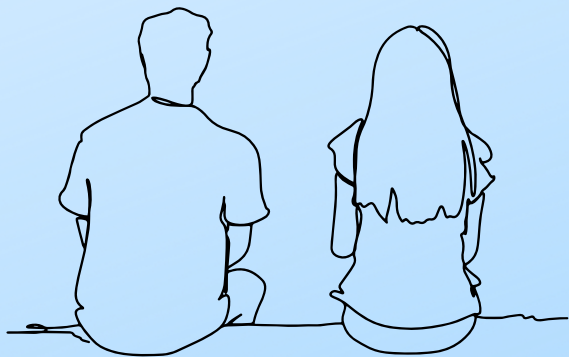


Sentidos para a (continuidade da) vida de viúvas e viúvos enlutados*



*Resultados do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) de Yasmin Bastos Cargnin
Orientação: Profª Drª Franciele Roberta Cordeiro

As manifestações do luto são individuais e são moldadas por diferentes fatores, como a rotina do casal, a forma com que se conheceram e como viviam juntos.



O processo de adoecimento e de final de vida do/da cônjuge afeta a forma como o luto é vivenciado. A dependência aumenta a carga emocional e antecipa o luto, forçando os viúvos e viúvas a lidarem com atribuições que vão além das suas capacidades físicas e emocionais. O apoio e a escuta ativa de profissionais e pessoas próximas nesses momentos, inclusive no pós óbito, pode auxiliar com que essas pessoas tenham uma recuperação mais saudável, diminuindo a sensação de solidão causada pela viuvez.



Alguns dificultadores nesse processo são ressentimentos, questões de gênero e financeiras, pois alteraram a vivência do luto. O apoio ainda deve ser redobrado para aqueles indivíduos que presenciaram a morte domiciliar. Apesar de ser um local que proporciona conforto e facilita as despedidas, muitos apresentam medo e dificuldade em retomar a rotina com a presença de lembranças e pertences dos falecidos.

Estimular conversas sobre a morte e preparações antecipadas, inclusive entre o casal, auxiliam os enlutados a se sentirem mais preparados.



Em relação à redescoberta do sentido da vida, evidencia-se que atividades de recuperação auxiliam nesse momento. A fé, realizar atividades físicas, encontros em grupos, trabalho, animais de estimação, uso de medicamentos prescritos por um médico especializado, hobbies manuais como o tricô, serviço doméstico e até a necessidade de pagar as contas ou cuidarem da sua própria saúde são estratégias utilizadas para se motivar, acordar, voltar a viver e dar um novo sentido para a vida todos os dias.



Embora as experiências de luto na viuvez variem de pessoa para pessoa, ser ouvido e reassumir o protagonismo de suas próprias vidas ajuda os/as enlutados/as a se sentirem mais preparados para enfrentar o seu dia-a-dia e a reconstruir as suas vontades de sentido. Quando, de alguma forma, eles percebem que o sofrimento trouxe algum significado, por menor que seja, o processo de superação se torna menos penoso.