

# O Luto na adolescência

Patricia  
Barrachina Camps

Maria Helena  
Pereira.Franco



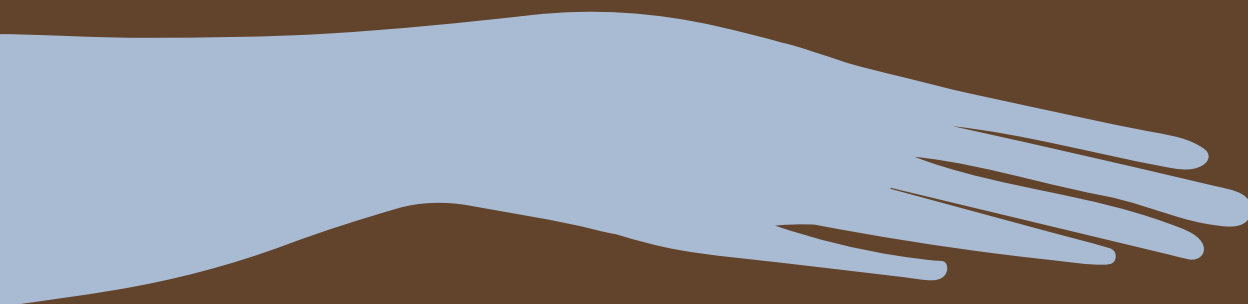
# SOBRE OS PROCESSOS DE LUTO

O luto é uma resposta natural e esperada frente a uma perda significativa, que convida a pessoa a reorganizar sua vida diante de uma nova realidade marcada pela ausência.

Mesmo sabendo que a morte faz parte da vida, essa consciência não nos poupa da dor de perder alguém. Falar sobre a morte pode ser tão assustador que, por vezes, o caminho escolhido é o silêncio.

Nesta cartilha, abordamos os processos de luto na adolescência, suas particularidades e desafios, com orientações para um cuidado ético e sensível.

# TRANSFORMAÇÕES & DESAFIOS DA ADOLESCÊNCIA



A palavra adolescência deriva do termo latino *adolescens* e significa “**que está crescendo**”. É uma etapa e profundas transformações em diferentes dimensões do desenvolvimento.

Há um afastamento gradual dos pais, busca por maior autonomia e construção de uma identidade própria. As amizades passam a ocupar um

lugar central, tornando-se fontes de pertencimento. É também nesse período que surgem as primeiras experiências românticas e sexuais.



# ESPECIFICIDADES DO LUTO DO ADOLESCENTE

Quando o luto acontece durante a adolescência, se entrelaça a um intenso processo de transformações. Sentimentos de desamparo, abandono, raiva, culpa e medo podem emergir e a presença de adultos emocionalmente disponíveis nesse momento é essencial.

Ao mesmo tempo em que busca autonomia, o adolescente também precisa de acolhimento e segurança, podendo oscilar entre o distanciamento e a busca por proteção.

Cada adolescente vive e expressa o luto a partir de sua história, seus recursos emocionais, seu contexto familiar e suas condições de suporte social.

# COMO FALAR SOBRE MORTE E LUTO COM O ADOLESCENTE?

Falar e ouvir sobre a morte com clareza e naturalidade é muito importante.

Assim como compreender que o sofrimento emocional não precisa ser silenciado ou negado, mas sim reconhecido e acolhido.

Um ambiente seguro de cuidado, escuta empática e validação das emoções pode ajudar o adolescente a compreender sua experiência de perda e constituir formas mais saudáveis de enfrentamento

# A IMPORTÂNCIA DE ACOLHER E CUIDAR DO SISTEMA FAMILIAR

Acolher a família é também cuidar do adolescente. Muitas vezes, ela está tão imersa em seu próprio sofrimento que não sabe como agir, adotando uma postura de silêncio, superproteção ou espera que o adolescente tenha uma postura de maturidade para lidar com a dor.

Orientar a família sobre a importância de reconhecer e validar as potencialidades e recursos de enfrentamento do adolescente, demonstrar disponibilidade afetiva e criar espaços para o diálogo é essencial e fortalece os vínculos familiares.


# QUANDO É NECESSÁRIO INTENSIFICAR O CUIDADO?

Isolamento social e familiar persistente, quedas acentuadas no desempenho ou abandono escolar, desesperança, comportamentos autolesivos ou ideação suicida devem ser acompanhados com atenção e encaminhados para cuidado profissional.

Ao identificar um ou mais desses sinais, é fundamental que o adolescente seja acolhido com sensibilidade e cuidado.



# COMO CUIDAR DO ADOLESCENTE EM SEUS PROCESSOS DE LUTO?



Para apoiar um adolescente em luto, é fundamental um ambiente de segurança emocional, no qual ele possa encontrar acolhimento, reconhecimento de sua dor e recursos para seguir em frente.

