

2ª edição – revista e ampliada – 2023



# PERDA SEM NOME

Como aprender  
a conviver com  
a ausência de  
pessoas queridas



**OPAS**



Fundação  
**Thiago**  
de Moraes  
Gonzaga



2ª edição – revista e ampliada – 2023

# PERDA SEM NOME

Como aprender  
a conviver com  
a ausência de  
pessoas queridas



**OPAS**



Fundação  
**Thiago**  
de Moraes  
Gonzaga

*Perda sem nome: Como aprender a conviver com a ausência de pessoas queridas. 2a Edição*

ISBN: 978-92-75-72729-4 (PDF)

ISBN: 978-92-75-22729-9 (versão impressa)

© **Organização Pan-Americana da Saúde e Fundação Thiago de Moraes Gonzaga, 2023**



Alguns direitos reservados. Esta obra está disponível nos termos da licença Atribuição-  
-NãoComercial-Compartilhalgal 3.0 IGO da Creative Commons ([CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/)).

De acordo com os termos da licença, é permitido copiar, redistribuir e adaptar a obra para fins não comerciais, desde que se utilize a mesma licença ou uma licença equivalente da Creative Commons e que ela seja citada corretamente, conforme indicado abaixo. Nenhuma utilização desta obra deve dar a entender que a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Fundação Thiago de Moraes Gonzaga endossam uma determinada organização, produto ou serviço. Não é permitido utilizar o logotipo da OPAS e da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga.

**Adaptações:** em caso de adaptação da obra, deve-se acrescentar, juntamente com a forma de citação sugerida, o seguinte aviso legal: “Esta publicação é uma adaptação de uma obra original da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga. As opiniões expressas nesta adaptação são de responsabilidade exclusiva dos autores e não representam necessariamente a posição da OPAS e da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga”.

**Traduções:** em caso de tradução da obra, deve-se acrescentar, juntamente com a forma de citação sugerida, o seguinte aviso legal: “Esta publicação não é uma obra original da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga. A OPAS e a Fundação Thiago de Moraes Gonzaga não assumem nenhuma responsabilidade pelo conteúdo nem pela exatidão da tradução”.

**Citação sugerida:** *Perda sem nome: Como aprender a conviver com a ausência de pessoas queridas. 2a Edição.* Organização Pan-Americana da Saúde e Fundação Thiago de Moraes Gonzaga. Brasília, D.F.; 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.37774/9789275727294>.

**Dados de catalogação:** podem ser consultados em: <http://iris.paho.org> e [www.vidaurgente.org.br](http://www.vidaurgente.org.br).

**Direitos e licenças:** Para solicitações de uso comercial e consultas sobre direitos e licenças, ver [www.paho.org/es/publicaciones/permisos-licencias](http://www.paho.org/es/publicaciones/permisos-licencias).

**Materiais de terceiros:** caso um usuário deseje reutilizar material contido nesta obra que seja de propriedade de terceiros, como tabelas, figuras ou imagens, cabe a ele determinar se necessita de autorização para tal reutilização e obter a autorização do detentor dos direitos autorais. O risco de ações de indenização decorrentes da violação de direitos autorais pelo uso de material pertencente a terceiros recai exclusivamente sobre o usuário.

**Avisos legais gerais:** as denominações utilizadas nesta publicação e a forma como os dados são apresentados não implicam nenhum juízo, por parte da OPAS e da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga, com respeito à condição jurídica de países, territórios, cidades ou zonas ou de suas autoridades nem com relação ao traçado de suas fronteiras ou limites. As linhas tracejadas nos mapas representam fronteiras aproximadas sobre as quais pode não haver total concordância.

A menção a determinadas empresas comerciais ou aos nomes comerciais de certos produtos não implica que sejam endossados ou recomendados pela OPAS e pela Fundação Thiago de Moraes Gonzaga em detrimento de outros de natureza semelhante. Salvo erro ou omissão, nomes de produtos patenteados são grafados com inicial maiúscula.

A OPAS e a Fundação Thiago de Moraes Gonzaga adotaram todas as precauções razoáveis para confirmar as informações constantes desta publicação. Contudo, o material publicado é distribuído sem nenhum tipo de garantia, expressa ou implícita. O leitor é responsável pela interpretação do material e seu uso; a OPAS e a Fundação Thiago de Moraes Gonzaga não poderão ser responsabilizados/as, de forma alguma, por qualquer prejuízo causado por sua utilização.

BRA/NMH/2023

## RESUMO

**E**sta publicação tem como objetivo apresentar as particularidades do luto de mães e pais por seus filhos e suas filhas. É baseada principalmente na experiência de Diza Gonzaga, que, em 1995, perdeu seu filho de 18 anos em um sinistro de trânsito, o que a motivou a criar a Fundação Thiago de Moraes Gonzaga. A instituição desenvolve o programa Vida Urgente, de valorização e preservação da vida no trânsito.

Desde 1998, a Fundação mantém Grupos de Apoio para mães e pais que perderam filhos ou filhas – o que começou com o acolhimento de sinistros de trânsito, logo abraçou a todos que compartilham da mesma realidade, independentemente da causa. Nesses anos, foram atendidas mais de 600 famílias.

Esta segunda edição, revisada e ampliada, traz especialmente os aprendizados a partir do distanciamento social e os impactos da pandemia de Covid-19 no Brasil. O atendimento, que era obrigatoriamente presencial, na sede da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga, foi adaptado pela necessidade do momento ao formato virtual. Essa nova modalidade enriquece a experiência e, conseqüentemente, este texto.

Ainda, foi realizada uma atualização do título da obra pelo entendimento de que mães e pais não superam a perda de um filho ou uma filha, mas, sim, aprendem a conviver com a sua ausência. Este posicionamento da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga é reforçado pelo depoimento de Diza nas considerações finais.

Os depoimentos apresentados aqui, bem como as escolhas dos principais pontos desta publicação, são fragmentos de falas coletadas nos Grupos por psicólogos e psicólogas que os coordenaram ao longo de mais de duas décadas e com a devida autorização das pessoas participantes. A não identificação das falas é proposital, pois caracterizam mais de um indivíduo.

Com a experiência trazida por esta publicação, espera-se auxiliar o processo do luto das famílias, incentivando-as a buscar alternativas saudáveis para conviver com a perda de pessoas queridas, e, assim, prosseguir. Por meio das experiências relatadas, destaca-se a finitude da vida e a importância de valorizar a presença de quem se ama.



# PREFÁCIO

**E**m 2012, a Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) apoiou a elaboração da primeira edição de “Perda sem nome”, conduzida pela Fundação Thiago Gonzaga. Esse apoio refletiu a preocupação da OPAS em agir não apenas na prevenção das mortes no trânsito, mas também em relação às pessoas que sobrevivem – sejam estas as envolvidas diretamente nos sinistros, ou os familiares e amigos que, com a perda de seus entes queridos, foram também chamados de “sobreviventes” nas páginas desta publicação.

Passada uma década do lançamento da edição de 2012, o Brasil registrou uma queda real no número de mortos e feridos no trânsito. Esse avanço é, em boa parte, devido a esforços de atores e entidades como a Fundação Thiago Gonzaga – que, além do trabalho com os grupos de apoio, vem desenvolvendo programas, projetos e ações de educação e prevenção, voltadas a um trânsito mais humano e seguro.

Contudo, é preciso avançar mais. As mortes no trânsito no país são ainda da ordem de 30 mil casos a cada ano. E adultos jovens seguem sendo as principais vítimas. Afora as vidas perdidas em eventos previsíveis e evitáveis, o trânsito inseguro produz um número muito maior de lesionados – levando vários deles a terem sequelas para o resto de suas vidas.

Além do sofrimento inominável, como afirma o título desta publicação, as lesões e mortes no trânsito pressionam os já sobrecarregados sistemas de saúde, gerando grandes prejuízos à sociedade como um todo. Isso demonstra que iniciativas voltadas ao acolhimento às vítimas diretas e indiretas dos sinistros de trânsito continuam imprescindíveis.

Dentro dessa perspectiva, a OPAS/OMS juntou-se uma vez mais a seus parceiros da Fundação Thiago Gonzaga para produzir esta segunda edição, atualizada e ampliada, de “Perda sem nome”. Esta versão, ao tempo que mantém a essência da publicação original, revisita conceitos e discorre sobre as lições aprendidas ao longo desses dez anos, com destaque para os esforços em reinventar-se diante de desafios, como os impostos pela pandemia de COVID-19 – quando essa rede de solidariedade foi ampliada com um modelo virtual de grupos de apoio.

De parte da Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde, seguimos nosso compromisso de prestar cooperação técnica, apoiando as políticas de prevenção das lesões e mortes no trânsito, de modo a dar respostas intersetoriais para reduzir a violência e os traumatismos. E, assim como há uma década, esperamos com esta 2ª edição contribuir para minimizar a dor das perdas de entes queridos, promovendo cada vez mais saúde, bem-estar e qualidade de vida para os que ficam e criando um trânsito mais justo e seguro para as futuras gerações.

**Socorro Gross Galiano**

Representante da OPAS/OMS no Brasil



A  
M  
L  
B A  
I N D A !  
G U S T A V O



# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	09
PERDA SEM NOME	11
A VIDA QUE SEGUE, A VIDA QUE RECOMEÇA	15
A REALIDADE COM UMA PESSOA A MENOS	18
INICIANDO A CAMINHADA	21
A DOR DO OUTRO	23
AS COISAS QUE FICAM	25
ACEITAR X CONFORMAR	27
A FORÇA DA FAMÍLIA	29
ONIPOTÊNCIA MATERNA VS “PAI SOFRE MENOS”	31
ENTRE MÃES E PAIS	36
GRUPO DE APOIO VIRTUAL: IMPACTOS DA PANDEMIA.	38
ATENDIMENTO SEM FRONTEIRAS	40
CONEXÃO X MEDIAÇÃO	42
DEZ ANOS DEPOIS	43
CONSIDERAÇÕES TÉCNICAS	45
CONSIDERAÇÕES FINAIS	48
REFERÊNCIAS	51



# INTRODUÇÃO

**E**sta publicação está destinada a mães e pais que perderam seus filhos ou suas filhas, às suas famílias e aos seus amigos. Da mesma forma, também foi pensado para pessoas profissionais, em especial da área da saúde, que se interessam pelo assunto.

Quando começamos alguma coisa em nossas vidas, nem sempre conseguimos imaginar como será o seu processo. Logo, temos a chance de descobrir que o término de algo não precisa ser, necessariamente, seu fim. Às vezes, quando tomamos algo como acabado, terminado, na verdade, estamos experimentando um recomeço que não estava em nossos planos.

Com o propósito de colaborar na retomada de muitas vidas que estão marcadas pela perda de um filho ou uma filha, compartilhamos aquilo que ouvimos e aprendemos no acompanhamento dos Grupos de Apoio para mães e pais que perderam filhos da [Fundação Thiago de Moraes Gonzaga](#).

Ao longo destas páginas, usaremos uma linguagem coloquial, porém embasada cientificamente em diversos pesquisadores e profissionalmente na experiência adquirida nas mais de duas décadas de trabalho dos Grupos de Apoio Vida Urgente.

A Fundação leva o nome do filho de Régis e Diza Gonzaga, que perdeu a vida em um sinistro de trânsito em 1995. O objetivo do trabalho da instituição, criada em 1996, um ano após a morte de Thiago, é desenvolver programas e projetos que valorizam e preservam a vida no trânsito. A criação dos [Grupos de Apoio](#), em 1998, deu-se pela demanda da sociedade e pela necessidade de investimento nas vidas que sobrevivem aos filhos e às filhas.

À medida que mães e pais passaram a procurar Diza Gonzaga no intuito de saber como ela conseguia seguir em frente após sua perda e sem uma oportunidade social que atendesse a essa demanda, a alternativa que encontrou, de maneira pioneira, foi reunir quem a procurava e compartilhar sua caminhada e seus aprendizados. Assim, em encontros semanais, durante mais de duas décadas, reunidos, essas mães e esses pais vão aprendendo a conviver com a dor permanente de suas perdas.

Da experiência dos Grupos de Apoio, surgiram outras ações que também contribuíram para o processo de aprendizado nesta caminhada. O [“Coral Vida Urgente”](#), formado por mães e pais do Grupo de Apoio, realiza apresentações públicas, auxiliando não só no aprendizado individual de cada participante, mas na conscientização coletiva da sociedade. Também nasceu dessa experiência o projeto [“Borboletas pela Vida”](#), que sinaliza com uma borboleta branca, símbolo do Vida Urgente, o asfalto de ruas, avenidas e estradas, locais onde vidas foram ceifadas pela violência no trânsito. É uma forma de homenagem, mas também de alerta para o cuidado com a vida. Nesse mesmo contexto, foi criado o [“Memorial em homenagem às vítimas do trânsito”](#), na [Praça da Juventude Thiago Gonzaga](#), em Porto Alegre-RS. Anualmente, são inauguradas placas com novos nomes em cerimônia no Dia Mundial em Memória a Vítimas de Trânsito, instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU).

As manifestações pertinentes à perda, como os sentimentos na hora de voltar para casa sem o filho ou a filha, o dia seguinte, os pertences dele, a readequação da rotina, a saudade física, a revisão de valores, a falta de controle sobre os próprios sentimentos e outras sensações apresentadas nesta publicação, foram coletadas pela equipe de psicólogos e psicólogas que acompanham os Grupos de Apoio Vida Urgente. Esses depoimentos serão respeitados, mantendo inclusive a linguagem utilizada por mães e pais, pois certamente encontrarão eco em muitas pessoas e em muitos lares.

