

Quando a ausência chega



UM MATERIAL DE ACOLHIMENTO
PARA QUEM ESTÁ ATRAVESSANDO
A DOR DA PERDA.



Danielle Neres

— PSICÓLOGA —

Antes de começarmos

Talvez você ainda esteja tentando entender o que aconteceu.

Talvez os últimos dias tenham passado rápido demais.

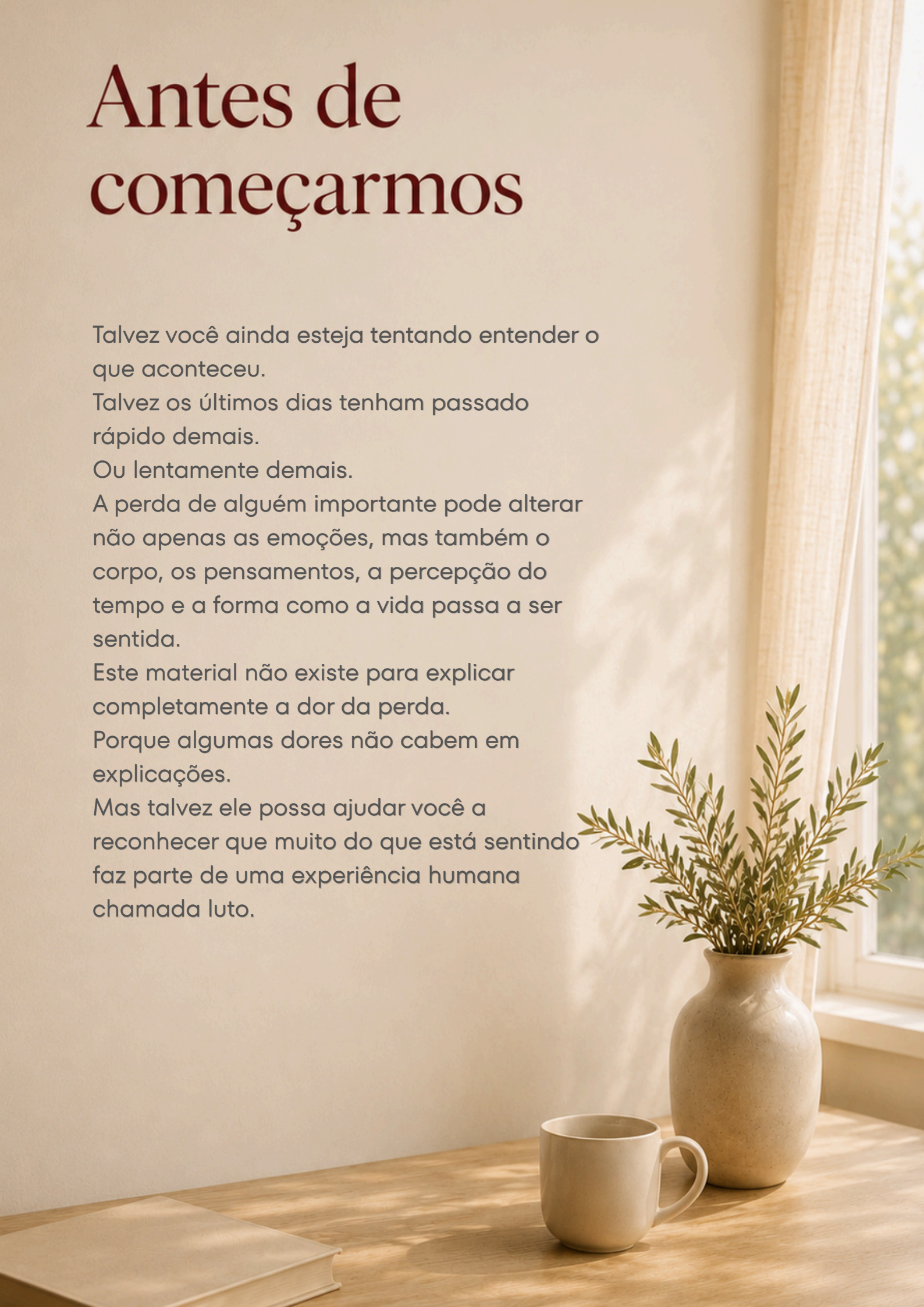
Ou lentamente demais.

A perda de alguém importante pode alterar não apenas as emoções, mas também o corpo, os pensamentos, a percepção do tempo e a forma como a vida passa a ser sentida.

Este material não existe para explicar completamente a dor da perda.

Porque algumas dores não cabem em explicações.

Mas talvez ele possa ajudar você a reconhecer que muito do que está sentindo faz parte de uma experiência humana chamada luto.



