

PERDAS, LUTO E TRANSFORMAÇÕES EM TEMPOS DE COVID-19

LOSSES, MOURNING AND TRANSFORMATIONS IN COVID-19 TIMES

PÉRDIDAS, LUTO Y TRANSFORMACIONES EN TIEMPOS DE COVID-19

Maria Júlia de Oliveira Uchôa Reale¹

Como citar este artigo: Reale MJOU. Perdas, luto e transformações em tempos de COVID-19. Rev baiana enferm. 2021;35:e46831.

As intensas transformações em curso, decorrentes da pandemia por Coronavírus, vêm modificando significativamente as formas de ser e estar no mundo. Desde março de 2020, quando a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou estado de pandemia, experimenta-se o mundo de uma forma diferente, enquanto o próprio mundo também se apresenta modificado para nós. Essas alterações impõem perdas significativas, que demandam ajustamentos existenciais e são capazes de provocar impactos importantes nos processos de luto.

A pandemia é um acontecimento imprevisto, que exige reconfiguração em uma dimensão jamais imaginada. O contexto de vida foi largamente alterado, sendo demarcado por estressores concorrentes que modificaram a rotina, as relações com o mundo e entre as pessoas, assim como o horizonte de futuro. O afastamento social, a restrição de ir e vir, novas exigências de higiene pessoal e cuidados sanitários, a impossibilidade de estar próximo de amigos e/ou familiares sem restrições, a ameaça constante de adoecimento e morte de si e das pessoas próximas atuam em conjunto com as condições anteriores de vida. Essa mescla de alterações atua como estressores que se cronificaram, favorecendo um funcionamento espontaneamente cauteloso das pessoas, de alerta incessante em escala coletiva, diminuindo a energia vital e a disponibilidade de recursos de suporte social.

A noção de continuidade e previsibilidade da vida foi alterada, quase interrompida, diante de tantas experiências diferentes. Há uma quebra do mundo presumido que provoca a renúncia de um modo de vida e a construção de outro. O mundo presumido refere-se ao que é conhecido e construído com base nas experiências, valores e crenças particulares de cada pessoa. Abarca as percepções do passado, as expectativas de futuro, projetos de vida, preconceitos, sendo estruturantes para a compreensão do ser-no-mundo⁽¹⁾. Isso afeta o que é conhecido como normalidade e segurança, pois é difícil de reconhecer, de dar sentido e integrar. Quando as mudanças são percebidas como desagradáveis, é comum que exista resistência à transformação, sendo esta a base do luto⁽²⁾.

¹ Psicóloga. Mestre em Psicologia Social. Pesquisadora independente. Santo Antônio de Jesus, Bahia, Brasil. juliauchoa@gmail.com. <https://orcid.org/0000-0001-5474-6703>.

O luto é um processo natural e dinâmico de ajustamento diante de uma perda significativa. É de extrema importância para o reconhecimento e a integração das mudanças de vida e de si decorrentes do rompimento de um vínculo importante. Essas mudanças demandam maior movimento adaptativo quando: convocam as pessoas a reformularem suas compreensões de mundo; acontecem de forma súbita, sem oferecer tempo para preparação; e têm repercussão de longo prazo⁽³⁾. Isto é, quanto maior a desconstrução do mundo presumido, maior é a energia necessária para o ajustamento ao mundo modificado.

Na pandemia, a demanda de mudança ainda se apresenta como imprecisa, mesmo já sendo gigantesca. A alteração de vida acontece em escala mundial, sobrepondo e multiplicando as perdas. Assim, a experiência de existir está muito voltada para as perdas, havendo poucos pontos de descanso da dor e, conseqüentemente, colapso da rede de apoio e dos recursos internos. Esse enquadramento da vida atual tem afetado adversamente a adaptação das pessoas enlutadas durante a pandemia, contribuindo para o prolongamento do luto agudo (momento de dor e sofrimento intenso), tornando a experiência diferente de outros tipos de luto em aspectos críticos⁽⁴⁾. Diante disso, é possível falar em uma outra pandemia que está se desenvolvendo em paralelo ao surto da COVID-19: uma pandemia de luto intensificado⁽⁵⁾.

O contexto da pandemia afeta diretamente as circunstâncias da morte e o acesso ao suporte social, que são mediadores importantes do luto. O modo como as perdas ocorrem na pandemia, principalmente em casos de morte por COVID-19, e o distanciamento da rede de apoio aparecem como fatores de risco circunstanciais para uma vivência disfuncional do luto. O sofrimento tem sido vivenciado de forma solitária, e a família e os amigos ficam afastados do processo de cuidado, perdendo a possibilidade de ser testemunha do caminho que se conjectura na evolução da doença e seguimento do tratamento. Além disso, a morte por COVID-19 é súbita, violenta, estigmatizante e, por tudo isso, potencialmente traumática. Dessa forma, as possibilidades de construção de sentido para a perda e o resgate do movimento dinâmico da vida ficam comprometidos.