Se, na correria diária, esquecemos de olhar uns para os outros, deixando de lado o prazer da vida em família e confundindo qualidade de relacionamento com quantidade, se estamos mais inclinados a priorizar o ter em detrimento do ser, vendo mais dificuldades do que possibilidades, é porque esquecemos da fragilidade e da vulnerabilidade da vida.

A Fundação, com seu programa Vida Urgente e seus Grupos de Apoio, tem a pretensão e o objetivo de alertar a todas as pessoas sobre o grande merecimento que é ter quem amamos perto de nós. Queremos, por meio desta publicação, dizer que, se não podemos mudar o que aconteceu, temos o dever de cuidar do que ainda temos. Não dá para parar de viver nem para fazer de conta que nada aconteceu. A sociedade, de uma maneira geral, precisa apropriar-se do que acontece nessas famílias, não para se sentir perturbada pela dor das pessoas, mas para deixar que a experiência de quem passa pela dor da perda sirva de alerta para a necessidade constante de cuidado e amor à vida.

*“Vida que não se guarda, nem se esquivava assustada.*

*Vida sempre a serviço da Vida.*

*para servir ao que vale a pena e o preço do amor.”*

*(Fragmento retirado do poema “A Vida Verdadeira”, de Thiago de Mello).*

## O símbolo da borboleta



Esta edição é ilustrada com imagens diversas do símbolo do Vida Urgente. O nome do programa, desenvolvido pela Fundação Thiago de Moraes Gonzaga, é composto das palavras que Diza Gonzaga, mãe de Thiago, dizia na madrugada de 20 de maio de 1995 ao chegar ao local onde encontrou o filho estendido no asfalto: “Vida Urgente”.

Durante o ano em que projetou a criação da Fundação, ela própria desenhou a logomarca: a palavra “vida” escrita com letras de forma e o carimbo de “urgente” compunham a primeira versão. Mas o programa ainda precisava de um símbolo. Inspirada no filho, a quem ela costumava chamar de pesquisador borboleta toda vez que ele trocava de interesse, como costumam fazer os adolescentes – ora queria estudar inglês, ora queria tocar guitarra ou jogar basquete –, enfim, acabou por escolher uma borboleta. Só bem mais tarde percebeu que o símbolo tinha tudo a ver com a curta trajetória de Thiago e com o espírito de transformação da Fundação. Hoje, o símbolo é bastante reconhecido e está presente em todos os projetos da instituição.

# PERDA SEM NOME

*Entre todas as dores que infelicitam a condição humana, uma delas se sobressai como a mais terrível, a mais injusta, a mais profunda: a dor da perda de um filho. Se a morte já é inaceitável, se a tememos e a desprezamos, a morte de um jovem, rompendo o ciclo natural, interrompendo uma trajetória que todos supunham venturosa, expõe-nos de maneira brutal a efemeridade da existência.*

*Diante dessa perda, alguns sucumbem fisicamente. Outros afastam-se da racionalidade, mergulhando em um mundo de sombras. E outros, por fim, retirando forças sabe-se lá de que fonte de energia, resistem, enfrentam, olham para frente, sem esquecer o passado, é verdade, mas procurando manter a integridade psicológica até como homenagem aos que partiram.*

*(Sergius Gonzaga, tio de Thiago Gonzaga, em fragmento retirado do livro “Thiago Gonzaga: histórias de uma vida urgente”) (GONZAGA, 2008).*

Se a vida se inscreve com um linear lógico de acontecimentos em que nascer, crescer, reproduzir e morrer são etapas sequenciais de uma ordem e esperadas, a inversão deste seguimento por uma morte nos desafia e nos deixa sem palavras para nomeá-la.

A gramática classifica como “viúvo” ou “viúva” aquela pessoa que perde seu cônjuge, nomeia como “órfão” ou “órfã” aquela pessoa que perde seus pais, mas não designa uma palavra para a inversão da ordem que classificaria mães e pais que perdem seus filhos ou suas filhas.

*Não há um nome para esta perda. Deveria ser proibido que os filhos partissem antes dos pais. É contra a ordem natural da vida. Se existisse uma palavra para isso, certamente seria um palavrão.*

Sabemos que o enorme sofrimento que essa situação acarreta causa a falta de nomeação. Mas entendemos, também, que este é um tema tabu; ninguém quer pensar que isto possa acontecer consigo; aproxima-se do proibido, do sagrado.

*Um dia li numa revista o depoimento angustiante de um pai que perdera seu filho estupidamente num acidente de automóvel. A exemplo de outros milhares de pais brasileiros[,] me comovi com aquele desabafo sem poder imaginar que também eu experimentaria a dor exasperante da morte de um filho em circunstâncias parecidas.*

*(Régis Gonzaga, pai de Thiago Gonzaga, em fragmento retirado do livro “Thiago Gonzaga: histórias de uma vida urgente”) (GONZAGA, 2008).*



A realidade que se instala com a perda é impensável e inominável. Parece se ligar com a parte mágica convocatória que as palavras têm, significando que se não é nomeado, evita-se que ocorra o que se teme. Da mesma forma, as pessoas pensam que, se não falarem de quem morreu, podem apagar o que aconteceu.

A falta de uma pessoa amada não pode ser ignorada, esquecida ou deixada de lado; precisa ser reposicionada. Esta reposição implica não negar o acontecido, em poder falar de quem faleceu sem restrições, sem chocar ninguém, e de realizar o luto dentro de um tempo adequado para si mesmo. Quando se evita falar em quem partiu, reafirma-se a posição de que esta pessoa precisa realmente ser esquecida. Diferentemente de qualquer outro luto que segue a sequência lógica da vida, a morte de um filho ou uma filha reafirma a incondicionalidade do amor e, portanto, a impossibilidade do esquecimento:

*Filho não morre. Ele segue vivo na nossa lembrança, nos nossos sentimentos e em tudo o que fazemos. É como se fosse o pano de fundo das nossas emoções.*

*É estranho. Já se passaram dois anos, e ele ainda está tão vivo dentro de mim.*

*Faz 31 anos que ele partiu, mas, para mim, foi hoje pela manhã, às 8 horas, quando recebi a ligação e me avisaram do acidente. Se, para a maioria dos tipos de luto, o tempo entre o acontecido e o hoje serve para acomodar os fatos e nos distanciar saudavelmente da situação, o luto de mães e pais nos ensina uma forma diferente de vermos que o fato em si não se acomoda.*

A realidade externa imposta pela perda do filho ou da filha suscita um comportamento que não condiz com a realidade interna (psíquica) das mães e dos pais.

Quando não respondem de maneira adequada às exigências sociais de esquecimento, embotamento ou “superação”<sup>1</sup> – não falar do filho, não ter o tempo adequado para dar um destino aos objetos pessoais deles, ter de continuar a vida e as obrigações sociais como se nada tivesse acontecido etc. –, as mães e os pais sentem-se diferentes, constrangidos e excluídos no seu cotidiano.

*É como se a minha má sorte fosse contaminar a todos. As pessoas evitavam falar comigo.*

*Quando chego em algum lugar, as pessoas me olham como se eu fosse um ET, e, às vezes, é assim que me sinto, pois tudo está sendo reavaliado na minha vida.*

*É como se eu tivesse perdido minha identidade. As pessoas me olham como “aquela que perdeu o filho”. Nosso inconsciente não reconhece essa perda. Por mais que teoricamente saibamos que isso acontece, não há representação dentro de nós, há teorias. Mas nosso mecanismo de preservação da vida nos faz acreditar que estaremos no registro geral; portanto, não registra a inversão da ordem da vida.*

<sup>1</sup> A palavra superação encontra-se entre aspas porque entendemos que a perda de um filho não se supera; os pais e as mães aprendem a conviver com a sua ausência, conforme já mencionado no resumo da obra.

Com a brutalidade inesperada da morte, ocorre uma ruptura, um trauma em nossa mente, e muitos sentimentos intoleráveis vem à tona, ficando as perguntas: “Como é possível tornar verdade algo que não queremos acreditar e que nos invade com tamanha violência?”, “Como lidar com isso?”. Diza Gonzaga, mãe de Thiago de Moraes Gonzaga e criadora da Fundação que leva o nome do seu filho, nos ajuda a construir algumas possibilidades:

*A morte não nos dá alternativas a não ser lidar com a vida que fica dentro de nós. As mães e os pais participantes dos Grupos de Apoio da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga generosamente criam, recriam e compartilham formas de lidar com aquilo que é irreversível. Se chorar trouxesse nossos filhos de volta, certamente estaríamos reunidos para fazer o grupo do choro, mas, como não há possibilidade de isso acontecer, nos reunimos para, em nome dos nossos filhos, proclamar a vida. Queremos, através desta publicação, dizer à sociedade que, se tivesse um nome adequado para classificar as mães e os pais que perdem seus filhos e suas filhas, este nome seria: SOBREVIVENTES. E a qualidade desta sobrevivência vai depender de cada um de nós e do quanto vamos nos abrir para aprender a viver dignamente todos os dias sem a presença física dos nossos filhos.*

*(Diza Gonzaga, mãe de Thiago de Moraes Gonzaga).*

Não há um final previsível para o luto de mães e pais por seus filhos e suas filhas. Há o investimento e o reposicionamento do amor, de forma que os sentimentos envolvidos nesta situação não precisam ser ignorados ou evitados nem carreguem consigo o peso aterrorizador da morte.

O vídeo “A vida em 25 segundos” reúne depoimentos de famílias que perderam pessoas queridas pela violência no trânsito.

▶ Assista em: <https://www.youtube.com/watch?v=RAJjTfnR8aM>.





# A VIDA QUE SEGUE, A VIDA QUE RECOMEÇA

**Q**uando nasce uma criança, mães e pais precisam preparar-se para recebê-la e há, inevitavelmente, uma mudança na rotina das suas vidas. Em suas casas, cria-se um espaço único para cada filho.

Quando esse filho ou essa filha sai de cena, é necessário que haja uma reorganização no cotidiano e na vida sentimental das pessoas que ficaram. Se as preocupações antes eram com o futuro, com a formação e o caráter dos filhos, agora passa a ser: como vou viver sem ele?

O amor e a dor caminham de mãos dadas na nossa história, e a dor é proporcional ao quanto amamos. Este fato é fundamental quando falamos do amor entre mães e pais e seus filhos e suas filhas. Amamos nossos filhos muito mais que a nós mesmos, e quando os perdemos, é natural que se “fique sem chão”, que se chegue muito próximo da loucura; nossa capacidade de amar fica confusa e prejudicada, sem parâmetros, bases reais e sólidas.

*— Meus Deus, o que a gente faz com tanto amor? – se perguntava uma mãe durante o Grupo de Apoio, dirigindo-se também ao marido, que coloca a separação da filha como o pior momento de sua vida.*

*— Quando tudo terminou e ela foi enterrada, as pessoas foram saindo devagarinho e nós ficamos, só nós três. Aí chegou a hora de irmos também. Que horror, nós dois saindo daquele lugar sem a nossa filha. Parecia que o meu corpo e a minha carne iriam se rasgar de tanta dor. Por mais que dividíssemos aquele momento, havia uma solidão imensa entre nós, em nós, que não conseguíamos dividir. É a minha lembrança mais triste; é um pedaço meu que ficou lá, e é para sempre, nunca mais, nunca mais.*

A dor expressa nessa fala é comum em todas as famílias que chegam à Fundação. A separação do filho ou da filha é imensamente triste, e, ainda que a morte possa ser teoricamente esperada como em casos de doenças prolongadas, ninguém está definitivamente preparado para não sofrer por causa dela.

Mesmo nos casos de doença, muitas vezes as mães e os pais não têm a real dimensão da possibilidade da perda do filho, e, quando acontece, a morte encontra muitos deles tão desprevenidos quanto aqueles que tiveram perdas abruptas.

*Às 12h30, eu estava arrumando as coisas da minha filha para levá-la para casa do hospital. Às 13h30, ela faleceu. E eu me pergunto: onde eu estava que não vi isso? Como não percebi que a minha filha estava morrendo? Para mim, foi um choque. Não esperava isso.*



Somos constituídos de percepções e ilusões diferenciadas que nos permitem manter um distanciamento necessário da realidade para não sucumbir a ela. Somos seres individuais com capacidades únicas de tolerâncias às frustrações, com projeções e expectativas de futuro que são formadas ao longo de nossa história e que faz com que tenhamos posições singulares diante dos acontecimentos cotidianos.

No momento da perda de um filho ou uma filha, esse distanciamento do real, as ilusões que temos diante dele, desaparecem e ficamos frente a frente com a mais dura e crua realidade, a da perda, da solidão e do desamparo. Por mais que as pessoas tentem entender o que sentem mães e pais neste momento, há um abismo entre as percepções de realidade. Essa crueza dos fatos, essa irreversibilidade e essa conexão com a finitude da vida, só sente quem vivencia a perda. Não há como dividir este sentimento com ninguém. Não há como comparar este sentimento com nenhuma outra perda.

Aprender a conviver sem a presença do filho amado ou da filha amada é a saída saudável para continuar a viver diante dessa nova realidade imposta.

