

# Luto e perda: luto antecipatório

Quase todo mundo passa por uma perda em algum momento da vida. O luto é universal, mas ninguém o enfrentará exatamente da mesma forma. Às vezes, podemos prever uma perda antes que ela aconteça. Talvez um amigo ou membro da família esteja sofrendo de uma doença terminal. Nesse caso, poderíamos iniciar o processo de luto enquanto ele ainda está vivo. De certa forma, estamos lamentando a expectativa da morte. Isso é conhecido como luto antecipatório.



## O luto antecipatório

O luto antecipatório pode ser sentido antes de um filho ir para a faculdade. Outros podem experimentar o luto antecipatório antes de uma mudança de emprego, conclusão de curso ou aposentadoria. A perda de habilidades físicas como visão, audição ou mobilidade também pode desencadear essas emoções. Mas, conforme mencionado acima, o motivo mais comum para o luto antecipatório é a morte iminente de um ente querido devido a uma doença terminal.

Quando a morte de um ente querido está próxima, você não está apenas enfrentando a perda de uma pessoa; também está lidando com mudanças iminentes, como a alteração do seu papel na família. Por exemplo, se a sua mãe idosa falecer, você poderá se tornar acompanhante e cuidador do seu pai idoso. As mudanças financeiras, positivas ou negativas, também podem afetar a sua vida após a perda. Quando a morte se aproxima, você também pode lamentar a perda de sonhos e daquilo que poderia ter vivido.

**O luto é universal, mas ninguém o enfrentará exatamente da mesma forma.**

Pode haver muitas respostas físicas e emocionais ao luto antecipatório.

Elas podem incluir:

- Reclusão social
- Falta de foco
- Culpa pela perda
- Perda de apetite
- Inquietação
- Solidão
- Raiva
- Depressão
- Sonhos em que a pessoa que está morrendo aparece
- Perda de peso
- Dificuldade para dormir
- Cansaço geral
- Preocupação com a morte

## Como cuidar de si mesmo(a)

As sugestões a seguir podem ser formas positivas de se preparar para a perda que se aproxima:

- **Aceite ajuda** – Outras pessoas estão passando pelo mesmo luto antecipatório que você. Não tenha medo de pedir ajuda quando sentir que precisa.
- **Conexão** – Ao passar tempo com o seu ente querido (como cuidador ou visitante), use esse tempo para fortalecer o seu vínculo ou conexão com ele.
- **Construa uma rede de apoio** – Crie uma rede de pessoas que entendam a sua dor e que o(a) apoiarão enquanto você enfrenta um período difícil em sua vida.
- **Busque aconselhamento** – Para algumas pessoas, a ajuda profissional é a melhor maneira de lidar com o luto antecipatório e de se adaptar à vida após a morte de um ente querido.

## Como ajudar os outros

As sugestões a seguir podem ser formas positivas de preparar as pessoas ao seu redor para a perda que se aproxima:

- **Comunique-se com sinceridade** – Inclua familiares e entes queridos em uma conversa sincera sobre a situação.
- **Enfrente os problemas** – Tente abordar (e possivelmente resolver) quaisquer problemas, ressentimentos ou brigas de longa data.
- **Olhe para frente e também para trás** – Por mais que o luto envolva momentos de reflexão e lembrança, certifique-se de que as pessoas ao seu redor reservem um tempo para olhar para frente. O luto também pode envolver crescimento e renovação futuros.

**O luto, a perda e o luto antecipatório não precisam ser vivenciados sozinhos. Algumas pessoas procuram conforto espiritual neste momento difícil e encontram consolo e força na sua comunidade de fé.**

**Muitos indivíduos se beneficiam da participação em grupos de apoio que tratam de um tipo específico de perda. Como sempre, procure ajuda conforme necessário através do seu médico ou de um terapeuta ou profissional licenciado. O luto antecipatório é real, mas existem recursos disponíveis para ajudar você a passar por essa transição.**



### Suporte crítico quando você precisar

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



**Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo.** Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.