

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



O IMPACTO DE UMA PERDA: VIVÊNCIA DO LUTO NA PERDA DE UM IRMÃO

Inês Nunes Serôdio

Dissertação orientada pelo Professor Doutor Telmo Mourinho Baptista

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa

2020

Agradecimentos

A todos os irmãos que se disponibilizaram para falar de um tema tão delicado como aquele que abordei e por terem tido a coragem e a força de se abrir comigo, mesmo que eu não passasse de uma desconhecida na maioria dos casos. Cada um individualmente me proporcionou uma aprendizagem muito mais do que acadêmica, mas também humana e com cada um cresci um pouco enquanto pessoa. Ensinarão-me muito sobre psicologia, mas ensinarão-me mais sobre mim e sobre a vida.

À pessoa que desde o primeiro dia me inspira enquanto profissional, Professor Telmo, que de certa forma deu a este processo que é escrever uma tese o fator de descontração que me falta a mim e que desde o princípio me fez lutar pelo tema em que acreditava.

Aos meus pais, que sempre acreditaram naquilo que me propus a fazer e que sempre me fizeram crer que seria capaz, que estiveram presentes nos dias de maior emocionalidade ou frustração e à minha irmã, que é o verdadeiro motivo que me fez escolher este tema e que também fez questão de me apoiar, estando sempre presente.

À minha melhor amiga, Bea, que me mostrou que também se pode amar incondicionalmente na amizade e que se fez presente durante todo este processo, dando-me sempre apoio quando necessário.

E, por fim, ao Marvin, por me apaziguar sempre no final das entrevistas e ao longo de todo o processo e por também ter sempre acreditado em mim.

Um enorme obrigada, do fundo do coração!

“Porque não éramos só amigas, nós fazíamos muitos programas, eu ia sair à noite com as amigas dela e as minhas amigas não fazem isso com um irmão que tenha mais 7 anos. Eu tinha muita relação com ela, muito respeito também, mas muito boa relação com ela. Também lhe contava muitas coisas. O que é que eu senti? Senti que perdi uma parte de mim. Eu não só perdi a minha irmã, perdi a minha segunda mãe (...)”

(Excerto de entrevista)

Resumo

A perda de um irmão numa fase da vida em que não é expectável que isso aconteça representa enormes mudanças, tanto a nível familiar e relacional, como a nível pessoal. Uma vez que existem poucas investigações no área do luto de irmãos, a investigação tem como objetivo compreender melhor o processo que se segue à perda de um irmão, englobando não só as emoções e pensamentos presentes, mas também o apoio que é sentido, tendo em consideração a causa da morte e também o nível de proximidade. Para a análise destas questões foi utilizado um guião de entrevista semiestruturada, tendo sido realizadas 9 entrevistas a irmãos, posteriormente transcritas e analisadas de acordo com os princípios da Grounded Theory, com recurso ao programa NVivo 11. Como resultado da investigação foi gerado um modelo de fases do processo de luto de um irmão, associadas às consequências que delas advêm. Foram geradas três fases, começando pela fase de revolta/zanga que evolui para a fase de cuidado/proteção, culminando na fase de aceitação, tendo a saudade como sentimento transversal a todo o processo e a tristeza como emoção também ela transversal, mas sofrendo atenuação com o tempo. A negação, a autoanulação, a redefinição de papéis e a relativização e valorização surgem ainda como resultado de cada uma das fases do processo. Surgem ainda outras dimensões relevantes para a compreensão de todo o processo, tais como pensamentos após a perda, consequências da perda e apoio recebido.

Palavras chave: luto, irmãos, emoções, impacto, perda, qualitativo

Abstract

Losing a sibling in a stage of life when it is not expected, represents a huge change, not only on a family and relational level, but also on a personal level. Since there are few investigations on sibling bereavement, this investigation has the purpose of getting a better understanding on the process that follows the loss of a sibling, considering not only the emotions and thoughts but the support felt as well, apart from the cause of death and the level of proximity between the siblings. For this analysis, a semi structured interview was conducted counting with the contribution of nine siblings, which were transcribed and analysed according to the Grounded Theory principles and using the NVivo 11 program. As a result of the investigation, a phase model of the sibling bereavement process was generated, associated with the consequences of each phase. Three phases were generated, beginning with the anger/uprising phase which leads to the care/protection phase, bringing the acceptance phase, having the feeling of missing the sibling as a transversal feeling, as well as sadness, but fading as time passes. Denial, self-cancel, roles redefinition, relativization and appreciation appear as a result of each one of the phases. Additionally, and equally relevant for the fully understanding of the sibling bereavement process we have the thoughts after the loss, consequences of the loss and support received.