*Essa realidade é tão estranha, mas tão estranha, que, se eu não tivesse as fotos dela, eu seria capaz de pensar que ela não existiu, tamanha é a dimensão do desaparecimento.*

*A minha filha era o centro da minha vida. Difícilmente eu saía de casa para comprar alguma coisa para mim. Saía para comprar para ela e com ela, aí comprava as minhas coisas. Quando ela morreu, eu não sabia mais pensar só em mim, e eu não fazia isto por ela não saber se cuidar, fazia por prazer, pela felicidade da sua companhia. Quando ela se foi, tive que aprender a me olhar de novo.*

É na procura desse aprendizado que as famílias chegam à Fundação, para buscar forças e inspiração na vivência de Diza Gonzaga, e se agregam aos Grupos de Apoio, em uma condição de troca de experiências e identificações, ajudar e ser ajudado, cuidar e ser cuidado, desconstruir, construir e reconstruir sua história de vida.

*Eu não tenho uma receita pronta, mas gostaria de tê-la: primeiro tu fazes isso, depois aquilo e vai ficar tudo bem. Infelizmente, não é assim. Sei que isto é difícil e até frustra um pouco, porque as pessoas me olham como uma mulher forte que já superou, mas a palavra superação não existe na perda de um filho. Filho não morre. O que temos que fazer é aprender a conviver com a ausência dos nossos filhos, com recaídas, altos e baixos etc. O que já aprendi nesta caminhada, foi identificar os sentimentos que podem me derrubar e não me deixar abater por eles, não entrar tão fundo quando eles aparecem. Aprendi a respeitar os meus limites em relação a esta perda. Hoje, eu me dou o direito de fazer algumas coisas ou de não fazer, caso pense que não me fariam bem.*

Muitas famílias vivem todos os dias a experiência de perder alguém cedo demais. Compartilhar e dar voz aos sentimentos que acompanham essa situação faz com que não se sintam tão sós. Percebe-se que não foi somente na sua casa que aconteceu uma perda. Falar alivia,

acalma e ressignifica sentimentos e valores. Como nos coloca o compositor e cantor Nando Reis, em uma poesia dedicada à Fundação:

*“O mais difícil é recomeçar.*

*Começar de novo o que não acabou.*

*Porque só não acaba o que é eterno.”*

*(Fragmento retirado da poesia “Saudades e lembranças”, de Nando Reis, que relata sua história de vida com seu amigo Marcelo Fromer).*

E recomeçar é primordial para essas pessoas “sobreviventes”.



# A REALIDADE COM UMA PESSOA A MENOS

**V**oltar para casa depois do enterro é, com certeza, a concretização dos fatos e a imposição da realidade. Internamente, ainda não se tem a dimensão do que está acontecendo, e cada pessoa tem uma maneira diferente e um tempo único para que sua psique lide e entenda o fato ocorrido.

*Eu esperava a qualquer momento acordar do pesadelo.*

*Eu me sentia estranha, parecia bem, não tinha noção real do acontecido, havia um espaço entre a realidade e os meus sentimentos, cada dia eu sentia um pouco, foi a conta-gotas que a realidade foi me mostrando o que tinha acontecido, até parecer que o mundo desabou sobre a minha cabeça: minha filha não volta mais. No momento em que se recebe a notícia da morte, é como se arrancassem uma parte estrutural do nosso sistema emocional. Esta parte, arrancada na violência, sem aviso e sem preparação, causa danos e cria muita confusão de sentimentos, o que é conhecido como trauma. A mente humana é muito resistente e tem vários recursos para manter-se em sanidade. A perda de uma pessoa amada é uma das dores capaz de desestruturar o ser humano. Para enfrentar este trauma, usamos mecanismos de defesa que não nos deixam entrar em desespero e adoecer.*

São esses mecanismos que permitem o reconectar-se com a realidade de acordo com a possibilidade psíquica de cada pessoa. Para algumas, um processo de “conta-gotas”; para outras, mais acelerado; e, para todas, há um anestesiamento e uma certa negação do fato em si. Não temos esta negação como algo patológico, e sim como uma alternativa saudável para lidar com esta dor desestruturante.

*Eu faço de conta que a minha filha está viajando. É como se ela estivesse fora do país. Claro que eu sei que ela não está, mas eu preciso disto para conseguir respirar. Eu sei que, aos poucos, eu vou conseguir entender que ela não vai voltar, mas eu acredito que daí eu vou estar mais forte para aguentar isto.*

A esse momento de desconexão com a realidade chamamos de anestesiamento. E a capacidade de reconexão se dará de acordo com a capacidade de cada pessoa em lidar com o fato ocorrido. Não classificamos esta capacidade como melhor ou pior; temos a paciência de acompanhar e esperar que cada indivíduo reconstrua uma forma de se relacionar com o meio.

*É como estar anestesiado; você sabe que está ali, sabe o que está acontecendo, mas parece que está entorpecido. A dor é além de tudo que se possa imaginar. Isto nos tira dali, como se estivéssemos de fora olhando.*

*A sensação que eu tenho é que eu estou olhando a vida de uma janela. Eu dentro de casa parada e a vida passando do lado de fora.*

Um dos recursos usados é uma tentativa obsessiva de parar tudo – o tempo, o pensamento, as ações –, e, com isto, alguns sintomas se manifestam: agitação ou torpor, sensação de fraqueza, falta de vontade, muita tristeza, ações “robotizadas”, isoladas de sentimentos.

*Quando voltamos para casa, todos ficamos no mesmo quarto, eu e meu marido na cama, e a filharada em colchões ao nosso redor. Eu esperava que todos dormissem e saía do quarto, ia lustrar as maçanetas das portas, os talheres. Eu fiquei três dias sem dormir. As pessoas às vezes não acreditam nisso. Eu não tomava nenhum remédio, pois tinha a sensação de que, se dormisse, não acordaria mais, tal era a minha vontade de cessar com tudo, com aquela dor.*

Nesse emaranhado de emoções, muitas manifestações físicas e emocionais são comuns, pois existem, além de uma regressão de sentimentos, principalmente nas mulheres, sensações manifestadas no corpo. As dificuldades cotidianas precisam ser observadas, respeitadas e cuidadas.

*Tenho um caroço entalado na garganta, que não sobe e não desce. Até água fica difícil de passar.*

*Era incrível. Eu andava encolhida, eu sentia dor na minha cesárea 24 anos depois, como nos primeiros dias de pós-parto.*

*Dói meu peito, é dor física mesmo, é diferente da emocional. Dói e não passa com remédios.*

*Menstruei mais de um mês depois do acidente. Foi como no pós-parto. Usava os mesmos absorventes que usei na época.*

Parar de sofrer, estancar a avalanche de emoções, readquirir o equilíbrio emocional perdido, sair daquela situação imposta e encontrar algo que alivie são buscas constantes e imediatas de mães e pais que chegam aos Grupos:

*Eu quero parar de sofrer, aliviar um pouco meu peito, mas nada que eu faça parece que é suficiente.*

*É uma sensação de sacanagem, a vida te fez uma enorme sacanagem. Sabe quando alguém de quem tu gosta muito te trai? Me sentia assim, e, às vezes, ainda me sinto.*

E, muitas vezes, esse sentimento confunde e preocupa quem é mais próximo.

*Eu queria morrer. É difícil dizer isso, tenho mais filhos, minha família continua. Só queria aliviar aquela dor, é diferente de eu querer me matar. Jamais faria*



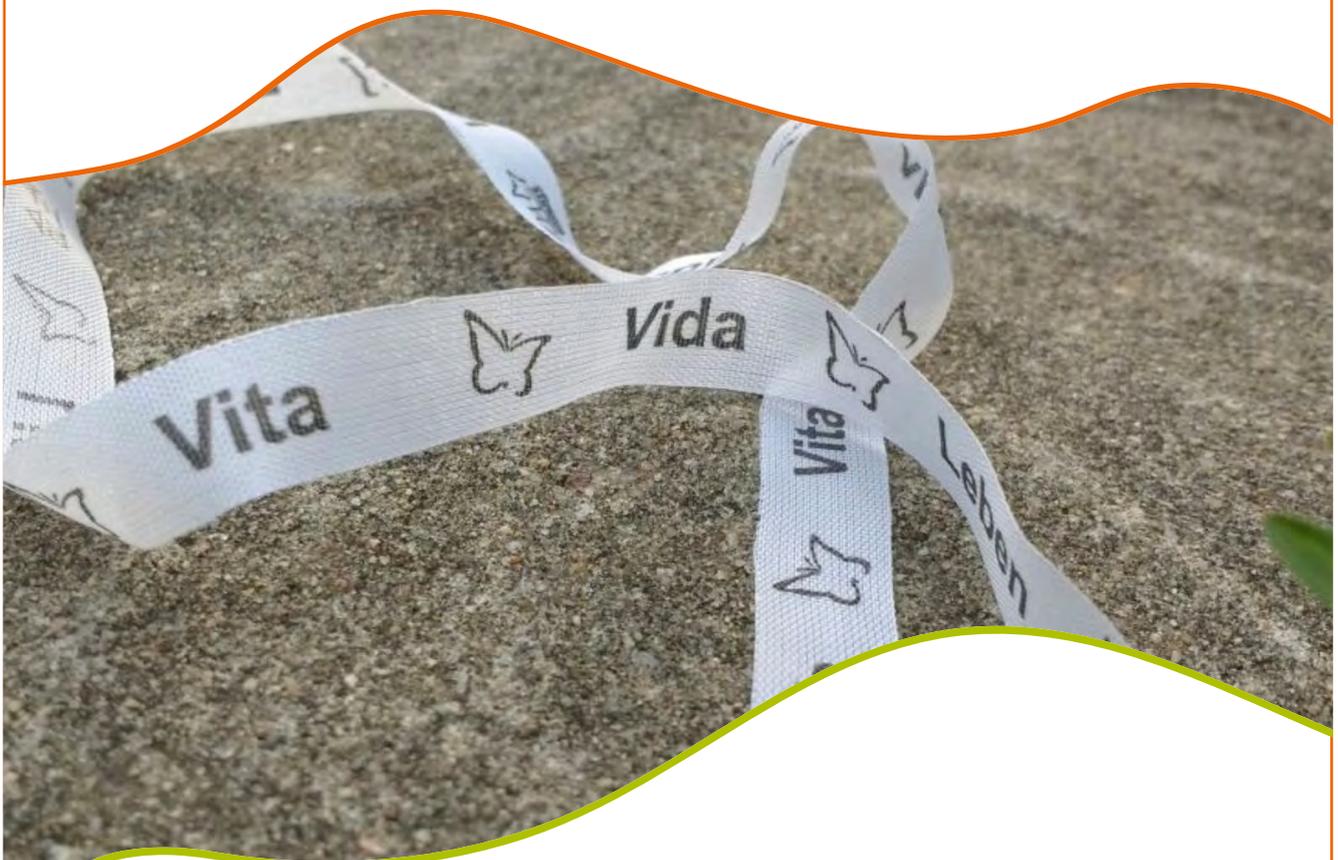
*isso. Eu queria para de sofrer, e a morte, na minha fantasia, era a única possibilidade de diminuir a dor.*

*Eu perdi minha única filha. Fiquei dias deitada em cima da cama mal me mexendo, me dei esse direito. Pude fazer isso. Meu pensamento não parava, meu corpo não se mexia. Eu era um montinho em cima de uma cama. Só pensava: como vou sobreviver? Como? Aí pensei nela. Ela iria detestar me ver assim, atirada, sem força. Pedi: filha, segura aí, que a mãe vai melhorar, e por ela, por pensar na forma como ela gostava de me ver, que fui reagindo.*

*Eu não sei se ele me vê ou não. Mãe quer que seu filho esteja feliz, não importa onde estiver, pode ser São Paulo, Argentina, Londres. Não vou correr o risco de deixá-lo pensando: acabei com a vida da minha família! Então, quando tô muito mal, converso com ele e digo: me dá um tempo “magrão”, hoje não tá fácil, mas logo, logo, a mãe melhora.*

Ficar atento aos sintomas de não comer, não dormir, de tristeza profunda, é importantíssimo para quem acompanha uma pessoa ou uma família em processo de luto. Mais do que isso, permitir que a pessoa manifeste seus sentimentos, ter empatia e respeito pela situação é o melhor que um amigo ou familiar pode fazer.

Recorrer aos médicos e às médicas em caso de dúvida também é importante, mas sempre com o cuidado de não embotar os sentimentos. A sensação e a manifestação desses sentimentos é o primeiro passo para começar a construir uma estrada que será trilhada para o resto das suas vidas.



## INICIANDO A CAMINHADA

**S**eguir a vida, depois de uma perda, não é uma escolha; é a condição imposta pela realidade. Saudavelmente, toda a qualidade possível de vida tem a ver com o investimento que cada pessoa (homem, mulher) fará em si e no meio social em que está inserida.

E, talvez, os primeiros contatos com este social já sejam indicativos de que alguma coisa muito séria está desconectada entre quem passa pela situação e quem acredita que tem a dimensão do que está acontecendo ao outro:

*Todos vinham me consolar, como se pudesse haver consolo para a situação, e eu mal consegui ouvir. As pessoas diziam: Deus sabe o que faz. E eu pensava: que Deus é esse que leva meu filho?*

*As pessoas me dizem “eu sei o que tu estás sentindo, também perdi meu pai, minha avó”, e eu ficava pensando, calada: você não sabe o que é perder um filho, não há comparação. Só sabe o que é perder filho quem fecha o caixão de um, aí sim, aí você tem a real dimensão do que é a situação. As pessoas não conseguem nem imaginar a cena. Que bom para elas.*

*Me dizem, muitas vezes: “ele era um ser de luz”, e eu penso: “preferia que fosse das trevas e estivesse aqui, ao meu lado, que eu dava um jeito”. Essa é a sensação que a gente tem, que de nada vale ser de luz longe de nós.*

*Tinha quem falava “a vida continua”, e eu pensava: Meu Deus, me deixa acordar porque essa vida não é a minha, a que eu construí até hoje não é assim. Quero minha vida de volta.*

Entender que nada mais será como antes, em um primeiro momento, é uma sensação desorganizadora. A estrutura social que cerca quem vive a situação precisa estar bem consolidada, pois as maiores fraquezas e dificuldades virão à tona; assim como não se tem controle sobre o amor, não teremos sobre as manifestações de dor. Tudo é uma incógnita, cada dia uma descoberta.





