



Maria Carolina Rissoni Andery
Maria Helena Pereira Franco

CARTILHA

**Conversando
sobre o luto
por mortes
violentas**



INSTITUTO
RISAN



Maria Helena Franco
INSTITUTO DE PSICOLOGIA

Vamos conversar sobre luto por mortes violentas?

Se você trabalha, quer trabalhar ou tem interesse em entender mais sobre o luto, já parou para pensar que a perda por morte violenta tem algumas particularidades bem diferentes de outras formas de perder alguém?

Pois é, foi pensando justamente nisso que preparamos essa cartilha – uma parceria do Instituto Maria Helena Franco de Psicologia com o Instituto Risan – para bater um papo aberto, direto e acolhedor sobre esse tema tão delicado. Aqui, o nosso convite é para que você olhe para a pessoa enlutada, para sua história, para o que ela sente, vive e carrega – e não só para morte em si.

A gente precisa lembrar que perdas por homicídio, suicídio ou acidentes muitas vezes vêm carregadas de estigmas, julgamentos e uma série de perguntas sem respostas.

Nesse sentido, precisamos tomar cuidado com falas como “o luto por X causa é pior do que o luto por Y causa”, pois com esse discurso focamos na causa da morte e esquecemos das pessoas: a que morreu e as pessoas enlutadas por esta perda com sua história, memória, dores e resiliências.

Vamos seguir essa conversa?

O que afinal é luto por morte violenta?

É importante deixar claro que o entendimento de luto, como processo de construção de significado e resposta ao rompimento de um vínculo, em um caminho que envolve reconstrução da identidade, adaptação, reorganização da rotina, das crenças e do jeito de enxergar o mundo é igual independentemente da maneira que a perda aconteceu. E tudo isso é atravessado pela cultura, pelas regras sociais e espirituais de cada pessoa, grupo ou comunidade.

Quando essa perda acontece de forma violenta, repentina, inesperada, ela traz junto um peso extra: o potencial traumático.

Não dá para afirmar que todo mundo vai viver isso como um trauma incapacitante. Cada pessoa vai sentir, elaborar e enfrentar de um jeito. Mas é fato que esse tipo de morte chacoalha profundamente o mundo presumido — aquele no qual a gente confiava, que tinha nossas concepções de nós e do mundo, onde as coisas seguem uma certa lógica.

De repente, surge um monte de perguntas difíceis, às vezes sem resposta:

Quem? O quê? Quando? Onde? Por quê?

O que afinal é luto por morte violenta?

Junto disso, podem vir sensações muito duras: desamparo, insegurança, quebra de vínculos com a comunidade, dificuldade para se reorganizar no dia a dia, mexe nos papéis sociais, na forma de se perceber no mundo e de confiar nele. Pode parecer difícil pensar na pessoa falecida ou no evento-cena da morte em si, ao mesmo tempo a cena pode vir à mente o tempo inteiro.

O corpo sente, a cabeça embaralha... é como se o cérebro desse um bug diante de tanto impacto. Porém, isso não quer dizer que a pessoa vive um luto traumático que se tornará em um Transtorno de Luto Prolongado. Essa é a atenção que precisamos ter!



O que costuma aparecer como reação

Quando a gente fala de luto atravessado pela violência, é comum que as reações emocionais se manifestem bem mais intensas. Medo, raiva, culpa, impotência, horror, injustiça, remorso... tudo isso pode aparecer.

Mas atenção: isso **não significa que todo mundo vai sentir tudo** isso, nem que é uma regra. Cada pessoa, cada história, cada contexto vai fazer esse processo ser único.

O fato é que, nessas situações, o cérebro às vezes entende que não tem os recursos necessários pra lidar com o que aconteceu. Pode surgir uma enorme dificuldade de se adaptar, sensação de não saber por onde começar, e até quadros como o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) – que vem com lembranças intrusivas, flashbacks, imagens que não param de voltar, junto a desconfiança no mundo e no sistema de justiça.

O que costuma aparecer como reação

Vamos pensar juntos/as como isso aparece nas diferentes situações?

MORTE POR ACIDENTE

Aqui, vai depender muito do tipo de acidente. Se tiver sido um acidente doméstico, por exemplo, quem ficou pode se perguntar se houve sofrimento, se houve chance de pedir ajuda, se poderia ter sido evitado. Se envolver outra pessoa (um acidente de trânsito, por exemplo), aí estão presentes também sentimentos como revolta, impotência e a busca incessante por entender o que levou àquela tragédia.

