



Adriana Silveira Cogo
Maria Helena Pereira Franco

CARTILHA

**Conversando
sobre os lutos
em emergências
e desastres**

Como acolher
quando tudo parece
ter desmoronado



Vamos conversar sobre os lutos em emergências e desastres?

● Para quem se importa com o cuidado, mesmo quando tudo parece ter desmoronado...

Se você trabalha, quer trabalhar ou já esteve diante de alguém em sofrimento após uma emergência ou desastre, provavelmente já sentiu: é difícil encontrar palavras que deem conta da dor. E tudo bem.

Esta cartilha nasceu justamente desse lugar – onde o silêncio, a escuta e o compromisso ético com quem sofre valem tanto quanto qualquer teoria.

Foi pensando nisso que o Instituto Maria Helena Franco de Psicologia, em parceria com Adriana Cogo Psicologia, preparou este material. Um convite aberto, direto e sensível para olhar para os lutos em emergências e desastres com mais presença, mais escuta e mais humanidade.

Porque quando tudo se parte, o que mais faz diferença é quem está ao lado de quem perdeu, mesmo sem ter todas as respostas.

Aqui, a gente fala de perdas – de casas, rotinas, vínculos e vidas –, mas também fala de encontros, de força comunitária e de modos coletivos de não deixar ninguém sozinho em meio ao luto.

Esta cartilha é para você que quer cuidar com ética, acolher pessoas enlutadas com respeito e lembrar que, diante das perdas, o que permanece é o vínculo.

Vamos seguir juntos?

Quando o mundo muda sem avisar

Por mais que a gente deseje ter respostas prontas para tudo, há situações em que o mais necessário é simplesmente estar junto, escutar com cuidado e reconhecer a dor – sem tentar explicá-la. É assim que nos aproximamos deste tema: com respeito, presença e humildade.

Trabalhar com pessoas que passaram por emergências, desastres ou calamidades é se deparar com formas de luto que desafiam o tempo, as palavras e, muitas vezes, os próprios rituais que costumamos ter. Em muitos desses contextos, o luto não chega com despedida ou com o corpo presente. Às vezes, o que chega é a notícia abrupta, a ausência sem explicação, o corpo reencontrado dias depois, a vida habitual que se desfaz – e isso muda tudo.



O que é importante lembrar?

O luto não tem receita nem prazo

Cada pessoa reage de um jeito. Tem quem chore muito, quem fique em silêncio, quem se ocupe de tudo e só desabe depois. E tudo isso é normal. A urgência, nesses momentos, não é “fazer a pessoa seguir em frente”, mas garantir que ela não precise seguir sozinha.

As perdas são muitas, não só de pessoas queridas

Quando falamos de luto em emergências e desastres, precisamos pensar em perdas múltiplas: da casa, da escola, da rotina, dos documentos, dos animais de estimação, da sensação de segurança, e muitas outras. Todas essas perdas doem – e merecem ser reconhecidas.

Emergência não combina com pressa na escuta

Sabemos que em contextos de emergências e desastres, o tempo parece curto e tudo é urgente. Mas mesmo assim, é preciso abrir espaços de escuta verdadeira, sem julgamentos nem tentativas de “consertar” a dor do outro. Às vezes, a escuta mais potente é aquela que apenas acompanha o silêncio com presença.

Desastres não são apenas eventos abruptos ou pontuais

São processos que revelam desigualdades, vulnerabilidades e ausências – que, geralmente, já estavam ali.

Por isso, cuidar do luto nesses contextos também é fortalecer a capacidade coletiva de enfrentar, sustentar e transformar.

O luto não é doença, é expressão do amor

Em emergências e desastres, pode parecer que não há tempo para sentir. Mas o luto vai encontrar um jeito de se manifestar – no corpo, no comportamento, na fala ou no silêncio. Validar esse luto é dizer: o que você sente faz sentido, e você tem direito a viver isso no seu tempo.

Cuidar de quem cuida também é prioridade

Equipes que atuam em campo também sofrem. São profissionais que escutam histórias duras, enfrentam condições adversas e, muitas vezes, também vivem suas próprias perdas — materiais, simbólicas ou afetivas. Por isso, cuidar de quem cuida, acolher o luto e o cansaço dos profissionais, também é parte essencial do nosso compromisso com um cuidado ético e sustentável.

