

## Visão do OLP–Observatório do Luto em Portugal sobre o Plano Nacional de Prevenção do Suicídio (2013-2017), no âmbito da sua discussão pública.

### 1. Preâmbulo

#### a. O luto

O OLP, de acordo com a SPEIL-Sociedade Portuguesa de Estudo e Intervenção no Luto, considera o luto como um processo de reação a uma perda com significado pessoal profundo. As causas do luto são diversas e complexas, podendo ser enquadradas em:

- Separação do próximo, ocasionada por morte, quebra dos laços conjugais, emigração e encarceramento;
- Perda de fantasia de afeto, originada pela interrupção da gravidez, o nascimento de um filho com deficiência física e/ou mental, ou o surgimento de deficiência no próximo, por doença e/ou acidente;
- Dano ao amor próprio, provocado por amputações de órgãos e/ou outras deficiências;
- Desvalorização social, em consequência de desqualificação moral, aviltamento ou humilhação social; de desclassificação do estatuto profissional, por despromoção ou desemprego profissional; de não reconhecimento de habilitações literárias e/ou profissionais.

#### b. Frequência e consequências do luto

Na dimensão ampla com que o luto é considerado, admite-se que, ao longo da vida, cada pessoa vivencie cerca de quatro dezenas de lutos. Os processos do luto mais agudos, como, por exemplo, os resultantes da morte do irmão gémeo, do defilhar (morte de filho), do nascimento do filho deficiente, da amputação de um membro, da ablação do seio e do desemprego, originam alterações mais ou menos prolongadas de sentimentos, emoções e comportamentos. Episódios depressivos, caracterizados por angústia, raiva, culpa, desinteresse pela vida e desamor, expressam-se de forma muito intensa sobretudo nos períodos iniciais do luto.

### **c. Apoio especializado e competente ao luto**

Em Portugal, o apoio ao luto normal e complicado foi concretizado, até ao fim do século passado, através da rede familiar e/ou de amizade ou, a nível institucional, através da entreeajuda de pares, no caso exclusivo dos pais em luto. Já o luto psicopatológico estava integrado na área psiquiátrica.

Ciente do quadro de carência de apoio especializado e competente ao luto, a SPEIL decidiu fomentar a formação de especialistas no apoio ao luto, acreditando cursos de Conselheiros do Luto, para o apoio ao luto normal e complicado, e de Terapeutas do Luto, para o apoio ao luto muito complicado e psicopatológico. O Espaço do Luto promove, desde 2011, a formação de Conselheiros do Luto, tendo já no terreno, em colaboração com a APELO, entre Viana do Castelo e Lisboa, trinta e quatro especialistas, que promovem apoio a pessoas, famílias e comunidades em luto. O Centro de Bioética da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa encontra-se a formar os Terapeutas do Luto.

## **2. Suicídio e Luto**

O luto pode constituir causa de suicídio e é sempre sua consequência.

A instabilidade emocional aguda provocada por certas perdas com significado pessoal muito profundo, associadas ou não à instabilidade psíquica congénita do indivíduo que as sofre, pode induzir uma sensação depressiva de completo desapego pela vida. A solidão do enlutado face à perda, acrescida do isolamento social a que é sujeito, constituem fatores de risco para a concretização das ideias suicidas frequentes no período de luto agudo.

Outros fatores, expostos no PNPS, de consequências de perdas em crianças e adolescentes podem, também, provocar comportamentos suicidas.

Os sobreviventes, pessoas que perderam alguém significativo que se suicidou, vivenciam um luto de superação em regra prolongada e complexa. Os sentimentos de culpa e de raiva, sempre normais no luto, podem assumir uma dimensão mais elevada do que em processos em que a causa de morte foi um acidente ou uma doença súbita ou prolongada.

### 3. Perspetivas sobre o PNPS

O OLP, após análise detalhada do PNPS, no âmbito da sua discussão pública, centra os seus contributos nos eixos seguintes:

- o luto é causa e consequência do suicídio;
- os enlutados, particularmente os que vivenciam processos complicados, muito complicados e psicopatológicos, devem ser alvo de atenção específica no contexto da prevenção do suicídio;
- existem no país instituições não governamentais dedicadas à intervenção no luto (APELO), à formação de especialistas no apoio e na terapia do luto (Espaço do Luto e Centro de Bioética da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa); à investigação científica sobre o luto (GIECL-Espaço do Luto- Universidade de Aveiro; NAEIL-FMUL; SPEIL; OLP);
- o país dispõe de técnicos especialistas no apoio ao luto, os Conselheiros do Luto e os Terapeutas do Luto.

Partindo dos aspetos apresentados anteriormente, o OLP tece os seguintes comentários ao PNPS:

#### **Ponto 2.1.**

Em “PERITOS SETORIAIS” e “Associações de intervenção junto de”

##### Incluir

- Pessoas em luto

Após “Linhas telefónicas SOS”

##### Incluir

Associações de Apoio e Intervenção no Luto

Em “Representantes de:”

##### Incluir

- Observatório do Luto em Portugal
- Sociedade Portuguesa de Estudo e Intervenção no Luto

- Associação Espaço do Luto
- APELO-Associação do Apoio à Pessoa em Luto

### **Ponto 3.2.**

Em “a) Individuais” e “- Características sociodemográficas:”

#### Incluir

- Vivência de luto complicado, muito complicado e psicopatológico

### **Ponto 3.3.**

Em “b) Estratégias de prevenção para grupos de risco”

#### Incluir

- Pessoas e Famílias em Luto

Promover o apoio continuado aos enlutados em processos de luto normal e complicado através de sessões de aconselhamento e/ou grupos de partilha.

Promover sessões de terapia a enlutados que vivenciam processos de luto muito complicado e psicopatológico.

Em “• Sobreviventes”

#### Substituir

*“Os principais objetivos são não só facilitar a resolução do processo de luto, mas também prevenir outros atos suicidas.”*

#### Por

Os principais objetivos são proporcionar o apoio à superação do luto e prevenir ...

### **Ponto 3.3.2. Porteiros Sociais**

“Nos emergentes incluímos ...”

#### Incluir

... Conselheiros do Luto, ...

**Ponto 3.3.3.**

No quadro de linhas telefónicas de apoio

Incluir

APELO – Apoio ao Luto: 234 347 427, [apelo@apelo.pt](mailto:apelo@apelo.pt)

**Ponto 3.4.1.**

Em “f) Sociais”, “• Escola e grupo de pares”

No fim do primeiro parágrafo, após ... “comportamento e isolamento escolar”

Acrescentar

..., nomeadamente causados por vivência de lutos.

**Página 78, 2ª linha**

Substituir “Solidão” por “Isolamento”

**Ponto 4.**

Incluir

**4.?. Pessoas em luto**

- a) Campanhas de sensibilização para a utilidade do apoio ao luto na prevenção do suicídio;
- b) Ações de formação e sensibilização junto dos Conselheiros do Luto, dos Terapeutas do Luto e de instituições não governamentais de apoio ao luto sobre ideação suicida, comportamentos autolesivos e atos suicidas.

Aveiro, 30 de abril de 2013

O Coordenador do OLP

*José Eduardo Rebelo*  
professor universitário