

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**

**FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS**

**DEPARTAMENTO DE SAÚDE COLETIVA**

**FERNANDA GARCIA DE LIMA**

**Encontro com a Finitude**

**Campinas/SP**

**2020**

**FERNANDA GARCIA DE LIMA**

**Encontro com a Finitude**

Trabalho de conclusão apresentado ao Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental e Saúde Coletiva, do Departamento de Saúde Coletiva, da Faculdade de Ciências Médicas, da Universidade Estadual de Campinas.

**Orientadora:** Profa. Dra. Rosana Teresa Onocko Campos

**Campinas/SP**

**2020**

Adicione títulos (Formatar > Estilos de parágrafo) e eles serão exibidos no seu sumário.

## **SUMÁRIO:**

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Narrativa.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Contextualizando .....</b>	<b>8</b>
<b>1.3 Projeto GAPS .....</b>	<b>8</b>
<b>1.4 Ocupações, Luto e Terapia Ocupacional.....</b>	<b>9</b>
<b>1.4.1 Ocupações .....</b>	<b>9</b>
<b>1.4.2 Mas o que nossas atividades e significados tem a ver com o processo de luto?.....</b>	<b>12</b>
<b>1.4.3 O encontro da Terapia Ocupacional com o enlutado e seu processo de luto .....</b>	<b>13</b>
<b>2 OBJETIVO.....</b>	<b>14</b>
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>14</b>
<b>5 ESTUDO DE CASO .....</b>	<b>16</b>
<b>5.1 A chegada de Luiza .....</b>	<b>16</b>
<b>5.2 Narrativa.....</b>	<b>17</b>
<b>5.3 As Sessões.....</b>	<b>18</b>
<b>5.4 A morte é um dia que vale a pena viver (Ana Claudia Quintana Arantes) .....</b>	<b>20</b>
<b>5.5 Cenas da Vida .....</b>	<b>24</b>
<b>5.6 O Corpo .....</b>	<b>26</b>
<b>5.7 Rumo a (Re) significação da Própria História .....</b>	<b>28</b>
<b>6 CONCLUSÃO.....</b>	<b>29</b>
<b>7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>31</b>

## INTRODUÇÃO

### Narrativa

*Apesar de muitos escolherem viver de um jeito morto, todos têm direito de morrer vivos. Quando chegar a minha vez, quero terminar a minha vida de um jeito bom: quero estar viva neste dia.*

*(Ana Claudia Quintana Arantes)*

Início esse trabalho trazendo um pouco sobre minha trajetória e sobre as reflexões que foram surgindo ao longo da residência através dos itinerários de formação que são feitos logo que entramos, com objetivo de trazer nossa história para compartilhar, e refletir sobre nossas escolhas, inclusive a escolha pela saúde mental.

O itinerário foi algo muito surpreendente para mim, me possibilitou me conhecer mais, e entender a relação do processo da minha vida com o processo que foi se criando o hoje. Eu mal sabia que a minha relação com a saúde mental sempre esteve ligada com minha trajetória; momentos que sem a devida atenção passariam despercebidos. Vivências passadas pela doença mental, mas também de reconstrução de vida.

Me lembro que quando criança fiz todas as atividades imagináveis; fiz aula de pintura em quadro, em madeira, pano de prato, aula de crochê, de balé, jazz, sapateado, de manicure, enfim... a Terapeuta Ocupacional já estava imersa em mim através do que ela diz sobre atividades significativas. Apesar de todas essas atividades, sempre fui uma criança tímida e observadora.

Escrevi algumas vezes este trecho, e me pergunto várias vezes qual a relação da minha trajetória com este trabalho que aborda pandemia, saúde mental, perda e busca de ressignificação de sentido através da história de outro alguém. Talvez no final do trabalho encontre uma resposta.

Vamos lá...

Cursei Terapia Ocupacional na Universidade de Sorocaba (UNISO) durante 4 anos; Me lembro até hoje do início desse processo, no primeiro ano, em que nós discentes

tínhamos pouco contato com a Terapia Ocupacional em si, mas com disciplinas básicas como histologia, embriologia, anatomia e fisiopatologia. Me lembro que meu primeiro contato na faculdade com a morte foi na aula de anatomia, lembro da sensação e do medo de fazer tal disciplina, pois eram pessoas mortas, e por momentos pensava que não conseguiria. Ao me deparar com os corpos em mesas cinzas e geladas, me lembro de ter ficado imaginando quem seriam essas pessoas, pois a única coisa que nos disseram foi que eram corpos de pessoas que faleceram sem identificação (indigentes) ou cujos corpos foram doados por familiares para estudo na Faculdade.

Como disse ARANTES (2019) da vida humana, só a morte, nas aulas de anatomia. Durante a graduação foi um dos únicos momentos em que tive contato com a morte, mas muito pouco sabia sobre ela.

Me recordo que no último ano da graduação comecei atender um rapaz com idade muito próxima a minha, 20 anos. W. tinha uma distrofia muscular progressiva, com prognóstico de morte muito jovem, aos 20 e poucos anos. Lembro de, no início, ter sido difícil assumir esse caso, pois fazia me deparar com a juventude (como eu e W.), mas também com a aproximação da morte cercada de muitas limitações, comorbidades e debilidades.

Era um estágio de saúde física, e os atendimentos de W. eram voltados à execução de movimentos para impedir contraturas e dor, já que só lhe restavam os movimentos da mão e braços. E sentimentos de medo pela morte, sensação de incapacidade foram surgindo, mas também surgiram encontros e conversas. W. era um jovem tímido, falava pouco, trocamos sobre ser jovem, sobre namorar, apesar de W. não conseguir exercer tais atividades atualmente. W. conta que gosta de jogar no celular, e em alguns encontros jogamos juntos.

Num dia, a espera de W. para nosso atendimento, ele não chega; Passada algumas horas faço uma ligação; a mãe de W. atende e relata seu falecimento no dia anterior; me lembro de conversar um tanto com ela, lhe agradecer pela confiança e me disponibilizar para ouvi-la, pois foram anos de sofrimento e “espera” por esse momento, pois já havia vivenciado esse processo com o irmão que morreu pelo mesmo motivo quando ainda era jovem.

Ao final da ligação, silêncio, parece ainda não ter caído minha ficha. Comunico minha professora e um momento de choro me toma, mesmo sabendo que isso aconteceria um dia, me perguntava: “porque comigo?”

“E ali estava eu, vivendo a maior dor da minha carreira, resultado do meu melhor dom: empatia. Ironia? E agora? Muitas perguntas ainda estavam sem resposta. E a mais dolorida era: como eu lido com a dor do outro sem tomá-la para mim?” (ARANTES, 2019, pág.33).

Os dias posteriores foram regados de reflexão sobre a vida, a minha vida, que logo seguiu em frente. “Aprendi muitas coisas na faculdade [...]. Mortalidade não foi uma delas.” (ARANTES, 2019).

Ao adentrar na Residência, a escolha de campo do primeiro ano foi um CAPS III. Me recordo de me deparar novamente com a morte. Foi numa quinta-feira, dia em que eu estava no plantão e na ambiência. E., Um usuário no leito com ideação suicida muito intensa, ouvindo vozes que lhe mandavam se matar, e delírios persistentes. A equipe bastante preocupada, o medica, E. fica mais sonolento, mas ainda sim a equipe se divide para ele não ficar sozinho.

Me lembro que neste dia ele faz o pedido de ser ouvido, está muito angustiado, andando sem parar dentro da casa; A equipe está muito ocupada com demandas daquele dia, então me disponho a ouvi-lo... E. me fala das vozes ensurdecedoras, não aguenta mais ouvi-las por tantos anos, e nitidamente em muito sofrimento. Alguns minutos de conversa, E. faz o pedido de ver sua esposa, eu desço para avisar a equipe que logo ligaria. E. estava mais tranquilo, e ficava cada vez mais sonolento.

Início da troca de plantão, E. vai para o refeitório almoçar, e alguns técnicos acompanham todos os usuários, inclusive E. Porém, num piscar de olhos E. some por alguns minutos; foi o tempo suficiente para fazer uma tentativa de suicídio dentro do banheiro. Em alguns minutos E. é encontrado por uma técnica de enfermagem que se desespera gritando pelo Caps pedindo socorro.

Foi uma das piores cenas que vivenciei naquele momento, me lembro da gritaria e do meu pensamento ir direto para E., minutos insuportáveis de dúvidas. E. foi encontrado já sem pulsação, foram cerca de 10 minutos de reanimação e seu coração volta a bater. Enquanto isso, a equipe corre de um lado para outro; ligação para emergência, desespero dos outros usuários, e a tentativa de afastar a todos.

O SAMU chega e E. é levado ao hospital. Adrenalina vai abaixando e dando espaço para angústia e choro; que sensação de inutilidade. A equipe se reúne sem saber o que dizer ou o que fazer, apenas se acolher.

