muitas pessoas têm a sensação de que se elas deixassem de sofrer ou não mais pensar em seu ente querido, ele "pensará" que o enlutado não o ama mais.

No processo de luto normal, isto é, após a morte de um ente querido, sentimentos de ambivalência fazem parte desse processo que se finaliza com a aceitação da realidade e elaboração da dor dessa perda, assim como reajustar-se em um ambiente sem a pessoa falecida.

Segundo Parkes (1970), o enlutado passa por quatro fases de elaboração do luto: torpor, anseio, raiva e reorganização. Durante esse processo é comum encontrar os seguintes sintomas como manifestações do luto normal:

- Sentimento:

- ➔ Choque
- ➔ Tristeza
- ➔ Culpa
- ➔ Raiva e Hostilidade
- ➔ Solidão
- ➔ Agitação
- ➔ Ansiedade
- ➔ Fadiga
- ➔ Anseio
- ➔ Desamparo
- ➔ Alívio

- Sensações Físicas:

- ➔ Vazio no Estômago
- ➔ Aperto no Peito
- ➔ Nó na Garganta
- ➔ Hipersensibilidade ao Barulho
- ➔ Sensação de Despersonalização
- ➔ Falta de Ar
- ➔ Fraqueza Muscular
- ➔ Falta de Energia
- ➔ Boca Seca
- ➔ Queixas Somáticas
- ➔ Suscetibilidade a Doenças

- Comportamentos

- ➔ Distúrbio de Sono
- ➔ Perda / Aumento do Apetite
- ➔ Aumento do consumo de Psicotrópicos, Álcool e Fumo
- ➔ Comportamentos “Aéreos”
- ➔ Isolamento Social
- ➔ Evitar coisas que lembrem a pessoa que faleceu
- ➔ Procurar e chamar pela pessoa
- ➔ Hiperatividade / Inquietação
- ➔ Sonhos com a pessoa falecida

- Cognições

- ➔ Descrença
- ➔ Confusão, déficit de memória e concentração
- ➔ Pensamentos Obsessivos
- ➔ Sensação da presença do falecido
- ➔ Alucinações

Muitos dos sintomas relacionados ao luto se assemelham aos da depressão e o diferencial para esse diagnóstico é a preservação da autoestima, contrariamente encontrada na depressão. Não se pode diagnosticar uma Depressão Maior antes dos dois meses de luto, ainda que a

sintomatologia clínica corresponda a isso. A prorrogação ou a intensificação dos sintomas acima descritos fazem parte dos critérios diagnósticos para o luto patológico.

É possível reconhecer que alguém está passando por um luto patológico se após a morte, o enlutado persistir no processo de luto e apresentar os seguintes sinais e sintomas:

- Memórias espontâneas ou fantasias intrusivas relacionadas com a pessoa perdida;
- Fortes períodos de emoção relacionada com a pessoa perdida;
- Anseios ou desejos fortes e perturbadores de que o (a) falecido (a) esteja presente;
- Sentimentos de intensa solidão e de vazio;
- Afastamento radical das pessoas ou locais que recordam o falecido;
- Distúrbio do sono e
- Perda de interesse pelas atividades profissionais, sociais e cotidianas.

O Luto Patológico deve ser tratado pelo psicólogo que o auxiliará na elaboração do luto e pelo psiquiatra, pois devido ao agravamento dos sintomas o uso de psicofármacos geralmente se faz necessário.

Esse processo de cura se dá após o reconhecimento e aceitação da morte ocorrida e, também, com a retomada do controle de suas emoções e problemas que essa perda ocasionou ao enlutado. O luto aparentemente resolvido pode deixar marcas que se manifestarão ao longo de toda a vida.

“Só se perde aquilo que se tem...” (Parkes, 1996)

Régis Siqueira Ramos é Psicólogo Cognitivo Comportamental, aluno especial de mestrado pelo NIPPEL/HCFMUSP – Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa em Luto.