Quando tudo parece irrereal

O início do luto pode trazer uma sensação de suspensão. Como se o mundo continuasse funcionando enquanto uma parte da vida tivesse parado.

Algumas pessoas choram muito.
Outras não conseguem chorar.
Algumas sentem necessidade de falar.
Outras entram em silêncio.

Nenhuma dessas reações define o tamanho do amor ou da dor.
O impacto da perda costuma desorganizar emocionalmente, mentalmente e fisicamente.

E, muitas vezes, o corpo ainda está tentando entender o que aconteceu.

**Nem sempre a dor aparece da
forma que imaginamos.**



O que está acontecendo comigo?

Se você sente que tudo parece diferente desde a perda, saiba que essa é uma reação comum ao luto.

Talvez você se perceba mais sensível, tenha dificuldade para se concentrar, esqueça compromissos ou sinta como se estivesse vivendo tudo no "automático".

o luto também afeta a forma como pensamos, percebemos o tempo e reagimos ao mundo ao nosso redor. Por isso, é comum que atividades simples pareçam difíceis ou que você sinta que não é mais a mesma pessoa de antes.

Mais do que tentar entender tudo agora, permita-se reconhecer que algo muito importante mudou. Aos poucos, a mente e o coração começam a encontrar maneiras de compreender essa nova realidade.



O que ninguém costuma explicar sobre o luto

O luto não acontece de forma linear.
Existem dias mais difíceis e dias
aparentemente normais.
Rir não significa esquecer.

Continuar não significa amar menos.



O luto não acontece só nas emoções

O luto também pode aparecer:

- no cansaço constante,
- na dificuldade de dormir,
- na falta de concentração,
- na irritação,
- no esquecimento,
- na sensação de vazio,
- na perda de sentido,
- ou até em momentos de anestesia emocional.

Isso não significa fraqueza.

A ausência de alguém importante pode afetar profundamente o funcionamento emocional e físico de uma pessoa.



As emoções nem sempre fazem sentido

Depois de uma perda, emoções difíceis podem surgir: culpa, raiva, alívio, confusão, medo, revolta ou até entorpecimento.

Muitas pessoas se culpam pelo que fizeram.
Ou pelo que não conseguiram fazer.

Mas o luto frequentemente tenta revisitar
lembranças em busca de respostas, explicações
ou formas de diminuir a dor.

**Nem tudo o que você sente
agora define quem você é.**



O mundo continua. E isso pode doer.

Uma das experiências mais difíceis do luto é perceber que a vida continua acontecendo. Mensagens chegam. Compromissos continuam. As pessoas voltam à rotina. Enquanto isso, quem perdeu alguém importante pode sentir que ficou emocionalmente distante do restante do mundo.

**Esse estranhamento também
pode fazer parte do luto.**



O que evitar agora

Este não é o momento de cobrar respostas,
produtividade ou força constante.

**Existem dores que precisam
primeiro ser reconhecidas.**



Pequenos cuidados para os próximos dias

Em alguns momentos, o cuidado pode começar por coisas muito simples:

- aceitar ajuda,
- alimentar-se minimamente,
- tentar descansar,
- falar quando sentir necessidade,
- respeitar os próprios limites,
- e não atravessar tudo sozinho em silêncio.

**Mesmo quando a dor não
desaparece, ela não precisa ser
carregada sem apoio.**



Quando procurar ajuda

O luto não é uma doença.
Mas algumas perdas podem nos causar
sofrimento intenso e dificultar o enfrentamento
naquele momento.
Buscar ajuda psicológica não significa
fragilidade.
Significar cuidado.

Principalmente quando a dor começa a gerar:

- isolamento intenso,
- perda completa de sentido,
- sofrimento constante,
- dificuldade extrema para
continuar a rotina,
- ou sensação de que a vida
perdeu totalmente a
direção.



Sobre a autora

Sou Danielle Neres, psicóloga, e dedico minha atuação ao acolhimento de pessoas que enfrentam diferentes formas de perda e vivenciam o processo do luto.

Durante minha formação, atuei em diferentes contextos, como penitenciária, hospital infantil oncológico, CAPS e clínica. Essas experiências ampliaram minha compreensão sobre o sofrimento humano.

Mas meu interesse pelo luto também nasceu das perdas que fizeram parte da minha própria história. Elas despertaram em mim o desejo de compreender por que a dor da perda nos transforma e como é possível encontrar caminhos para seguir vivendo sem precisar apagar o amor que existiu.

Acredito que compreender o luto é uma forma de cuidar da vida que continua depois da perda.

Se estas páginas trouxeram um pouco de acolhimento e clareza ao seu caminho, então elas cumpriram o seu propósito.


Danielle Neres
PSICÓLOGA | CRP: 06/170277



Uma pausa possível

Se quiser, em algum momento dos próximos dias, escreva:

"O que mudou em mim depois dessa perda?"

