

O IMPACTO DE CONVIVER COM O LUTO NA TERCEIRA IDADE

Educação

Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR)

SOUZA, D. F.¹; CRUZ, L. L.²; CAVALCANTI NETO, S.³

RESUMO

O presente trabalho busca relacionar o conceito de luto com a prática, através de uma palestra com uma psicóloga que trouxe a teoria e a experiência clínica para enriquecer o aprendizado dos idosos presentes na palestra. O objetivo foi criar um espaço confortável para que todos pudessem participar ativamente do encontro, tanto na absorção do conteúdo proposto, quanto nos relatos pessoais. Para isso, foi feita uma enquete para saber quais temas seriam os mais votados, e a área de psicologia foi uma das mais requisitadas, dessa forma, um encontro com a psicóloga foi marcado e o tema de sua palestra envolvia o luto no processo de envelhecer. Através dessa palestra, pudemos observar que a recepção dos alunos foi excelente, melhor do que o esperado, pois a participação foi intensa e com muitas trocas. Portanto, concluímos que o objetivo foi alcançado, pois todos os participantes envolvidos na palestra mostraram grande satisfação com o encontro.

Palavra-chave: terceira idade; psicologia; luto.

1 INTRODUÇÃO

O luto por muitas vezes é visto como um tabu por ser um tópico sensível, não sabendo como ser abordado por quem está de fora para alguém que teve uma perda. Fukumitsu (2011) cita o luto como uma perda, não apenas relacionado a morte, mas na perda de um relacionamento como um namoro ou casamento, separações de pais, distanciamento do país ou cidade de origem, perda do lugar em que mora, perda de um emprego, perda de uma habilidade conhecida, perdas relacionadas a idade, ou a perda que uma pessoa teria ao saber que não conseguirá biologicamente ser pai ou mãe.

Segundo pesquisa de Paulo César Gonçalves (2016) e Cléria Maria Lobo Bittar (2016), quando o indivíduo passa pela perda desfaz os laços afetivos

¹ Daniella Ferreira de Souza, vínculo (aluno [Letras Inglês]).

² Larissa Lima Cruz, vínculo (aluno [Letras Inglês]).

³ Sebastião Cavalcanti Neto, vínculo (servidor docente [Coordenador]).

criados sobre o que perdeu, acaba afetando as estruturas psicológicas, a segurança emocional e entre outros aspectos psíquicos. Em vista disso, todo o processo do luto é importante, pois é onde o indivíduo irá fazer a percepção, o autoconhecimento e a aceitação da perda.

O ser humano como citado anteriormente, torna o luto um tabu, tendendo a dificultar a aceitação da perda e o não reconhecimento da morte, esta que está sempre presente em nossas vidas, deveria então ser uma questão a ser debatida frequentemente. O luto por sua vez ainda é estudado por muitos cientistas, entre eles Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004), psiquiatra suíço-americana, que dentro de seus estudos, estabeleceu os estágios do luto. Especializada em cuidados paliativos e em situações iminentes à morte, Kübler-Ross definiu cinco estados mentais para compreender como o indivíduo em luto passa por uma perda de um ente querido. Esses estágios são:

- Primeiro estágio: a negação e o isolamento. Definida como uma defesa da psique, o indivíduo irá negar o então problema, evitará falar sobre o assunto e aceitar o ocorrido. Com isso, o indivíduo não alterará sua rotina, continuará com os seus afazeres como o trabalho e estudos;
- Segundo estágio: a raiva. O indivíduo ficará inconformado e revoltado com a situação. Os sintomas apresentados nesta fase são falta de apetite, choro e distúrbios no sono. Este estágio se estende desde as primeiras semanas até os seis meses;
- Terceiro estágio: a barganha ou negociação. O indivíduo devaneia de que a morte será impedida, tentará reverter a sua perda, tentando de tudo para se tornar algo concreto;
- Quarto estágio: depressão. Os devaneios sumirão e o indivíduo sentirá apenas um vazio, acreditando que não conseguirá sentir outra coisa além de tristeza e melancolia. Esse estágio é quando deve-se procurar esclarecer o que aconteceu;
- Quinto estágio: aceitação. É uma fase extremamente importante ao indivíduo, onde ele aceitará e compreenderá que a superação faz bem. A medida que o indivíduo for vivendo, a dor do luto irá se dissolver.

Entendendo como se caracteriza o luto, todas as suas fases e formas, buscou-se envolver os alunos da Universidade Aberta para a Terceira Idade (UNATI) nesse tema. A turma dos alunos é composta inteiramente por idosos, e sabendo que muitos estão passando por algum tipo de luto devido a pandemia, ou por causa da aposentadoria.

