

Qual é o tempo normal de duração do luto?

DA REDAÇÃO

O luto está mais presente no dia a dia da sociedade, desde a chegada da Covid-19, e é uma etapa normal e esperada após a morte de pessoas próximas. Mas quanto tempo o luto deve durar?

Segundo a coordenadora do curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera, Cláudia Freitas, é normal sentir-se mal, triste, confuso e revoltado diante de uma situação de perda. "Não existe um tempo limite para esse processo, o luto é uma vivência subjetiva muito intensa, e cada pessoa experi-



Cedida Maxpr

Se os sentimentos de perda se estendem indefinidamente, é hora de procurar ajuda

menta isso de uma forma muito particular. Quando esse sofrimento se torna muito intenso e atrapalha a vida diária das pessoas, quando perdura por um tempo muito longo e os sentimentos negativos não diminuem, causando dificuldades para retomar as atividades, pode se tratar de um caso de luto patológico e, nesse caso, é aconselhável buscar ajuda profissional", explica.

Em todos os casos, a psicóloga recomenda dar um tempo a si mesmo para

internalizar tudo que aconteceu e buscar uma rede de apoio para encarar os momentos tristes, além de não ignorar a dor. "Uma pessoa em processo de luto enfrenta uma variedade de sentimentos, entre eles a tristeza, a solidão e a raiva, e tende a querer ficar sozinha. Nessa etapa, é importante se respeitar, mas também é indicado que procure estar perto de amigos e familiares. Além de tentar praticar atividades normais, principalmente exercícios físicos e hob-

bies prazerosos e manter uma rotina de vida diária", aconselha.

Uma alternativa para lidar com o luto é a psicoterapia, que pode ser uma saída para que as pessoas consigam enfrentar a situação da melhor maneira possível, entendendo que dicas sem embasamento teórico podem não ajudar. "Tem sido cada vez mais comum as pessoas negligenciarem as questões emocionais, por falta de tempo, mas elas são tão importantes quanto os aspectos físicos de nosso organismo", destaca a profissional. "Principalmente em situações atípicas como a pandemia, é essencial que estejamos preparados para lidar com as dificuldades apresentadas em nossa rotina", explica.

Cláudia ressalta que as formas de lidar com o luto dependem de valores culturais, econômicos e sociais e que as redes sociais também podem afetar na forma de lidar com a situação. "O aumento da conectividade leva as pessoas a realizarem comparações com os outros, tanto em relação aos aspectos positivos da vida, com no que se refere às dores. Esse tipo de comportamento acaba aumentando ainda mais as incertezas e, conseqüentemente, os sentimentos negativos", conclui.

Loterias



Acumulou - Concurso 2426

05 11 24 27 32 57



Acumulou - Concurso 5699

10 15 22 74 78



Acumulou - Concurso 2294

1ª SORTEIO
05 08 34 40 44 48
2ª SORTEIO
19 23 27 41 48 49



Acumulou - Concurso 1709

06 20 28 40 52 53 80



Acumulou - Concurso 2233

01 05 06 09 15 17 25
37 41 50 60 68 70 74
75 79 87 93 96 97



DIA 09

CINTIA ELIANE FAVERO

EDVIRGES BORTOLOTTI RIBEIRO

INES MORENO DELALIBERA

LIA J. MARCAL

MARLENE CORDEIRO

NICHOLAS YUKIO CAVALCANTI TAKAOKA

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Hoteleiro
Dia Nacional dos Clubes Esportivos Sociais
Dia Internacional contra o Fascismo e o Antissemitismo