

O CAMINHO DO AFETO

Posvenção

*Um guia para
apoiar e compreender o
luto por suicídio*



Sumário

Palavras iniciais	03
10 perguntas e respostas essenciais sobre posvenção	04
O que NÃO dizer a uma pessoa enlutada	09
O que DIZER a uma pessoa enlutada	10
Um caminho para ajudar	11
Uma mensagem para você	12
Onde buscar apoio	13
Sobre a autora	14
Bibliografia e sugestões	15



Palavras iniciais

O **luto** é o processo natural de elaboração à perda de um vínculo significativo. Quando essa perda ocorre por suicídio, o processo se torna ainda mais desafiador.

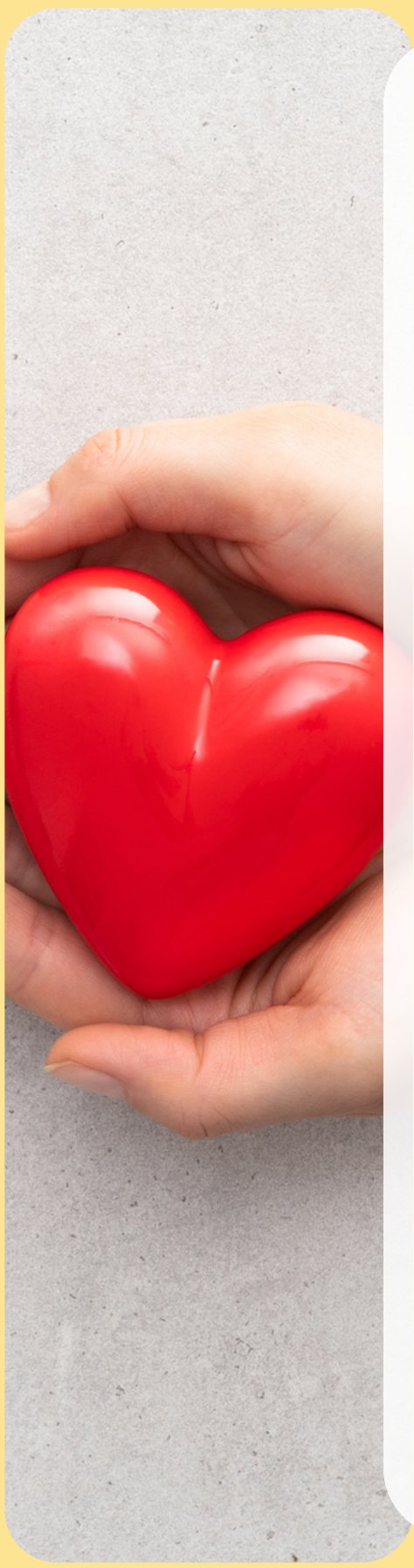
A dor da ausência é somada a **sentimentos** intensos de culpa, vergonha, raiva e à incessante busca por um porquê que, muitas vezes, não será encontrado.

Nesse momento a **Posvenção** pode ajudar. Este é o termo técnico para as intervenções e o apoio oferecido às pessoas que são afetadas pelo suicídio de um ente querido.

Nesse sentido, o objetivo desta cartilha é ser um **guia prático** para a compreensão e o acolhimento, ajudando a pavimentar o caminho para a elaboração saudável da perda.

Aqui, você encontrará 10 perguntas e respostas essenciais, orientações sobre o que dizer e o que não dizer a um enlutado e um caminho inicial para a **elaboração**.

Se você está lendo estas páginas, saiba: sua dor é legítima e todos podemos apoiar com **carinho e compreensão**.



10 Perguntas e respostas essenciais sobre Posvenção

1 O que é Posvenção?

É o conjunto de ações de intervenção e apoio após um suicídio, voltadas para o cuidado e a prevenção de complicações emocionais, psicológicas e sociais nos sobreviventes enlutados (pessoas afetadas pelo suicídio de alguém — familiares, amigos, colegas de trabalho, profissionais de saúde e até testemunhas

2 Qual é o principal objetivo da Posvenção?

Minimizar as consequências negativas do luto, reduzir o risco de novos comportamentos suicidas nesse grupo de enlutados vulneráveis e promover a reconstrução de significados.



3 Por que o luto por suicídio é mais complexo?

Porque ele adiciona à dor da perda, o choque, o trauma, o estigma social, o medo de ser julgado, e a intensa ruminação pela busca de motivos.

4 O que devo fazer se um sobrevivente estiver em risco de suicídio?

Procure ajuda imediatamente. Ligue para o CVV (188), acione serviços de emergência (SAMU 192), ou leve a pessoa ao serviço de saúde mental mais próximo (CAPS ou emergência psiquiátrica).



5 A Posvenção é um tipo de terapia?

Não. A Posvenção é uma estratégia ampla que pode incluir: psicoterapia ou aconselhamento psicológico individual, grupos de apoio e intervenções comunitárias ou escolares.

