Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO PARA FAMILIARES E CUIDADORES

Ajudando uma Pessoa com Demência diante da Morte de Alguém Próximo

Este material foi preparado para ajudar você e sua família a lidar com um momento especialmente delicado: comunicar e apoiar uma pessoa com demência diante da morte de alguém próximo.

Por que esse momento é especialmente delicado

A demência compromete a forma como a pessoa processa, compreende e retém informações — mas isso não significa que ela deixe de sentir a perda. A capacidade emocional de sentir tristeza, saudade ou desconforto costuma permanecer bem mais preservada do que a capacidade cognitiva de entender e "assimilar" racionalmente o que aconteceu. Isso cria um cenário onde a pessoa pode sofrer profundamente, mesmo sem conseguir expressar ou organizar esse sofrimento da forma como faria antes da doença.

Contar ou não contar: um dilema comum

É frequente que famílias considerem "poupar" a pessoa com demência da notícia, por acreditar que isso vai evitar sofrimento. Especialistas em luto e demência recomendam, no entanto, contar a verdade pelo menos uma vez, de forma simples e honesta — por respeito à dignidade da pessoa, e porque tentar manter a ausência "escondida" indefinidamente costuma gerar outros problemas: perguntas repetidas sobre por que a pessoa não aparece, confusão diante de sinais inconsistentes (roupas, fotos, comentários de outros familiares), ou a sensação de estar sendo enganada.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Como contar

- Prefira que a notícia seja dada por um familiar próximo e de confiança, em vez de alguém mais distante ou desconhecido.
- Escolha um momento em que a pessoa esteja descansada e relativamente calma — evite dar a notícia em meio a outras fontes de estresse ou agitação.
- Use frases curtas, diretas e concretas: "[Nome] morreu. Ele(a) estava doente e o corpo parou de funcionar." Evite eufemismos como "foi descansar" ou "foi viajar", que podem gerar confusão adicional em quem já tem dificuldade de pensamento abstrato.
- Não sobrecarregue com muitos detalhes de uma vez — dê a informação central e observe a reação, adicionando mais apenas se a pessoa perguntar.
- Dê tempo e espaço para a reação, seja ela qual for — incluindo a possibilidade de a pessoa não reagir da forma esperada, o que também é comum e não significa ausência de sentimento.

O desafio das perguntas repetidas

É comum que, devido ao comprometimento da memória recente, a pessoa "esqueça" ter recebido a notícia e continue perguntando pela pessoa falecida — às vezes repetidamente, ao longo de dias ou semanas. Isso coloca a família diante de um dilema real: repetir a notícia a cada vez significa, na prática, fazer a pessoa reviver o choque do luto repetidamente, como se fosse a primeira vez.

- Em fases iniciais da demência, quando a pessoa ainda consegue integrar parte da informação ao longo do tempo, reafirmar a verdade com delicadeza, quando perguntado, costuma ainda ser a abordagem mais indicada.
- Em fases mais avançadas, quando repetir o fato de forma literal gera sofrimento desproporcional a cada vez, pode ser mais compassivo responder à emoção por trás da pergunta ("você está com saudade dela?", "percebo que pensar nele te deixa triste") e redirecionar com gentileza, em vez de repetir a notícia de forma crua a cada vez.

> *Não existe uma regra única aqui — a decisão depende do estágio da demência, de como a pessoa reage a cada abordagem, e costuma ser construída caso a caso. Vale trazer esse dilema específico para conversarmos, para pensarmos juntos qual abordagem faz mais sentido no momento atual.*

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Como apoiar o processo de luto da pessoa

- Fale sobre a pessoa que faleceu, compartilhe fotos e conte histórias — adaptando a linguagem e a quantidade de informação ao nível de compreensão atual, sem que isso signifique evitar o assunto por completo.
- Permita e valide expressões de tristeza, mesmo que pareçam desproporcionais ao que a pessoa parece "entender" racionalmente sobre a situação.
- Quando os fatos ficarem confusos na fala da pessoa (trocar datas, achar que a pessoa ainda está viva em outro contexto), responda ao sentimento subjacente, não à precisão factual do que foi dito.
- Mantenha, quando possível, pequenos rituais simples de despedida adaptados — acender uma vela, olhar fotos em um momento tranquilo, visitar um local significativo — que ofereçam alguma forma concreta de expressão do luto.

Participar do velório ou funeral?

Não existe resposta única — a decisão deve considerar a capacidade atual de compreensão da pessoa, o quanto ambientes com muita gente e carga emocional intensa costumam gerar agitação ou confusão nela, e o valor potencial do ritual de despedida para o processo de luto. Algumas famílias optam por uma visita breve e tranquila em horário de menor movimento, em vez da cerimônia completa; outras preferem um momento de despedida alternativo, mais simples e controlado, se o ambiente do velório for avaliado como excessivamente estressante.

O luto pode aparecer de formas diferentes do esperado

Na demência, o luto nem sempre se expressa através de choro ou fala explícita sobre a perda. Pode se manifestar como:

- Agitação, irritabilidade ou piora de sintomas comportamentais já existentes;
- Retraimento social e redução de interesse em atividades habituais;
- Alterações de sono ou apetite;
- Busca repetida pela pessoa falecida em contextos ou horários específicos (por exemplo, no horário em que costumavam se encontrar).

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

> *Vale reconhecer essas mudanças como possíveis expressões de luto, e não apenas atribuí-las automaticamente à "progressão da doença" — o significado emocional por trás do comportamento merece atenção, mesmo quando não é verbalizado.*

O luto da própria família

Familiares cuidadores de pessoas com demência frequentemente já vivenciam um processo de luto antecipatório — o luto pela pessoa que, de certa forma, vai se transformando ao longo da doença, mesmo antes de qualquer morte. A perda de mais alguém próximo se soma a essa camada de luto já em curso, o que pode intensificar o sofrimento e aumentar o risco de um luto mais complicado e prolongado.

Cuidar do seu próprio processo de luto — permitir-se sentir, buscar apoio de outras pessoas, considerar acompanhamento psicológico específico para esse momento — não é uma distração do cuidado com a pessoa com demência, é parte necessária para conseguir sustentar esse cuidado.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérebro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591