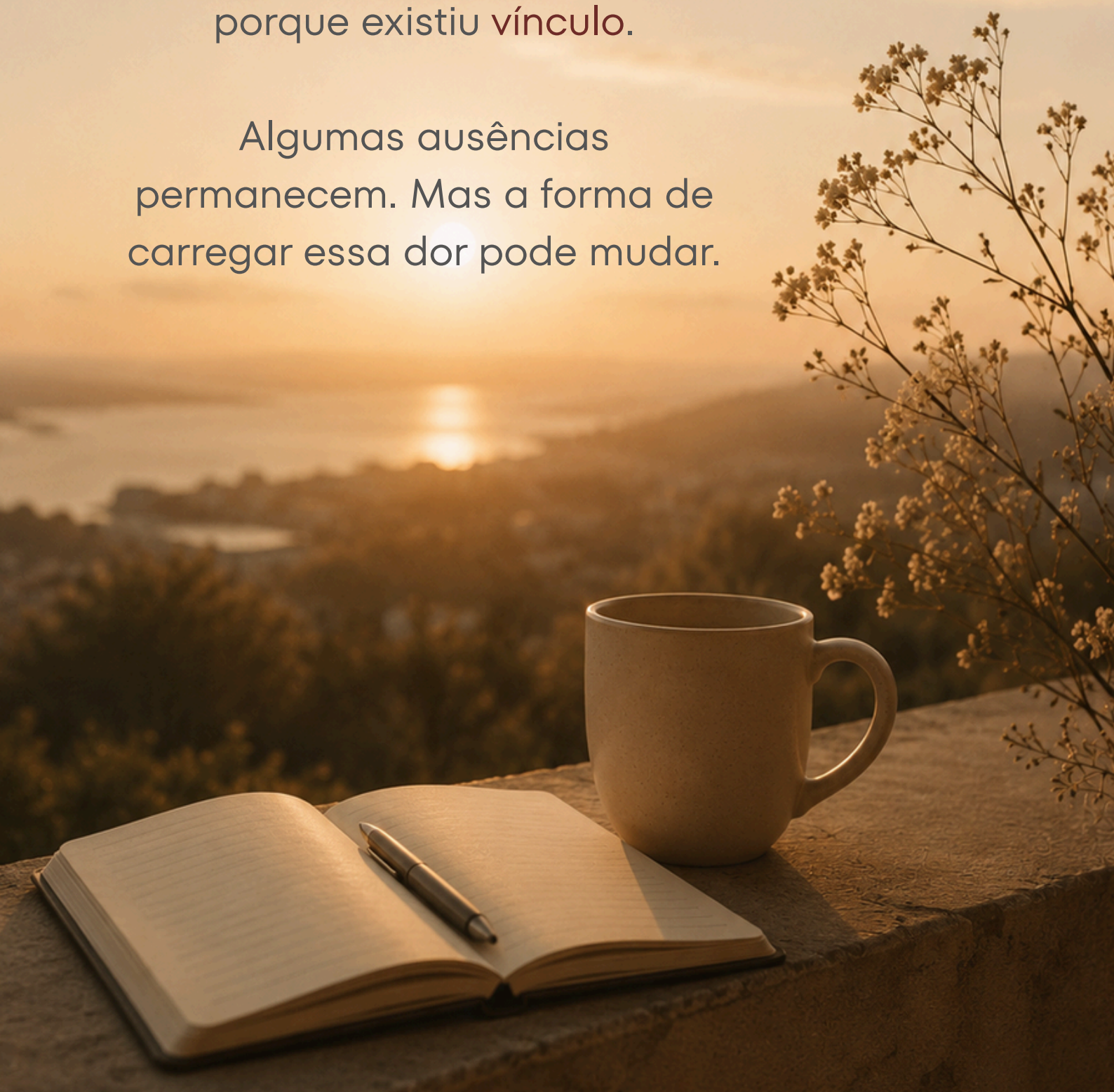
**Não para encontrar respostas imediatas,
mas para reconhecer o que essa ausência
tem provocado dentro de você.**



Mensagem final

A dor da ausência existe
porque existiu **vínculo**.

Algumas ausências
permanecem. Mas a forma de
carregar essa dor pode mudar.





Se você precisar, estarei por aqui

A seguir, você encontrará as formas de entrar em contato comigo e conhecer o trabalho que ofereço, caso um dia isso faça sentido para você. **Estarei por aqui.**

Site

[_psidanielleneres.com.br](https://psidanielleneres.com.br)

Instagram

[@psidanielleneresi](https://www.instagram.com/psidanielleneresi)

WhatsApp

[_\(15\)99148-1914](https://api.whatsapp.com/send?phone=15991481914)