A relação entre os fatores de risco associados às condições da pandemia, perdas funcionais e sintomas de luto disfuncional é confirmada em estudo empírico no qual são identificados os principais fatores de risco para o luto disfuncional na pandemia, organizando-os em quatro categorias⁽⁵⁾:

- a) circunstâncias da morte, que contribuem para o profundo senso de distância emocional entre paciente e família, justo no momento crítico de vida para ambos;
- b) intensificação da sensação de culpa do sobrevivente, favorecido pela ausência no processo de cuidado e/ou por acreditar que falhou em proteger seu ente querido;
- c) rupturas da rede de apoio para a pessoa enlutada, chegando a limitar e até impedir os rituais de despedida;
- d) imagens dolorosas e intrusivas do sofrimento do ente querido que morreu, sendo esta uma resposta cognitiva do impacto pessoal e traumático das mortes por COVID-19 e outras mortes na pandemia.

Essas características favorecem a cristalização da experiência do luto, restringindo a oscilação entre as respostas de vida. O trabalho adaptativo de luto acontece mediante oscilação dinâmica entre o enfrentamento orientado para a perda (concentração em lidar com o processamento de aspectos estressantes da própria experiência de perda) e o enfrentamento orientado para a restauração (fontes secundárias à própria perda que precisam ser tratadas), conforme o Modelo do Processo Dual do Luto⁽⁴⁾. O conceito de oscilação reconhece a impossibilidade de enfrentamento de todos os estressores atrelados à perda ao mesmo tempo, oferecendo, portanto, uma função regulatória para o processo de luto. A estagnação da oscilação acontece em decorrência da sobrecarga de estresse, implicando em uma vivência mais intensa do luto ou no adiamento do enfrentamento dos estressores⁽⁴⁾.

Diante de tudo isso, fica a questão: Como favorecer a oscilação adaptativa e resgatar o fluxo de vida, quando ainda existem tantas ameaças de novas perdas? Não há uma resposta definitiva para isso, uma vez que o contexto pandêmico ainda é latente e impreciso. A experiência de perda é uma foto gravada

na memória como um registro difícil. A vivência prolongada da pandemia assemelha-se a um ensaio fotográfico tenso, cheio de registros dolorosos, mas não ocupa toda a história de vida. É preciso voltar as páginas do álbum para encontrar outras histórias, memórias e contornos que lembrem ao organismo de outros movimentos possíveis e de outras formas de ser e estar no mundo, para ajudar a contrabalançar a dor e a ausência, favorecendo a transformação. Entretanto, nem sempre tem sido possível fazer isso de forma solitária, pois o momento atual captura toda a atenção.

O desequilíbrio nos convoca a criar, para seguir transformando o mundo e sendo transformado em uma relação de alteridade, reconhecendo a existência humana como corpo-no-mundo-com-o-outro. Portanto, a forma mais poderosa de transformar esse momento de desgaste é coletivamente, costurando com as linhas possíveis os buracos da rede de suporte. Muitas construções apontam a capacidade de resiliência coletiva. Os rituais de despedida on-line, os projetos gratuitos e/ou de baixo custo para apoio psicológico à enlutados, as campanhas humanitárias para viabilizar recursos básicos de existência (comida, absorventes, agasalhos etc.), espaços de informação cuidadosa sobre o processo de luto (lives, webinar, rodas de conversa) foram e são algumas possibilidades de suporte que surgiram visando mitigar o sofrimento das pessoas enlutadas. Sendo assim, é preciso acreditar que “Enquanto houver / Espaço para o depois/ O traço do amanhã/ A gente faz ao redor de nós”⁽⁶⁾, para construir novas memórias e seguir cuidando uns dos outros.

Contribuições:

A autora é responsável pela concepção do projeto, análise e interpretação dos dados, redação do artigo, revisão e aprovação final da versão a ser publicada, e por todos os aspectos do trabalho, na garantia da exatidão e integridade de qualquer parte da obra.

Referências

1. Parkes CM. Psycho-social transition: A field of study. *Soc Sci Med.* 1971;5(2):101-15. DOI: [https://doi.org/10.1016/0037-7856\(71\)90091-6](https://doi.org/10.1016/0037-7856(71)90091-6)
2. Parkes CM. Luto: estudos sobre a perda na vida adulta. 3a ed. São Paulo: Summus; 1998.
3. Franco MHP. O luto no século 21: uma compreensão abrangente do fenômeno. São Paulo: Summus; 2021.
4. Stroebe M, Schut H. Bereavement in times of COVID-19: A review and theoretical framework. *Omega (Westport).* 2020;82(3):500-22. DOI: <https://doi.org/10.1177/0030222820966928>
5. Neimeyer RA, Lee SA. Circumstances of the death and associated risk factors for severity and impairment of COVID-19 grief. *Death Stud.* 2021 May 21. DOI: <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1896459>
6. Ćao Laru. Não estaremos sós. (Compositor e Intérprete). São Paulo: Tratore; 2020.

Recebido: 13 de outubro de 2021

Aprovado: 22 de outubro de 2021

Publicado: 10 de novembro de 2021



A *Revista Baiana de Enfermagem* utiliza a Licença Creative Commons - Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Este artigo é de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons (CC BY-NC).

Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho para fins não comerciais. Embora os novos trabalhos tenham de lhe atribuir o devido crédito e não possam ser usados para fins comerciais, os usuários não têm de licenciar esses trabalhos derivados sob os mesmos termos.