Keywords: bereavement, siblings, emotions, impact, loss, qualitative

Índice

Introdução	1
Enquadramento Teórico	2
O luto.....	2
A relação de irmãos.....	6
Impacto da perda	9
Características da morte	14
A importância do apoio social.....	15
Metodologia	17
Enquadramento Metodológico	17
Desenho da Investigação.....	18
Questão de Investigação Principal.....	18
Objetivos da Investigação.....	18
Questões de Investigação Específicas	19
Participantes	19
Medidas	19
Procedimento.....	20
Procedimento da Recolha de Dados	20
Procedimento da Análise de Dados.....	21
Resultados e Discussão	23
Emoções Associadas à Perda	23
Reações à Perda.....	25
Mudanças Intrapessoais.....	26
Modelo de Processo do Luto de Irmãos	28
Outras Categorias da Análise	30
Conclusão	38
Limitações e Investigações Futuras	42
Referências Bibliográficas	44
Anexos	47

Lista de Figuras

Figura 1. Modelo do Processo de Luto de Irmãos.....	28
--	-----------

Introdução

A perda de alguém próximo ou com quem temos uma relação significativa, trata-se sempre de um acontecimento stressante e marcante na vida de uma pessoa. Se essa perda ocorrer dentro do seio familiar mais próximo, o impacto dessa perda estender-se-á aos diversos membros que dela fazem parte, embora de maneiras distintas, devido à natureza também ela distinta das várias relações existentes. No que diz respeito à morte de um irmão¹, esta representa também a morte de um filho, pelo que, à partida, estarão presentes dois tipos de luto, o dos pais que perderam um filho e o do irmão.

Aqueles que investigaram o luto de irmãos consideram que a perda de um irmão se trata de “uma experiência de perda única e intensa” (Robinson & Mahon, 1997, pp. 477), por também a própria relação entre irmãos ser vista como única, uma vez que existem não só partilhas biológicas e/ou familiares, mas também a nível de valores e experiências, bem como se trata de uma relação de maior igualdade que não se verifica noutras relações familiares (Robinson & Mahon, 1997). Ainda assim, os estudos empíricos existentes parecem apresentar com pouca clareza quais são as características do luto de irmãos (Robinson & Mahon, 1997).

Até à data, existem diversos estudos que abordam o luto aquando da perda de um parceiro ou de um cuidador (por exemplo pai/mãe), no entanto, existem poucos estudos feitos em relação ao luto aquando da perda de um irmão (Gilvin, 2018). Para além disso, existe também a limitação de que, nos estudos realizados, estes são baseados sobretudo, na visão que os outros têm da forma como a pessoa está a viver

¹ Com o objetivo de simplificar tanto a escrita como a leitura, o termo “irmão” vai ser utilizado ao longo de todo o texto, englobando tanto o género masculino como feminino da palavra.

esse luto, quer sejam professores, pais, familiares ou colegas (Gerhart et al., 2012). Ou seja, estamos perante um tema que, para além de pouco explorado, quando o foi, foi a partir da visão de terceiros, e não da visão do próprio. Sendo o luto uma experiência tão idiossincrática, seria de elevada importância que fossem realizados estudos que contemplassem a visão única e pessoal daquele que vivenciou a perda de um irmão, no sentido de obter informação mais realista e fidedigna daquilo que pode ser um processo de luto de um irmão.

Para além disto, a maioria dos estudos feitos nesta área contemplam apenas casos de morte por doença prolongada (por exemplo, cancro) (Gilvin, 2018), pelo que parece ser relevante analisar casos em que o motivo da morte tenha sido outro, por forma a que o processo de luto pela perda de um irmão seja melhor compreendido na sua complexidade e diversidade. Pode ser também importante compreender melhor aquilo que é o processo de luto de um irmão, no sentido de se começar a fornecer apoio de forma mais eficaz, uma vez que podem existir diferenças não só em relação ao luto decorrente de outro tipo de perdas, como também podem existir diferenças no próprio processo de luto de um irmão, consoante o motivo da morte.

Enquadramento Teórico

O luto

O luto é, inegavelmente, um processo pelo qual a grande maioria passará na vida (Logan, Thornton, Kane, & Breen, 2018). Sabemos que, mais tarde ou mais cedo, acabaremos por perder alguém que nos é importante e, inerente a isso, vem um processo de luto, caracterizado por “reações psicológicas, sociais e somáticas à perceção de perda” (Benkel, Wijk, & Molander, 2009). No entanto, se esse processo de luto incluir

manifestações como dificuldade em aceitar a perda, zanga, comportamentos de evitamento face à perda, sentimentos de que a vida não tem significado, bem como sintomas geralmente associados à depressão e se todas essas manifestações ocorrerem de forma mais intensa e de maneira mais prolongada do que aquilo que é considerado habitual, podemos estar a falar do que se entende por Perturbação do Luto Complexo Persistente (Herberman Mash, Fullerton, & Ursano, 2013) e que é, atualmente, considerada no DSM-5, reforçando assim a importância de compreender o impacto que o luto pode ter na vida de uma pessoa.

O processo de luto é complexo, envolvendo muitas vezes um caminho pouco linear, que pode oscilar entre perdas e ganhos, bem como uma mistura e confusão entre sentimentos negativos e positivos, mas também uma nova e diferente apreciação das coisas (Balk, 2004). O mesmo autor refere que, estudos feitos com adolescentes que passaram por um processo de luto, apesar de inicialmente reagirem com medo, acabam por fazer uso dessa experiência negativa para crescer, acabando por ganhar maturidade.