Esse foi um momento doloroso de se lembrar, me lembro que chorei por horas depois do acontecimento, com uma mistura de sentimentos, desespero, culpa, tristeza e silêncio. E novamente a pergunta, porque comigo? Por que o escutei?...A noite, já em casa, recebo a ligação da minha preceptora que me dá a notícia de falecimento de E. Os dias foram se passando mas a cena ainda estava na minha mente, me gerando muitos pensamentos e reflexões acerca da minha vida também. E a vida foi seguindo...

No segundo ano da residência meu campo de atuação foi o Centro de Convivência, um espaço que poderia experienciar atividades que foram sendo escolhidas por mim longo do tempo enquanto terapeuta ocupacional, atividades corporais, manuais, em grupos, e no território. Porém é neste ano, 2020, que surge a Pandemia da COVID-19, causando o fechamento de serviços como esses. Confesso que foi um momento bastante frustrante, pois era a “clínica” que gostaria muito de vivenciar enquanto residente, momento de perda e posso dizer até de luto. Perda de atividades concretas, de encontros, de abraços e de pessoas próximas.

A partir disso, comecei a realizar atendimentos *online* através de alguns projetos que citarei durante o trabalho; uma forma muito diferente e nova para atuar enquanto terapeuta ocupacional. E através deste trabalho que trago a experiência em atender uma pessoa, por teleatendimento, em seu processo de luto.

Iniciar esse trabalho foi e tem sido uma experiência muito importante profissionalmente e pessoalmente, pois luto é um tema muito pouco abordado apesar de todos sabermos que um dia morreremos, é um tabu, as pessoas tem medo de falar disso, pois é o momento que nos encontramos com nossa finitude. E esse caso me possibilitou, apesar de falar de morte, muitas reflexões sobre a vida. E isso ficou ainda mais intenso com a perda de uma tia para a Covid-19, e que me fez olhar ainda mais para minha trajetória.

Enfim, parece que estamos cercados de morte, por onde quer que passamos; durante a vida perdemos pessoas importantes, perdemos vínculos, e em alguns momentos perdemos sentido, sentido da vida e de nós mesmos. Mas se deparar com o luto, é também se

deparar com você mesmo, com a sua existência e com a nossa finitude; por isso esse trabalho apesar de vim abordar a experiência de luto de outro alguém, revela o quanto esse processo pode ser transformador tanto para o enlutado quanto para quem escuta o sofrimento dessa pessoa.

*Medo da Morte, Medo da vida*

*“Não tenho medo da morte  
mas medo de morrer, sim  
a morte é depois de mim  
mas quem vai morrer sou eu  
o derradeiro ato meu  
e eu terei de estar presente  
assim como um presidente  
dando posse ao sucesso  
terei que morrer vivendo  
sabendo que já me vou.”*

*(Gilberto Gi)*

### **Contextualizando**

O ano de 2020 foi cercado de muitos atravessamentos e interrupções, entre eles, o principal deles, foi o desafio criado pela pandemia mundial do Coronavírus, agora conhecida como Covid-19. Ela foi o motivo para que eu, junto com alguns demais colegas, estivesse sem campo prático, pois o CECCO onde estagiava foi fechado até que a situação se normalizasse.

A partir disso, alguns de nós, sem campo de atuação fomos nomeados como Descampados, e o processo de formação e atuação foi passando a acontecer através de projetos online, entre eles o GAPS (Grupo de Apoio aos profissionais de Saúde) que me possibilitou atender Luiza em seu processo de luto.

### **Projeto GAPS**

O projeto GAPS é formado por um grupo de profissionais da área de saúde mental dos Departamentos de Psiquiatria e de Saúde Coletiva da Unicamp, e que visa oferecer suporte a todos os profissionais das áreas de saúde da Unicamp que estão lidando com as mudanças trazidas pela situação atual de pandemia, seja em suas rotinas de trabalho ou em sua vida pessoal.

O acesso ao projeto se dá através do preenchimento de um formulário online, ele contém dados como nome, idade, profissão, setor em que trabalha, telefone, email, dias que gostaria de ser atendido, e o motivo da procura. Após o envio do formulário, a equipe de acolhimento constituída pelos residentes de saúde mental realiza um primeiro contato como forma de acolhimento para entender a demanda e se necessário fazer um acolhimento mais emergencial.

A partir disso, os residentes fazem uma busca mais detalhada dos dados para assim encaminhar a um dos profissionais de saúde disponíveis para atendimento. Esses atendimentos são online, podendo ser único ou regular, nos horários de preferência do usuário.

A partir disso, o profissional escolhido entra em contato com o paciente para agendar os atendimentos e fazer alguns combinados e o contrato que se baseia basicamente em sigilo nas informações prestadas; inicialmente são combinados 8 atendimentos, com atendimento baseado na terapia breve, e se necessário encaminhamento aos serviços da Unicamp para atendimentos presenciais psicoterápicos e/ou psiquiátricos.

### **Luto , Ocupações e Terapia Ocupacional:**

#### **Ocupação:**

Somos sujeitos singulares imersos em um coletivo, estamos cotidianamente realizando atividades, sejam elas de lazer ou não, como o nosso trabalho/escola, atividades básicas como tomar banho e comer; atividades prazerosas como ouvir uma música, dançar, namorar, ler, etc. ou atividades significativas, que oferecem uma representação, do que somos e do que gostamos, em nossas vidas. Muitas dessas atividades são realizadas automaticamente sem saber ao certo o motivo, seja por necessidade, sobrevivência, obrigação, e que estão “desvinculados” do real interesse e sentido da vida.

Somos feitos a partir do que fazemos no nosso cotidiano, das nossas escolhas, das relações e vínculos que criamos com outras pessoas e com o mundo, e a partir dessas vivências vamos construindo nossa identidade, valores, gostos, habilidades e desabilidades... É através das atividades que somos diferenciados e reconhecidos:

“[...] as atividades possibilitam ao sujeito reconhecer-se e ser reconhecido pelos outros, o fazer e as atividades realizadas pelo indivíduo contam a história da vida de cada um. É nesse resgate da história do sujeito, permeado pelas atividades, que se encontra o território onde se descobrem interesses, capacidades e potencialidades que tracejam caminhos possíveis no campo das produções humanas” (SALLES e MATSUKURA, 2013. pág. 266).

Algumas atividades cotidianas são significativas, e esses significados estão guardados dentro de cada um de nós, através da nossa trajetória e das nossas vivências. São significativas também por serem compartilhadas com outras pessoas, como pai ou mãe, vó ou vô, amigos, familiares, colegas de trabalho, namorado... enfim...

“As pessoas se engajam em ocupações por muitas razões, a razão primordial é para sobrevivência, mas, além disso, as pessoas procuram se engajar em ocupações significativas. O significado é o que nós criamos para nós mesmos, na nossa mente, que explica nossas experiências, e por isso nos motiva e incita a criar novas experiências. Nosso senso de significado e propósito é comunicado aos outros e para o mundo essencialmente pelo que falamos e fazemos. A relação entre significado e ocupação está intrinsecamente tramada pelo que acreditamos, pelo que somos e como nos reportamos ao ambiente externo por meio da ocupação.”

Essas atividades compartilhadas nos permitem a criação de laços, a promoção de encontros, a troca de afetos e desafetos, e a descoberta de si mesmo através da representação daquela pessoa em nossa vida e da nossa representação na vida dela.

Arantes 2019 vai nos dizer que cada pessoa causa em nós um sentimento, é como se aquela pessoa tivesse a chave para acessar determinados sentimentos, seja de raiva, medo, segurança, aconchego, amor, paz, angústia....

“O que tem grande potencial de transformação é o encontro verdadeiro com o outro, porque de outro ser humano talvez recebamos as chaves de algumas portas fechadas dentro de nós; portas que guardam grandes revelações e segredos a nosso respeito. Eu posso ter a chave para abrir o seu coração. Posso ter a chave que abre o compartimento da raiva. Quando você me vê, só pensa no quanto sou insuportável. Assim, não é agradável me encontrar porque você sente raiva. Da mesma forma, há pessoas que abrem espaços dentro de nós revelando amor, paz, alegria. Todas essas emoções já habitam o nosso coração; não posso lhe levar nada que você já não tenha. Muitos autores, escritores, pensadores disseram isso, mas o mais incrível é quando acontece diante dos nossos olhos, diante do nosso coração. Posso levar algo que você ainda não sabe que tem, porque tenho a chave. Eu ou outro ser humano. Mas alguém fora de você, fora de nós mesmos.” (ARANTES, 2019. pág. 102).

Todas as atividades que realizamos em nossas vidas dizem um tanto sobre quem somos e sobre quais escolhas fazemos ao longo da nossa trajetória; todas proporcionam encontros com outras pessoas, porém muitos de nós ainda estamos fechados ou “impedidos” para encontrar descobertas e novas atividades significativas.

“Os acontecimentos marcantes da vida estão impressos no cotidiano, as transformações ocorridas com os sujeitos, assim como a continuidade de sua história de vida, acontecem no cotidiano. As mudanças subjetivas e objetivas que acontecem com o sujeito atravessam a vida cotidiana.” (SALLES e MATSUKURA, 2013. pág.270).

Se nos perguntarmos qual atividade fazemos para estarmos bem, para relaxar, para ter prazer, muitos de nós não teremos essa resposta, pois encontrá-la é difícil, é um processo. Um grande exemplo disso são nossas atividades de lazer; estamos imersos numa sociedade que nos cobra trabalho, porém pouco se fala de autocuidado.

“Parece que cai bem socialmente dizer que você não teve tempo de almoçar, não teve tempo de dormir, não teve tempo de mexer seu corpo, de rir, de chorar; não teve tempo de viver. A dedicação ao trabalho parece estar ligada a um reconhecimento social, a uma forma torta de se sentir importante e valorizado; tudo a sua volta tem a obrigação de entender que o mundo só pode girar se você estiver empurrando.” (ARANTES, 2019. pág.22).

Fazer a escolha de buscar esse espaço não é tarefa fácil, pois vai muito além de força de vontade; muitas pessoas não têm acesso a atividades de lazer e talvez nunca tenham...

“Historicamente, o lazer se configura como atividade a que poucos têm direito e acesso e comumente está associado a condições financeiras para ser realizado, ou seja, imputa a necessidade de recursos econômicos para a sua efetivação. Outro fato é que o lazer não é entendido como uma atividade de fundamental importância, assim como é o trabalho.” (MARTINELLI, 2011. pág.113).

As atividades de lazer são uma das oportunidades do sujeito não apenas de expressar e entrar em contato com o outro, mas entrar em contato consigo mesmo, descobrir um tanto sobre si:

“As atividades de lazer se constituem como possibilidades de realização pessoal, uma vez que dependem da própria escolha e interesse individuais. Entretanto, o lazer não é visto como algo importante na vida das pessoas. O lazer é um tema pouco desenvolvido, compreendido e valorizado no universo da vida das pessoas, e cada pessoa tem um entendimento específico sobre ele.”(MARTINELLI, 2011. pág.113).

O lazer possibilita a escolha pessoal, porque é algo que a pessoa pode realizar de acordo com sua própria vontade e nesse sentido adquire uma grande oportunidade de realização pessoal, direcionando um viver mais feliz. E pode facilitar contatos sociais, de expressões e manifestações culturais, liberdade e autonomia. [...] a significação do fazer pode

ser alcançada por meio de um fazer criativo que permita a espontaneidade, a criatividade e a liberdade de escolha. (MARTINELLI, 2011).

### **Mas o que nossas atividades e significados tem a ver com o processo de luto?**

*Donde vem esse sol negro? De que galáxia insensata seus raios invisíveis e pesados me imobilizam no chão, na cama, no mutismo, na renúncia?*

*Julia Kristeva*

Freud associa o luto com a melancolia, pois neles coincidem causas oriundas das interferências da vida, e ambos interferem no cotidiano de cada ser humano. O luto é a perda de uma pessoa amada ou da abstração que ocupa seu lugar. (FREUD, 1917).

O luto é um processo que provavelmente todos os seres humanos vivenciarão um dia, e em cada pessoa será singular. Esse processo vai ocasionar mudanças na vida de cada sujeito, atividades e escolhas perderão sentido, haverá afastamento do que é chamado de normal, porém ele será superado após um certo tempo. O luto profundo, a reação à perda de uma pessoa amada causa sofrimento, comporta abatimento doloroso, o mundo a sua volta parece perder o sentido. No luto, é o mundo que se torna pobre e vazio; na melancolia, é o próprio EU. (FREUD, 1917).

O luto é o momento em que nos deparamos com nossa finitude, com o vazio, com a ausência, é o momento em que aparecem muitos questionamentos sobre o sentido da nossa existência sem aquela pessoa especial e o que fazer com as ocupações um dia compartilhadas com essa pessoa, e sobre quem somos:

“Olhar para trás diante da finitude é que traz mais inquietação. Diante da consciência da morte, olhamos para a vida que tivemos até aquele momento e repensamos nossas escolhas. Chega aquele momento em que pensamos: Será que eu vim pelo caminho certo? Será que se eu tivesse dado a volta teria sido mais e a morte teria demorado mais a chegar?” (ARANTES, 2019. pág.128).

Muitos sentimentos e questionamentos surgirão ao perder alguém, questionamentos do porquê isso aconteceu e qual o sentido da minha vida a partir de agora, e isso acontece porque a maior parte de nós é o que os outros fazem de nós. Somos esculpidos com base na percepção do outro. O que mais fará falta na morte de alguém importante é o olhar dessa pessoa sobre nós, pois precisamos do outro como referência de quem somos. Se a

pessoa que eu amo não existe mais, como posso ser quem sou? Se preciso do outro para pensar sobre o mundo, e o outro não existe mais, como será o mundo sem ele? (ARANTES, 2019).

“o luto tira de nós a percepção que cultivamos sobre a estabilidade, sobre a segurança do nosso mundo “presumido”, sobre nossa ilusão do controle. Quando perdemos definitivamente a conexão com alguém importante, alguém que para nossa vida representou um parâmetro de nós mesmos, é como se nos privássemos da capacidade de reconhecer a nós mesmos.” (ARANTES, 2019. pág. 135).

Isso acontece porque somos construídos a partir do que vivemos com os outros, encontramos sentido através dos encontros vividos, dos vínculos criados, dos afetos trocados e das ocupações compartilhadas.

### **O encontro da Terapia Ocupacional com o enlutado e seu processo de luto:**

“A ocupação é um processo ativo de viver a vida cotidiana. Do início ao final da vida, as ocupações são o processo ativo de cuidar de si mesmo e dos outros, de aproveitar a vida, de ser produtivo social e economicamente nos diferentes contextos e fases da vida.”(SALLES e MATSUKURA, 2018. pág.29)

Para a Terapia Ocupacional, o sujeito é um sujeito histórico, e seu cotidiano, suas atividades irão se revestir de conotações próprias da sua existência e das suas vivências. É a partir do que o sujeito realiza que é possível reconhecê-lo. (SALLES e MATSUKURA, 2019). Toda vivência é feita de constantes escolhas que direcionam as trajetórias de vida. (MARTINELLI, 2011).

O ambiente e as situações da vida podem promover ou restringir a participação dos sujeitos em suas atividades (SALLES e MATSUKURA); o luto apesar de ser um processo transformador, é também doloroso, e causa o afastamento do sujeito de suas atividades que antes tinham significado por serem compartilhadas e terem uma representação significativa a partir do vínculo que se tinha com a pessoa amada, [...] é a partir dessas atividades que as pessoas se relacionam entre si, participam do processo produtivo da sociedade, vivenciam a cultura da qual fazem parte e se tornam quem elas são.”(SALLES e MATSUKURA, 2013.pág.266).

O Terapeuta Ocupacional é o articulador entre o sujeito e seu cotidiano, pode possibilitar acessos e oportunidades para pessoas expressarem seus desejos e suas vontades em atividades. Ele faz uso de atividades, pois as entende como possibilidade do sujeito reconhecer-se e ser reconhecido pelos outros, elas contam a história de cada sujeito.

“A finalidade do uso de atividades para a Terapia Ocupacional deve ser a de fazer com que o homem se aposse com satisfação de sua vida, em seus diferentes campos de atuação – quer seja no desempenho de suas atividades práticas, no desempenho de seus diferentes papéis sociais, quer seja no desempenho de sua vida profissional, social, afetiva e política – vivendo seu tempo e local em busca da realização de seus desejos. Portanto as atividades escolhidas para o processo de Terapia Ocupacional implicam diretamente na qualidade de vida dos sujeitos atendidos.” (Medeiros, 2003, p. 154)

No processo do luto, o sujeito terá que ressignificar suas experiências, buscar na vida antes do adoecimento um novo sentido, encontrar novos caminhos de construção da sua subjetividade, de quem ele é, o que gosta de fazer, como participa dos modos de produção social e com quem se relaciona. (SALLES e MATSUKURA, 2013. pág.270).

O Terapeuta Ocupacional busca com o sujeito descobrir um caminho de continuidade entre o passado e o presente, e também a continuidade com o futuro, abrindo espaço para novas vivências, novas descobertas, e ressignificação da própria história. E é através destes encontros, das construções e das atividades vivenciadas juntos que é possível:

“[...] mostrar ao enlutado como a vida deixada por aquela pessoa que morreu é plena de significado; afinal, o aprendizado e a história em comum não morrem nunca. O enlutado jamais será privado das lembranças e dos sentimentos. O Amor não morre com o corpo físico. O Amor sempre permanece. Se você perdeu ou está perdendo alguém que ama muito, faça esse exercício. Enumere o que aprendeu e, em seguida, relembre dias muito engraçados com aquela pessoa. Medite sobre as risadas altas que essas lembranças desencadearão. As lágrimas que você vai verter nesse exercício aliviarão muito a sua dor. As lágrimas são feitas de água salgada, como o mar. Chorar essa emoção é como tomar banho de mar de dentro para fora. Tudo pode morrer, exceto o Amor. Só o Amor merece a imortalidade dentro de nós.”. (ARANTES, 2019. pág.182).

## **OBJETIVO:**

Nos propomos a realizar um estudo de caso sobre luto, trazendo narrativas de vida, reflexões sobre morte, processo de luto, e ressignificação do cotidiano; trazendo o conceito de ocupação para além das atividades do nosso cotidiano, nas ocupações significativas e compartilhadas com outras pessoas, que refletem quem somos, os laços e encantos que encontramos ao longo da vida, além de reafirmar a importância do Terapeuta Ocupacional enquanto profissional capacitado para ajudar na ressignificação desse processo de perda.

Com base nos atendimentos individuais com a paciente enlutada, procuramos trazer sua trajetória, seu processo de luto e refletir sobre morte, finitude humana e transformação ao se deparar com ela.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa realizada através de um estudo de caso, por meio da análise clínica de uma profissional de saúde, trabalhadora de linha de frente à Covid-19, vivenciando o processo de luto, realizada de junho a dezembro de 2020, por Terapeuta Ocupacional.

No contexto da metodologia qualitativa aplicada à saúde, emprega-se a concepção trazida das Ciências Humanas, segundo as quais não se busca estudar o fenômeno em si, mas entender seu significado individual ou coletivo para a vida das pessoas (TURATO, 2005). A escolha por esse método está associada com o objetivo de relatar e refletir sobre um processo, visto que a pesquisa qualitativa:

“[...] tem o fim comum de criar um modelo de entendimento profundo de ligações entre elementos, isto é, de falar de uma ordem que é invisível ao olhar comum. Saliente-se ainda o termo processo, aqui particularmente rico, caracterizando o método qualitativo como aquele que quer entender como o objeto de estudo acontece ou se manifesta; e não aquele que almeja o produto, isto é, os resultados finais matematicamente trabalhados.” (TURATO, 2005. pág.509).

Entendendo que o sujeito é humano, que pertence a um grupo social com crenças, valores e significados. Além de ser complexo, contraditório, inacabado e em permanente transformação. (BORGES e LUZIO, 2010).

A pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. O objeto das ciências Sociais é essencialmente qualitativo. A realidade social é o próprio dinamismo da vida individual e coletiva com toda a riqueza de significados dela transbordante. (MINAYO, 2001, p. 14).

No estudo de caso [...] não se pode generalizar o resultado atingido no estudo de um hospital, por exemplo, a outros hospitais. Mas aqui está o grande valor do estudo de caso: fornecer o conhecimento aprofundado de uma realidade delimitada que os resultados

atingidos podem permitir e formular hipóteses para o encaminhamento de outras pesquisas. (TRIVIÑOS, 1987).

Figueiredo (2004) explica que a construção do caso clínico em psicanálise é o (re)arranjo dos elementos do discurso do sujeito que “caem”, se depositam com base em nossa inclinação para colhê-los, não ao pé do leito, mas ao pé da letra. Também explica que o caso clínico não é o sujeito em si, mas o discurso que é recolhido no processo:

“Nunca é demasiado lembrar que o caso não é o sujeito, é uma construção com base nos elementos que recolhemos de seu discurso, que também nos permitem inferir sua posição subjetiva, isto é, se fazemos uma torção do sujeito ao discurso, podemos retomar sua localização baseando-nos nesses indicadores colhidos, do dito ao dizer.” (FIGUEIREDO, 2004. pág. 79).

## **ESTUDO DE CASO**

### **A chegada de Luiza**

Luiza é uma mulher branca com 42 anos, casada há 8 anos, que reside na cidade de Sorocaba. É enfermeira e trabalha no período da manhã em um hospital atendendo diretamente pacientes com Covid-19. Seus atendimentos iniciaram em junho de 2020 e acontecem semanalmente via Google Meet.

Luiza procura o projeto do GAPS (Grupo de Apoio aos Profissionais de Saúde) após o encerramento dos atendimentos no CECOM; preenche o Formulário a final de junho, fazendo o pedido de atendimento individual.

Procura o projeto relatando a perda do pai há 5 meses, após complicação em um transplante. Está vivenciando dificuldades em passar por esse processo de luto, não aceitando a perda, pois o pai era uma pessoa muito próxima, além de seu espaço de trabalho ser o mesmo o local em que seu pai ficou internado por meses e faleceu. Esse processo vem lhe gerando momentos de desespero, de raiva, de angústia, sensação de vazio, insônia e pensamento suicida (sem planejamento), além de afetar diretamente seu cotidiano. Concomitantemente a isso, relata sobrecarga de trabalho e dificuldades em ver a família devido a pandemia da Covid-19.

Logo depois do falecimento do pai passou em consulta com um psiquiatra, foi diagnosticada com Depressão e medicada. Em 2009 já foi diagnosticada com depressão por enfrentar problemas no ambiente de trabalho.

Luiza relata episódios frequentes de choro em diversos espaços, entre eles o ambiente de trabalho, principalmente, quando se depara com pacientes parecidos com o pai ou na mesma situação em que ele ficou, ou quando encontra colegas de trabalho que cuidaram dele. Tem se sentido muito sozinha por não ter com quem dividir esse sofrimento, pois seus colegas de trabalho e alguns familiares não sabem acolher e escutá-la, se incomodam muito com seus episódios de choro tentando lhe empurrar atividades aleatórias para se distrair, mesmo que Luiza não tenha interesse algum. Além disso, Luiza conta que surgem falas como “Você tem que deixar seu pai descansar”, “Isso passará logo”, “Você precisa seguir sua vida”, “Seu marido irá te largar”, entre outras.

### **A história de Luiza**

Luiza é a segunda de 5 filhas, tem um vínculo mais próximo com as duas irmãs mais novas que também tinham vínculo próximo do pai. Sua relação com a mãe sempre foi mais distante e sente desde pequena ser tratada de forma indiferente, com desprezo (sic). A irmã mais nova e a irmã mais velha são mais próximas da mãe, e sua relação com ambas é mais distante e com conflitos recorrentes. Luiza é católica, diz que sempre foi uma mulher de muita fé, mas com a morte do pai isso tem se perdido, pois esperava um milagre de Deus. Sua rede de apoio é constituída por amigos do trabalho e familiares (marido, mãe e irmãs) que residem em outra cidade.

A relação com seu pai sempre foi muito próxima, se falavam por telefone todos os dias, passavam juntos os finais de semana, realizavam muitas viagens, combinavam de tirar férias do trabalho juntos, e até chegaram a comprar uma chácara juntos para estarem sempre por perto. Luiza pretendia voltar a morar em Piracicaba para ficar mais próxima do pai, porém isso perdeu o sentido após seu falecimento. Seu pai era um grande amigo (sic), com quem dividia suas angústias e a quem pedia muitos conselhos, era a pessoa que lhe trazia segurança e paz. Segundo Luiza, ele era uma pessoa de um coração muito grande, fazia de tudo pelos outros, “tirando dele para dar aos outros” (sic), e ela se identifica muito com isso, pois cuida dos outros, mas esquece de si mesma, e isso tem muita relação com a profissão que escolheu.

Luiza traz muito pouco sobre sua relação com a mãe, e sabe muito pouco da história dela; acredita que essa relação era mais distante, pois sua mãe tinha ciúmes da sua relação com o pai. Sua mãe nasceu em um sítio em Piracicaba, perdeu a mãe ainda muito

nova e ficou responsável pelo cuidado dos demais irmãos. Com o falecimento de sua mãe (avós de Luiza) passou a ser criada pelo pai e pela avó, no entanto esse pai fazia uso de bebida alcoólica e a agredia. Aos 19 anos engravidada e logo se casa com o pai de Luiza levando os irmãos para morar com eles, entre eles, uma irmã que residiu com a família de Luiza até há pouco tempo, falecendo há 3 anos atrás. Luiza conta que a perda dessa tia foi muito sofrida para toda a família, pois sempre conviveram, e com o falecimento de seu pai, sua mãe precisou procurar ajuda psicológica para enfrentar outro luto.

Recentemente, sua mãe tentou retirar alguns objetos e pertences do pai de sua casa, porém Luiza não aceita que mexam nas coisas dele, diz que é uma forma de se sentir mais próxima. Quando tocamos no assunto do sofrimento de sua mãe, não consegue dizer muito, mas chora dizendo que sua mãe já sofreu demais.

Luiza, de sua relação com a irmã mais velha, não sabe explicar o motivo real dos conflitos e da distância entre ambas, mas fala que essa irmã sempre foi a mais protegida pela mãe, mesmo sendo “sem juízo”(sic). Conta que a irmã engravidou aos 15 anos e optou por não se casar com o pai da criança. Alguns anos depois engravidou novamente e decidiu se casar com o pai desta outra criança, porém este é um homem que faz uso de bebida alcoólica, não trabalha, e não a ajuda. Acreditou que com a morte de seu pai o vínculo com essa irmã poderia se estreitar, mas isso não aconteceu.