## A DOR DO OUTRO

**E** se para quem vive a situação é algo tão difícil, para quem acompanha também não é nada fácil. Ver a dor de um familiar, do amigo e até do vizinho que nem se tinha tanta intimidade, suscita, também nas pessoas, a impotência diante da concretude da dor do outro. O que fazer nessa hora? Mães e pais que participam dos Grupos dizem o que lhes ajudou:

*O meu melhor afago naquela hora foi um abraço carinhoso e silencioso de uma amiga. Ela não disse uma palavra e eu sabia que ela estava ali, inteira comigo.*

*A disponibilidade da minha família, eu sabia que estavam todos sofrendo comigo, cada um do seu jeito, ninguém disfarçava, mas deixaram que só eu me desesperasse. Era como se me pegassem no colo e dissessem “pode espernear, chorar e gritar que estamos aqui para te proteger”.*

*Não passava nada na minha garganta, então minha amiga fazia um consomê e deixava para mim. Eu tomava duas colheres e pronto, e ela sabia que aquele era meu limite.*

*Eu falei dele o tempo todo, ainda falo muito, contei e recontei mil vezes a mesma história, eu sabia que ela não devia aguentar mais, mas escutava todas as vezes como da primeira, olhando nos meus olhos, se emocionando, sem dizer nada. Não há consolo para esta situação. É fundamental que se aguente a dor do outro, lembrando que, inconscientemente, esta dor também mexerá com as nossas mazelas. O que, muitas vezes, se torna penoso, ao pensar que uma pessoa que amamos possa falecer nos causando tamanha dor, ausência e saudade.*

É comum, neste caso, que queiramos apressar o processo de luto para não ficarmos ameaçados por esta realidade, e para ter nossos amigos de volta. Essa sensação é uma defesa do nosso sistema emocional.

É necessário que se entenda que o tempo de reação diante desta nova realidade é mais interno do que externo, pois depende de vários outros fatores, como a personalidade de cada um, as crenças, a tolerância à frustração, a capacidade de resiliência, a ligação com quem partiu, as condições da perda etc.

A pessoa enlutada precisa de amigos sinceros e disponíveis afetivamente, que mesmo sem saber muito bem o que fazer ou dizer, colocam-se à disposição para o que precisar, com a disponibilidade de aprender a conhecer esta nova pessoa que nasce a partir da perda.

A capacidade de familiares e amigos próximos de não sucumbirem à dor e à tristeza, que, infelizmente, não pode ser compartilhada, pode ser uma forma de ligação entre a realidade que necessita seguir e aquela que será construída e da qual não se tem controle.

É um momento em que todos os valores, os projetos, as crenças e as ligações de afeto serão reavaliados, redimensionados, e, certamente, prevalecerá o que é verdadeiro.





## AS COISAS QUE FICAM

**O**s dias que vão se chegando são fundamentais. O que fazer com as roupas, com os objetos pessoais, com as fotografias? Os objetos pessoais de quem se foi estão em nossa frente o tempo todo. Se, por um lado, nos mostram a realidade cruel da falta, por outro, nos ajudam a materializar a imagem do filho ou da filha por mais algum tempo, até que se ache o lugar mais adequado possível para colocar as coisas.

*Colocar a mesa é muito difícil, pois sobra um lugar.*

*Eu estava bem, dentro do possível, mas, quando fui pegar as correspondências e achei uma no nome do meu filho, foi como uma facada. Ali eu pensei: “o que eu faço com isto?”.*

*Eu fiquei pagando um casaco de couro do meu filho por meses após a morte dele. Cada vez que eu tinha que pagar, era uma dor intensa, mas a vida continua.*

*Lá em casa, a distribuição das coisas dele foi acontecendo aos poucos, de forma natural. Um pegou um par de tênis, outro o moletom, algumas coisas eu guardei, e passei a usar o perfume dele. Gosto de sentir o cheiro, parece que me dá sorte, que me dá força pra seguir adiante.*

*Nos primeiros tempos, mães e pais relatam a necessidade de ter tudo à mostra: fotos pela casa, o quarto e as roupas intactos, como se continuassem a ser usados. É comum, também, aquelas pessoas que não gostam de ver imagens, que guardam as coisas, que têm mais dificuldade em lidar com o que ficou.*

*Quando a minha neta chegou com a foto dele e disse “olha, vô, o tio”, foi como se uma faca entrasse no meu peito. Eu olhei, ela saiu e eu tombei. Fui pro quarto e revivi tudo, toda a dor. Foi horrível.*

*Eu levo meu filho pra onde eu for, e mostro a fotografia dele pra quem quiser conhecer.*

*Todos querem que me desfaça das coisas dele, e eu sei que estamos precisando do espaço, mas e se ele estivesse aqui? E onde eu vou ir pra sentir o cheiro dele? Pra abraçar ele?*

*Eu desfiz o quarto logo. Depois, me arrependi. Deveria ter me dado mais tempo, mas era ânsia de tentar fazer com que a dor passasse.*

*Eu cheguei em casa, fechei a porta do quarto e pedi que ninguém abrisse. Só entrei de novo seis meses depois. Eu precisava desse tempo. Minha família respeitou. Chorei, mexi nas coisas e depois pensei: vamos lá, a vida segue e eu não posso parar.*



*Distribui as roupas para os amigos mais “chegados”, gosto de vê-los usando. Parece que estão homenageando o meu filho.*

*Minha filha adorava filosofia e me contou que, em uma determinada tribo, quando morria alguém, queimavam seus pertences para libertá-lo do material. Esperei alguns meses e, quando tive forças, queimei seus livros, seus diários, algumas roupas e nos libertei.*

A mente precisa desse tempo para passar do material para o abstrato. Não é de um dia para o outro que se faz este trabalho. É parte do caminho, pensar e rearranjar estas coisas, mas é preciso que a psique esteja pronta, não necessitando tanto da paralização das coisas para poder operar. Aos poucos, sente-se a necessidade de mobilização e, devagar, colocam-se as coisas em uma ordem possível, que nem sempre corresponde às expectativas externas.

Nesse mesmo processo, estão os amigos dos filhos. Para alguns, a proximidade deles é fundamental, faz com que se veja o futuro que o seu filho ou a sua filha poderia ter – um futuro perdido, mas que necessita de imaginação para poder se ter um sentimento de continuidade. Já para outras pessoas, é uma tarefa difícil que suscita muitos sentimentos, e a maioria deles de dor.

*Para mim, fazia bem conviver com eles. Ficava imaginando como estaria meu filho se estivesse aqui.*

*Eu até tentei conviver com os amigos do meu filho, mas não consegui. Me dóia demais enxergá-los rindo e felizes e saber que o meu filho não está mais aqui. Sei que é egoísmo, mas, para me proteger, me afastei de todos.*

É muito complicado para mães e pais passarem pela fase de adaptação do cotidiano sem o filho ou a filha, pois implica aceitar o que aconteceu com eles. O que mais aparece na fala das famílias nos Grupos de Apoio, que expressa a fantasia de que seguir em frente é esquecer o filho, e isso é inaceitável. Ao conseguirem enfrentar as situações e descobrirem até onde podem ir e o que lhes faz bem, mães e pais necessitam agir, muitas vezes, de forma automática, para, aos poucos, irem investindo no externo e saírem da “caverna”, da introspecção, se acostumando com a nova realidade.

Após essa aceitação, vem o momento de transformar, trabalhar a autoestima perdida e de se reorganizar, pois o luto de um filho ou de uma filha muda todos os envolvidos. A família não volta a ser a mesma, pois falta uma pessoa, e a realidade não permite a ninguém parar; deve-se achar uma maneira de seguir em frente.

# ACEITAR X CONFORMAR

**E**xiste uma contradição em relação aos significados das palavras aceitar (a perda do filho ou da filha) e se conformar (com o fato ocorrido). Defendemos que esclarecer essa confusão de termos é importante para entender os sentimentos que elas preservam e que podem ser desconsiderados por quem não tem acesso a essas informações.

*Eu aceito a morte da minha filha, porque não tem solução. Mas não vou me conformar nunca.*

*Por mais que o tempo passe e os sentimentos vão limpando, saindo a raiva, saindo tristeza mais pesada, sempre fica aquela sensação de que não podia ter acontecido conosco.*

A não aceitação e a raiva do ter que se conformar são sentimentos presentes quando acontece uma morte prematura e abrupta, junto a vários outros, como sentir-se injustiçado, excluído, penalizado. Enfim, todos misturados só aumentam as dificuldades do dia a dia e colaboram com o não andamento do luto. Sabemos que são sentimentos sem controle, que surgem nas mais diversas situações, e, por diferentes motivos, reconhecê-los é um passo importante para controlá-los.

No Dicionário Online de Português e no Priberam (ACEITAR., [s.d.]a; [s.d.]b; CONFORMAR, [s.d.]a; [s.d.]b):

- **Aceitar** – significa receber o que é oferecido; admitir; admitir a contragosto ou aderir; suportar.
- **Conformar** – significa resignar-se; por de acordo com: conformar o procedimento às palavras; acomodar-se, submeter-se.

A diferença é tênue, mas é crucial para o entendimento e o andamento do luto, visto que apenas após aceitarmos o que aconteceu é que se pode começar a buscar simbolismos para a reestruturação do psiquismo.

Para a sanidade emocional e o bem-estar, deve-se aceitar a situação. Não queremos dizer com isso que devemos nos acomodar. Pelo contrário, aceitar não é sinônimo de esquecer. Conformar parece não ter movimento, parece empacar em uma situação e tornar-se vítima, no sentido de ser “coitadinho”, de pena. Aceitar mostra o movimento, a adesão pela vida.

Entendemos que essa é a definição mais técnica. Aceitar é escolher a continuação da vida e conformar é parar no tempo e tornar-se “vítima” como seu filho ou sua filha, porém uma vítima com escolhas.



Sabemos que a ambivalência entre os dois conceitos é muitas vezes conveniente, pois se oscila muito durante o processo de luto. Ora se quer lutar, ora se quer morrer pelos filhos e pelas filhas. Esse vai e vem é perfeitamente normal, mas, em um determinado momento, quando os mecanismos de defesa começam a perder suas forças, é necessário optar por um caminho para continuar a vida, e o mais saudável é tentar lutar.

Não é fácil, mas se pensarem que o pior já aconteceu – nada pode ser mais desastroso que enterrar um filho ou uma filha –, e, se tiveram força para fazer isto, certamente terão forças para lutar. Em um primeiro momento, pelo amor ao filho ou à filha que se foi e pela família, e, dependendo da capacidade e do investimento de cada um, a força virá por si mesmo.

*Os problemas, para mim, hoje têm outra dimensão; tudo ficou pequeno.*

*As pessoas se queixam disso e daquilo, e eu penso “que saudades quando tinha problemas que poderia resolver com dinheiro, com mais trabalho”.*

*Hoje eu sou mais forte. Depois do que passei, não é qualquer coisa que me derruba. Perdi muitos medos.*

*Eu me dou mais direitos de muitas coisas. Não faço mais esforço para agradar a todos. Me preservo, me trato bem. Eu mereço. Sou uma guerreira.*

*Eu não tenho problemas. Problema tem solução. Eu tenho uma situação de vida, e isso é bem diferente.*

Reconstruir conceitos, possibilidades e formas de ver a vida fazem parte do aceitar. A luta por qualidade de vida faz parte do aceitar. Não se tem controle sobre a vida, e temos que aproveitá-la enquanto está aqui, em nossas mãos.

Sempre há tempo para rever conceitos, mudar atitudes, pontos de vista. Seria melhor se fizéssemos isso sem ter que passar pela experiência de perder algo. Essa é a principal mensagem que os Grupos de Apoio ensinam para as pessoas.

*Descompliquem, não se desesperem, cuidem dos seus filhos, às vezes dizendo não. Abracem uns aos outros, aproveitem o milagre que é estarem juntos.*

# A FORÇA DA FAMÍLIA

**A** perda de um filho ou de uma filha altera o funcionamento de toda a família. Essa morte traz uma necessidade de lidar com a formação de novos papéis e alteração dos papéis já estabelecidos anteriormente. Como no caso das famílias que têm dois filhos e, com a morte de um, o outro passa a ser único. Ou então, quando o filho do meio, em função da perda, passa a ser o mais velho ou o mais novo. Ou, ainda, quando o único filho morre e a família volta a ser apenas um casal.

Diante dessas novas configurações, é fundamental que a comunicação seja clara e circular, na qual todos sejam ouvidos e tenham a oportunidade de expressar suas sensações, dúvidas, sentimentos, medos, expectativas etc.

Mães e pais, imersos em sua dor, podem não perceber que outros familiares também estão sofrendo. E ainda que, para os filhos ou as filhas que ficaram, além da perda do irmão ou da irmã, que é difícil de ser enfrentada, eles experimentam a sensação de terem perdido também seus pais ou suas mães. Isso porque entram em um estado de letargia e distanciamento que dificulta uma aproximação. Para quem fica, é difícil compreender que o fato de que estarem ali não ameniza o sofrimento pela perda do outro filho. Muitas pessoas sentem-se responsáveis por suprir a falta do irmão falecido, sendo esta tarefa algo impossível.

