



UM GUIA DA CLÍNICA PSI

Entendendo *o luto*

O que é normal sentir, quando buscar ajuda e como acompanhar quem você ama, inclusive as crianças.

O que é o luto?

O luto é a resposta natural à perda de alguém que amamos. **Não é uma doença, não é fraqueza.** É um processo humano, profundo e necessário. Quando a perda acontece de forma súbita ou inesperada, o processo pode ser ainda mais complexo e doloroso.

Você tem o direito de sentir o que está sentindo. Não existe uma forma "certa" de viver o luto.

Cada pessoa tem seu próprio tempo e sua própria maneira de processar a perda. As fases descritas a seguir são um mapa, não um cronograma: **elas não são lineares.** Você pode ir e voltar entre diferentes emoções, e isso é completamente normal.

1. Negação e choque

"Isso não pode estar acontecendo."

Nos primeiros momentos, é comum sentir que nada disso é real. Você pode estar entorpecido, confuso, ou sentir que está em um pesadelo. Seu cérebro está se protegendo do impacto total da perda.

O QUE FAZER

Permita-se sentir (ou não sentir). Não se force a "processar" tudo de uma vez. Aceite ajuda prática: comida, companhia, tarefas do dia a dia.

2. Raiva

"Por que isso aconteceu? Não é justo!"

A raiva é uma reação natural e saudável. Ela pode se dirigir à situação, aos médicos, a Deus, à vida, ou até à pessoa que partiu, por "te deixar". Todas essas emoções são válidas.

O QUE FAZER

Encontre formas seguras de expressar a raiva: escrever, chorar, falar com alguém de confiança, atividade física. Não reprima, mas também não a direcione para si mesmo ou para quem você ama.

3. Barganha

"Se eu tivesse feito algo diferente..."

É comum tentar "negociar" com a realidade, repassar mentalmente o que poderia ter sido diferente, ou se culpar. Isso faz parte do processo de tentar dar sentido ao que aconteceu.

O QUE FAZER

Seja gentil consigo mesmo. Você não tinha controle sobre o que aconteceu. A culpa não vai trazer a pessoa de volta, mas vai aumentar o seu sofrimento.

4. Tristeza profunda

"Sinto um vazio que não passa."

Esta é, muitas vezes, a fase mais longa e dolorosa. Você pode sentir um vazio imenso, chorar sem parar, perder o interesse por tudo, ter dificuldade para sair da cama. Isso não é depressão (ainda que possa se tornar, se não cuidada). **É luto.**

O QUE FAZER

Chore quando precisar. Fale sobre a pessoa que você perdeu. Mantenha as rotinas básicas: comer, dormir, tomar banho. Aceite que alguns dias serão piores que outros.

5. Aceitação

"Isso aconteceu. E eu vou continuar."

Aceitação não significa "ficar bem" ou "esquecer". Significa reconhecer que a pessoa se foi, e que você vai aprender a viver com essa ausência. A dor não desaparece, mas você aprende a carregá-la de forma diferente.

O QUE FAZER

Honre a memória da pessoa. Permita-se viver, rir e seguir em frente, sem culpa. Isso não é traição; é sobrevivência.

Quando buscar ajuda profissional?

O luto é normal, mas às vezes pode se tornar "complicado" ou "prolongado", impedindo você de funcionar. Busque ajuda se:

- Passaram-se meses e você ainda não consegue aceitar que a pessoa se foi.
- Você evita tudo que lembre a pessoa: fotos, lugares, conversas.
- Você sente culpa intensa, ou acha que deveria ter partido no lugar dela.
- Você perdeu o sentido da vida, ou tem pensamentos de se juntar à pessoa.
- Você não consegue funcionar: trabalhar, cuidar de si, cuidar da casa ou dos filhos.
- Você está usando álcool ou outras substâncias para anestesiá-la dor.