6 Onde é possível buscar ajuda?

Com psicólogos e psiquiatras, grupos de apoio, (muitas vezes oferecidos por ONGs) e/ou Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) da sua cidade.



7 É normal sentir culpa?

Sim, a culpa é quase universal no luto por suicídio, manifestada como "eu deveria ter feito mais" ou "eu deveria ter visto os sinais". A Posvenção ajuda a processar e a racionalizar essa culpa, transformando-a em responsabilidade (cuidado de si) e não em culpa moral.



*É um peso imenso, mas você não tem culpa. O suicídio é resultado de uma dor complexa, não de uma falha de amor ou de cuidado.
Permita-se cuidar de si*



8 Falar sobre a morte pode ser um gatilho?

Falar sobre a pessoa que morreu e sobre a sua dor, em um ambiente seguro e acolhedor, é fundamental para o luto. O que deve ser evitado é a exposição de métodos, a glamourização ou a simplificação do suicídio pela mídia.

9 Quanto tempo dura o luto por suicídio?

Não há um tempo determinado. O luto é um processo de reconstrução, e não de "cura total". A dor intensa diminui e se transforma em saudade e aceitação ao longo do tempo, mas a perda permanecerá como parte da história de vida.

10 É normal ter vergonha de falar sobre a causa da morte?

O suicídio foi por muito tempo, tratado como crime, pecado ou falha moral, e não como o resultado de um sofrimento psíquico insuportável. As pessoas enlutadas temem ser julgadas ou que o ente querido seja rotulado de "egoísta" ou "fraco". Para se protegerem dos comentários e olhares de julgamento, muitas famílias optam pelo silêncio, transformando o suicídio em um tabu. A vergonha funciona como uma barreira de proteção contra o preconceito externo. Contudo, ela acaba por isolar o enlutado, deixando-o desamparado em momento de grande dor.



O que **NÃO** dizer a uma pessoa enlutada

“**"Mas você não viu os sinais?"**”

04

Isso reforça a culpa e a autoacusação, que já são intensas no luto por suicídio.

“**"Foi por falta de Deus/fé."**”

Estigmatiza o ato, reforça o tabu e sugere que a perda foi uma punição ou falha moral.

“**"Pelo menos ele/ela descansou"**”

Pode soar insensível e desconsidera o sofrimento da pessoa enlutada que ficou.



O que *DIZER* a uma pessoa enlutada -

Algumas sugestões



"Sinto muito que você esteja passando por isso. Se quiser conversar, estou aqui para ouvir sem te julgar."

Valide a dor e a situação e permita que a pessoa fale

"Eu posso ir ao supermercado para você amanhã, ou ficar com as crianças. O que te ajudaria neste exato momento?"

Ofereça ajuda prática específica.

"É normal sentir raiva, culpa, e tristeza ao mesmo tempo. Permita-se sentir tudo isso."

Reconheça a complexidade do luto.

"Se a dor se tornar insuportável, por favor, me deixe ajudar a encontrar um profissional qualificado."

Incentive a busca por ajuda.

Um caminho para ajudar



Diário de Sentimentos

Ter um diário é uma forma poderosa de validar suas emoções sem críticas ou julgamentos.

Como fazer?

- Separe alguns minutos do seu dia para escrever sobre o que você sente, sem se preocupar com a ordem das ideias. Apenas escreva livremente.
- Pode ser uma forma de desabafar a frustração, raiva, tristeza ou culpa; ou então de celebrar uma pequena vitória, de falar o que foi bom no seu dia, de expor pensamentos e, especialmente, se acolher com gentileza.
- O objetivo é criar um espaço seguro e só seu, onde você pode ser completamente honesto/a consigo mesmo/a, sem críticas e julgamentos.
- Não reprima o choro, se ele vier, tampouco reprima o sorriso, caso apareça. Permita-se sentir e se abraçar.

Sei que a perda de uma pessoa querida é profundamente dolorosa, em especial quando ocorre pelo suicídio.

Assim, nesta página, apresento uma ideia para ajudar a cuidar de si, dando um lugar para a dor sem que ela te consuma.



Uma mensagem para você!

Neste momento de imensa escuridão, permita-se a gentileza. A culpa não é sua! O suicídio é um fenômeno complexo, que ultrapassa a capacidade de controle e amor de qualquer pessoa.

Você fez o melhor que pôde com o que sabia e tinha. Não há um jeito 'certo' de viver essa dor, nem um prazo para que ela se dissipe.