Algo que também se encontra muitas vezes associado ao processo de luto são os rituais ou as atribuições de significados, que fornecem formas mais simples de compreender fenómenos complexos como a morte (Romanoff & Terenzio, 1998). Estes rituais ou significados podem ser realizados de forma privada ou pública e os símbolos utilizados podem resultar do agrupamento de material emocional pessoal ou podem basear-se mais em construtos sociais (Romanoff & Terenzio, 1998). Os rituais permitem, assim, expressar emoções, permitindo à pessoa lidar com sentimentos de impotência ou ansiedade, conferindo a possibilidade de trazer alguma ordem em momentos de maior caos, como é o caso da perda de alguém (Romanoff & Terenzio, 1998). Muitas vezes quando falamos destes rituais falamos, por exemplo, dos funerais, no entanto o funeral é um ato único e isolado, socialmente rígido, não permitindo que o

luto seja vivido com o processo contínuo que é, muitas vezes pelo facto de a experiência de morte violar aquilo que é o socialmente esperado, isto é, quando falamos de mortes inesperadas, a morte de uma criança ou morte por suicídio (Romanoff & Terenzio, 1998). Desta forma, as pessoas que se veem numa situação de perda criam os seus próprios rituais e atribuem os seus próprios significados para tentarem lidar com a perda e para conseguirem ultrapassar as várias fases do processo de luto, sendo que esse processo, para ser considerado resolvido com sucesso deverá resultar numa transformação moderada daquilo que a pessoa é, através de alterações na dimensão intrapsíquica, alterações na dimensão psicossocial e ainda a manutenção de uma ligação intrapsíquica com a pessoa falecida (Romanoff & Terenzio, 1998). Neste sentido, ocorre também uma reformulação do eu, no sentido de manter elementos da pessoa falecida, podendo essa reformulação ocorrer por via de identificação, modificação de construtos pessoais e representações internas (Romanoff & Terenzio, 1998). Esta última consiste numa ligação simbólica com a pessoa falecida através de caracterizações e memórias, resultando na sensação de continuidade da presença da pessoa falecida (Romanoff & Terenzio, 1998). Muitas vezes as práticas religiosas são uma ajuda no processo de manter ligação com a pessoa falecida.

Também a idade na qual se experienciam um processo de luto pode ter impacto, tanto na intensidade como na qualidade desse mesmo luto (Herberman Mash et al., 2013), pelo que, por a transição entre a adolescência e a idade adulta se tratar de uma fase de desenvolvimento do conceito de identidade, sendo também um período de procura por um propósito, bem como se trata de uma fase de conquista de independência, a ocorrência de uma perda nesta fase da vida pode afetar, não só o processo de construção da identidade, mas também as relações com os outros e o mundo (Herberman Mash et al., 2013). A acrescentar a isso, Herberman, Fullerton e Ursano

(2013) referem ainda que quando o luto ocorre em idades mais jovens, é mais provável que este seja experienciado de forma mais intensa e prolongada e também que a relação com a pessoa falecida vai influenciar a forma como a perda é vivida. Desta forma, podemos pensar que, se a perda de um irmão ocorrer nesta fase de transição ou no início da vida adulta, o seu impacto poderá ser bastante significativo em comparação com o seu acontecimento noutra fase da vida, bem como podemos questionar-nos acerca da influência que a proximidade da relação poderá ter na vivência do luto. Esta ideia vem ainda ser reforçada num outro estudo (Sveen, Eilegård, Steineck, & Kreicbergs, 2014), no qual é referido que a relação entre irmãos é considerada das mais importantes, motivo pelo qual uma perda a esse nível pode ser um evento difícil de ultrapassar, sobretudo se a pessoa se encontrar numa fase vulnerável como é o caso da transição para ou início da vida adulta.

Outro fator que também parece ser um fator diferenciador da experiência do luto é o género. Estudos sugerem que homens e mulheres têm formas diferentes de lidar com o luto, sendo que as mulheres geralmente tendem a procurar apoio de outras pessoas, expressando abertamente as suas emoções, enquanto que os homens se focam mais numa perspetiva de resolução de problemas (Booth-butterfield, Wanzer, Weil, & Krezmien, 2014). Alguns estudos citados por Booth-butterfield et al. (2014) apontam ainda para a eventualidade de os homens passarem por processos de luto mais curtos do que as mulheres e também por conseguirem uma maior eficácia na resolução do luto.

Embora existam diversas características transversais a qualquer tipo de luto, é importante perceber se existem características específicas na relação de irmãos que possam influenciar e diferenciar o processo desse luto específico.

