

Dicas de  
**apoio aos**  
**familiares das**  
**vítimas fatais**  
da **COVID-19**



## Esta cartilha foi pensada com carinho para que conhecimento e amor chegassem até você.

Muitos de nós temos vivido o luto provocado pela pandemia do COVID-19. Um luto sem as despedidas clássicas – sem velório e com muitos vazios a serem preenchidos. Gostaria de compartilhar aqui algumas medidas que, de algum modo, trouxeram conforto à minha família neste processo, esperando que alguma delas possa ajudar outras pessoas que também estão vivenciando essa situação.

Esta cartilha foi escrita por **Lina Saheki**, que perdeu o irmão, Maurício Naoto Saheki, aos 41 anos, no dia 04.05.2020. Este trabalho teve a colaboração da psicóloga **Michele Maba** (CRP 08/09987), especialista em luto. A pessoa designer responsável por esta cartilha, **M. N. Vulpin**, também faz parte do grupo de familiares de vítimas fatais da COVID-19.

Todo o trabalho envolvido para que este documento chegasse até você foi feito com amor e de forma voluntária. Não estamos sozinhos.

Caso queira nos ajudar a divulgar esta cartilha, entre em contato via e-mail: **lutocovid19@gmail.com**.

# 1 Crie um **grupo** virtual para a despedida.

Nós criamos o grupo de Whatsapp “Despedida Maurício”, onde as pessoas poderiam entrar com um link de convite. Esse grupo funcionou como o velório e o memorial dele: as pessoas contaram histórias, choraram, postaram fotos, desabafaram e até compartilharam histórias engraçadas. Foi um lindo espaço, ainda que virtual, de velório. É um memorial que revisito sempre que sinto saudades. Recomendo **FORTEMENTE** a criação desse espaço de despedida.

# 2 Dê **abertura** para conversar.

Com o grupo virtual (item anterior), você vai receber muitos depoimentos. Mas, também deixe as pessoas à vontade para entrarem em contato direto. Nesse caso, é melhor que um membro da família seja esse contato. Alguém próximo e em condições de conduzir esse diálogo, que possa ser o filtro para os pais, irmãos, cônjuges ou outros familiares que estejam mais fragilizados neste momento.

### **3** Crie um **espaço** para a presença.

Se você sentir a necessidade da presença, da figura da pessoa amada que faleceu, busque-a em alguma foto que sintetize o jeito particular daquele ser único. Não no corpo físico, de que você não esteve próximo no final, mas nas recordações inscritas naquela foto.

### **4** Cuide dos **seus**.

Cuide da sua família mais próxima, especialmente dos membros que não têm muitos amigos com quem desabafar – muitas vezes, este é o caso das pessoas mais idosas. Mande mensagens para os amigos desse familiar, peça para que nos próximos dias estejam mais presentes através de mensagens e ligações telefônicas. Não é fácil desabafar perto de outros membros da família, pois todos estão sofrendo. Às vezes, é mais fácil fazê-lo com amigos ou familiares um pouco mais distantes, ou, até mesmo, estranhos.

## 5 **Atente-se à saúde.**

Preste atenção no estado clínico dos familiares. Pode haver alteração na pressão arterial e nos batimentos cardíacos, no estado psicológico (estresse e sono) nas primeiras semanas. Caso necessário, agende uma consulta com um médico.

## 6 **Peça a ajuda de amigos.**

Se você achar que não está conseguindo dar conta sozinho do processo de luto, procure a ajuda dos amigos e, se necessário, ajuda profissional ou de grupos de apoio. Dar voz e nome à dor, falar com alguém a respeito, ajuda muito neste momento. Caso não tenha nenhuma recomendação pessoal ou se precisar marcar alguma consulta com psicólogos voluntários, este portal oferece apoio para os familiares das vítimas da COVID19: <https://www.oabracoquefaltava.org/>

## **7** Respeite o próprio **tempo**.

No luto, é importante respeitar o tempo de cada um. Somos únicos e nossas histórias de vida também. Algumas pessoas precisam falar, ver fotos, chorar. Outras precisam do silêncio ou, simplesmente, ainda não estão prontas para o contato com o tema. Respeite-se!

## **8** Gerencie o fluxo de **informações**.

Filtre as informações que chegam até você sobre a pandemia. Estar fragilizado pela sua perda pode fazer com que você olhe com muita dor para perda das outras pessoas. Para além da empatia, você poderá estar em contágio emocional ao se deparar com mais sofrimento, e isto não é bom. Cuide de você!

## 9 Sem mudanças bruscas.

Evite decisões importantes ou grandes mudanças. Uma pessoa entristecida pode ter a capacidade de julgamento diminuída. Este é um momento delicado em sua vida pessoal e para a humanidade. Se alguma mudança for necessária ou inadiável, peça ajuda.

## 10 Sem espaço para o "e se...?"

Liberte-se de expectativas irreais conforme o tempo permitir. Acreditar que a vida deveria ter sido diferente, não envolvendo perdas ou situações dolorosas, apenas gera uma sensação de impotência. É preciso deixar de se perguntar "Por que isto aconteceu comigo?" e, aos poucos, fazer perguntas que abram portas, como "Agora que isto aconteceu comigo, o que eu posso fazer?".