MORTE POR HOMICÍDIO

Nesse caso, considere-se a existência de um outro, o que com frequência apresenta questões sociais: violência urbana, racismo, pobreza, violência policial. As famílias podem se sentir ameaçadas, inseguras, podem ter que mudar de casa, romper com a comunidade. A dor pode ficar misturada com medo, raiva, impotência e a uma sensação de que falharam em proteger quem amavam – mesmo sabendo, racionalmente, que isso não estava nas mãos delas.

MORTE POR SUICÍDIO

É muito comum que quem ficou se pergunte exaustivamente: *"Por quê? Será que ele/ela se arrependeu na hora? Sofreu? O que eu poderia ter feito?"* – São pensamentos que ficam girando, tentando achar respostas para algo que, muitas vezes, não há.

Há diferenças nos rituais de despedida?

Encontram-se diferenças na organização e execução.

Quando a morte vem de forma violenta, os ritos de despedida, que são tão importantes para facilitar o começo do luto, muitas vezes não podem acontecer como a família gostaria.

Sabe por que?

- Porque, às vezes, o corpo não pode ser velado em caixão aberto, devido às condições em que se encontra. Para algumas pessoas, isso faz muita falta, por não poder ver, tocar, se despedir daquele rosto amado.
- Porque entram questões jurídicas e legais: perícia, depoimentos, investigações. A família se vê obrigada a dar detalhes, responder perguntas que nem sempre são feitas com cuidado, tudo isso num momento de dor enorme. O luto individual, familiar, coletivo, torna-se público.

Estas condições podem dificultar que o luto comece de forma saudável, porque falta aquela validação da perda, do sofrimento, do apoio da comunidade, da rede.



E os trâmites legais?

Como funcionam?



Nessas situações, sim, há muita burocracia no caminho, porque as mortes por suicídio, acidente e homicídio são consideradas não naturais e em geral, ocorrem fora do ambiente hospitalar. Em linhas gerais:

SE A MORTE TIVER SIDO EM CASA

É preciso fazer um Boletim de Ocorrência (B.O.) na delegacia. A polícia vai até o local pra verificar como tudo aconteceu.

SE TIVER SIDO EM VIA PÚBLICA

A Polícia Civil ou Militar precisa ser acionada, que vai investigar o ocorrido e acionar a Perícia Técnica. A família deve fazer o Boletim de Ocorrência na delegacia.

O corpo vai para o Instituto Médico Legal (IML), que faz a necropsia para determinar a causa da morte, para então liberar o Atestado de Óbito.

Após a necropsia e a liberação pela Perícia Técnica, a família pode começar a organizar o funeral.

Ah! E um ponto importante: algumas cidades oferecem assistência funerária gratuita para quem não tem condições de arcar com os custos. Em São Paulo, por exemplo, existe a Lei 11.083/91, que garante isso. É só informar a empresa funerária.

Há algo na atuação que devo evitar?

Fique atento/a às palavras que usa. Termos como: “ainda”, “já” ou “só” e pré-conceitos sobre a vivência do outro pela circunstância da morte podem soar como julgamentos ou cobranças.

Frases como:

“Você ainda está assim?”

“Já era pra estar melhor...”

“Mas foi só um acidente...”

Machucam, deslegitimam o que a pessoa está sentindo e fecham portas para uma escuta sensível e acolhedora.

Quem cuida também precisa de cuidado

Se você trabalha, ou pretende trabalhar, acolhendo pessoas que vivem esse tipo de luto, não se esqueça de olhar para você também.

Esse trabalho exige presença, escuta, estudo e, claro, autocuidado. Isso significa:

- **Respeitar seus limites.**
- **Fazer terapia, análise, supervisão, intervisão.**
- **Praticar atividades que ajudem a cuidar do seu corpo e da sua mente, movimento, respiração, lazer.**

Se em algum momento perceber que aquele atendimento está lhe atravessando mais do que você suporta, que toca em feridas ainda abertas, está tudo bem encaminhar esse caso para outro profissional. **Cuidar-se também faz parte de cuidar.**



Autoras

Maria Carolina Rissoni Andery
CRP 06/94519

mcarolina@institutorinsa.com |
[@institutorisan](https://www.instagram.com/institutorisan)

Maria Helena Pereira Franco
CRP 06/1690

mhelenafranco@icloud.com |
[@mhelenapfranco](https://www.instagram.com/mhelenapfranco)