A relação de irmãos

A relação entre irmãos tem sido considerada tão importante que, já no início do século passado, Adler falava dela e construía a sua teoria com base nesta relação. Para este autor, a dinâmica familiar, que inclui comparações e dinâmicas de poder, teria como elementos centrais os irmãos, sendo que estes componentes da dinâmica familiar nas quais os irmãos se influenciam mutuamente, teriam um papel fundamental no desenvolvimento da personalidade (McHale, Updegraff, & Whiteman, 2012). Esta ideia é ainda reforçada por Bank e Kahn (1997, citado por Relva et al., 2019), que referem que a vinculação entre irmãos pode ter um papel de grande importância para o desenvolvimento da personalidade.

Existem diversas características específicas à relação entre irmãos, tais como a expressão desinibida de emoções, a sua intimidade e a enorme variabilidade de diferenças individuais que existem, tornando cada relação de irmãos única em relação a todas as outras relações de irmãos, sendo que numa relação tanto podem estar envolvidos sentimentos de afeto e cooperação como noutra estarem envolvidos sentimentos de irritação e hostilidade ou até mesmo existir relações onde a ambivalência prevalece, havendo uma mistura entre sentimentos positivos e negativos (Smith & Hart, 2002).

A acrescentar a isso, a relação de irmãos possui uma característica particular, que se trata da falta de escolha, isto é, não existem rituais religiosos que celebrem o laço de irmãos, nem meios legais para os estabelecer ou terminar, originando uma certa falta de controlo sobre a relação, motivo pelo qual podem surgir os sentimentos de ambivalência anteriormente referidos (Robinson & Mahon, 1997). Para além disto, verificam-se ainda múltiplas variáveis que podem influenciar a relação entre irmãos, tais como a idade, o género e a estrutura familiar, para além de que a experiência que cada irmão tem da

família é diferente (Robinson & Mahon, 1997). Isto está relacionado com as diferenças individuais de cada um, bem como a forma com as diferenças são percebidas e experienciadas, tanto pelo próprio como pela família (Robinson & Mahon, 1997). Por estes motivos, a relação entre irmãos é uma relação indiscutivelmente importante e particular nas suas características.

Geralmente, trata-se de um tipo de relação que se prolonga para toda a vida e que envolve a vivência de diversas experiências em conjunto (Gerhardt et al., 2012), experiências essas que vão contribuir para a construção da identidade e também para o desenvolvimento enquanto indivíduo. Desta forma, Cicirelli (1995), Davies (1999) e McHale et al. (2006) (citados por Gerhardt et al., 2012) referem que os irmãos podem ter um papel importante, por exemplo enquanto figuras de vinculação, amigos, protetores e adversários, podendo considerar-se que, muitas vezes, os irmãos constituem uma forte influência ao nível da socialização e do desenvolvimento, sendo esta ideia reforçada também por Bank e Kahn (1997, citado por Relva, Alarcão, Fernandes, & Graham-Bermann, 2019). A relação de irmãos funciona, segundo Giovanola (2005) como uma aliança que envolve interdependência e igualdade, proporcionando que os irmãos se ensinem mutuamente, sejam confiantes e se defendam entre si. Para além disso os irmãos parecem ser uma enorme fonte de apoio mútua, constituindo um porto seguro em momentos mais stressantes ou de crise, correspondendo esses momentos, muitas vezes, a alturas em que a intimidade entre irmãos aumenta (Smith & Hart, 2002). Parece haver, no entanto, uma fase mais crítica na relação entre irmãos, que não depende da proximidade inicial que existe. Trata-se do período da adolescência no qual parece haver um afastamento e uma diminuição da demonstração de afeto por parte dos irmãos, uma vez que existe um maior investimento nas relações com os pares (Smith & Hart, 2002).

Diversos autores ao longo do tempo estudaram a influência que os irmãos podem ter no desenvolvimento, nomeadamente o desenvolvimento de competências como tomada de perspectiva, resolução de problemas, persuasão, negociação e ainda compreensão emocional (Brown, Donelan-McCall, & Dunn, 1996; Dunn, 2007; Howe, Rinaldi, Jennings, & Petrakos, 2002, citado por Packman, Horsley, Davies & Kramer, 2006). Apesar destas competências poderem ser aprendidas no contexto da relação entre irmãos, através de por exemplo, conflitos, são competências úteis e necessárias para o desenvolvimento de relações interpessoais, acabando eventualmente por ser generalizadas a outros contextos. Smith e Hart (2002), refere inclusive que as duas áreas nas quais os irmãos se influenciam mutuamente de maneira mais evidente são a capacidade de adaptação e a compreensão social. É destacada sobretudo a importância que a relação de irmãos tem para a descoberta da mente e consequente compreensão das emoções dos outros, bem como dos seus pensamentos e crenças, podendo influenciar positivamente as relações que vão ter fora da família (Smith & Hart, 2002).

