

O ESTÁGIO DA DOR DIANTE AO LUTO

THE STAGE OF PAIN BEFORE GRIEF

Tatiana Lopes da Silva Cândido

Aluna do curso de Enfermagem, Faculdade Multivix,
Polo São Mateus ES, Brasil.
E-mail: tatianatec27@gmail.com

Recebimento 11/04/2023 Aceite 18/04/2023

Resumo

De acordo com a Organização Mundial da saúde cerca de 20% da população mundial deve desenvolver um quadro depressivo ao longo da vida. A ansiedade ou mesmo a depressão não é um estado de tristeza temporário que será superado em algumas horas ou mesmo dias, e quando perdemos alguém que amamos, permanecemos ligados de certa forma física e mentalmente à situação de perda. O estudo foi destinado a um grupo familiar que desenvolveu quadros de ansiedade e depressão após o falecimento do provedor do lar, buscando compreensão dos efeitos de uma perda familiar e entender o surgimento da dor e o controle dessa doença e até onde a mesma pode afetar a saúde e o bem-estar.

Palavra – Chave: Ansiedade; Depressão; Saúde; Família; Doença; Dor.

Abstract

According to the World Health Organization, about 20% of the world's population should develop a depressive condition throughout their lives. Anxiety or even depression is not a temporary state of sadness that will be overcome in a few hours or even days, and when we lose someone we love, we remain physically and mentally connected to the situation of loss. The study was aimed at a family group that developed anxiety and depression after the death of the home provider, seeking to understand the effects of a family loss and understand the onset of pain and the control of this disease and to what extent it can affect the health and well-being.

Keywords: Anxiety; Depression; Health; Family; Illness; Ache.

1. Introdução

Para Hipócrates (377 a.C) depressão era denominado como melancolia e acreditava-se que a causa da doença era o acúmulo da bile negra no baço, o conceito firmou até as bases de Galeno (c. 129 d.C. c. 200 d.C), onde o mesmo atribuiu o mal ao cérebro. A depressão e ansiedade é considerada o mal do século, atingindo a maior concentração a classe feminina. O artigo tem como objetivo analisar o surgimento da ansiedade ou mesmo o desenvolvimento de um quadro depressivo em grupo familiar, cujo provedor veio a falecer cerca de dois anos.

A depressão ou mesmo a ansiedade tem como patologia definida as alterações do corpo e da mente, afetando principalmente o humor, perda das expectativas de viver, apresentando tristeza profunda, desmotivação e principalmente quadros de choro.

Através deste trabalho pretende-se buscar conhecimento dos transtornos que em tempos vem crescendo, além de atentar para as necessidades de uma maior responsabilidade dos setores de saúde, afim de tratamentos e cuidados eficazes, para aqueles necessitam de cuidados físicos e psicológicos.

Sabe-se que a ansiedade e a depressão são uma somatória de fatores, resultando em um estado que compromete a vida por inteiro se não for tratada com dignidade e respeito. A uma ansiedade que é vital para nossas vidas, aquela que sentimos quando esperamos a chegada de um filho, quando esperamos para encontrar quem tanto amamos, porém existe também aquela ansiedade que adoce a alma e se torna uma bomba para nosso corpo, gera desconforto e múltiplas sensações desagradáveis.

2. Revisão da Literatura

Segundo Pesotti (1978) o conceito de ansiedade é constantemente modificado, levando em consideração a cultura e o momento em que o indivíduo está inserido. De acordo com alguns textos depressão é distúrbio afetivo, que em seu sentido patológico existe a presença de tristeza, pessimismo e baixo auto estima, esta doença afeta o corpo e a mente e principalmente o humor.

Beck apud cunha (2001) refere que a somatória desses dois fatores de desesperança é caracterizada por pensamentos derrotistas e uma visão pessimista

da vida e do futuro. Sabemos que hoje metade dos problemas mentais da sociedade envolve a ansiedade e a depressão. O estudo foi realizado em uma residência localizada em Mundo Novo, Aimorés-MG, e trata-se de um estudo de caso. Os dados foram coletados por meio de entrevistas e visitas à residência da família.

3. Metodologia

Não é fácil controlar a mente, pois existem vários fatores que podem comanda-la por alguns minutos, levando você a seguir trajetórias indesejáveis e parar onde menos se espera. Por quantas vezes não queremos nos agoniar e nem sentir medos, por quantas vezes o que sentimos interiormente nos bloqueiam por completo sem nos dar chances de respostas.

Se não conseguimos dominar nossa emoção estaremos em uma estrada sem rumo, e se não nos encontrarmos estaremos caminhado em uma direção sem fim. Quando o quadro de ansiedade se torna crônico o mesmo pode evoluir facilmente para uma depressão. A depressão é um mal que atinge a humanidade a centenas de anos, desde a Bíblia Sagrada até os tempos atuais. O Luto que sentimos ao perder um ente querido é um paradigma capaz de mudar o rumo de uma vida.

Uma família quando está em situação estável consegue controlar os anseios do dia a dia, sabe se que vivemos em uma sociedade estressante, quando estamos controlados emocionalmente conseguimos manter a calma e o foco nos objetivos, mas quando uma adversidade que pega uma família de surpresa, abala toda sua estrutura, quando enfrentamos uma doença, ficamos sempre na expectativa da recuperação, no entanto quando o mal inesperado vem os medos surgem e a insegurança toma conta.

O provedor do lar era portador de nefropatia crônica, no entanto veio a óbito em decorrente de um AVC isquêmico evoluindo para o hemorrágico. De certo toda família acreditava que o mesmo viria a falecer de alguma complicação na hemodiálise, mas não de um AVC inesperado. Depois do fato, fatores gerados veio a desestruturar o lar, a filha mais velha T.L.S passou a sofrer de várias crises de ansiedade, sentia insegurança, medo, falta de ar, dores no peito, dores musculares, e a terrível sensação de que iria morrer a qualquer momento e deixar sua filha pequena sozinha.

O filho do meio F.L.S, passou a se isolar, não conversava com ninguém, questionava sua existência, sentia-se só e angustiado, baixa autoestima, pessimismo. A filha mais nova A.M.L.S, tem choro constante e acreditava que agora todos poderiam morrer pois o pai já tinha partido, passou a desacreditar de Deus junto com o irmão, A dor que dói dentro do peito dessa família é do tamanho da ligação que se tinha com quem partiu.

A mãe M.A.L.S estava em estado de choque, ainda se encontrava fora de sua realidade, pois agora seria a única a manter essa família, com uma pensão que tem que ser dividida com os filhos ao qual o esposo tinha fora do casamento, não sabia ao certo o que iria acontecer, adquiriu pressão arterial alta, sendo possível observar seu estado de depressivo e seu autocuidado diminuído.

4. Resultados e Discussão

Sabemos que o luto não é apenas um sentimento, e sim uma constante de sentimentos que leva tempo para passar, além de não podermos apressar seus fatores. A psicologia acredita que existem várias fases do sofrimento de uma perda, de acordo com Elisabeth Kubler-Ross quando sofremos uma perda passamos por cinco fases, sendo estas: Negação (quando a situação não é levada a sério), Raiva (quando tomamos consciência da situação, e percebemos um sentimento de injustiça), Negociação (quando percebemos que a raiva não é a solução, passamos a oferecermos tudo a um poder maior (DEUS, ao destino, ou para quem podemos acreditar), Depressão (com a falha da negociação, ficamos em energia e interesse por atividades), Aceitação (Compreendemos que não há nada a fazer, encarando com resignação o que está reservado).

Devemos enfrentar com humildade as nossas perdas e frustrações, mas quando o “Grito” ainda está preso o que fazer e como o sistema de saúde age em casos de transtornos psicológicos.

Em uma entrevista com a famílias, em unanimidade todos se sentem menosprezados, como se ninguém se importasse com eles, dentre os sintomas psíquicos e psicossomáticos, todos sentem dentre 5 a todos os sintomas de um quadro ansioso-depressivo, na avaliação do nível de ansiedade e depressão notou-

se que o nível evolui de um quadro de neurose de ansiedade a um quadro de melancolia.

A família buscou assistência médica e suporte fármaco psicológico, porém alguns membros ainda relutam quando se trata de algum problema psicológico, aos que procuraram assistência se decepcionam pela demora na marcação de um atendimento com o profissional indicado. Gerando frustração quanto a qualidade no atendimento da saúde pública, o que está errado, os mesmos questionam, seria a gestão que administra mal os recursos passado pelo estado aos municípios ou o descaso aparte da equipe de saúde, pois tanto a saúde física como a mental precisa de total cuidado.

A perda do interesse de viver, e os sintomas mais comuns encontrados foram: Dores nas costas, palidez, tremores, dores no peito, fadiga crônica, dificuldade em falar, frio, palpitações, dormência e formigamento, tensão e dores musculares persistentes, necessidade frequente de urinar, dificuldade de respirar, tonturas, despersonalização, pensamentos persistentes, vazio emocional, náuseas, medo de morrer, medo de perder o controle, medo de risco iminente, medo de ficar louco.

Quando um quadro de transtornos de ansiedade e/ou depressão não é visto como uma doença que exige cuidado e tratamento o mesmo poderá fugir do controle e o pensamento constante de suicídio poderá vir a mente do indivíduo, embora não seja o caso da família observado, nada impede de se tomar os devidos cuidados. Pois na realidade quando se pensa em morrer na realidade se grita no interior a vontade incondicional de viver, a pessoa não quer eliminar a vida e sim a dor que está dentro de si. Mas quando se trata de uma semente ruim, é preciso que a arranquemos imediatamente.

Ora, havia sementes terríveis no planeta do pequeno príncipe...as sementes de baobá...suas raízes penetram no planeta todo atravancando-o e se o planeta for pequeno e os baobás numerosos o planeta acaba rachando. (SAINT-EXUPÉRY)

Tanto a ansiedade, quanto a depressão é como uma semente de baobá, se não a notarmos ela se espalha e cria suas raízes no nosso eu interior e nos dominem por completo, nossa mente e o nosso corpo é pequeno para essas raízes e se estas ocupam todo este espaço, não suportamos a grandeza negativa e nos deterioramos. Devemos arranca-las a tempo e cultivas sementes que valorizam

nosso eu. Em tese essa família está sendo dominada pelos baobás. Cujo pequeno príncipe se foi e cabe a eles mesmo arranca-los.

A qualidade de vida também influencia na melhora de um paciente com quadro de ansiedade-depressão, fazer uso dos medicamentos quando assim forem necessários, melhorar a alimentação e fazer o que lhe traz prazer. Não deixar que o último estágio da dor humana ocupe o teatro da sua existência.

Mas tu não deves esquecer. Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas. Tu és responsável pela tua rosa...(SAINT-EXUPÉRY).

Somos responsáveis por aquilo que cativamos, então que conquistamos o que seja bom para nossa mente e assim refletirá em nossas vidas.

5. Conclusão

É preciso entender que existe dois tempos, o tempo que corre no relógio e o tempo do interior de cada um, e isso dependera da forma que as pessoas lidam e aceitam o ocorrido, o dia do falecimento de quem amamos é o dia ao qual parece fazer parte de uma novela ao qual você jamais esquecerá. Todo apoio é desejável pois somos dependentes de atenção, amor, cuidado. Quando uma janela da emoção é atingida abala toda estrutura de uma mente, e piora quando em um mesmo lar todos são atingidos.

A família necessita de acompanhamento psicológico, mas não é só o profissional responsável que saberá zelar por estes, tudo se torna mais complexo quando o quando financeiro também não ajuda. É necessário deixar que expressem a dor, nunca referir que foi melhor assim, pois para quem sofre a perda nunca vai ser melhor, escute. É notório que o financeira que afeta e acrescenta no desenvolvimento de algum transtorno psicológico. Os familiares deste grupo também precisam entender que eles são peças de uns quebra cabeças que precisa ser terminado e assim este grupo analisado poderá usufruir do que a vida tem de melhor a oferecer.

Referências

AGNES, Tarsila. *História natural da depressão*. Disponível em: <
<http://www.redepsi.com.br/2012/03/15/hist-ria-natural-da-depress-o/>> Acesso em: 28
jul. 2015.

REZENDE, Carolina. *Uma breve história da depressão*. Disponível em: <
<http://psiquecarol.blogspot.com.br/2010/08/uma-breve-historia-da-depressao-entenda.html>>. Acesso em 30 jul. 2015.

CURY, Augusto. *Controle o estresse, saiba como encontrar equilíbrio*. São Paulo: Gold editora,2014.

CURY, Augusto. *Proteja sua emoção, aprenda a ter a mente livre e saudável*. São Paulo: Gold editora,2014.

SAINT-EXUPÉRY, Antoine. *O Pequeno Príncipe*. Rio de Janeiro: Agir,2009.