O que é importante lembrar?

As contribuições da Psicologia das Emergências e Desastres são importantes

O Marco de Sendai (2015–2030) é um acordo internacional que reúne compromissos assumidos por mais de 180 países, incluindo o Brasil, para reduzir os riscos de desastres e proteger vidas. Ele nos lembra que prevenir e responder a desastres não é só fazer obras ou planejar rotas de fuga. É também escutar, conter e preparar pessoas para lidar com a adversidade.

A Psicologia das Emergências e Desastres tem muito a contribuir com esse compromisso: na análise de riscos psicossociais, na construção de políticas com abordagem humana, na formação de redes comunitárias resilientes e no acompanhamento de processos de recuperação emocional.

Resiliência não se decreta. Ela se constrói – com saúde mental coletiva, com vínculos e com gente que se importa.

E o que a gente pode fazer?

- Escutar com paciência, sem interromper ou acelerar a narrativa da dor.
- Oferecer presença antes de oferecer solução.
- Respeitar o tempo de cada um.
- Evitar frases prontas, como “você precisa ser forte” ou “isso acontece por um motivo”. Elas mais machucam do que ajudam.
- Criar rituais de despedida, mesmo simbólicos, quando não há como realizar os tradicionais.
- Permitir o silêncio, sem querer preenchê-lo à força.
- Validar o que a pessoa sente, mesmo que pareça confuso, contraditório ou difícil de nomear.
- Reconhecer que o cansaço emocional também precisa de cuidado.
- Facilitar caminhos para informações seguras e redes de cuidado.
- Lembrar que, às vezes, um olhar com ternura pode sustentar a travessia.
- Cuidar das equipes, oferecendo momentos de desconpressão e apoio mútuo.

**O conforto - é a
certeza de que
ninguém está só.**

Se tem algo que aprendemos nesses anos de trabalho com emergências e desastres, é que o luto precisa de acolhimento, não de pressa. Precisa de escuta, não de julgamento. E que, mesmo em meio a desorganização, pode nascer um gesto de cuidado que reconstrói não só paredes, mas vínculos e dignidades.

**Porque luto em
emergências e
desastres não se
resolve. Se cuida. Com
tempo, com respeito e
com gente do lado.**



E as crianças? Elas também sentem e precisam ser cuidadas com verdade

Em emergências e desastres, as crianças vivem perdas profundas: da casa, da rotina, da segurança e, às vezes, de alguém muito querido. Mesmo quando não há morte, há luto – pela quebra do mundo como conheciam, o mundo presumido. E esse luto pode se manifestar de forma indireta: no silêncio, no medo, na agitação, no apego excessivo a quem fica, na regressão de comportamentos.

O cuidado começa com escuta e verdade dita com afeto. Usar palavras simples, permitir que elas se expressem ou perguntem algo. Também podemos criar pequenos rituais simbólicos de despedida – plantar algo, fazer um desenho, contar uma lembrança.

E o mais importante: garantir um adulto presente e confiável, alguém que seja abrigo em meio a desorganização.



**Cuidar do luto da
criança é oferecer
chão quando o
mundo parece ter
desabado.**

Em contextos de emergências e desastres, o luto não é apenas uma experiência individual – ele transborda os limites do íntimo e se espalha pela coletividade. Quando bairros inteiros são devastados, escolas desabam, famílias são desalojadas ou

comunidades inteiras perdem pessoas queridas, o sofrimento deixa de ser isolado e passa a ser partilhado, ainda que de maneiras diferentes por cada pessoa.

Quando a dor também é coletiva

Esse tipo de luto é marcado por uma mistura de comoção social, desorganização comunitária e ruptura simbólica. Os marcos de pertencimento – como igrejas, centros culturais, espaços de convivência – muitas vezes também são afetados, gerando um vazio coletivo. É como se todos perdessem algo em comum: a referência, o lugar, a estabilidade, o chão.

Ao mesmo tempo, o luto coletivo pode ser território de reconstrução de vínculos. Quando as pessoas se juntam para lembrar, para cuidar umas das outras, para reconstruir aquilo que foi rompido, o sofrimento se transforma em laço. Mas isso só é possível quando há espaços legítimos para a expressão da dor, para o silêncio e para o encontro – sem pressão para “seguir em frente”, sem minimizar as perdas, sem transformar tudo em números ou estatísticas.