*Cada filho é único, é insubstituível. Podemos ter mais filhos, mas “aquele” sempre estará faltando (fala de pais).*

*Pra mim, é muito estranho chegar em casa e ver aquele cara que sempre estava “enchendo o meu saco”, atirado no sofá chorando (fala de filho).*

*A sensação que me dá é que ela só gostava dele. Será que se fosse comigo ela também ficaria assim? (fala de filho).*

Muitos filhos e muitas filhas não falam do irmão ou da irmã na tentativa de preservar mães e pais, e, na maioria das vezes, encaram o silêncio como indiferença.

*Eles nunca falam na irmã, é como se ela nunca tivesse existido. Eu sofro com isto (fala de pais).*

*Eu também tenho dificuldade de falar do meu irmão. Ele era meu “parceirão”, meu amigo. É muito dolorido para mim falar dele (fala de filho).*

*A mãe só quer ficar falando dele. Mas, para mim, é me preservar o fato de não falar, e não tem nada a ver com esquecer (fala e filho).*

Durante o processo de construção e registro da memória de perda, é natural mães e pais fazerem um superinvestimento no filho que se foi como uma tentativa de reeditar a energia



psíquica que era destinada para aquele filho. Em outras palavras, temos em nossa psique um montante de energia direcionada a cada pessoa e objeto que nos constitui, de acordo com o valor que atribuímos para cada um deles.

Quando o filho ou a filha morre, essa energia precisa ser reacomodada, pois é diferente o investimento em um objeto ou indivíduo presente de um ausente. Por isso, muitas vezes mães e pais se apegam tanto às coisas materiais e às imagens dos filhos ou das filhas que ficaram. Há um tempo necessário para essa realocação de afeto sem que seja desestruturante – é o tempo da construção da memória. Podemos observar esse processo claramente na fala das famílias:

*Não é que eu goste mais do filho que partiu. É que a relação com os outros é diferente. Se sinto saudade, ligo. Se quero vê-los a qualquer hora, é possível. Eu sei onde eles estão e como estão. Com o (.) é diferente; ele se foi, não sei mais nada.*

Esse superinvestimento tem muito mais a ver com a falta da presença física do que com o amor. Nesse momento, a memória – lembrança do filho, falar mais sobre ele, o apego às coisas materiais etc. – é tudo o que resta do filho que partiu.

*Se pudéssemos pesar o amor pelos filhos, todos teriam o mesmo peso, o que muda é a afinidade, a intimidade, que temos mais com uns(umas do que com os outros. A troca de experiências entre mães e pais dos Grupos de Apoio nos mostra claramente que, algumas vezes, é difícil identificar esse superinvestimento, como vemos no diálogo que segue:*

*— Eu tô começando a esquecer alguns detalhes do meu filho. Eu não lembro mais como era a palma da mão dele – fala da mãe 1.*

*— E das mãos dos filhos que estão aqui, tu lembra? – fala da mãe 2.— Meu Deus. eu não tenho olhado pra eles! – fala da mãe 1.*

Na vivência de um luto, os papéis de cuidado e cuidador ficam em aberto. Na maioria dos casos, compartilhar a dor da perda tende a fazer bem. Os filhos e as filhas que ficam podem ajudar muito nesse processo. É importante, em primeiro lugar, que tenham paciência e amorosidade uns com os outros.

Não se esqueçam de que todos estão na mesma situação frente ao desconhecido, e isso não vai fazer da família melhor ou pior, mas que fique claro que é uma família diferente do que foi até então. O processo é de reconstrução de papéis, em que todas as pessoas são fundamentais e têm a sua parcela de responsabilidade.

É importante que os filhos e as filhas se deem conta de que a dor de irmão é diferente da dor de mães e pais. Ou seja, poderíamos dizer que os irmãos e as irmãs precisam se reerguer e seguir adiante; já as mães e os pais precisam se reconstruir e ressignificar os sentimentos ligados à maternidade e à paternidade. A diferença desses papéis e a do montante de sentimentos envolvidos na situação precisam ser levadas em consideração e respeitadas na dinâmica familiar.

# ONIPOTÊNCIA MATERNA VS “PAI SOFRE MENOS”

## Amor de pai. Amor de mãe

**A** maternidade e a paternidade inauguram, na vida de homens e de mulheres, um momento distinto de todos os vividos até então. Existe uma vida antes e uma depois do nascimento dos filhos e das filhas. E a maneira como cada pessoa vive este momento vai muito além das tentativas simples de explicá-lo, pois envolve fatores sociais, culturais e de constituição psíquica.

Quando falamos em filhos, falamos da constituição de um terceiro ser na vida de um casal. Há duas pessoas, e o fruto da relação é o filho, que, mesmo sendo parte delas, é independente de ambas e as ensina um amor diferente de todos os experimentados até então. Instala-se, com a chegada do filho, o amor investimento, renúncia própria em benefício de outra pessoa; experimenta-se um vínculo de amor único e incomparável:

*Poderia falar da minha vida como antes e depois de ter filho; mas depois de ter um filho fica impossível imaginar a vida sem ele. É incrível como que, assim que nasce, parece que sempre fez parte da vida da gente.*

Quando se fala de amor, é impossível dizer quem ama mais. E, quando o assunto é filho, não há medida: existem formas diferentes de amar e de expressar esse amor. O que determina a diferença entre o amor do pai e da mãe é o vínculo que se forma entre cada um e o filho ou a filha. E esse vínculo tem a ver com fatores externos (sociais e culturais) e internos (psíquicos, do que significa para o homem e para a mulher a paternidade e a maternidade).

A mulher, quando se torna mãe biológica, sente seu corpo modificando. E o fato de gerar uma pessoa faz com que tenha com ela uma relação diferenciada. O homem sente-se imensamente envolvido pela situação, porém em um papel de apoio e de expectativa. É da mulher a função de gerar, de entregar-se à experiência, e a responsabilidade de carregar uma vida e de dar à luz. A ela, cabe esse poder de ser a geradora do filho ou da filha.

Ao homem, cabe acompanhar o desenvolvimento do filho ou da filha e participar oferecendo a ambos, mãe e filho, o amparo e o apoio necessários. O homem experimenta a gravidez no pensamento e no emocional, enquanto a mulher a experimenta também no corpo.

E, independentemente dos fatores emocionais, a chegada do filho é sempre um marco na vida de um casal:

*Nós já éramos felizes, queríamos um filho, e ele veio para completar nossa alegria. Era uma menina; aí veio o segundo, um menino, e depois os outros. A família estava completa; éramos só alegria e sabíamos disso.*

*Lutamos muito para tê-lo. Tive dificuldades, ele era a realização do nosso desejo de sermos uma família e não somente um casal.*

*Sempre sonhei em ser mãe e o meu marido em ser pai. Tivemos nosso momento de glória.*

*Não tem como voltar atrás, pai e mãe são para sempre. Sempre seremos pais.*

## Vínculo materno: amor de mãe

O amor materno é incondicional. O simples fato de ser filho já é condição suficiente para o amor. Esse amor é felicidade, paz, medo, angústia. Ele não precisa ser construído, não existe a condição de merecer ou não; ele é. Mas esse caráter incondicional também tem seu lado negativo; ele não pode ser adquirido nem produzido ou controlado. Se ele existe, é uma benção; se não existe, é como se tudo estivesse perdido, pois não há o que possa ser feito para criá-lo.

A mulher, quando gera uma criança, tem uma experiência única. Muitas modificações acontecem – na forma do seu corpo, nos hormônios, na sua autoestima, na forma de pensar, no seu papel de mulher e na forma como vê o mundo. Sendo, inclusive, apoiada legalmente a condição do seu puerpério.

Por abrigar a criança no seu ventre, ela desenvolve um vínculo em que tudo pode em relação a este novo ser. O cordão umbilical liga mãe e bebê por nove meses. Ou seja, a criança só sobrevive através da mãe, e isto faz com que a maioria das mulheres crie um sentimento de proteção muito forte, a ponto de muitas delas chegarem mesmo a ter a certeza de que só elas podem cuidar bem do seu filho ou da sua filha.

*Para mim sempre foi assim, me sentia mais forte quando estava grávida e depois que eles nasceram também. Sabia que eles dependiam de mim e faria de tudo para protegê-los. Acho que as outras mães também têm esta sensação, que, por mais que saibamos que não é assim na realidade, no fundo a gente sente que só nós podemos proteger nossos filhos. Até hoje eu penso: se eu tivesse chegado a tempo, eu não teria deixado o Thiago partir. Racionalmente sei que não é assim, mas essa é a prepotência das mães; sempre pensamos que podemos proteger nossos filhos, que temos poder para isso. Ficava pensando: se eu gerei, eu posso fazê-lo viver. É um sentimento complicado, e tenho certeza de que não é só meu, é de muitas mães. Quando o vínculo de amor e convivência entre a mãe e o filho ou a filha se rompe, e quando o motivo do rompimento é irreversível, as mães levam consigo a sensação de terem falhado no seu papel de proteção. Não há possibilidade de se conformar diante de um fato tão avesso aos seus reais sentimentos de onipotência em relação à guarda da vida do filho ou da filha.*

*Quando vi minha filha no hospital, tirei a manta que ela levava no pescoço, coloquei no meu e disse: pronto filha, a mãe chegou, tudo vai ficar bem. Eu não estava inconsciente, eu tinha noção da situação, mas a mãe estava ali, como tantas outras vezes em que curei seus machucados. Eu queria que ela se levantasse, eu queria acordar do pesadelo, eu não conseguia acreditar no que estava vendo. A imagem era irreal, não o meu sentimento. Levei alguns minutos pra sair desse, sei lá. transe. Talvez, essa seja uma das causas pelas quais mães que perdem filhos costumam se expor bem mais que os homens, fazendo movimentos grandiosos que denunciem a incoerência da situação, independentemente da causa que a originou. É assim com “Las Madres de la Plaza de Mayo”, em Buenos Aires (Argentina), com as “Mães da Sé”, em São Paulo (Brasil), e tantas outras.*

## Vínculo paterno: amor de pai

Se a mãe é naturalmente o nosso lugar de origem, é o nosso chão, é oceânico, o pai não tem essa naturalidade toda no seu amor paternal, pois seu amor é condicional. Ele tem pouco espaço nessa ligação inicial e nem de perto a sua importância na vida do bebê pode ser comparada com a da mãe nos primeiros tempos.

Embora não represente o mundo natural, o pai é representante construtivo do outro polo da existência humana: o mundo do pensamento, das coisas feitas pelo ser humano, da lei e da ordem, da disciplina, da viagem e da aventura.

O pai é alguém que ensina a criança, que mostra o caminho do mundo. Tal como o amor materno, o amor paterno tem seu lado positivo e negativo. O lado negativo é o próprio fato de que, como é construído, precisa ser merecido, que pode ser perdido caso as expectativas não sejam correspondidas. E o aspecto positivo, igualmente importante, é que posso adquiri-lo, posso lutar por ele, não está fora do nosso controle, como o amor materno.

Com isso, o vínculo que o homem desenvolve com seu filho ou filha é diferente, por não ser sentido no seu corpo, mas pode ser tão forte nesta construção quanto o da mulher. O homem também é socialmente criado para cumprir outros papéis na família, como o de protetor. Porém, diante da perda do filho, assim como a mulher, o homem questiona os seus sentimentos.

*É claro que os homens também sofrem, eu me sinto destruído muitas vezes, mas lá em casa alguém precisa ser mais forte, então eu deixo que ela demonstre mais o seu sofrimento, eu tento me controlar.*

*Eu sofro pela minha filha que não está mais aqui, por ver a mulher que é minha companheira, há tantos anos sofrendo muito e pela família, que tenho a sensação que não consegui proteger.*

É conceitualmente aceito pela sociedade que a mãe sofre mais que o pai. Assim como o papel é diferente, também o homem e a mulher são diferentes um do outro; amam, sofrem e demonstram de maneiras diversas.



Consideramos importante esclarecer isso, pois a nossa cultura nos induz a pensar que a mulher lida melhor com a demonstração do afeto que o homem; porém, aprendemos no decorrer dos anos acompanhando os Grupos de Apoio, que a grande diferença dos sentimentos se dá de acordo com a formação do vínculo entre as mães, os pais e seus filhos ou suas filhas, e na forma como cada pessoa demonstra isso, jamais na intensidade do sentimento.

É impossível apontar quem sofre mais ou menos: cada um tem sua forma de sentir e mostrar, ou não mostrar. O que deve ficar claro aqui é que, quando falamos no sentimento de se ter algo arrancado, ou amputado, a mulher sente nos planos emocionais, no pensamento, como o homem, mas também no plano corporal, por ter gerado o filho dentro de si. Essa perda causa na mulher uma frustração, uma impotência e um vazio em um nível mais concreto, no corporal.