Se você se reconheceu em algum desses pontos, procurar um psicólogo não é exagero. É cuidado.

Diferença entre luto e depressão

Luto	Depressão
A dor vem em ondas, com momentos de alívio	A tristeza é constante e sem alívio
Você ainda consegue sentir alegria em alguns momentos	Você não sente prazer em nada
Você pensa na pessoa que perdeu com amor e saudade	Você tem pensamentos negativos sobre si mesmo
A autoestima é preservada	Você se sente inútil, sem valor
Pensamentos de morte são sobre "estar com a pessoa"	Pensamentos de morte são sobre acabar com a própria dor

Se o seu quadro se parece mais com a coluna da direita, busque um psicólogo. Luto e depressão podem coexistir, e o cuidado profissional ajuda nos dois.

Como ajudar alguém que está de luto

O que ajuda

- "Sinto muito pela sua perda."
- "Estou aqui se você quiser conversar, ou ficar em silêncio."
- "Posso trazer comida? Cuidar das crianças? Fazer compras?"
- Ouvir sem julgar, sem tentar "consertar".
- Lembrar da pessoa que partiu pelo nome.

O que não ajuda

- "Ele está em um lugar melhor."
- "Você precisa ser forte."
- "Pelo menos você ainda tem..."
- "Eu sei como você se sente." (Cada luto é único.)
- Evitar a pessoa porque você não sabe o que dizer.

Crianças e luto

Se há crianças na família que também perderam alguém, elas precisam de um cuidado especial:

- **Seja honesto**, de forma apropriada para a idade. Evite eufemismos como "foi viajar" ou "está dormindo": eles confundem e podem assustar.
- **Permita perguntas** e responda com simplicidade. Está tudo bem dizer "eu não sei".
- **Deixe as emoções aparecerem**: raiva, tristeza e até alegria. Crianças vivem o luto de forma intermitente, brincam num momento e choram no outro. É normal.
- **Mantenha rotinas** para dar sensação de segurança.
- **Busque ajuda profissional** se a criança regredir de forma intensa: voltar a fazer xixi na cama, parar de falar, agressividade extrema.

O luto não tem prazo

Não existe um "tempo certo" para atravessar o luto. Algumas pessoas começam a se sentir melhor em meses, outras levam anos. Não compare o seu processo com o de ninguém.

A dor não desaparece, mas ela se transforma. Com o tempo, você vai aprender a viver com a ausência. Vai conseguir lembrar da pessoa com mais amor do que dor. Vai voltar a sorrir, a planejar o futuro, a sentir alegria. **E isso não é traição: é honrar a vida que a pessoa queria que você vivesse.**

Você vai atravessar isso. Não sozinho, mas com apoio, tempo e cuidado.

Onde encontrar apoio

O luto é uma das experiências mais difíceis da vida humana. Mas você não precisa atravessá-lo sozinho. Buscar ajuda não é fraqueza: é um ato de amor próprio.

Clínica Psi — Saúde Mental e Bem-Estar

Psicoterapia para adultos, adolescentes e crianças, presencial em Santo Amaro (São Paulo) e online.

WhatsApp: (11) 94986-4541 · clinicapsisp.com.br

Av. Adolfo Pinheiro, 1029, 4º andar, sala 42 · Santo Amaro, São Paulo

CVV — Centro de Valorização da Vida

Apoio emocional gratuito, 24 horas: ligue 188 ou acesse cvv.org.br

SAMU — Emergências médicas

Telefone: 192

Este material foi desenvolvido com base em estudos sobre luto, incluindo o modelo de Elisabeth Kübler-Ross, e práticas de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). As fases descritas são um recurso de compreensão, não um roteiro fixo.

Denis Fróes · Psicólogo · CRP 06/232893

Clínica Psi · Responsável técnica: Heidi Cristiana, Psicóloga e Neuropsicóloga, CRP 06/135189

clinicapsisp.com.br · 2026