



SERMENTE



Luto: como lidar com perdas?

Por: Raquel Bandeira - Psicóloga

O luto é um processo natural, e ocorre a partir da perda de uma pessoa querida. Também, pode ocorrer uma reação parecida, quando nos afastamos de pessoas, cuja qual, temos laços afetivos, por exemplo, quando nos mudamos para algum lugar distante, término de um relacionamento etc.

A pessoa em luto normalmente, entra em um estado de embotamento, ou seja, "perde as foças", passa a experimentar emoções intensas como a tristeza, apresenta choro com maior facilidade, recusa em se alimentar, perde o interesse por atividades cotidianas. Dependendo do contexto, também pode experimentar emoções como raiva, desespero, angústia, medo. Por mais que seja uma experiência dolorosa, vivenciar essas emoções, se faz necessário para que a pessoa possa ressignificar o luto e posteriormente retomar os projetos de vida cotidiano, como trabalho, estudos, convivência social.

Cada pessoa enlutada, passa por essa experiência de forma particular, pode variar de acordo com sua história de vida, habilidades e competências emocionais.

O luto é composto por cinco estágios:

Negação: ocorre imediatamente ao receber a notícia da morte de alguém. É uma

forma de afastar e se proteger da triste realidade, contudo, a negação ajuda a processar a perda de uma forma lenta, para que no momento posterior, ela consiga aceitar a nova realidade. Por outro, se essa fase se alongar por muito tempo ela pode manter o sofrimento por tempo indeterminado.

Raiva: é o desfecho mais comum da negação. Quando não mais se pode negar o fato, é provável ocorrer revolta, a pessoa passa a enxergar a vida como injusta e encontrar motivos para culpabilizar outras pessoas. A raiva, pode ser expressada através de comportamentos disfuncionais como agressões, destruição de objetos.

Barganha: uma característica desta fase é a negociação. Ela negocia com ela mesma ou com uma entidade superior, dependendo de sua crença, em uma tentativa desesperada de aliviar seu sofrimento. É comum surgir pensamentos do tipo "e se", "e se eu tivesse evitado?", "E se eu estivesse junto?". Nesta fase, pode ter dificuldade para compreender a gravidade da situação.

Depressão: A pessoa é afetada por um grande sofrimento, que pode se prolongar por semanas ou meses. Quando a pessoa enlutada chega nesse estágio, significa que ela já aceitou a realidade, mas tem dificuldade para gerenciar a tristeza e o medo do

que pode acontecer a diante. Ela repensa as suas decisões e experiências de vida, se isola de familiares e amigos e não consegue retomar à vida da mesma maneira que antes. Importante enfatizar que humor depressivo proveniente do luto, pode evoluir para um transtorno depressivo crônico. Importante consultar o médico e o psicólogo para avaliar.

Aceitação: É a última fase do luto. Nesta fase a pessoa enlutada compreende a sua nova realidade, com a ausência de quem partiu. Aceitar a perda, não significa esquecer da pessoa que se foi, não significa esquecer os momentos bons partilhados com ela. A saudade será presente, ela irá mexer com as emoções por anos. Importante dar continuidade às suas vidas, ainda que um passo de cada vez, visando o futuro em vez de lamentações e arrependimentos.

Vimos que o luto é um processo natural, fazer o enfrentamento é necessário para conseguir ressignificá-lo. Quando o luto passa a ser um problema? O luto deixa de ser saudável quando ele piora com o tempo em vez de melhorar. Se a pessoa não apresenta sinais de melhora da negação, raiva ou depressão, precisa de auxílio profissional de um psicólogo ou psiquiatra para conseguir alcançar a fase da aceitação. Abrace, beije, diga "eu te amo", perca a vergonha e viva de acordo com seus anseios e valores para não se arrepende depois.

” ACONTECEU! ”



Palestra sobre Prevenção do Câncer de Próstata e a Importância da Saúde do Homem - Novembro Azul
Unidade de Fundão



Dentre as atividades de Novembro, tivemos na Unidade de Guarapari, palestras e desfile sobre o Dia da Consciência Negra. Proporcionamos momento de diálogo, auto estima, valorização do ser humano.

BORDERLINE:

O MAIS GRAVE DOS TRANSTORNOS DE PERSONALIDADE

Por: Edson Kruger Batista - Psiquiatra

Mais conhecido por Transtorno de Personalidade Limítrofe, o Borderline (TPB) é um dos transtornos de personalidade mais comuns. É classificado como o mais grave dos transtornos de personalidade, paralelo ao antisocial.

Quais características possui uma pessoa com esse transtorno?

Caracteriza-se por mudanças súbitas de humor, emocionalmente instável, medo de ser abandonado, comportamentos compulsivos como gastar dinheiro, compulsão em sexo, direção imprudente, uso de álcool e outras drogas, comer compulsivamente, baixa tolerância à frustração e à adaptação ao estresse, profundo sentimento de dor interior e do próprio controle em relação ao outro por dificuldade de compreensão. Essa fragilidade do funcionamento mental torna o indivíduo mais instável. Normalmente, as pessoas com esse transtorno costumam ter relacionamentos instáveis e intensos demais, e têm recorrentes comportamentos suicidas ou de automutilação. Essa instabilidade abrange os campos pessoal e profissional. As pessoas com Borderline costumam ter pensamentos paranoicos em períodos de estresse, ou seja, costumam ficarem ansiosas e desconfiadas em resposta a um medo específico, elas ficam muito atentas ao que está acontecendo ao seu redor. Normalmente, manifesta-se na adolescência ou no início da vida adulta.

Como o diagnóstico é feito?

É feito por um psiquiatra, após a análise da presença de sintomas específicos, como os descritos acima, que se apresente de forma constante e persistente.

Como é o tratamento de pessoas que possui esse transtorno?

A psicoterapia é a mais indicada por auxiliar na diminuição das tentativas de suicídio e automutilação. A terapia cognitivo comportamental (TCC) e a terapia comportamental dialética (DBT) tem se mostrado a abordagem com mais resultados empíricos. O processo terapêutico com o objetivo de ajudar a pessoa a ressignificar as vivências ruins, além de auxiliar a controlar os impulsos e entender melhor sobre o significado dos comportamentos, a fim de, reduzir o sofrimento e prejuízos nas relações e produtividade.

O acompanhamento psiquiátrico também é necessário para o manejo integral dos sintomas e para melhora do quadro clínico através de medicamentos que irão auxiliar o paciente no processo de estabilidade.

Em situações onde a pessoa se coloca em risco ou terceiros, a internação psiquiátrica é necessária, o objetivo da internação é tirar a pessoa da condição

aguda, auxiliar no processo de estabilização em local seguro, para que posteriormente dê continuidade ao tratamento de forma ambulatorial. A busca pelo tratamento adequado é fundamental para a qualidade de vida.

