

**Jornal Regional/
Portal Regional
muito mais
digital**

Comercial e Redação:
(18) 99764-1912

Assinaturas:
(18) 99180-8742

E-mails:

jornalismo@portalregional.net.br
comercial@portalregional.net.br
atosoficiais@portalregional.net.br

Jornal Regional
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

CNPJ
15.763.376/0001-25

Inscr. Est.
292.119.846.111

Rua:
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42

Bairro:
Frei Moacir I

Representante em
São Paulo: Revesp

Diretor: José Fernando Pereira
dos Santos

Jornalista Responsável:
Leticia Bortoloti Pinheiro
(MTb 57474/SP)

Elaborando a perda antes da morte

CIDINHA PASCOALOTO*

Você já ouviu falar sobre o luto antecipatório? O luto é entendido como um processo que ocorre após a morte de alguém querido. Mas existe o luto antecipatório que é um processo natural que acontece antes da morte.

Ele é um processo de elaboração. Quando você está diante de uma pessoa querida com um diagnóstico que não existe mais possibilidades de recuperação antecipamos o sofrimento e nos preparamos para a despedida. Vivenciamos um conjunto de sentimentos e pensamentos quando

estamos diante da possibilidade de perder um ente querido.

Essas reações remetem a dor e sofrimento tão forte quanto as dores sentidas pela morte. É importante saber que existe o luto antecipatório e reconhecer que você está passando por ele.

Se você estiver passando por esse processo ou conhece alguém que também está passando por ele procure ajuda para aprender a lidar melhor com essa dor. Para lidar com o luto antecipatório e elaborar melhor essa dor conte com ajuda de pessoas da família e de amigos. Quando o paciente entra

em estado de piora e ainda que a morte não tenha acontecido fique em alerta e permita-se a entrar em contato com a dor. Ela pode chegar a qualquer momento. Mantenha pessoas especiais ao seu lado e lembre-se que a morte é um processo natural.

Existem alguns recursos que podem ajudar, como ler livros de autoajuda que falam sobre a naturalidade da morte e não do sofrimento causado por ela. Refletir em silêncio para acalmar sua mente. Assistir filmes para distrair a mente e evitando pensar na possível morte da pessoa querida. Tenho algumas opções

de filmes como: P.S Eu te amo, Para sempre Alice, Tão Forte, Tão Perto.

Mesmo assim procure ajuda de um psicólogo para que você possa conversar em um espaço reservado somente para você falar sobre a situação difícil que está passando.

Se você conhece alguém que está vivenciando esse momento encaminhe esse texto para ela aprender a lidar melhor e de uma forma mais leve.

***Psicóloga -CRP
06/158174**

01 ter



↓ 15°
↑ 21°

90%

Sol com muitas nuvens. Períodos de céu nublado com chuva. À noite o tempo fica firme.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite