

UMA AJUDA DISPONÍVEL A QUALQUER HORA DO DIA



Serviço de aconselhamento
psicológico gratuito integrado
na linha telefónica do **SNS 24**.

LINHA DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO

A atual pandemia da COVID-19 motivou alterações profundas na vida das pessoas, no quotidiano familiar e nas rotinas do trabalho. A necessidade de adaptação à mudança, com o isolamento e afastamento social, coloca todos os cidadãos sobre uma pressão psicológica, por vezes difícil de controlar.

Este serviço pretende dar apoio em várias situações, entre as quais as que **decorrem de lutos recentes e falecimentos súbitos e inesperados**, no contexto de COVID – 19 que condiciona as cerimónias fúnebres.



A Servilusa recomenda a utilização desta linha para apoio psicológico em situações críticas de luto recente.

Aconselhamento
psicológico no SNS
24

808 24 24 24 



Esta linha é um projeto conjunto da Fundação Calouste Gulbenkian, Serviços Partilhados do Ministério da Saúde e da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

SUGESTÕES PARA A PESSOA ENLUTADA E A FAMÍLIA PRÓXIMA

NÃO ADIE O LUTO

Por vezes, os enlutados tentam suprimir as emoções ligadas ao luto, envolvendo-se constantemente em atividades ou tarefas, na tentativa de não pensar no assunto. Aceite que o luto tem de ser vivido. Chorar é positivo: as lágrimas ajudam a exteriorizar o sofrimento acumulado, a “pôr tudo cá para fora”.

NÃO SE ISOLE

Procure o apoio de familiares e amigos. O luto é um processo difícil, mas precisa de ser vivido com a ajuda dos outros. Falar sobre o que sente não aumentará a tristeza, mas permitirá dividi-la com outros que também estão tristes.

RESPEITE O SEU PRÓPRIO TEMPO

Não espere que a tristeza passe de repente. O luto é um processo longo de construção de uma nova realidade, que comporta várias tarefas. Informe-se sobre elas e perceba o que se está a passar consigo.

RESPEITE AS SUAS EMOÇÕES

O luto pode incluir os mais diversos sentimentos: raiva, revolta, culpa, medo, impotência, ansiedade e até alívio (por exemplo, numa situação em que a pessoa, antes de morrer, estava em sofrimento). Não lute contra os seus sentimentos. Aceite as suas emoções, pois todas elas são legítimas numa situação de perda.

PROCURE ÂNIMO EM TAREFAS QUE LHE TRAGAM ALEGRIA

Mantenha as suas rotinas e atividades e não abdique do que lhe dá prazer (e.g., cuidar das plantas, cozinhar, ver a sua série preferida).

VALORIZE O AUTO-CUIDADO

Quando se está em luto ou a apoiar alguém que está em luto, muitas vezes acabamos por não cuidar da nossa saúde física e emocional. Aproveitar o tempo para cuidar de si pode melhorar muito a capacidade de reagir à situação, especialmente a longo prazo.

SE CONSIDERAR QUE...

...o sofrimento é tão perturbador que o impede de realizar as suas atividades quotidianas, procure a ajuda de um **PSICÓLOGO**.





Servilusa
AGÊNCIAS FUNERÁRIAS

800 204 222

Workshops Apoio ao Luto

Sessões presenciais ou em plataforma digital conduzidas por psicólogos com formação na área do luto. Inscreva-se em servilusa@servilusa.pt ou **800 204 222**.

Oferta do Livro