O cuidado com o luto coletivo precisa ser feito com escuta ampliada, atenção à cultura local, à memória comunitária e aos rituais compartilhados. Às vezes, um minuto de silêncio na praça, um mural com fotos, um ritual ecumênico, uma roda de conversa organizada por voluntários pode ser o que permite que aquela dor encontre forma – e, aos poucos, se transforme em algo elaborável.

Nestes contextos, o luto vira multidão. Mas cada um carrega o seu no peito, à sua maneira. E é na partilha que a dor encontra abrigo.

A força dos rituais – mesmo quando não são os tradicionais



Em emergências e desastres, é comum que as famílias não consigam realizar seus rituais habituais de despedida. Às vezes não há corpo, às vezes não há tempo, às vezes não há condições físicas ou emocionais, às vezes nem há o espaço físico. Isso pode ser um dificultador no processo de elaboração do luto.

Mas os rituais podem ser reinventados: uma vela acesa com um nome escrito, uma carta que não será entregue, um momento de silêncio coletivo, um símbolo deixado onde a pessoa costumava estar. Pequenos gestos podem fazer grande diferença.


E é importante lembrar que os rituais variam de acordo com a cultura, a fé e a história de cada pessoa. Por isso, escutar como a família gostaria de se despedir – e tentar, dentro do possível, garantir esse direito – é uma forma concreta de cuidado, é um gesto que pode mudar tudo.

**Mesmo quando o mundo desaba, um
pequeno ritual pode ser a primeira pedra na
reconstrução do sentido.**

Reconstrução não é só física – é também emocional

Depois que a água baixa, os escombros são retirados ou o corpo é enterrado, começa outro processo: de reconstrução subjetiva. E essa parte, muitas vezes, é silenciosa – mas profundamente necessária.

Reconstruir-se depois de uma emergência ou desastre não significa “voltar a ser como antes”, mas encontrar novas formas de seguir em frente, com a dor presente, mas com algum sentido possível. Isso vale para as famílias, para os profissionais, para as comunidades.



O luto não se supera. Se atravessa. E, às vezes, o que sustenta é saber que alguém está caminhando ao lado.

A presença que sustenta

No fim das contas, o que mais faz diferença é a forma como se está presente.

É o olhar que não julga, o gesto que respeita, a escuta que não apressa.

É o silêncio que acompanha, sem pressionar respostas.

É o corpo que fica, mesmo quando tudo ao redor se foi.

Em emergências e desastres, onde tudo se move, falta ou desmorona, ser presença cuidadora é mais do que um gesto profissional – é um ato de humanidade e resistência ética.

Quando não há o que dizer, a presença é o que ancora. Quando não há como evitar a perda, é ela quem oferece amparo.

Esse tipo de cuidado não exige grandes recursos nem respostas prontas.

Às vezes, ele aparece no modo como alguém organiza a fila do café em um abrigo.

Na gentileza de perguntar o nome.

Na escuta sem pressa feita ali no CRAS.

Na atenção silenciosa durante a visita da UBS.

Na pausa no meio do trabalho para perguntar ao colega: “e você, como tá?”

Presença que sustenta é isso: não resolve tudo – mas faz com que ninguém precise atravessar sozinho.

Porque, em tempos de perda, quem cuida com presença se torna abrigo.



Seguindo com esperança e compromisso

Falar de luto em emergências e desastres não é apenas descrever a dor. É também reafirmar a possibilidade de cuidado, de reconstrução e de humanidade.

Que possamos, como profissionais, gestores, voluntários ou cidadãos, reconhecer o luto como parte da vida – e não como um obstáculo a ser vencido.

Que nossas ações sejam cada vez mais sensíveis, cuidadosas e presentes. E que o direito ao luto seja reconhecido como parte do direito à dignidade.

**O luto, quando é cuidado, não paralisa.
Ele transforma.**

AUTORAS

Adriana Silveira Cogo

CRP 06/86792

adrianacogo.psicologia@gmail.com | @adricogo
11 99715-2745

Maria Helena Pereira Franco

CRP 06/1690

mhelenafranco@icloud.com | @mhelenapfranco