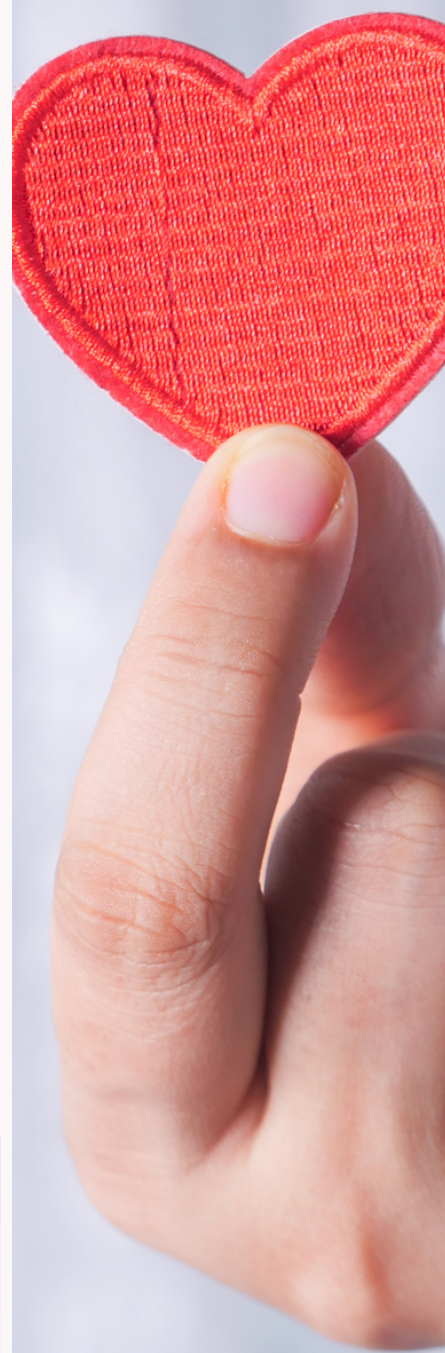
Chore quando precisar, grite quando sentir raiva e, nos dias em que a energia falhar, apenas respire.

Lembre-se que a vida do seu ente querido foi muito mais do que o seu momento final. Você tem a permissão de guardar as memórias de afeto e de luz, e de separá-las da dor do final.

Você é um/a sobrevivente, e a sua jornada tem um valor imenso. A cada dia que você segue em frente, você honra a sua própria vida e a memória dos momentos felizes que vocês compartilharam.

Permita-se receber ajuda. Você não precisa passar por isso sozinho/a. Olhe para a frente, um dia de cada vez, e saiba que, mesmo nas lágrimas, existe a esperança de que a vida voltará a ter cor. Seja gentil consigo mesmo/a.

Receba meu abraço afetuoso!



Onde buscar apoio?

Sua cidade: Em Unidades de Saúde da Família (USFs), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), clínicas/escolas de Faculdades de Psicologia.

Organizações sociais: Em ONGs e instituições voltadas para pessoas com deficiência, como a APAE, por exemplo.

Online: Em grupos de redes sociais como Facebook e Instagram. Use palavras-chave como: "Mães de crianças atípicas"; "Apoio a mães de crianças com autismo"; "Mães de anjos especiais", ou similares

Terapia Individual: Um/a psicólogo/a pode te ajudar a processar o luto, a ansiedade e o estresse. A terapia é um espaço seguro para você cuidar de si mesma, sem a necessidade de ser forte o tempo todo.

Terapia em Grupo: Alguns terapeutas oferecem sessões em grupo, focadas especificamente nos desafios da maternidade atípica. Nesses encontros, o/a profissional facilita as discussões e oferece ferramentas para o autocuidado.

Profissionais de saúde: O seu médico de família, o neurologista ou o psiquiatra da sua criança podem te indicar grupos ou profissionais de apoio na sua região.



Profª Drª Milena Aragão

Psicóloga, Escritora, Mestre e Doutora em Educação. Pós-Doutorado em Psicologia. Formação em Terapia Narrativa e Tanatologia (Perdas e Luto). Atua com atendimento clínico online, docência no ensino superior, grupo de estudos, supervisão clínica e institucional, cursos, palestras e workshops sobre a interface psicologia - educação - processos de perdas e luto.

CONTATO

Email :

psicologia@milenaaragao.com.br

Website :

www.milenaaragao.com.br

Instagram

[@psi.milenaaragao](https://www.instagram.com/psi.milenaaragao)





BIBLIOGRAFIA

- Fukumitsu, K. O. (2019). Sobreviventes enlutados por suicídio: Cuidados e intervenções. Summus.
- Fukumitsu, K. O. (2023). Luto por suicídio e posvenção: A outra margem. Summus.
- Namur, L. B., & Bertelli, G. (Orgs.). (2024). Posvenção: O olhar e o cuidado ao luto por suicídio. Lucto Editora.
- Kovács, M. J. (2019). Suicídio prevenção e posvenção: Análise de políticas públicas de saúde. In Práticas em pesquisa e pesquisa como prática: Experimentações em psicologia (pp. 207–232). CRV.

Quer ter acesso a mais informações sobre perdas/luto e acolhimento? Acesse:



Site



Instagram

Cartilhas gratuitas, acesso no site
www.milenaaragao.com.br



@psi.milenaaragao



Milena Aragão

PSICOLOGIA