A ideia de juntar nossa pesquisa com o aprendizado sobre o que é o luto, nos levou a promover um encontro com uma psicóloga, dessa forma, ela trouxe um pouco da teoria e da sua experiência para melhor apresentar os conceitos e práticas. O objetivo foi dar a oportunidade aos alunos de participarem de uma palestra rica em conteúdo, e criar um ambiente onde eles conseguissem se sentir confortáveis para participar ativamente da discussão, para tirar o maior proveito possível.

2 METODOLOGIA

As palestras têm sido grandes aliadas das atividades aplicadas pela Universidade Aberta para a Terceira Idade (UNATI), o primeiro semestre do ano de 2022 foi repleto delas. Diferentes temas foram abordados, e a partir de uma dessas palestras o nosso artigo foi começando a criar forma.

Devido ao público alvo do nosso projeto de extensão ser pessoas da terceira idade, nós buscamos saber qual era o maior interesse deles em relação às disciplinas ofertadas, através de uma enquete para saber quais palestras eles gostariam de assistir, a área de psicologia foi a que mais recebeu mais votos. Dessa forma, conseguimos marcar um encontro com a psicóloga Carla Chemure Cechelero Slongo, graduada pela Universidade Tuiuti do Paraná e pós-graduada pela Universidade Federal do Paraná (UFPR) em Questão Social, atuando como psicóloga clínica.

Ela apresentou a palestra de tema “Do processo de envelhecer ao luto”, onde passava por diversas fases do luto, e também apresentava diferentes visões do que se configura o luto, como por exemplo: a aposentadoria; a perda de entes queridos; o isolamento social causado pela pandemia; mudanças de cidade ou de emprego; a desligamento de um emprego. Assim, todos os alunos presentes na palestra conseguiram se aprofundar um pouco mais no tema e entender como agir diante de situações como as expostas acima. O auditório

Luiz Carlos que se localiza dentro do campus da UNESPAR, foi o local onde ocorreu a palestra.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nosso objetivo foi de observar a palestra e pudemos entender os resultados que a palestra causou em alguns participantes. A recepção ao tema foi bem aceita, fazendo com que os alunos participassem bastante. Em uma dessas participações, uma das alunas falou sobre a perda de não ter sido criada por sua mãe biológica, pois a mesma foi adotada e descreveu o quão difícil foi para ela. A palestrante complacente, falou sobre como superar esse luto, que seria com o perdão, logo a aluna complementou que já havia perdoado-a.

Outra aluna demonstrou interesse em compartilhar sua história de vida, e comentou sobre como a perda da mãe foi para ela, ela explicou seus motivos, e finalizou dizendo que o luto dela veio em forma de alívio, porque para ela a mãe foi uma pessoa difícil e que não contribuía para sua vida. Assim, os outros participantes ficaram meio receosos por causa do relato, afirmando que ela precisava perdoar, então a psicóloga explicou que a relação familiar é diferente para cada pessoa, e a forma como isso vai marcar a vida de cada um é particular.

Dentre outras discussões, Carla tirou muitas dúvidas dos demais alunos, tanto no momento da palestra, quanto ao final quando já havia acabado o tempo de fala. Portanto concluímos que o ato que conseguir proporcionar esse momento de conversa e aprendizado, foi essencial para nossos alunos, e entendemos o quão rico foram os minutos que eles passaram participando dessa palestra.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da ideia inicial de promover uma palestra com uma profissional de psicologia para contribuir com os alunos da UNATI, os resultados encontrados foram satisfatórios. O objetivo foi alcançado através da grande participação dos ouvintes e da excelente recepção à palestra, a troca de saberes que ocorreu durante o encontro foi de grande valia. Os alunos puderam compartilhar suas histórias e a experiência clínica da psicóloga fez com que todas as pessoas presentes compreendessem de fato o que é o luto e como ele pode se manifestar nas diversas situações do dia a dia.

REFERÊNCIAS

FUKUMITSU, K. O. Perdas no Desenvolvimento Humano: um estudo fenomenológico. São Paulo: Digital Publish & Print Editora, 2012.

G1. Psicóloga revela fases do luto e como ele pode ser superado aos poucos. Disponível em <<https://g1.globo.com/sp/presidente-prudente-regiao/especial-publicitario/interplan-assistencia-funeral/interplan-ao-seu-lado-em-todos-os-momentos/noticia/2019/09/03/psicologa-revela-fases-do-luto-e-como-ele-pode-ser-superado-aos-poucos.ghtml>> Acesso em: 28 julho 2022.

GONÇALVES, Paulo Cesar; BITTAR, Cléria Maria Lobo. Estratégias de enfrentamento no luto. Mudanças: Psicologia da Saúde, v. 24, n. 1, p. 39-44, 2016.