No entanto, não é apenas na infância que a relação com os irmãos se revela importante, mas também ao longo de toda a vida. Apesar de o contacto entre irmãos poder diminuir durante a vida adulta, isso não é sinónimo de um relação mais pobre, antes pelo contrário (Jensen, Whiteman, & Fingerman, 2018), ideia que também é referida por Suitor et al. (2016, citado por Stocker et al., 2019) quando aponta que as relações entre irmãos na meia idade, apesar de menos intensas, continuam a ser emocionalmente significativas. A adicionar a isto, num estudo de White (2001, citado por Stocker et al., 2019) é mencionado que, na vida adulta avançada os irmãos recorrem uns aos outros para obter apoio tanto emocional como instrumental, sendo que esse apoio é procurado/dado de forma menos frequente durante o início e meio da vida adulta e aumenta na vida adulta avançada. Também Giovanola (2005) refere que a

ligação entre irmãos existe de forma contínua, ainda que possa existir separação física.

Desta forma, podemos conceber a ideia de que, a perda precoce de um irmão, quer seja na infância, quer na vida adulta, poderá ter um impacto na vida do irmão que fica, tanto a nível do seu desenvolvimento como ao nível das relações familiares. Esta ideia é, aliás, referida por Hardt, Shields e Williams (2019), quando referem que a perda de um irmão é particularmente angustiante devido à profundidade que a relação geralmente apresenta.

Dadas todas as particularidades referidas acerca da relação de irmãos, será possível prever que a perda de um dos elementos dessa relação provocará enormes mudanças na vida de um irmão, podendo também supor-se que essas mudanças sejam particulares neste tipo de perda.

Impacto da perda

Tal como já foi referido, as relações entre irmãos são únicas, uma vez que se caracterizam por interações interpessoais que se espera que durem uma vida, (Bank & Kahn, 1982, citado por Packman, Horsley, Davies, & Kramer, 2006) pelo que, uma perda a esse nível pode representar um enorme impacto na vida de uma pessoa. Como tal, Gilvin (2018) refere inclusive que vários estudos mostram que podem surgir problemas externalizantes e internalizantes decorrentes da perda de um irmão. Num artigo de Howard Sharp et al. (2018) são mencionados problemas como ansiedade, depressão, abuso de substâncias e diminuição na participação social.

Estudos como o de Gerhart et al. (2012) sugerem que pode existir uma “dupla perda”, uma vez que, para além da perda do irmão, pode existir um sentimento de perda em relação aos pais que também estão a lidar com a morte de um filho e que por isso acabam por não fornecer ao filho vivo o apoio que seria expectável. Esta ideia é

reforçada por Giovanola (2005) que refere que, muitas vezes, os pais se sentem exacerbados pelo luto do filho, pelo que o filho que não partiu acaba por não ser a sua maior preocupação ou por não estar na linha da frente dos seus pensamentos. Por esse motivo, frequentemente acabam por ser outros familiares ou amigos a garantir a normalidade das rotinas do filho que não partiu. Por outro lado, a realidade acerca da morte e a importância que é dada pelo irmão são reduzidas, por haver a tentativa de efetuar alguma ação de proteção (Giovanola, 2005). Muitas vezes a expressão de sofrimento derivado do luto acaba por ser minimizada pelo sofrimento dos pais que perderam um filho, uma vez que, socialmente, a perda de um filho é vista como sendo a pior perda possível (Robinson & Mahon, 1997). Um estudo feito com irmãos (Funk, Jenkins, Schafer & Braswell, 2018) refere que os irmãos em luto reportam sentir que o seu luto é esquecido a par da intensidade do luto dos pais. Ainda assim, o luto pode ser feito em conjunto, resultando num fortalecimento da relação entre pais e filho (Funk et al., 2018).

Também os papéis familiares acabam por sofrer consequências após a morte de um dos membros, nomeadamente, pode surgir um sentimento de vazio bem como a sensação de que existe um lugar que precisa de ser preenchido (Funk et al., 2018).

Quando o luto ocorre na adolescência, o processo pode ser ainda mais complicado, uma vez que esta é uma fase que envolve diversas mudanças e tarefas desenvolvimentistas, bem como é uma fase na qual a presença de um irmão pode ser de elevada importância, inclusive para o desenvolvimento da personalidade (Forward & Garlie, 2003). Por este motivo, o jovem acaba por recorrer muitas vezes aos pares para obter apoio (Forward & Garlie, 2003). Isto pode revelar-se um problema específico do luto de um irmão, uma vez que o suporte social é importante em qualquer perda, no entanto, devido a fatores como o desconforto, inexperiência em lidar com casos de

perda e falta de conhecimento podem diminuir o apoio fornecido à pessoa que está a sofrer (Gilvin, 2018), fazendo com que, também os pares não sejam capazes de prestar esse apoio.

