

Milena Aragão

O CAMINHO DO AFETO

Posvenção

*Um guia para
apoiar e compreender
pessoas em luto por suicídio*



Sumário

Palavras iniciais	03
Posvenção: o cuidado para quem fica	04
Para compreender o luto por suicídio	05
Crianças e adolescentes	10
O que NÃO dizer a uma pessoa enlutada	11
O que DIZER a uma pessoa enlutada	12
Uma mensagem para você	15
Sobre a autora	16
Bibliografia e sugestões	17



Palavras iniciais

Se você abriu estas páginas, provavelmente está buscando **caminhos** para estar ao lado de alguém que vive uma das experiências mais dolorosas que podemos enfrentar: a perda de uma pessoa querida por suicídio.

Diante de uma situação tão delicada, é natural que surjam dúvidas e inseguranças. Talvez você esteja se perguntando: “**O que eu posso fazer para ajudar?**”

É nesse contexto que falamos em **posvenção**: um conjunto de ações voltadas às pessoas afetadas pela morte por suicídio, oferecendo apoio, acolhimento e condições para que possam viver o processo de luto.

Esta cartilha foi preparada para **acompanhar** você nessa tarefa. Ao longo das páginas, serão oferecidas informações e orientações para compreender melhor esse luto e descobrir maneiras de oferecer uma presença que seja, de fato, segura e acolhedora.

Não podemos mudar o que aconteceu, mas podemos escolher como estaremos ao lado de quem ficou; e o fato de você estar aqui, buscando compreender para poder **cuidar**, já é um gesto importante.

Receba meu abraço afetuoso 

Posvenção: o cuidado para quem fica

Posvenção é o conjunto de ações destinadas às pessoas afetadas por uma morte por suicídio. É o cuidado que acontece depois da perda.

Pode envolver familiares, amigos, colegas, profissionais e toda a comunidade afetada. Por isso:

POSVENÇÃO TAMBÉM É PREVENÇÃO

- Quando acolhemos uma pessoa enlutada, ajudamos a diminuir o isolamento,
- Quando permitimos que ela fale, ajudamos a diminuir o silêncio.
- Quando percebemos seu sofrimento e oferecemos ajuda, podemos favorecer a proteção de sua vida.
- Quando fortalecemos vínculos, construímos uma rede de cuidado.

Por isso: cuidar de quem ficou também é uma forma de prevenir novas perdas.



Para compreender o luto por suicídio

Todo luto é uma experiência singular, mas uma morte por suicídio pode trazer perguntas e sentimentos particularmente dolorosos, como:

- "Por que isso aconteceu? Eu poderia ter percebido?"
- "Será que eu poderia ter feito alguma coisa?"
- "Por que ele/a não pediu ajuda?"
- "O que eu vou contar para as outras pessoas?"
- "Como vou explicar para meus filhos?"



É comum que apareçam sentimentos como culpa, raiva, tristeza, vergonha, confusão, saudade, impotência, medo e até alívio, que pode ocorrer quando cessa a preocupação constante com o sofrimento da pessoa que morreu.

Sentir emoções diferentes, mesmo quando parecem contraditórias, faz parte do luto, por exemplo: sentir raiva, ou viver momentos de alegria, não apagam o amor.

Quando a culpa pesa: como estar ao lado?

A culpa é muito frequente no luto por suicídio. A pessoa pode dizer: "Eu deveria ter percebido.", "Eu deveria ter feito mais.", "Se eu tivesse feito diferente, talvez...."

Quando isso acontecer, **evite** responder imediatamente:
"Você não tem culpa nenhuma."

Mesmo que sua intenção seja proteger, a pessoa pode sentir que você não compreendeu o que ela está vivendo. Então, primeiro, escute e em seguida diga:

 "Entendo que você esteja pensando nisso. Deve ser muito doloroso imaginar o que poderia ter sido diferente."

Depois, ajude a pessoa a olhar para aquela história com mais gentileza, **diga**:

 "Você está olhando para aquele momento hoje, com informações que não tinha naquela época. Querer que tivesse sido diferente não significa que você poderia ter evitado. Você fez o que conseguiu fazer com aquilo que sabia e podia naquele tempo."

Não transforme a conversa em uma busca por culpados. A função do apoio é ajudar a pessoa a não carregar sozinha uma responsabilidade que talvez não fosse dela.

O que ajuda no luto por suicídio?

Não existe uma fórmula, mas algumas atitudes podem ajudar:



Esteja presente e com abertura para ouvir.



Se a pessoa falar sobre quem morreu, permita que ela desabafe, não a silencie.



Acolha sem julgamento



Incentive-a a manter pequenas rotinas, como: comer, dormir, tomar banho, sair de casa, respirar.



Incentive o pedido de ajuda, especialmente quando o sofrimento está muito intenso.



Respeite o tempo dela, não existe um prazo para "superar".

Importante: A dor aguda do luto assemelha-se a uma cicatriz: não é uma ferida aberta que doi a todo instante, mas uma marca que se incorpora à história da pessoa enlutada.

Ela não reclama atenção constante, porém, em certos dias (um aniversário, uma data que guarda significado, um cheiro, uma canção...), ela desperta e lembra que ainda está lá.





Ofereça ajuda concreta

Quando alguém está sofrendo, dizer: "Se precisar de alguma coisa, pode me chamar", soa carinhoso, mas pode ser difícil de transformar em ação.