Luiza é casada há 8 anos, não tem filhos, namorou por 1 ano e logo se casou; ela e o marido vieram de relacionamentos prévios longos. Seu marido, trabalha na mesma instituição que Luiza, porém no período noturno, e, segundo Luiza é uma pessoa comunicativa e extrovertida, gosta de estar em família e eles fazem muitas viagens juntos; inclusive ele sofreu muito com a morte do sogro. Os pais dele residem a alguns metros da casa de Luiza, e por isso sempre estão na casa deles, porém há algumas sessões Luiza conta que tem se incomodado com as idas frequentes e demoradas do marido à casa dos pais, pois sente que precisa de alguém neste momento, se sente mais sozinha.

#### **As Sessões:**

*“De repente você sumiu  
de todas as vidas que você marcou”.*

Os encontros com Luiza foram marcados por momentos de choro, desespero, raiva, medo, mas também de confiança, conforto, empatia e ressignificação. Além do luto ser um processo, a terapia, a criação de vínculo terapeuta-paciente também é um processo, processo de confiança. Luto é um trajeto, é existencial, não tem um tempo determinado; é um caminho que se inicia a partir da perda de alguém em direção a uma reconstrução, reconstrução do vínculo, porém agora dentro de você. O pior neste caminho é o silêncio, é não ouvir mais aquela pessoa, é não se ver mais nos olhos dela.

A partir deste momento, começo a trazer os encontros com Luiza, nossas reflexões, sentimentos, trocas, momentos e atividades... Trago as atividades que vivenciamos juntas e o que puderam nos proporcionar; digo “nos proporcionar”, pois entendo o processo do luto como caminho de transformação tanto do enlutado quanto para quem cuida do enlutado, mesmo que esses processos sejam muito diferentes.

*“Todos nós vamos morrer um dia. Mas durante nossa existência, nos preparamos para as possibilidades que a vida pode nos proporcionar. Sonhamos com nosso futuro e vamos à luta. Sonhos tão humanos de ter uma carreira, uma família, um amor ou vários, filhos, casa própria, viagens, ser alguém na vida ou na vida de alguém.”*

*(ARANTES, 2019).*

O processo de Luto gerou em Luiza muitos questionamentos sobre quem ela era, por qual motivo estaria nesta vida; qual seria o sentido da vida sem a presença de alguém que lhe fazia ser quem ela é. Alguns encontros foram mediados por momentos apenas de silêncio da minha parte, pois não havia ações que poderiam ser feitas em frente a tanto sofrimento, apenas estar ali, presente; e outros momentos que foram dando abertura para a realização de atividades, entendendo a ocupação como forte facilitador para conhecer a si próprio [...] ajuda a responder perguntas como: “O que devo fazer? Quem devo ser? A vida que estou vivendo é

autêntica? Estou crescendo em meu eu autêntico? A vida que estou vivendo é a mesma vida que eu quero viver?”(PALMER, 2000, p. 2).

Além dos questionamentos, Luiza fala que mesmo antes do falecimento do pai era uma pessoa caseira, que fica bem sozinha; no entanto, nos momentos como férias, feriados, gostava de estar com a família e viajar. Conta das viagens que fez com amigos, com os pais, com o marido... conta das aventuras, das risadas, das lindas praias do nordeste brasileiro, e, no final chora ao saber que isso não se repetirá com a presença do pai.

O ano de 2020, além de ser marcado pela perda do pai, veio com a pandemia da covid-19 que, além de ter dificultado a proximidade com a família, também impossibilitou momentos de lazer, por isso a rotina de Luiza tem sido constituída há meses por apenas trabalho, visitas à casa da sogra, poucas visitas aos seus familiares, casa, e solidão.

Luiza tem um cotidiano com poucas atividades prazerosas e significativas; por isso as atividades foram fazendo sentido nos nossos encontros, numa busca pela descoberta de si mesma, e em uma construção para que ela as levasse para a sua vida.

“Desejar ver a vida de outra forma, seguir outro caminho, pois a vida é breve e precisa de valor, sentido e significado. E a morte é um excelente motivo para buscar um novo olhar para a vida”.(ARANTES, 2019. pág.14).

### ***A morte é um dia que vale a pena viver (Ana Claudia Quintana Arantes)***

Esse foi o livro lido por mim para entender sobre o processo de luto e como é perder alguém especial. É um livro cativante e reflexivo, vindo de uma autora que lida com a morte e com o sofrimento do outro no seu processo de trabalho, mas que também lida com a vida, pois a morte é um processo de transformação e de encontro com nossa finitude. Me lembro que quando comecei a lê-lo, as pessoas ao meu redor ficavam curiosas ao saber o título do livro; quando lhes dizia, olhavam de um jeito estranho, “credo, que livro é esse que fala de morte” (sic)... mas, quando ouviam sobre o que realmente abordava o livro muitos demonstravam interesse.

Nesta leitura fui destacando frases e trechos que me faziam muito sentido, e que me faziam lembrar do processo de luto de Luiza, querendo que ela também pudesse lê-lo. Durante nossos encontros, Luiza vai dizendo de experiências singulares sobre o luto, mas também questionamentos ao que Arantes vai nos contando; e é a partir daí que o livro entra no nosso processo terapêutico. Aos poucos me proponho a ler alguns trechos para Luiza, e isso

vai lhe fazendo sentido, tanto que começa a fazer o pedido de que eu lhe traga partes do livro toda semana para lermos juntas e que depois eu pudesse fotografar e lhe mandar para guardar de recordação ou lê-los em outro momento. Por vezes tentamos construir que Luiza pudesse fazer essa leitura completa, porém se apresenta ainda muito desinteressada do mundo a sua volta. Por isso, trago no decorrer deste trabalho algumas cenas e leituras que foram acontecendo em nossos encontros a partir de determinados momentos-chaves.

Ao nos depararmos com a morte, nos deparamos com nossa finitude e com a nossa vida, pois a morte é um processo de profunda transformação e questionamentos. Em nossos encontros, Luiza relata o sentimento de incapacidade e de inutilidade despertados após a morte do seu pai, e se questiona como poderia ser se fizesse algo diferente.

“O sofrimento de perceber a nossa mortalidade não começa somente no processo de morrer. Esse assombro já está presente na possibilidade de um diagnóstico, quando estamos apenas na expectativa de receber o resultado de um exame, por exemplo. O percurso entre a certeza do diagnóstico de uma doença ruim e incurável e a morte é acompanhado de sofrimento. [...] O sofrimento, porém, é algo absoluto, único. Totalmente individual.” (ARANTES, 2019. pág.31).

Durante esses momentos Luiza relembra o processo de adoecimento desse pai, do quanto foi doloroso para todos vivenciarem esse processo de luto, e se emociona muito ao dizer que ele tinha medo de morrer. O processo de adoecimento do pai durou 6 meses, Luiza o visitava todos os dias, e já faziam planos de comprar uma cadeira de rodas quando ele voltasse para casa. Conta que seu pai recebeu muito carinho neste processo, nunca o deixava sozinho. Nos últimos dias de vida com seu pai já muito debilitado, conseguiu dizer-lhe que ele poderia ir, que ela ficaria bem. Ao falar deste processo Luiza conta da raiva que sente pelas pessoas que cuidaram dele, pois há muitos profissionais que trabalham por obrigação e não por amor (sic).

“Há tempos na nossa vida onde as palavras não chegam. Tempos onde entramos em contato com o que há de mais profundo em nós mesmos, buscando respostas, sentidos, verdade. O tempo de morrer é um desses momentos.” (ARANTES, 2019. pág.45).

Luiza se questiona sobre as decisões que tomou junto com o pai no processo de adoecimento; se pergunta como seria se ele não tivesse feito o transplante, se isso não lhe faria morrer tão cedo. Pergunto se ela sente culpa por não ter vivido como gostaria com seu pai, ou se se sentiu culpada no processo de adoecimento dele, mas Luiza diz que não, fez tudo que pode. Por isso vamos tentando construir que se questionar desta forma se torna uma fonte

de sofrimento, e que vivenciou momentos tão importantes com ele que ninguém poderá um dia apagar, pois a experiência do tempo pode passar despercebida, mas também podemos viver um momento que dure cinco minutos e que seja tão incrível, tão especial que se tornará eterno na nossa lembrança. O tempo transformador não depende da duração. A experiência da morte tem um imenso potencial de transformação em um curtíssimo espaço de tempo. (ARANTES, 2019).

Infelizmente podemos levar para vida toda o questionamento do porque alguém tão especial morreu. Todas as pessoas morrem, mas nem todas um dia poderão saber por que viveram. Não sei por que uma criança morre. Não tem explicação uma criança morrer. Mas elas morrem. Eu não sei por que é que os jovens morrem, mas eles morrem. Os velhos morrem, e apesar de ser mais ou menos óbvio que quando ficamos velhos podemos morrer, nem sempre é simples aceitar este destino lógico.

“Não é raro nos depararmos com pessoas que não aceitam que seus amados, mesmo que idosos, morram. Sejam advogados ferozes, políticos corruptos, ricos ou pobres, de qualquer cor, de qualquer raça ou sexo. Sejam voluntários, sejam idosos ou jovens, a morte um dia vai bater à porta. Poderá vir acompanhada de uma doença e de sofrimento. Estejamos preparados ou não.” (ARANTES, 2019, pág. 54).