*Assim como foi na minha barriga que ele germinou, nos meus braços que ele cresceu, no meu carinho que ele desabrochou, agora será na minha aceitação de seu novo estado que ele irá, outra vez, viver. Essa tarefa é minha. Esse é o privilégio de ter o cordão umbilical. É preciso ouvi-lo. A forma diferente de como homens e mulheres, pais e mães, sentem a perda dos seus filhos ou das suas filhas pode causar distorções e dificuldades de sentimentos em muitos momentos, mas temos visto que, no decorrer do caminho, estes sentimentos podem se transformar em uma força interna que mães e pais não sabiam que existia, a de se refazer. E esse vínculo tão lindo e tão forte, que vai além de qualquer presença física, pode ajudar a encontrar outra forma de viver. Há que acreditar e investir no sentimento. Há que ouvir o coração para além da matéria.*

Na comemoração que marcou os 20 anos da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga, foi realizada uma ação especial. Para garantir a segurança de todos, motoristas deram carona aos(às) convidados que estavam motorizados, caso tivessem ingerido álcool. A surpresa que os jovens não sabiam é que estes motoristas eram pais que frequentavam o Grupo de Apoio da Fundação e que perderam filhos para a violência no trânsito.

- ▶ O projeto Carona de Pai ganhou repercussão nacional e internacional, sendo pauta do noticiário de televisão e alcançando o status de shortlist no Festival de Cannes (França). Assista em: <https://bit.ly/3Hi8vTj>.





Escultura do artista plástico Hidalgo Adams, localizada na Praça da Juventude Thiago Gonzaga em Porto Alegre/RS, em homenagem aos jovens que perderam a vida no trânsito. Ao pé da obra está a seguinte frase: "Que a alegria da juventude de nossos filhos, com seus sonhos interrompidos, seja um marco na luta contra a violência e a morte de jovens"

Prefeitura de Porto Alegre  
PRACA DA JUVENTUDE THIAGO GONZAGA  
SÍMBOLO DA LUTA CONTRA A VIOLÊNCIA E AO TRÂNSITO  
PORTO ALEGRE, 13 DE MAIO DE 2000

"Que a alegria da juventude de nossos filhos, com seus sonhos interrompidos, seja um marco na luta contra a violência e morte de jovens no trânsito."  
VIDA EM RISCO  
PORTO ALEGRE, 13 DE MAIO DE 2000

## ENTRE MÃES E PAIS

**S**e estamos dispostos a aprender algo sobre como agir diante da perda do filho, ou em relação a alguém que está passando por essa situação, as pessoas que participam dos Grupos apontam um novo olhar para a realidade e indicam o que lhes ajudou:

*Queria entender por que comigo, por que o meu filho.*

*Eu passei dias e dias refazendo mentalmente o percurso que ele fez, imaginado o que teria acontecido, como ele teria reagido, por que deixei que ele saísse.*

*Será que ele foi socorrido adequadamente? Será que atenderam bem ele? Será que o médico fez tudo que precisava?.*

*E se eu não tivesse deixado sair? Como não pressenti nada? Apesar dos “ses” e “porquês” fazerem parte da tentativa de entender a situação, muitas vezes as pessoas não encontrarão respostas e, mesmo que encontrem, dificilmente será a mais satisfatória. Para isso, a indicação dos Grupos é: os “porquês” e os “ses” devem ser tirados do pensamento, mesmo que, de início, seja tão difícil fazê-lo. Temos que substituí-los pelo “como”: “Como vou fazer para retomar a minha vida sem a presença de uma pessoa tão fundamental para mim?”, “Como posso me ajudar?”, “Onde vou buscar ajuda?”, “Com quem, além de mim mesmo, posso contar?”.*

*Fique com pavor da data que aconteceu o acidente. Toda vez que vai se aproximando o dia, independente[mente] do mês que seja, começo a ficar mal.*

*Eu deletei essa data da minha vida. Não vou permitir que um único dia seja mais lembrado que todos os anos que ficamos juntos. Me recuso a isso.*

Para esses sentimentos, mães e pais nos ensinam que a força para conviver com a perda de um filho está em cada um e no amor que se tem por ele. A falta do filho pode ser a força agente de transformação, de crescimento e de disposição para retomar a vida com dignidade.

A outra dica é que, em datas especiais, façam coisas especiais: no Natal, no Ano-Novo, no Dia dos Pais, no Dia das Mães, nos aniversários etc., façam alguma coisa diferente das que foram feitas até então ou não façam nada, pois as comemorações não serão vividas ou sentidas como antes.

*No primeiro Natal sem ele, fomos para a serra, achando que conseguiríamos nos “distrair”. Que nada! Foi terrível! Sem contar que não estávamos na intimidade da nossa casa. Eu peguei o valor do presente que iria dar para ele, comprei uma roupa e dei para um menino de rua, que tinha a mesma estrutura física do meu filho.*

*Eu me dei o direito de ficar em casa. Sem fazer nenhuma comemoração, apenas ficamos juntos, conversando.*

*Eu fiz uma festa em uma creche no primeiro aniversário que passei sem ela. Nos anos seguintes, cada dia fazia alguma coisa. Hoje, não preciso mais; ela já está em um lugar especial, dentro do meu coração todos os dias.*

Para mães e pais que vivem a perda do filho ou da filha, há perguntas que costumam a cessar: “Será que acabou mesmo?”, “Será que é só isso?”, “Será que continuamos de alguma maneira?”. A busca por respostas faz com que muitas pessoas questionem a fé e também as religiões.

É comum a sensação de descrença, a briga com Deus. É claro que nem todas as pessoas reagem assim: há aquelas que entendem a situação de maneira diferente, sem atrelar o corrido a um Deus; há as que não acreditam em nada, e o espaço e a opinião de cada um nos Grupos são respeitados:

*Eu briguei com a Nossa Senhora. Tinha tanta fé que, quando meu filho morreu, me senti traída por ela. Aos poucos, estamos fazendo as pazes.*

*Não acreditava em nada. Depois que perdi meu filho, comecei a buscar um sentido maior para essa loucura que é a vida.*

*Sempre tive fé e, no começo, me desesperei um pouco. Depois, retomei meus sentimentos de fé. O Deus que eu acredito está comigo e com meu filho onde estivermos.*

*Deus não tem nada a ver com a morte do meu filho. O acidente dele foi imprudência do homem, e não culpa de Deus.*

*Eu recebo mensagens do meu filho num centro espírita.*

*Eu me comunico com meu filho diretamente, sem intermediários.*

*Eu não acredito em mais nada. E tenho meu filho dentro do meu coração.*

Não é possível indicar um caminho de crença igual para todos. A experiência nos mostra que as pessoas participantes do Grupo de Apoio que têm fé em algo reagem de uma maneira mais positiva e rápida do que aquelas que não acreditam em nada. Porém, ter fé e acreditar não é garantia de não sofrer, é um componente a mais na resignificação da perda, assim como não há impedimento na realização de um processo de luto saudável para aquelas pessoas que não acreditam em algo para além da vida material, desde que invistam adequadamente na sua qualidade de vida.



# GRUPO DE APOIO VIRTUAL: IMPACTOS DA PANDEMIA.

O Grupo de Apoio Vida Urgente sempre privilegiou o acolhimento e a assistência a mães e pais a partir da dor do luto na partida do filho ou da filha, para que se sentissem amparados e fortalecidos a irem adiante em busca de uma vida diferente – que é agora a vida sem a presença material deles.

A partir da eclosão da pandemia de Covid-19 no primeiro trimestre de 2020 em todo o mundo, imediatamente a Fundação Thiago de Moraes Gonzaga buscou uma forma de continuar esse atendimento tão importante. A recomendação pelo distanciamento social das autoridades de saúde fez com que encontrássemos na tecnologia o caminho para continuarmos perto – ainda que fisicamente longe.

Com a adoção do modelo virtual, os Grupos de Apoio não foram interrompidos em momento algum. O elo, que já existia presencialmente, foi preservado e até ampliado.

Para que essa experiência tenha dado certo, foi imprescindível o apoio da equipe da Fundação na escolha de uma plataforma adequada e acessível para todos. Esse apoio também incluiu a explicação para mães e pais “não digitalizados” sobre o uso da nova ferramenta. Também vimos filhos, netos e sobrinhos ampararem as pessoas participantes para que pudessem se conectar, cada uma de sua casa.

E, mais uma vez, mães e pais mostraram-se resilientes: venceram também o desafio da barreira tecnológica.

Na coordenação do Grupo de Apoio Virtual, entendemos que se inaugurou um novo momento com o atendimento *on-line*. Porém, paralelamente, a vida de mães e pais enlutados seguia igual ou pior de certa forma, dada a impossibilidade de estarem em um convívio mais direto com outras pessoas, em especial nos primeiros meses de pandemia. Aquela companhia diante da dor, fosse de familiares, fosse de amigos, praticamente cessou. Até o trabalho foi alterado pela Covid-19. O sentimento geral de medo e o luto vivido mundialmente pelas vidas perdidas para a doença completaram esse cenário inicial. Por isso, a nossa preocupação imediata foi dar essa assistência. Ainda que virtual, o laço e a relação entre mães e pais do Grupo de Apoio se mantiveram. E aqui o nosso trabalho ganhou ainda mais uma dimensão: a de companhia para essas pessoas durante um período de isolamento que poderia agravar o seu emocional ou intensificar os seus sentimentos de perda.

Com intuito de criar essa sensação de proximidade, nós acrescentamos ao encontro virtual vídeos semanais dos psicólogos e das psicólogas voluntários com reflexões, ensinamentos e mensagens, até três vezes por semana. Abordamos, assim, as temáticas mais importantes que envolvem o luto – como lidar com os familiares, qual é a condição de buscar a vida quando

se sente fisicamente abalado etc. Nesses materiais, tivemos a oportunidade de contemplar, inclusive, formas para lidar com a ansiedade do momento de pandemia.

*Encontrar um sentido para o sofrimento evita o desespero. Me consolo ao pensar que fui eu que passei por isso, e não meu filho.*

A Fundação Thiago de Moraes Gonzaga é membro-fundador da Associação Ibero-americana Contra a Violência Viária (FICVI). Diante do cenário da pandemia de Covid-19, a FICVI, com apoio da Associação Ibero-americana de Centros de Educação e Formação Viária (AICEFOV) e da Fundação MAPFRE, produziu o vídeo “A outra pandemia”, reunindo relatos de mães e pais que perderam filhos para a violência no trânsito.

- ▶ As organizações acreditam que os sinistros de trânsito são eventos violentos e inesperados que causam imensas tragédias familiares quando um ente querido morre ou fica gravemente ferido para o resto da vida. Trata-se de uma pandemia global, sendo os países ibero-americanos os mais afetados, com mais de 130 mil mortos e 6 milhões de feridos a cada ano, o que representa um custo social, econômico e, acima de tudo, humano inaceitável. Veja mais em: [https://www.youtube.com/watch?v=bVjus2o\\_MsA](https://www.youtube.com/watch?v=bVjus2o_MsA).



Foto????



# ATENDIMENTO SEM FRONTEIRAS

**I**ndependentemente de modelo de trabalho, o Grupo de Apoio Vida Urgente tem um princípio-base: ajudar mães e pais na nova vida. Por isso, ao avaliar as possibilidades no início da pandemia de Covid-19, era necessário priorizar a missão do Grupo de Apoio, priorizar a **vida**. Nossa intenção foi prestar auxílio permanente, em todos os momentos da trajetória de luto dessas mães e desses pais.

Depois de mais de um ano de atividade virtual, fizemos uma enquete com os participantes. Perguntamos a todos como estava sendo o trabalho, como se sentiam, se pretendiam continuar nessa modalidade mesmo após a revogação dos protocolos sanitários, entre outras questões pertinentes ao funcionamento do Grupo de Apoio.

As mães e os pais, por sua vez, deram muitos relatos positivos. Com cerca de 23 pessoas participantes, todas sinalizaram a importância que o Grupo Virtual teve nas suas vidas.

*É no Grupo on-line que podemos estar com pais e mães de outras cidades e até de outros estados do país. É importante pra recebermos ajuda, mas também pra ajudarmos outras pessoas.*

*Não importa de onde somos. A perda é igual.*

Para a Fundação Thiago de Moraes Gonzaga, esta é uma oportunidade também de ampliar o atendimento. Ao longo de mais de duas décadas do Grupo de Apoio Vida Urgente, foram acolhidas mais de 600 famílias. Entre essas pessoas, encontram-se pais e mães de todo o país. Porém, sem atendimento recorrente. Eram visitas pontuais à Fundação, em que recebiam o acolhimento inicial, conversavam com outros pais/mães. Agora, é possível fazer um trabalho permanente e sem fronteiras.

Muitas pessoas apontaram como benefício o conforto da modalidade virtual. Sem deslocamento, não correm risco de se atrasar ou faltar ao Grupo por intempéries, compromissos de trabalho, problemas cotidianos, segurança etc. O horário do presencial foi mantido também no modelo *on-line*.

*Fico tranquila de estar em casa e poder me encontrar com todos do Grupo.*

Na teoria, os participantes poderiam estar menos concentrados no Grupo Virtual por estarem em casa, algumas vezes com outras pessoas próximas. Contudo, na prática, o envolvimento é tão bom quanto o do presencial, ou até melhor – percebemos que mães e pais ficam focados

no assunto tratado, não dispersam a atenção e se propõem a ficar em um ambiente privado em que possam se entregar de fato ao trabalho realizado.

*Sinto falta de conhecer pessoalmente os pais novos que chegam. Por isso, depois da vacina de Covid-19, nos organizamos pra conhecer um ou outro quando possível pessoalmente.*



# CONEXÃO X MEDIAÇÃO

**D**iante das recomendações de distanciamento social logo no início da pandemia de Covid-19, voltou à tona o debate sobre o atendimento psicológico *on-line*. O assunto, até então, dividia muitos dos profissionais da área.