A pessoa pode não saber do que precisa, por isso, ofereça ajuda concreta:

- "Posso levar comida para você amanhã."
- "Quer que eu te acompanhe à consulta?"
- "Posso cuidar dessas compras para você."
- "Vou passar aí no sábado. Tudo bem?"
- "Posso ficar com as crianças enquanto você descansa."
- "Como posso te ajudar de forma prática?"

Pequenos gestos podem fazer uma grande diferença.

Crianças e adolescentes também precisam de espaço para falar

Crianças precisam de informações verdadeiras, simples e adequadas à idade. Não é necessário contar detalhes da morte nem falar sobre o método.

Evite inventar explicações, como “ele foi dormir e não acordou”, pois isso pode gerar medo e confusão.

O mais importante é que ela saiba esses quatro pontos:

- “Não foi culpa sua.”
- “Você não poderia ter evitado”
- “Você pode fazer perguntas e expressar sentimentos sempre que quiser.”
- “Existem adultos que vão cuidar de você. Você é muito importante.”



Quando a dor precisa de mais cuidado?

O sofrimento faz parte do luto, mas algumas situações merecem atenção especial. Observe se a pessoa:

- está completamente isolada;
- não consegue realizar atividades básicas;
- apresenta sofrimento muito intenso e persistente;
- demonstra desesperança profunda;
- diz que não consegue continuar vivendo;
- fala que gostaria de morrer;
- começa a se colocar em situações de risco;
- apresenta mudanças importantes no comportamento;
- faz uso preocupante de álcool ou outras drogas;
- parece não conseguir se manter em segurança.

Não espere uma situação piorar para oferecer ajuda. Incentive o contato com um(a) psicólogo(a), médico(a) ou serviço de saúde.

ONDE BUSCAR AJUDA

CVV – Centro de Valorização da Vida – Tel: 188
Atendimento gratuito, 24 horas.

Em situações de risco imediato, procure um serviço de emergência ou uma unidade de saúde.

O que NÃO dizer a uma pessoa enlutada

“**"Mas você não viu os sinais?"**”

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 sem se criticar."

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.

Uma "caixa de ferramentas" para quem quer ajudar

Quando você não souber o que fazer, lembre-se destas seis palavras:

PRESENÇA - Estou aqui.

ESCUTA - Quero entender como está sendo para você.

ACOLHIMENTO - Você pode falar comigo sem medo de julgamento.

PACIÊNCIA - Não existe um prazo para esse luto.

AJUDA CONCRETA - O que posso fazer para tornar hoje um pouco mais fácil?

ENCAMINHAMENTO - Quando for necessário, vamos procurar ajuda juntos.

Você não precisa fazer tudo. Às vezes, uma única dessas atitudes já é uma forma importante de cuidado. Você pode ser muito potente dentro do possível.



Cuidar de alguém também pede cuidado com você

Se você está muito próximo(a) de uma pessoa enlutada, também pode ser afetado(a). Pode surgir:

- preocupação constante;
- medo;
- impotência;
- cansaço;
- tristeza;
- dificuldade para saber o que fazer.



Você não precisa estar disponível o tempo todo. Não é possível lidar com a dor de outra pessoa sozinho(a), então, procure apoio também.

Converse com alguém de confiança, descanse, conecte-se com o que você gosta de fazer, mantenha seus limites e busque ajuda profissional se precisar.

Para cuidar de alguém, você também precisa poder ser cuidado(a).



Uma mensagem para você!

Talvez, depois de tudo o que leu, você perceba que não é preciso ter as palavras certas, saber exatamente o que fazer ou encontrar respostas para todas as perguntas.

Há momentos em que o mais importante é simplesmente não se afastar diante da dor.

Você não poderá retirar o sofrimento de quem está enlutado, mas pode oferecer algo que nem sempre temos todos os dias: uma presença que não julga, não apressa e não exige que a pessoa esteja bem.

E lembre-se: você também pode ter dúvidas, limites e dias difíceis. Cuidar não significa dar conta de tudo.

Que esta cartilha possa seguir com você como um lembrete: há muitas formas de dizer “você não está sozinho(a)”, às vezes, apenas permanecendo por perto, e isso já é muito!.

Com carinho,
Milena



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 :

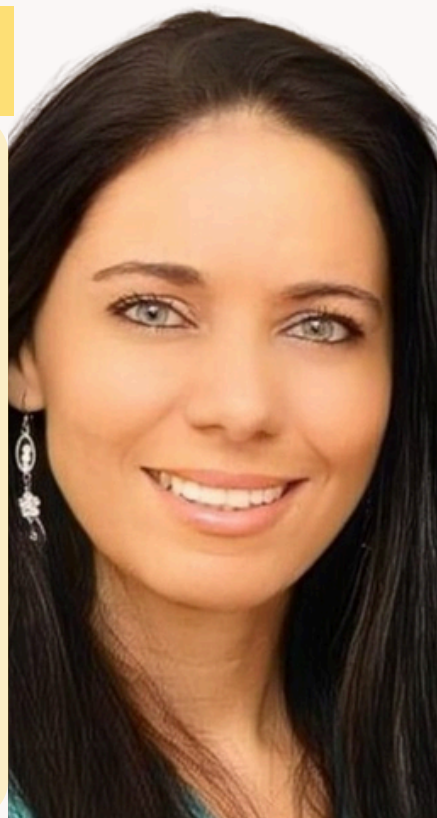
psicologia@milenaaragao.com.br

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.

Para outras cartilhas gratuitas, vídeos e textos, acesse o site: www.milenaaragao.com.br ou o instagram: [@psi.milenaaragao](https://www.instagram.com/psi.milenaaragao).



Site



Instagram

@psi.milenaaragao



Milena Aragão

PSICOLOGIA