A leitura de alguns trechos do livro de Arantes possibilitou construir junto com Luiza de que ela esteve presente em momentos muito significativas compartilhados com o pai, e esteve presente em um dos momentos mais importantes de sua vida, a sua morte; estava lá ao seu lado, disponível para escutá-lo, presente. A melhor coisa que posso fazer por alguém na hora da morte é estar presente. Presente ao lado dessa pessoa, diante dela, por ela, para ela. Um estado de presença multidimensional que somente o caminho da compaixão pode revelar. (ARANTES, 2019).

“Acompanhar alguém nesse momento é a experiência mais íntima que podemos experimentar junto a outro ser humano. Nada pode ser mais íntimo do que compartilhar com alguém o processo ativo de morrer. Nem sexo, nem beijo, nem confidências. Naquele momento, buscaremos o sentido de estar ao lado de quem está morrendo; quem está morrendo buscará o sentido de estar ali; virão questionamentos dos pesos, dos fardos, dos medos, das culpas, das verdades, das ilusões. Tudo ali, exposto de um jeito verdadeiramente nu.” (ARANTES, 2019, pág. 68).

O processo de Luiza gerou questionamentos sobre quem ela era e sobre suas escolhas. O trabalho foi uma destas dúvidas; o espaço de trabalho de Luiza lhe relembra o dia em que seu pai morreu, é um ambiente que lhe traz muito sofrimento. Sua escolha pela enfermagem seu deu muito pelo fato de querer cuidar do outro e de receber muito apoio do pai para fazer o bem, porém Luiza se depara não apenas com a ausência do pai, mas também

com a ausência de si mesmo, com a falta de cuidado que sempre teve consigo mesmo. Luiza é uma mulher imersa no seu trabalho, e pouco faz para se sentir bem, pouco realiza atividades que lhe trazem prazer.

“Isso acontece com muita frequência entre profissionais de saúde. Essas pessoas, muitas vezes, estão completamente infelizes na vida pessoal porque trabalham na área da saúde. Embora sigam à risca a recomendação universal de fazer pelo outro aquilo que querem que façam por elas, muitas vezes há algo de doente no ato de cuidar, de se doar e ser útil. Elas fazem pelo outro o que não conseguem fazer por si mesmas.” (ARANTES, 2019. pág.107).

Luiza se depara com um ambiente de trabalho adoecedor em que os profissionais de saúde são pouco reconhecidos, principalmente, agora que está fragilizada, isso chega de uma maneira muito forte, se sente abandonada, não escutada. Muitas vezes chora no ambiente de trabalho por lembranças, mas pouco sabem acolhê-la.

O processo de Luiza foi se trilhando em dúvidas, questionamentos, medos, desânimo, muitas vezes falta de interesse, saudade. Porém, foi importante trabalhar que o luto, apesar de ser muito doloroso e por vezes nos deixar paralisados em nossas dúvidas, ele também exige que olhemos para frente, pois há caminho pela frente, e o que foi vivido ali atrás estará guardado nela mesma. Às vezes paramos no meio do caminho e sentamos em algum lugar, pensando: “Estou meio cansado aqui, preciso dar um tempo.” Quando paramos, contemplamos o que fizemos até ali e o que faremos a partir dali. Mas, [...] existe caminho pela frente. (ARANTES, 2019).

“Não existe a possibilidade de haver uma morte absoluta, de desintegração de todas as dimensões de um ser humano cuja existência teve algum sentido na vida de outros seres humanos. Quando a morte acontece, ela só diz respeito ao corpo físico. Meu pai morreu, mas continua sendo meu pai. Tudo o que me ensinou, tudo, o que me disse, tudo o que vivemos juntos continua vivo em mim. As duas únicas verdades com que preciso aprender a lidar a partir da morte dele são estas: primeiro, que ele se tornou invisível; segundo, que não teremos um futuro compartilhado na nossa relação. Haverá momentos em que pensarei nele, sentirei saudade e refletirei sobre os conselhos que me daria diante de dilemas que ainda virão. Mas, a depender de como eu decidir viver meu luto por sua morte, saberei encontrá-lo dentro de mim nessas experiências que ainda me aguardam.” (ARANTES, 2019. pág.177)

Luiza Consegue dizer do medo que sente de que esse vazio nunca vá embora, de se sentir sozinha e abandonada para o resto da vida, sofrendo, e do medo de esquecer das lembranças, sentimentos e sensações vivenciadas com o pai.

“No momento extremo da dor, vem a tristeza, o choro, o desespero, a raiva. Todos esses sentimentos devem ser aceitos e experimentados. Quando me perguntam se podem chorar, eu digo: “Chore, mas chore muito, mesmo. Deixe o corpo inteiro chorar, estremeça. Grite, deite na cama e esperneie. Permita-se, abra-se a esse

encontro pleno com a dor. Aceite essa condição.” E é mágico como a dor passa quando aceitamos sua presença. Olhemos para a dor de frente, ela tem nome e sobrenome. Quando reconhecemos esse sofrimento, ele quase sempre se encolhe. Quando negamos, ele se apodera da nossa vida inteira.” (ARANTES, 2019. pág. 137).

Nos nossos encontros mais dolorosos, Luiza pôde chorar, chorar de soluçar, chorar de desespero, de raiva, de saudade...

O livro foi fazendo muito sentido no processo de luto de Luiza, porém o processo de luto vai além de aceitar a perda daquela pessoa, é a busca pela reconstrução de si mesmo, da sua identidade e da sua existência, repensando suas atividades sem a presença da pessoa que morreu; e isso muitas vezes é indizível, precisa ser experimentado, construído e até descoberto:

*“As coisas em geral não são tão fáceis de aprender e dizer como normalmente nos querem levar a acreditar; a maioria dos acontecimentos é indizível, realiza-se em um espaço que nunca uma palavra penetrou, e mais indizíveis do que todos os acontecimentos são as obras de arte, existências misteriosas, cuja vida perdura ao lado da nossa que passa.” (Rainer Maria Rilke)*

Arantes também nos diz que a vida deixada por aquela pessoa que morreu é plena de significado; o aprendizado e a história em comum não morrem nunca. E propõe que a pessoa que perdeu alguém querido enumere tudo que aprendeu e relembre momentos engraçados. Luiza vai enumerando alguns momentos que vivenciou com seu pai, viagens, conselhos, seu casamento, e todos os sentimentos que ele lhe passava, segurança, paz e amor. Depois de falarmos sobre isso com muitas lágrimas derramadas de saudade, damos início a nossa primeira atividade, a fotografia que pode não apenas nos lembrar, mas nos permite ver novamente uma cena e despertar muitas emoções.

### **Cenas da Vida**

*Se você possui um álbum de fotos e examina suas imagens ao longo de trinta ou quarenta anos, vai captar a noção de ter tido muitos corpos em sua vida (...) E ter muitas vidas ao longo de uma vida.*

Neste encontro ficou combinado que Luiza trouxesse algumas fotografias de cenas da sua vida. Luiza trouxe fotos da família, das viagens, dos amigos, do trabalho, de momentos marcantes...

Começa mostrando fotos do seu casamento, de ser entregue por seu pai no altar, da sensação de felicidade daquele dia, e do sorriso estampado no rosto do pai. Luiza estava com o sorriso de orelha a orelha, diz ter sido um dos dias mais felizes da sua vida. Conta que seu pai adorava seu marido, estava feliz porque estava se casando com ele. Chora ao falar da saudade que sente, do grande amigo que tinha.

Mostra fotos das suas irmãs, 5 mulheres... todas muito parecidas; conta da relação com cada uma, da afinidade com a mais nova, dos conflitos com a mais velha... Conta que a irmã mais nova, Naiara, é com quem fala quase todos os dias, é a irmã que vai na sua casa com o marido e os filhos e consegue contar tudo que sente, principalmente da dor da perda.

Mostra foto com sua tia que faleceu há 3 anos, quase que irmã mais velha; diz que uma das coisas que aprendeu com ela foi a união da família. Senti muitas saudades...

Traz algumas fotos das viagens com os pais, com os amigos, com familiares... das praias lindas do nordeste brasileiro, das risadas que esses momentos puderam proporcionar para Luiza. Conta que esse ano isso não pode se repetir pelo falecimento do pai e pela covid-19.

Traz fotos com os colegas de trabalho, conta das idas a restaurantes no horário do almoço, das risadas que esses encontros promovem, e das “picuinhas” do ambiente de trabalho.

Numa foto com o pai conta um pouco da história dele; nascido no sítio, vivia andando de bicicleta pelo mato. Conheceu a mãe de Luiza, moravam pertinho, e aos 18 anos se casaram.

As fotos permitiram também que Luiza pudesse se olhar, desde a felicidade que estava naqueles dias, até a sua imagem corporal, estando mais acima do peso, com cabelos pretos, dia que tomou muito sol... enfim, lembranças...

Traz por último, com grande felicidade, fotos dos sobrinhos; conta que eram os “xodós” do seu pai e que tem medo que eles esqueçam do homem que seu pai foi.