Algo que também foi brevemente estudado foram os sentimentos que o luto de um irmão pode trazer ao irmão que fica, e que podem ser bastante específicos a este tipo de relação, nomeadamente os sentimentos de culpa: culpa por estar vivo e o irmão não, ou culpa por determinados pensamentos ou ações do passado que surgem agora que o irmão já não está presente (Forward & Garlie, 2003). Funk et al. (2018) referem ainda que este sentimento de culpa é mais comum quando se trata do irmão mais velho que perde o mais novo, pois pode existir culpa por ter sido ruim ou por não ter sido atencioso. Ainda assim, Robinson & Mahon (1997) referem que, nos primeiros 18 meses o irmão pode ter estes sentimentos de culpa, medo ou ansiedade, mas que muitas vezes, após esses 18 meses, no caso de a pessoa ser religiosa, essa culpa pode passar a ser atribuída a Deus. É ainda referido noutro estudo (Balk, 1983, citado por Howard Sharp et al., 2018) que podem surgir sentimentos de choque, solidão, medo e dormência afetiva. Existem também estudos que apontam para diferentes reações após a perda de um irmão, que podem variar entre um aumento do sentimento de isolamento e diminuição das competências sociais até ao aumento dos sentimentos de compaixão e tolerância, bem como um aumento da maturidade (Gilvin, 2018). É referido inclusive que, apesar de irmãos em luto apresentarem maiores taxas de tentativa de suicídio, muitos deles acabam por desenvolver maior resiliência, que se pode manifestar através de otimismo, bem como podem desenvolver um sentido de maior valor pessoal (Hogan & DeSantis, 1994; 1996; Hogan & Greenfield, 1991, citados por Hardt, Jobe-Shields, & Williams, 2019). Balk (2004), refere também que adolescentes que experienciem um

processo de luto podem tornar-se mais empáticos face ao sofrimento dos outros, apresentando mais coragem para estarem presentes.

Apesar de todos os sentimentos que podem surgir em resposta à perda de um irmão, a sua intensidade parece diminuir ao longo do tempo, muitas vezes devido à procura de informação para compreenderem melhor a morte e a perda, ou através de um maior investimento espiritual e/ou religioso (Funk et al., 2018). Ainda assim, para aqueles cujo irmão falecido era mais velho, este atenuar de intensidade das emoções pode verificar-se apenas após o próprio passar a idade que o irmão tinha quando faleceu, uma vez que esse marco parece ser importante no processo de luto (Funk et al., 2018).

Algumas das consequências que a perda de um irmão pode ter são expressas por Herberman, Fullerton e Ursano (2013) que referem que, no caso de se tratar de uma relação de proximidade e com alguma profundidade, a perda dessa pessoa pode resultar em sintomas de ansiedade de separação, sentimentos de insegurança, zanga e de solidão. Já no caso de se tratar de uma relação mais ambivalente, então a perda está associada a sentimentos de zanga dirigidos à pessoa que partiu e também sentimentos de conflito associados à dificuldade em deixar a pessoa ir (Herberman Mash et al., 2013). Uma reação também descrita como comum por Haase (1989, citado por Robinson & Mahon, 1997) é a tentativa consciente de guardar os sentimentos para si, bem como de evitar externalizar certas respostas ao luto, no sentido de proteger os pais. Também Funk et al. (2018) referem que os irmãos em luto têm tendência para acreditar que o luto da mãe é pior do que o seu próprio, levando-os a crer que devem ser fortes e perfeitos no sentido de serem capazes de proteger a mãe de mais sofrimento.

É ainda referido por Robinson e Mahon (1997) que, após a perda de um irmão, podem surgir alterações ao nível da resiliência, esperança e capacidade de dar e receber

ajuda, que fazem parte de um crescimento pessoal resultante da perda. Aliado a estas mudanças podem ocorrer ainda alterações na visão que a pessoa tem do mundo, que incluem a perspectiva que a pessoa tem acerca do seu papel e das suas responsabilidades (Robinson & Mahon, 1997). Não só muda a perspectiva do mundo, mas também a perspectiva de si próprio, a nível das características de personalidade (Robinson & Mahon, 1997).

As reações à perda, no caso dos irmãos, parecem então apresentar características multidimensionais (ocorrem reações tanto psicológicas como comportamentais) e parecem persistir e desenvolver-se ao longo do tempo (Robinson & Mahon, 1997). Ainda assim, as reações à perda podem variar devido a uma série de fatores, tais como a idade (quer do irmão que faleceu, quer do outro irmão), grau de eventual sofrimento em que o irmão se encontrava antes da morte ou que a causa da morte pode ter provocado, forma como foi informado acerca da morte do irmão e possibilidade de ver o corpo (Funk et al., 2018). Outros fatores como a saúde do irmão ter-se vindo a deteriorar ao longo do tempo, em comparação com uma morte inesperada e repentina também podem influenciar a forma como a pessoa reage à perda (Funk et al., 2018).

É ainda de salientar que o irmão falecido continua a fazer, muitas vezes, parte da vida do irmão, quer seja através de fotografias, memórias ou até mesmo pela manutenção de rituais que seriam feitos por ambos os irmãos e que o que fica continua a manter em nome dos dois (Funk et al., 2018). Para além disso, o irmão falecido passa a funcionar como um guia, levando a que, diversas vezes, as pessoas façam interpretação de sinais como sendo mensagens do irmão, sobretudo em momentos em que recorreriam ao mesmo para tomar decisões, podendo esses sinais surgir também no formato de sonhos (Funk et al., 2018).