A partir de então, muitos Conselhos Regionais de Psicologia por todo o país regulamentaram esse tipo de atendimento e até compartilharam cartilhas de boas práticas para orientar profissionais.

Com a ampla experiência do Grupo de Apoio, essa transição se deu mais naturalmente. As práticas de coordenação do trabalho presencial foram transportadas para o modelo *on-line*, sem prejuízos ao acolhimento a mães e pais de luto.

O olhar treinado dos psicólogos e das psicólogas coordenadores, somado à *expertise* da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga, foi suficiente para ultrapassar possíveis barreiras para analisar e identificar sentimentos dos participantes – um gesto, uma reação etc. Igualmente, a entrega dos pais/das mães ao processo contribuiu para que o Grupo Virtual fosse bem-sucedido.

*O enfrentamento do luto fica fortalecido nos encontros entre os iguais, além de criar um laço de afeto.*

Ao passo que perdem a convivência mais livre daqueles minutos que antecedem o início do Grupo no formato presencial, no caso do virtual, isso faz com que as pessoas que participam estejam ainda mais focadas na troca, utilizem o tempo e o espaço do Grupo para expressarem os seus sentimentos relativos ao filho ou à filha. O momento é ali, durante a reunião *on-line*, pois não têm o encontro na calçada em frente à sede da Fundação, ou o cafezinho antes de começar o Grupo.

## DEZ ANOS DEPOIS

**P**assada uma década da primeira publicação “Perda Sem Nome”, uma das grandes lições aprendidas com o Grupo de Apoio, com certeza, diz respeito à fraternidade entre as pessoas. A partir da experiência vivida, mães e pais foram criando a noção de humanidade e aproveitam a sua dor e a sua vivência para entenderem outras dores e outras vivências no relacionamento social como um todo. Ou seja, é um amadurecimento do que a dor proporciona, uma nova dimensão de empatia.

Nesse sentido mais amplo, chegamos a um contexto social, pois esse aprendizado transborda para todas as suas relações. Cada pessoa, aproveitando os ensinamentos do que essa dor e a busca pela vida, se vê obrigada a refletir e a retomar conceitos básicos de humanidade, como tolerância, aceitação, entendimento de que há o tempo de cada um para a dor, aumento da solidariedade, diminuição do egoísmo. Isso tudo é vivido no Grupo de Apoio, até quando uma pessoa escuta a outra, quando elas percebem as semelhanças e as diferenças entre si.

Cada vez mais, conseguimos firmar que as normas do Grupo de Apoio Vida Urgente são o acolhimento, a tolerância e, acima de tudo, a troca de experiências com respeito à diferença. Há pessoas que precisam estar em contato com as lembranças do filho ou da filha, e há outras que não. É neste espaço do Grupo que mães e pais conseguem tornar isso mais explícito.

Ao longo dos mais de 20 anos do Grupo de Apoio Vida Urgente, a Fundação Thiago de Moraes Gonzaga já recebeu pedidos para a realização de outros grupos em paralelo, acolhendo irmãos, irmãs e outros familiares da pessoa que perdeu a vida. Embora ele tenha tido uma boa demanda no início, principalmente de irmãos que buscavam encontrar formas de lidar com sua própria dor e auxiliar as mães e os pais, não houve a mesma frequência das pessoas.

Uma vez que recebiam esse acolhimento, logo as pessoas deixavam de comparecer. Enquanto isso, no Grupo de mães e pais, as pessoas permanecem, até para acolher os recém-chegados – aspecto este que é fundamental na dinâmica dos Grupos, que é o encontro e a troca entre participantes de diferentes temporalidades e estágios de aprendizado e compreensão. Acreditamos que isso se deva ao que já pontuamos anteriormente: a dor vivida por mães e pais é diferente dos demais familiares.

O papel de uma mãe e de um pai na vida de um filho ou de uma filha que partiu é incomparável ao de um irmão ou de uma irmã, por exemplo. O irmão ou a irmã está em uma etapa da vida de construção em tudo – estudo, carreira profissional, relacionamento etc., o que faz parte do ciclo da vida. Já no ciclo da vida de mães e pais, o momento é outro. Essas pessoas já estão firmadas na família, na escolha profissional, na atuação junto à família. É outro cenário em que a dor vai se apresentar. Por exemplo, a frustração de um projeto construído com aquele filho ou aquela filha. Esse é um aspecto muito presente no Grupo de Apoio.

*Fico imaginando se ele estaria se formando na faculdade, se ele iria se casar. Eu acho que ele seria um ótimo pai também.*



Essa ideia de um projeto junto ao filho ou à filha é diferente para irmãos e avós, mesmo que, para o avô e a avó, seja antinatural a partida do neto. De fato, eles vivem o sofrimento da perda, ao mesmo tempo em que veem o sofrimento da sua filha ou do seu filho. Contudo, ainda assim, é preciso compreender que se encontram em outro estágio da vida e possuem um projeto e um investimento emocional diferentes em relação ao neto ou à neta.

Então, o aprendizado de mães e pais que frequentam o Grupo vai muito na direção desse entendimento, de aprender os papéis familiares de acordo com o ciclo da vida de cada pessoa.

No caso das relações entre mães e pais com filhos ou filhas que permanecem, o resgate da maternidade e da paternidade é muito mais trabalhado no Grupo de Apoio com as próprias mães e os próprios pais do que em outros grupos, por exemplo, com pessoas que vivem o luto de irmãos ou irmãs. A dimensão é diferente. Por isso, essas outras propostas de grupo não foram em frente.

Outro ponto importante diz respeito ao aprendizado de se envolver em situações de vida. Relacionar-se em atividades que promovam a vontade de viver. E aqui cabe mencionar a criação do Coral Vida Urgente, formado por pessoas que participam do Grupo de Apoio, mas também de grupos paralelos de artesanato. Outras ações de conscientização, como as homenagens da Praça da Juventude Thiago Gonzaga e o projeto “Borboletas pela Vida”, como já vimos ao longo dos anos, colaboram para a socialização, a construção de novos relacionamentos e amizades e a reinserção em novos espaços a partir dessa atual perspectiva de vida. Desde as apresentações do coral até outras ações, como viagens, churrascos e diversos tipos de encontros promovidos pelas mães e pelos pais do Grupo de Apoio, cumprem esse objetivo muito bem.

Já o desafio da pandemia também obrigou que fossem renovadas as formas de mães e pais se relacionarem no Grupo diante da busca pela vida. Como já mencionamos acima, muitas dessas pessoas tiveram de aprender e se atualizar em termos de tecnologia, contando com a ajuda da equipe da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga, mas também de familiares. E esse foi um ganho próprio, um sinal de que podem seguir aprendendo coisas novas mesmo em tempos difíceis. A tecnologia para alguém que é de uma geração mais antiga pode representar um obstáculo significativo. Mas a necessidade de estarem ali, no seu espaço de troca, entre pares, fez com que vencessem mais uma vez.

Vale lembrar que, tanto no modelo virtual quanto no presencial, nós tivemos um acréscimo importante da participação de mães e pais cuja causa da partida do filho não está relacionada ao trânsito. Essa foi uma percepção acertada da nossa fundadora, a Diza, ao perceber que a experiência vivida por essas mães e esses pais é única – é uma perda sem nome.

Essa empatia e esse entendimento são especialmente importantes no nosso atual contexto, em que vemos uma crise de valores sociais, na qual se encontra um vazio existencial, ainda mais forte entre crianças e jovens, que pode levar a condutas de suicídio e drogadição, por exemplo, e, conseqüentemente, à morte. A orientação do Grupo permite que mães e pais dessas pessoas recorram ao atendimento.

Em suma, o principal aprendizado da experiência da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga com os Grupos de Apoio é que esta é uma dor única, sem precedentes. E que, ali, a pessoa que procurar vai encontrar outras mães e outros pais que passaram por algo semelhante, dispostos a acolhê-la, a trocar aprendizados. Assim, quem participa consegue viver a máxima do Grupo de Apoio Vida Urgente, que é a de que estamos juntos para redescobrir a vida após a partida do filho ou da filha. E esta é uma meta contínua, que segue em momentos diferentes da vida de cada um.



## CONSIDERAÇÕES TÉCNICAS

**F**reud, em “O Mal Estar na Cultura”, salientou que, embora consideremos o amor como nossa mais poderosa fonte de prazer, “nunca nos achamos tão indefesos contra o sofrimento como quando amamos, nunca tão desesperadamente infelizes como quando perdemos o nosso objeto amado ou o seu amor”.

Se a morte dos pais e das mães é natural, pois faz parte do ciclo vital, a dor é amenizada pela previsibilidade. O filho ou a filha, ainda que inconscientemente, se prepara ao longo da vida para a perda dos seus pais. O trabalho de luto é permanente. Vai assumindo outros papéis: constitui família, proporciona a sua continuidade nos seus filhos, passa a ser provedor, se prepara para herdar o patrimônio familiar. A perda vai, então, se transformando em memória.

O mesmo processo ocorre quando mães e pais acompanham a doença dos filhos, estão cientes da possibilidade da perda e não negam este fato. Ou seja, a perda é previsível. Ao longo de uma doença, a dor de mães e pais é terrível, mas pode haver possibilidade de elaboração. O luto começa no dia do diagnóstico, e eles iniciam a substituição da presença pela memória. Com efeito, o processo não é tão simples, mas, de qualquer forma, se estabelece um tempo, em que a suposição da perda pode ser experimentada.

Por romper a ordem natural da vida, a morte imprevisível do filho ou da filha é a que mais desestabiliza o ser humano. Nesse caso, o processo de substituição da presença pela memória e de re colocação no mundo fica muito mais lento e doloroso porque os pais e as mães não conseguem lidar com seus sentimentos, em função deste trauma. A pessoa, nos momentos imediatamente posteriores à perda, tem suas sensações de segurança, esperança, entusiasmo e previsão de futuro rompidas drasticamente, o popular “estou sem chão”. Paradoxalmente, essas são as ferramentas para o trabalho de luto. Mães e pais ficam em um vazio absoluto.

A dor que provém desta perda é além da compreensão e do suportável, por um período de tempo. Por isso, nossa mente passa por tantas situações e nos fornece defesas, rituais para, aos poucos, aceitar e ir em frente nessa nova vida. Entende-se que ninguém sai ileso após esse tipo de perda; os pais e as mães se modificam muito – seus valores e sua família se alteram e tudo em volta também.

Tornar possível algo que faz parte do impossível requer muita força interior e apoio da rede social e familiar.

Os Grupos de Apoio têm como meta o acolhimento e o tratamento por meio da identificação de iguais e a livre expressão dos sentimentos na busca do entendimento dos conflitos internos que esta perda gera.

A troca de vivências, a fala dos sentimentos, do filho e sobre a perda sem censuras inibitórias ajudam os componentes do Grupo a auxiliarem-se e confortarem-se, compartilhando sua dor e os sentimentos gerados por ela, expondo sua forma de enfrentamento da dor. O que mantém



o Grupo é o apoio mútuo e a coragem de sobreviver diante de tamanho sofrimento. Buscam-se referências e significados a uma situação contrária ao ciclo vital, à perda da continuidade.

Possui a finalidade de compor um espaço de aprendizagem e compreensão de ações transformadoras desta nova realidade. Busca esclarecer as dificuldades inerentes à perda, romper estereótipos e possibilitar a identificação de obstáculos implícitos e explícitos que interferem no processo de luto.

Acreditamos no que expõe Nasio (1997), que a dor só pode ser apaziguada quando damos a ela um valor simbólico. E o Grupo serve como intermediário nessa busca de símbolos e no conforto da dor. Conseguimos isso ao proporcionar um espaço de fala diferenciada do cotidiano, para mães e pais depositarem e digerirem sua dor, seus medos, seus pensamentos mais absurdos, que ocorrem quando menos esperam sem seu controle e que aos demais parecem insanidades. No Grupo, trabalhamos e buscamos mostrar que todos têm estes pensamentos e fazem parte deste luto específico.

Winnicott (1975) comenta que há um espaço do imaginário da brincadeira das crianças em que vivenciam o que não entendem e lá repetem quantas vezes será necessário até que lhe faça algum sentido. É um lugar só dela, sem intervenção dos adultos, e no qual são depositados e trabalhados seus medos infantis.

Podemos entender o Grupo dessa forma, dadas as suas reais proporções: um espaço que não é o cotidiano, no qual será depositado o inimaginável e, às vezes, até o impensável, sendo repetido quantas vezes for preciso para o entendimento. Fazem parte desse Grupo somente mães e pais que perderam filhos – independentemente da causa – e que buscam o mesmo tipo de compreensão da sua dor, do seu sofrimento, para dar à sua vida um novo sentido, um novo objetivo. Um espaço que não é para sempre, mas que usarão enquanto se sentirem à vontade para ir e vir.

Para acompanhar esse trabalho, contamos com a coordenação de psicólogos e psicólogas capacitados para auxiliar no cumprimento das tarefas, sendo necessário que eles exercitem sua empatia, cordialidade, genuinidade e capacidade de acolhimento, sempre buscando ser continente com o sofrimento e com a dor para não ultrapassar os limites individuais.

O profissional psicólogo e a profissional psicóloga que acompanham o Grupo servem como mediadores nessas buscas, trazendo outras formas de pensar, entrando em contato com o sofrimento e as percepções dos pais e das mães, proporcionando o simbolismo, decodificando a dor e o pesar. Esse psicólogo ou essa psicóloga deve ser sensível à causa, entendendo que esta luta é individual, interna, diferenciada e penosa, buscando sempre todos os lados da situação e respeitando os limites impostos pelo trauma dos pais e o momento de cada um.