“Ao mostrar aquilo que não é mais, a fotografia permite uma aproximação de processos paradoxais; de um lado, me aproprio de mim mesmo, da minha existência,

dos sentidos dos vínculos, dos meus modos de fazer, viver, assimilar as experiências. De outro lado, a imagem possibilita o acesso a um continuum dos acontecimentos, mostra a fluidez em dissonância com aquilo que tentamos fixas.” (LIBERMAN, 2007. pág.113).

A partir das fotografias e lembranças, Luiza pode falar sobre suas recordações advindas de um passado distante e próximo, compartilhando vivências emocionais significativas e concluindo com projetos para o futuro.

Quando voltamos à fotografia, temos a mesma possibilidade de ver a rua nas grandes dimensões que o olhar infantil via; de ver no preto e branco da foto uma dimensão do passado, opaco, com menos brilhos e cores: “como ter ficado tão feia a rua da minha infância e adoletude?” (Pignatari, 2000:179).

Ao final deste encontro pudemos concluir que essa forma de atividade contribuiu para a construção de um campo emocional e que pode proporcionar encontro intersubjetivo de Luiza, resgate de sentimentos e sensações das cenas vivenciadas de sua vida trazidas numa fotografia, é um encontro com a própria história. E desse modo, ao dar um novo sentido ao passado, favorecido por trocas afetivas que ocorreram no presente, é possível também projetar um futuro de novas perspectivas.

“O trabalho com as fotografias em contextos clínicos funciona como provocação, captação e produção de sensações que se efetuam nos corpos podendo ou não se configurar em palavras, reflexões, pensamentos, produções de outras cenas, imagens e fantasias, e nos mais diversos estados corporais.” (Liberman, p. 76, 2008).

## **O corpo**

O encontro deste dia foi muito além da realização da atividade, mas o que ela pôde possibilitar; Luiza é uma mulher em busca de um novo sentido de vida, de ressignificação da sua história, mas não o encontro no seu cotidiano. Luiza sempre usava todo seu atendimento para contar sobre a morte do pai, a sensação de vazio, e sobre as dificuldades vivenciadas no trabalho, muito pouco sobre ela, sobre seus sonhos ou desejos.

“Nas propostas de atenção em Saúde Mental, há a necessidade de muitas intervenções e projetos para a emancipação e tratamento que juntos se complementam.” (CASTRO, 1992. pág.32).

As intervenções e as atividades durante o processo de tratamento se fazem de grande importância, principalmente as entendendo como instrumento da Terapia Ocupacional; Além das atividades citadas anteriormente, trago o encontro em que vivenciamos juntas (eu e

Luiza) a realização de um cosmético natural, um esfoliante corporal, e seu uso se deu no pé através da realização de técnicas de automassagem. Trago este encontro, pois foi um dos que me chamaram muita atenção, principalmente pela forma que ele se deu e como foi a relação de Luzia com a atividade em si. Luiza não realiza e apresenta pouco interesse quanto à realização de novas atividades, por isso a atividade foi fazendo grande sentido no setting terapêutico.

A escolha da atividade foi feita por Luiza, que apesar de estar vivenciando momentos de grande sofrimento e pouco interesse em realizar atividades prazerosas, diz sempre ter sido uma mulher vaidosa, sempre gostou de se maquiar para trabalhar e sair, fazer hidratações no cabelo, luzes, ir à manicure fazer as unhas... porém isso foi perdendo o sentido no processo de luto. Para que a atividade acontecesse Luiza teve que fazer planejamento do seu dia para comprar os materiais, se organizar, sair de casa e ir ao local da compra, teve que participar ativamente neste processo, pois isso também dependia dela. E a atividade, seja ela corporal ou não, tem um viés terapêutico no sentido de possibilitar espaços de escuta e expressão de sentimentos, pois para um luto saudável é preciso que haja oportunidade de expressão dos sentimentos (caracterizadas pelos recortes culturais) e de espaço para acolhimento e solidariedade por parte da comunidade. (OLIVEIRA, 2020).

A escolha pela a Automassagem se deu porque acontece como uma forma de proporcionar diferentes formas de cuidado e maior percepção corporal, buscando cultivar o estado de presença para que outras atividades possam ocorrer. Luiza não realiza ou atualmente desperta o desejo de vivenciar atividades significativas e que façam sentido para si mesma, pois muitas vezes se precisa da disponibilidade para acessar novos espaços, novos campos, saberes, territórios e consiga encontrar a vitalidade que está muitas vezes adormecida. É através do pulsar do corpo e da vitalidade que se pode promover mudanças, acessar a si mesmo e ao outro.” (MEDEIROS, 2019. pág16).

Essa atividade possibilitou que Luiza pudesse comprar os materiais básicos para execução da atividade, mas também escolher fragrâncias que mais lhe agradavam, também possibilitou um espaço de autocuidado com seu corpo e consigo mesmo, lhe fazendo despertar o interesse de continuar realizando a esfoliação em sua casa, sozinha, pois da mesma forma em que o território corporal é capaz de armazenar as dores e incapacitar o indivíduo, ele também é capaz de aliviá-las e produzir vida.” (MEDEIROS, 2019. pág.15).

Para além disso, como muitos podem ter percebido, Luiza fala muito pouco da sua relação com a mãe, inclusive fala que acredita ter sido sempre tratada de forma diferente, pois sempre esteve mais próxima do pai. Fala de poucos momentos vivenciados com a mãe e que pouco falam sobre o processo de luto. Porém, a experimentação corporal também possibilitou o encontro com outra linguagem, permitindo que se aprofundasse nas questões trazidas por ela, principalmente sobre sua relação com a mãe, diz que essa semana foi a primeira vez que conversaram sobre a perda do pai, e que sua mãe gosta de atividades como essas, e por isso irá fazer com ela, e nessa fala é possível ver:

“[...] uma riqueza enorme ter a oportunidade de aprender um conhecimento intrínseco do próprio corpo e utilizar como forma de cuidado, e isso é potencializado quando se amplia esse gesto de afeto para com outras pessoas. O processo de mudança na forma de se enxergar o cuidado e o compartilhamento social desse saber aparece na fala de uma pessoa quando diz que sua mãe estava com dor de cabeça e pôde compartilhar a Automassagem com ela.” (MEDEIROS, 2019. pág.15).

Além disso, a partir dessa atividade surgiu o desejo de realizar outras atividades, surgiu desejo, interesse, vontades, de experienciar o próprio corpo de diferentes formas, como por exemplo cuidar do cabelo.

“À medida que conhecemos os conteúdos presentes no corpo, podemos redimensionar atitudes, reconhecer necessidades, explorar novas percepções e transformar a qualidade da própria vida, e, quando integrada ao cotidiano da pessoa, fornece novos níveis de sensibilidade, percepção e consciência.” (Castro, p. 28,1992).

### **Rumo a (Re) significação da Própria História**

O processo de Luto de Luiza tem lhe trazido muitos questionamentos, e juntas estamos buscando formas de encontrar-se consigo mesmo e ressignificar suas vivências, suas experiências, e suas atividades um dia compartilhadas com o pai; por isso a atividade foi fazendo um grande sentido para ela, numa descoberta de ocupações significativas.

Por muitos encontros fui tentando realizar a atividade durante nosso encontro, mas Luiza ainda vivenciava seu sofrimento de forma muito intensa que lhe fazia perder o interesse pelo mundo; Depois de muitos encontros e do vínculo um tanto estabelecido é que Luiza aceita trazer a atividade para nosso encontro, e ela foi muito surpreendente, Luiza se mostrava de um outro jeito, de uma forma mais empoderada, mais aberta a novas descobertas, novas possibilidades de interação com o mundo.

Por alguns encontros apresentei o lugar que eu trabalhava com intuito de que Luiza pudesse saber que existem alguns espaços em Campinas chamado de Centro de Convivência, e que esse lugar proporciona encontros coletivos através da atividade, e essas

atividades são desde atividades manuais quanto expressivas, culturais, e corporais. Luiza não sabia sobre esse espaço de potência, e ainda que dizendo que isso era um espaço potente, isso ainda não permeia seus planos, ainda apresentava desinteresse.

Depois das atividades apresentadas no decorrer do processo, Luiza foi se mostrando um pouco mais aberta, pois através da atividade criou-se oportunidades de acesso a outros lugares, territórios e pessoas. Juntas fomos construindo a importância de espaços de lazer, que também são espaços de autocuidado, e espaços de sociabilidade, pois reservar um tempo para o cuidado é uma questão de ressignificar um cotidiano que muitas vezes não pode ser mudado, além de proporcionar potência de vida para que seja capaz de criar estratégias criativas em meio ao tempo corriqueiro que a sociedade possui. (MEDEIROS, 2019).

De início Luiza fala do interesse em fazer Yoga, descobrimos o centro de convivência mais próximo da sua casa e vemos quais os horários são possíveis de estar indo. Porém ainda colocar a busca em prática e ir até o Centro de Convivência estava um tanto distante.