Uma vez que existem múltiplos fatores que podem influenciar as reações à perda de um irmão, será necessário ter em conta as circunstâncias em que ocorreu essa perda, de modo a que a compreensão do processo de luto seja mais completa.

Circunstâncias da morte

Um fator que poderá influenciar a forma como é vivido o luto de um irmão é a causa que levou à sua morte. Muitas vezes, quando a pessoa se encontra doente, acaba por existir uma noção consciente de que a perda é um resultado possível, resultando num processo de luto mais gradual, que se inicia mesmo antes da perda física ocorrer (Funk et al., 2018). Neste mesmo sentido, no caso de a pessoa considerar que a doença estava a provocar dor e/ou sofrimento ao irmão, então a sua morte é vista como um alívio desse sofrimento, mas também pode resultar em zanga ou raiva, por haver a possibilidade de os acontecimentos terem tomado um rumo diferente caso a assistência médica também tivesse sido diferente (Funk et al., 2018). Ainda, o facto de o irmão estar doente pode levar a uma imagem de deterioração que, conseqüentemente será a última imagem do irmão, podendo isso ter um impacto no período que se segue à perda (Funk et al., 2018).

Já quando a morte aconteceu de forma repentina e inesperada, a sensação que é descrita é a de se tratar de um momento de surrealidade e o momento em que é recebida a notícia da morte fica mais marcada na memória, sobretudo a reação dos pais (Funk et al., 2018). Para aqueles que não têm a oportunidade de ver o corpo, a morte do irmão pode ser sentida como não sendo real e pode existir dificuldade em aceitar que a perda aconteceu realmente (Funk et al., 2018).

Uma outra situação que pode ocorrer é, aquando da morte do irmão, os pais encontrarem-se numa situação de necessidade de cuidados, cuidados esses que eram

distribuídos entre os irmãos e que passam a ficar ao encargo apenas daquele que ficou, podendo originar sentimentos de frustração pelo sentimento de que o irmão “abandonou” a sua função apesar de, conscientemente, haver a noção de que isso não aconteceu por vontade do próprio (Funk et al., 2018).

O facto de existirem outros irmãos, também pode ter influência na forma como vai ser vivido o processo após a perda, sobretudo se se tratarem de irmãos mais novos, uma vez que os pais se encontram também eles a fazer o luto, o irmão mais velho acaba por assumir responsabilidades parentais sobre os irmãos mais novos, tarefa que já podia ser assumida previamente pelo irmão falecido (Funk et al., 2018).

Ainda, a existência de netos constitui um fator que pode ser benéfico, sobretudo para os pais que acabaram de perder um filho, pois a necessidade de cuidar das crianças acaba por forçar as pessoas a reagir. Quando essa não é a situação, muitas vezes os filhos que ficam e que estejam em idade de ter filhos sentem essa pressão, por sentirem que o irmão que morreu já teria filhos e sentem-se na obrigação de preencher esse papel (Funk et al., 2018).

Com o que foi referido acima é possível compreender o impacto que a perda de um irmão pode ter na vida de uma pessoa, pelo que se torna de elevada importância que exista o devido apoio no sentido de permitir à pessoa fazer o luto de forma adequada.

A importância do apoio social

A existência de suporte social após uma perda e durante o processo de luto é tão importante que em 1988 o seu impacto era estudado por Vachon e Stylianos. Estes autores referem que défices no apoio social estão relacionados com o processo de luto, manifestando-se através de uma saúde física mais pobre durante o primeiro ano de luto. Para além disso, por ainda se tratar de um assunto tabu na sociedade, acabam por existir

crenças e expectativas acerca do luto que podem levar a maior ansiedade e angústia, que poderão ser mais facilmente modificadas se houver partilha de sentimentos e de vivências (Logan et al., 2018). Crenças como a de que o luto é um processo finito e de curto prazo, que deve ser resolvido seguindo um padrão previsível podem ser desmistificadas quando a pessoa partilha a sua experiência e recebe de volta apoio (Logan et al., 2018).

Num processo de luto, o tipo de apoio social que a pessoa sente que precisa pode alterar-se ao longo do tempo, isto é, numa fase mais inicial a pessoa pode sentir maior necessidade de apoio a nível emocional, enquanto que passado algum tempo a necessidade de apoio pode prender-se mais com a reestruturação e reorganização da vida (Vachon & Stylianos, 1988). É ainda referido pelos mesmos autores que um processo de luto pode desencadear a necessidade de sentir que se pertence a algo e que o apoio social pode ter um papel importante em contribuir para essa sensação. De facto, irmãos em luto parecem apontar o apoio social como sendo um recurso importante para lidarem com a perda, contribuindo não só para reduzir o impacto do sofrimento ao longo do tempo, como também tendo um papel chave no processo de crescimento que pode advir de uma situação de luto (Howard Sharp et al., 2018). Num estudo de 2014 (Sveen et al.), também é referido que irmãos em luto que reportam ter recebido mais apoio social são também aqueles que sofrem menos de problemas de ansiedade e comportamento, associados ao processo de luto, quando comparados com irmãos em luto que não receberam tanto apoio social ou tão eficaz.