Nos Grupos, temos mães e pais de várias etapas de perda. Juntos, acolhemos quando chegam pais novos e mães novas e, ao mesmo tempo, trabalhamos os diversos momentos em que todos estão. Isso faz com que mães e pais trabalhem o tempo todo os diversos momentos em que passam e que voltam de tempos em tempos. As pessoas que estão melhores dão dicas e opiniões, e as que não estão bem se expressarão com a certeza de que estão sendo acolhidas, ouvidas e entendidas. Trabalhamos, assim, vários aspectos do luto que consideramos relativos a este tipo de perda.

O fato é que o luto tem fases, e elas são muito claras para todos, mas não seguem uma sequência rígida nem terminam para começar uma nova. Elas vão e vêm, e, às vezes, lá na frente, algo inesperado ou até mesmo que já parecia bem remete-os ao início e a tristeza vem forte. Ou seja, o luto não é linear, mas, sim, muito alternado.

O tempo interno é diferente do tempo cronológico, e a dor não respeita ordem: ela vive dentro de nós e só mesmo o investimento e o tempo podem modificá-la. Constatamos, e isso é muito importante, que há uma grande diferença em relação ao tempo dos lutos previsíveis e do luto dos filhos ou das filhas.

Nos previsíveis, o tempo é um fator atenuante. No luto de mães e pais, o tempo, principalmente os primeiros dois anos, são extremamente angustiantes e fazem o papel inverso: ao invés de atenuar a dor, em alguns momentos, ela se torna mais aguda. Começa a ceder, diferentemente do que apontam as expectativas literárias após o segundo ciclo sem o filho ou a filha, ou seja, o segundo ano da perda.

Entender que é preciso aceitar o que aconteceu para poder seguir em frente, sem que isto represente um abandono, mas a aceitação do novo estado do seu filho ou da sua filha.

Apesar de termos o Grupo como não sendo um grupo de choro, se chora muito e se trabalha este desabafo como qualquer outro sentimento expresso em palavras.

*Lavar a nossa dor ajuda e muito.*

O luto deve ser enfrentado. Não devemos ficar passivos frente a ele; não devemos deixar a dor nos comandar. Devemos investir e buscar alternativas para o enfrentamento.

*Quanto mais o tempo passa, tenho a impressão de que ficamos mais fortes para aguentar mais saudades.*

*Perceber que este luto é para sempre, pois filho é para sempre. Não deixamos de ser pais nunca, mas que devemos sim achar um fechamento, um objetivo para alcançar na nossa vida, devemos colocar nossa dor para trabalhar.*

Entender que devemos nos respeitar, devemos respeitar os limites que o corpo e a mente estão precisando agora neste momento traumático.

Compreender que luto não é doença, por isso, não buscamos cura; que ele amadurece por meio da discussão e do entendimento de que não estamos sozinhos nesta perda, e que as demais pessoas podem e têm condições de participar, levando a uma reintegração ao todo.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**N**ão temos a pretensão de que esta publicação esgote toda a gama de manifestações e características que o luto de pais e mães que perderam seus filhos e suas filhas suscita. Acreditamos que conseguimos expor os pontos principais deste luto diferenciado.

Sabemos que os laços que unem mães, pais e filhos são para sempre. O desafio é continuarem ligados, entendendo que o fato da perda é uma marca que fará parte da história de vida de todos os envolvidos. O vazio de um filho nunca será preenchido, nada o substituirá. Sempre haverá a saudade. E esses sentimentos, essa saudade, o não esquecimento do filho, não significam necessariamente que as pessoas perderam a capacidade de serem felizes.

Cessar o processo massivo de dor sem correr o risco de ter que se esquecer do filho é a saída esperada por mães e pais, e apresentada nesta publicação. A possibilidade de falarem dos filhos ou das filhas não faz com que revivam a sua perda nem que lembrem de que existiram, pois jamais esquecem; falar dos filhos ou das filhas pressupõe reeditar sensações, reelaborar sentimentos e reposicionar o afeto, para que, com o tempo, ele passe do mundo concreto para o abstrato.

Considerar que luto não é doença, e sim um processo natural de restabelecimento de uma condição de vida, e que este luto só vai se tornar doentio se não for devidamente elaborado, traz alternativas para o enfrentamento da situação.

E, se o luto não é doença, não precisamos nos preocupar em curá-lo. Porém, ele requer um fechamento, uma nova forma de viver sem a presença física do filho que seja saudável e possível para todas as pessoas. Esse fechamento precisa ser capaz de integrar os sentimentos de distanciamento e amor, fazendo com que a vida possa seguir com suas surpresas e alegrias, preservando na memória quem fez e faz parte dessa história.

*Desde que meu filho Thiago partiu, tenho feito uma verdadeira caminhada de aprendizado. Percorrendo este caminho que, por vezes, está plano e bem pavimentado e, de repente, sem um motivo aparente ou palpável, torna-se íngreme e tortuoso. Aprendi que quase só de nós depende como será esta caminhada.*

*O passar do tempo sozinho não é suficiente para nos fazer superar, diminuir nossa dor ou até mesmo voltarmos a ter momentos felizes sem a presença de nossos amados filhos.*

*Temos, sim, que investir em nós, quase todos os dias, pois diferentemente do que imaginam muitos que não passaram por essa perda, são coisas do dia a dia: uma ida ao supermercado, um encontro com o amigo do nosso filho, uma correspondência que chega com o seu nome, que, muitas vezes, nos faz sentir a aguda dor dos primeiros dias.*

Na convivência com os pais que participam e que chegam até nossos Grupos de Apoio, tenho falado que temos que tirar os “ses” e os “porquês” e viver o “como”: como vou viver, como vou fazer.

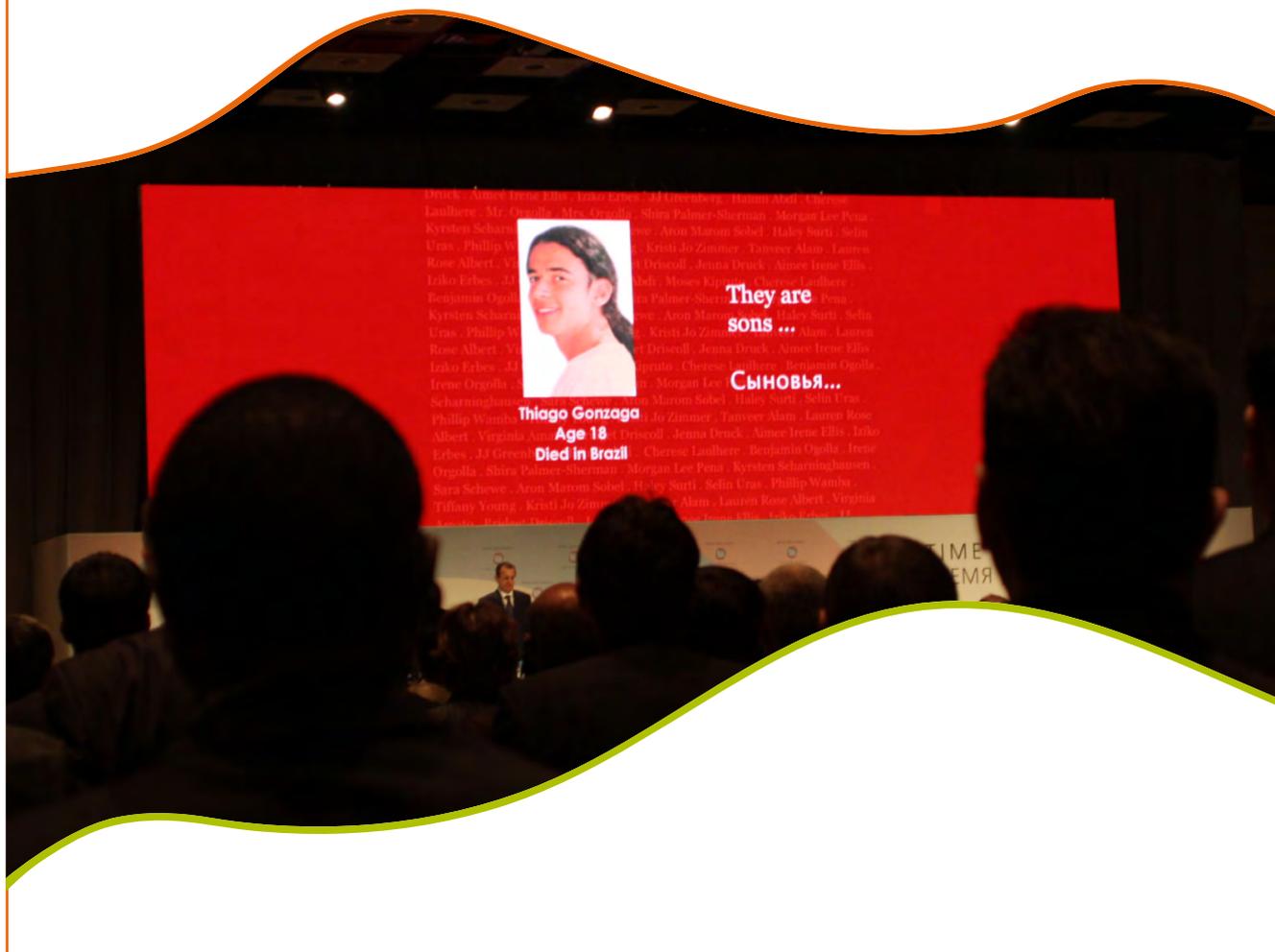
E a força para enfrentarmos esta caminhada virá com a certeza do amor que sentimos pelos nossos filhos. Nos momentos mais difíceis peçam, falem, não tenham medo ou vergonha de falar com os seus filhos. Eles serão e são nosso maior incentivo para voltarmos a viver com dignidade e alegria.

Até hoje converso com o meu Thiago. Independente[mente] de crença ou religião, sua memória me inspira e incentiva a viver, e até mesmo, por mais difícil e estranho que possa parecer, ser feliz.

É na sua alegria e juventude que eu tiro forças para reconstruir a minha vida e da minha família.

E, TENHAM CERTEZA, É POSSÍVEL!

(Diza Gonzaga, mãe de Thiago de Moraes Gonzaga e idealizadora da Fundação).





VIDA  
URGENTE

# REFERÊNCIAS

- ACEITAR. **Dicionário Online de Português**, [s.d.]a. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/aceitar/>. Acesso em: 28 nov. 2022.
- ACEITAR. **Dicionário Online Priberam**, [s.d.]b. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/aceitar>. Acesso em: 28 nov. 2022.
- CONFORMAR. **Dicionário Online de Português**, [s.d.]a. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/conformar/>. Acesso em: 28 nov. 2022.
- CONFORMAR. **Dicionário Online Priberam**, [s.d.]b. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/conformar>. Acesso em: 28 nov. 2022.
- GONZAGA, D. **Thiago Gonzaga**: história de uma vida urgente. 16. ed. Porto Alegre: Nova Prova, 2008.
- NASIO, J-D. **O livro da dor e do amor**. Tradução de Lucy Magalhães. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed. 1997.
- WINNICOTT, D. **O Brincar e a Realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

## Bibliografia complementar

- ASSANDRY, J. Escrituras del duelo. *In*: CONGRESO URUGUAYO DE PSICOANÁLISIS, 1., 2000, Montevidéo. **Anales** [.]. Montevidéo: Asociación Psicoanalítica del Uruguay, 2000.
- BOWLBY, J. **Perda, tristeza e depressão**. São Paulo: Martins Fontes, 1985.
- BOWLBY, J. **Formação e rompimento dos laços afetivos**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
- FREUD, S. (1914). Sobre o Narcisismo: uma introdução. *In*: IMAGO EDITORA (Ed.). **Obras psicológicas completas**. Rio de Janeiro: Imago, 1980.
- FREUD, S.(1915). Luto e Melancolia. *In*: IMAGO EDITORA (Ed.). **Obras psicológicas completas**. Rio de Janeiro: Imago, 1980.
- FROMM, E. **A arte de amar**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.
- KUBLER, R. E. **On Children and Death**. New York: Macmillan, 1983.
- LOPES, H. S. **Um Silêncio Azul**. Porto Alegre: AGE, 2001.
- OSÓRIO, L. C.; VALLE, M. E. P. **Manual de Terapia Familiar**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- PARKES, C. M. **Luto**: estudos sobre a perda na vida adulta. São Paulo: Editora Summus, 1998.
- WINNICOTT, D. **El hogar, nuestro punto de partida**. Buenos Aires: Paidós, 1993.
- WINNICOTT, D. **Explorações Psicanalíticas**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

## FICHA TÉCNICA

*Autoras | 1ª edição | Fundação Thiago de Moraes Gonzaga*

Ana Maria Dall Agnese  
Marcia da Rosa Batista  
Vanessa Garcia de Oliveira  
Adriane Turatti de Rose  
Natalia Lescano

*Colaboradora | 2ª edição*

Regina Parmeggiani

*Redação e edição*

Brenda Parmeggiani

*Revisão ortográfica e gramatical*

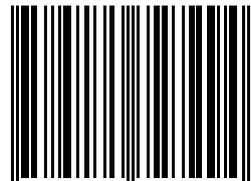
Amanda Vasconcelos  
AV Produções Editoriais

*Diagramação*

All Type Art & Design  
Elton Mark  
Marcus Vinicius



ISBN: 978-92-75-72729-4



9 789275 727294



**OPAS**



Fundação  
**Thiago**  
de Moraes  
**Gonzaga**