Algumas ações podem fazer uma grande diferença nesse processo:

---



<sup>1</sup>Promover momentos  
de expressão  
emocional

<sup>2</sup>Fortalecer rede  
de apoio

<sup>3</sup>Construir  
espaços  
seguros  
de escuta

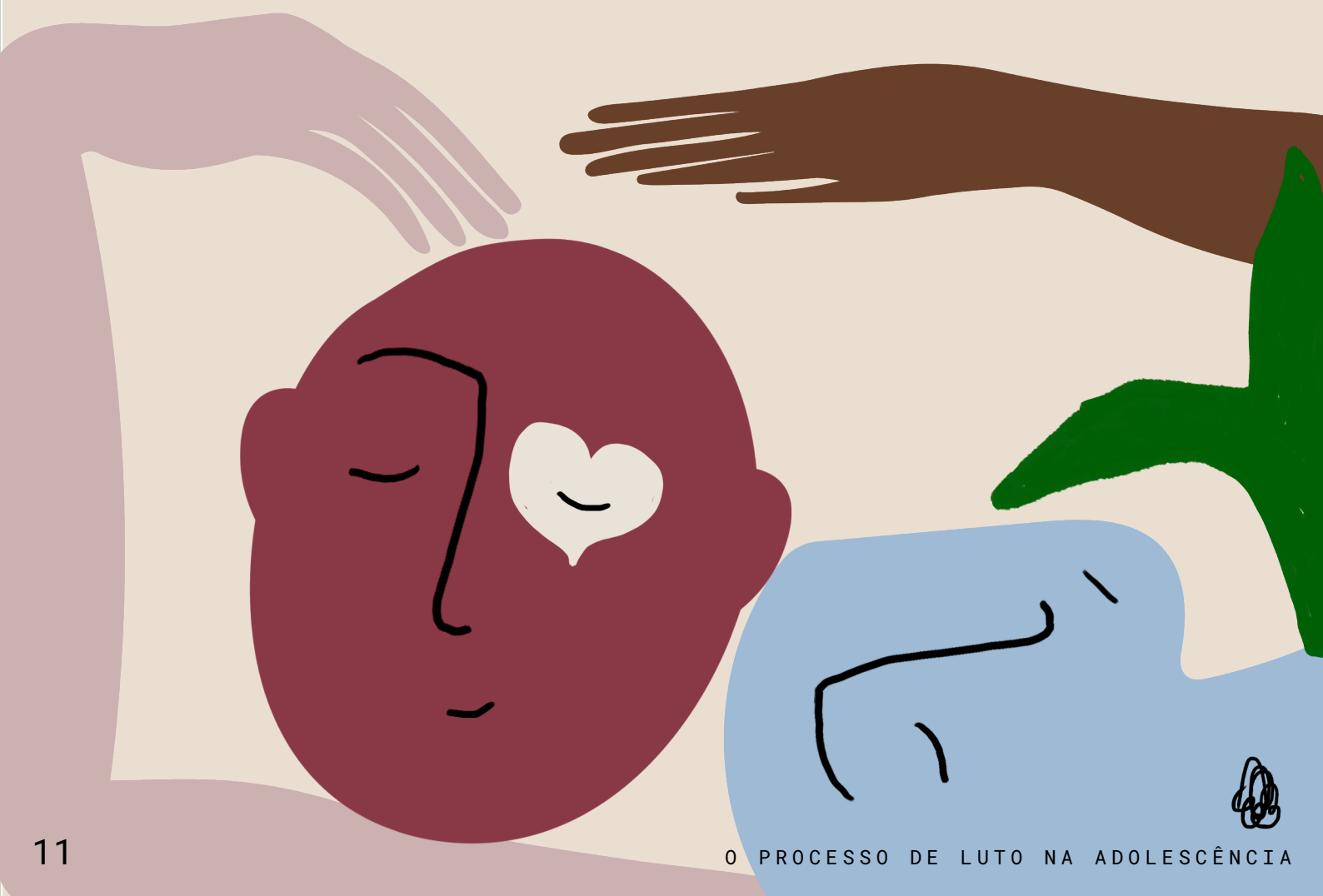
<sup>4</sup>Incluir a família  
no cuidado

<sup>5</sup>Orientar sobre a  
retomada gradual  
da rotina



*“Esperança*  
é uma fantasia do  
futuro que alegra  
o presente”

Rubem Alves



**Patricia B.Camps**  
**CRP: 06/63876**  
@cocriarpsicologia

**Maria Helena P.Franco**  
**CRP: 06/1690**  
@mhelenapfranco