O centro de convivência também foi pensado a partir de muitas falas e sentimentos abordados por Luiza, que além da sensação de vazio, se sentia abandonada pelas pessoas. Por isso, o Cecco pode funcionar para expressão de sentimentos, “contato com outras pessoas e descoberta de si mesmo, pois esse vazio de sentido é agravado pela escassez de espaços de encontro e sociabilidade” (Castro et al, p. 55, 2001), demonstrando ainda mais importância de espaços como o Centro de Convivência.”

Após alguns encontros e atividades, combinamos de visitar juntas o espaço do Centro de Convivência. Por vezes Luiza fala sobre o quanto gostaria de me conhecer pessoalmente, de conseguir ter esse espaço mais de perto, mas com a pandemia isso foi se adiando; por isso, pensar num acompanhamento para esse serviço de experimentações, fez um grande sentido no processo.

Esse encontro ainda não aconteceu, está próximo... não sabemos os desdobramentos que essa visita e esse encontro poderão gerar na vida de Luiza, mas sabemos da potência que ele pode proporcionar. Por isso, isso ficará na imaginação dos leitores.

### **CONCLUSÃO:**

O processo de luto é singular e subjetivo de cada sujeito, ele pode interferir ou restringir o acesso do sujeito a ocupações cotidianas e significativas de acordo com a pessoa

enlutada, e isso demonstra a importância da Terapia Ocupacional nesse trajeto. Em busca da ressignificação da própria história, o processo terapêutico de Luiza foi e ainda tem sido um processo difícil, mas as questões e as atividades abordadas e vivenciadas em nossos encontros possibilitaram refletir, se sensibilizar, chorar, para assim criar a possibilidade de exercer movimentos de criar e de se transformar.

Foi necessário ouvir o sofrimento de Luiza, ajudar-lhe a desocupar-se de antigas e prazerosas atividades compartilhadas com seu pai, para possibilitar acesso ao início da reconstrução de seu mundo e adaptando-se a outras atividades que substituíram o conhecido pelo novo: outros fazeres, outra realidade, sem mais a presença no real da pessoa amada.

Aos poucos Luiza tem retomado algumas atividades, ainda que acredite que não há o que comemorar com a morte do pai; tem se reencontrado com amigos, com os familiares como faziam antigamente, e tem procurado por pessoas que passaram pelo processo de luto para trocar experiências e ter apoio de outras pessoas que entendem seu sofrimento, e isso vem sendo um grande passo para ressignificação da sua vida.

Atender enquanto terapeuta ocupacional uma mulher que se deparou com o luto em sua trajetória, o qual todos nós estamos suscetíveis, também gerou em mim processos internos, processos de transformação, pois ao longo de nossas vidas vamos vivenciando perdas de pessoas, sejam elas distantes ou próximas, e entrar em contato com o sofrimento do outro me fez exercer a empatia, entender o sofrimento daquela mulher, e também me fez me deparar com a minha existência e com a minha finitude.

Vivemos num mundo e em um país que pouco se fala sobre morte, temos medo de falar sobre ela, fugimos dela, mas sabemos que todos vivenciamos isso um dia, seja a partir de alguém especial ou nossa própria morte.

*“Já posso partir! Que meus irmãos se despeçam de mim!*

*Saudações a todos vocês; começo minha partida.*

*Devolvo aqui as chaves da porta e abro mão de meus direitos na casa.*

*Palavras de bondade é o que peço à vocês, por último.*

*Estivemos juntos tanto tempo, mas recebi mais do que pude dar.*

*Eis que o dia clareou e a lâmpada que iluminava o meu canto escuro se apagou.*

*A ordem chegou e estou pronto para minha viagem.”*

*Rabindranath Tagore*

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

ARANTES, A. C. Q. A morte é um dia que vale a pena viver: E um excelente motivo para se buscar um novo olhar para a vida. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

BORGES, R. F.; LUZIO, C. A. Pesquisa qualitativa em saúde mental: alguns apontamentos. Revista de Psicologia da UNESP 9(1), 2010. 14

BRASIL. COVID-19: Sobre a doença. Ministério da Saúde. 2020a. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acesso em: 20/04/2020.

Castro ED de et al. Atividades humanas e Terapia Ocupacional . In: Bartalotti CC, Carlo MMRP. Terapia Ocupacional no Brasil: fundamentos e perspectivas. Plexus, São Paulo, 2001.

CASTRO, E.D. Arte, corpo e Terapia Ocupacional: aproximações, cruzamentos e desdobramentos.Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo, v.II, n.1, p.7-12, jan./abr.,2000.

CASTRO, E. D. A dança, o trabalho corporal e a apropriação de si mesmo. Rev. Ter. Ocup. USP, 3 (½): 24-32. 1992.

DAHDAHA, D. F.; BOMBARDAB, T. B.; FRIZZOC, C. F.; JOAQUIM, R. H. V. T. Revisão sistemática sobre luto e terapia ocupacional.ISSN 2526-8910 Cad. Bras. Ter. Ocup., São Carlos, v. 27, n. 1, p. 186-196, 2019 <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1079>.

DAHDAH, D. F.; JOAQUIM, R. H. V. T. Terapia Ocupacional no processo de luto: uma metassíntese. Associação de Terapia Ocupacional da África do Sul. *Versão online* ISSN 2310-3833 *Versão impressa* ISSN 0038-2337. S. Afr. j. ocupar ther. vol.48 n.3 Pretória, dezembro de 2018. <http://dx.doi.org/10.17159/2310-3833/2017/vol48n3a3>.

FERRARI, J. Grupos on-line de usuários e familiares em saúde mental na pandemia: distanciamento físico, proximidade afetiva. Alegrete, 2020.

FIGUEIREDO, A. C. A construção do caso clínico: uma contribuição da psicanálise à psicopatologia e à saúde mental. Rev. Latinoam. Psicopat. Fund., VII, 1, 75-86.

FREUD, S. Introdução ao Narcisismo , ensaios de metapsicologia e outros textos. Obras completas volume 12. Tradução Paulo César de Souza - 1914-1916.

GALHEIGO, S. M. O cotidiano na terapia ocupacional: cultura, subjetividade e contexto históricosocial. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo, v. 14, n. 3, p. 104-9, set./dez. 2003.

LIBERMAN, F.; SAMEA, M.; e ROSA, S. D. Laboratório de Atividades Expressivas na formação do Terapeuta Ocupacional. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, São Carlos, Jan/Abr 2011, v. 19, n.1, p. 81-92.

LIBERMAN, F. Delicadas coreografias: instantâneos de uma terapia ocupacional. Summus, São Paulo, 2008.

LONGATTI, T. L. et al. O grupo na formação em terapia ocupacional: uma ótica das alunas. In: MAXIMINO, V.; LIBERMAN, F. (Orgs.). Grupos e terapia ocupacional: formação, pesquisa e ações. 1ª edição. São Paulo: Summus, 2015.

MARTINELLI, S. A. A importância de atividades de lazer na Terapia Ocupacional. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, São Carlos, Jan/Abr 2011, v. 19, n.1, p. 111-118.

MEDEIROS, M. G. F. O uso das práticas integrativas na Terapia Ocupacional: O corpo como forma de cuidado. Trabalho de Conclusão de Curso de Terapia Ocupacional, apresentado à Universidade de Brasília. Brasília, 2019.

MINAYO, M. C. S. (Org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. Pandemia de Doença por Coronavírus (COVID-19). Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

PALMER, P. J. Let your life speak: Listening for the voice of vocation. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.

SALES, M. M.; MATSUKURA, T. S. Cotidiano, atividade humana e ocupação: Perspectivas da Terapia Ocupacional no campo de saúde mental. São Carlos: EDUFSCar, 2018. 200 p.

SALLES, M. M.; MATSUKURA, T. S. Estudo de revisão sistemática sobre o uso do conceito de cotidiano no campo da Terapia Ocupacional na literatura de língua inglesa. ISSN 0104-4931. Cad. Ter. Ocup. UFSCar, São Carlos, v. 23, n. 1, p. 197-210, 2015 10.4322/0104-4931.ctoARL510.

SALLES, M. M.; MATSUKURA, T. S. Estudo de revisão sistemática sobre o uso do conceito de cotidiano no campo da terapia ocupacional no Brasil. ISSN 0104-4931. Cad. Ter. Ocup. UFSCar, São Carlos, v. 21, n. 2, p. 265-273, 2013 <http://dx.doi.org/10.4322/cto.2013.028>.

SILVA, M. S. M. Teclando com os Mortos: um estudo sobre o uso do orkut por pessoas em luto. Tese (doutorado)–Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Psicologia, 2011.

TRIVIÑOS, A. N. S. Introdução à pesquisa em ciências sociais : a pesquisa qualitativa em educação / Augusto Nivaldo Silva Triviños. -São Paulo: Atlas, 1987.

TURADO, E. R. Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus desejos de pesquisa. Rev Saúde Pública, 2005; 39(3): 507-14.

VASCONCELOS, E. M; WEEK, M. Desafios e recomendações para a realização de atividades de ajuda mútua On Line. Projeto Transversões ESS-UFRJ. 2020.