De forma geral, o apoio social é essencialmente fornecido pela família e amigos, e aqueles que não possuem uma boa rede de apoio acabam por sentir maior necessidade de recorrer a ajuda profissional (Benkel et al., 2009). Apesar disso, a maioria das pessoas em luto parece não necessitar de serviços especializados, embora seja benéfico

que possam ter acesso a momentos informais em que consigam expressar aquilo que sentem e ver o seu processo de luto ser respondido com empatia (Logan et al., 2018).

Apesar de a família poder ser frequentemente considerada uma fonte de apoio, irmãos em luto reportam não receber tanto apoio por parte dos pais, que admitem não prestar tanta atenção e não estar tão disponíveis para o filho, uma vez que também eles estão a experienciar um luto (Howard Sharp et al., 2018). Isto pode levar a um aumento das tensões familiares, podendo resultar num maior afastamento entre pais e filhos, bem como em conflitos familiares (Howard Sharp et al., 2018), o que pode estar na origem de algumas ruturas existentes na fase de luto.

Os estudos realizados no âmbito do apoio social a irmãos em luto que não é providenciado pela família não são muitos até à data, no entanto, têm demonstrado que a falta de apoio social em casa pode resultar em dois comportamentos distintos: procura de apoio em amigos próximos ou colegas, ou então afastamento e isolamento que resulta em relações interpessoais mais pobres (Howard Sharp et al., 2018). Para além disso, estudos no âmbito do luto têm vindo a mostrar que o apoio dado àqueles que estão a viver uma perda nem sempre é dado no tempo certo ou de maneira suficiente (Logan et al., 2018).

Metodologia

Enquadramento Metodológico

No que toca ao estudo dos processos de luto, a metodologia qualitativa permite adicionar profundidade no que toca à avaliação do processo de luto, uma vez que o que nos permite é explorar realidades pessoal e socialmente construídas, tendo como objetivo encontrar perspetivas idiossincráticas e, ainda assim, comuns, acerca do tema

que está a ser estudado (Stroebe, Stroebe, & Schut, 2003). Tratando-se o luto de um processo tão complexo e tão dependente da singularidade dos indivíduos, a metodologia qualitativa permite chegar aos significados únicos que cada pessoa que passou por um processo de luto construiu, facilitando uma forma de estudo mais aprofundada (Stroebe et al., 2003). Neste sentido, trata-se ainda de um estudo fenomenológico, uma vez que o que se pretende é descrever o processo de luto de um irmão na primeira pessoa, para que se obtenham dados mais completos daquilo que pode constituir o fenómeno de luto de um irmão. Por isso mesmo, a utilização da entrevista semiestruturada como método de recolha de dados permite que seja estabelecida uma relação mais humana (Fontana & Frey, 1994), o que é de elevada importância quando se aborda um tema tão sensível como o da perda de um irmão, bem como permite conferir ao estudo esse carácter fenomenológico.

Desenho da Investigação

Questão de investigação principal. A questão principal à qual o presente estudo pretende responder é a seguinte: “Uma vez que a presença de um irmão contribui para o desenvolvimento da pessoa como indivíduo, de que forma(s) a perda precoce pode influenciar a vida do irmão que fica?”

Objetivos da Investigação. 1. Compreender de que forma a perda precoce de um irmão interfere na vida do irmão que fica; 2. Identificar as emoções que surgem aquando da perda precoce de um irmão; 3. Perceber se o motivo da morte tem um impacto diferente no processo de luto; 4. Perceber se o luto tem características diferentes consoante a proximidade da relação entre os irmãos; 5. Compreender o papel do apoio social no processo de luto de um irmão.

Questões de Investigação Específicas. 1. Quais as emoções envolvidas no processo de luto de um irmão? 2. Existem diferenças nas características do processo de luto, dependendo da causa da morte? 3. Qual a área de vida mais afetada pela perda do irmão? 4. A proximidade da relação entre irmãos influencia o processo de luto? 5. O apoio social recebido no luto de um irmão é diferente de quando se trata de outro tipo de luto?

Participantes

O presente estudo contou com a participação de 9 pessoas (n=9), com idades compreendidas entre os 23 e os 62 (M= 47,5; DP= 13,47), as quais sofreram a perda de um irmão durante a adolescência ou início da idade adulta, quer por motivos de doença crónica (n= 5) ou causa não natural (ex.: acidente) (n= 4). Os critérios de participação prenderam-se com a condição de ter mais de 18 anos e de ter vivenciado a perda de um irmão durante o período da adolescência ou idade adulta. O contacto com os participantes foi feito através de contacto pessoal e por efeito bola de neve, bem como através da colaboração de uma associação de apoio a pessoas em luto.

Medidas

Os instrumentos utilizados na presente investigação incluíram uma entrevista semiestruturada (Anexo 1) e um questionário sócio demográfico (Anexo 2).

O guião da entrevista semiestruturada foi construído com base nos objetivos de investigação e naquilo que se pretende que seja estudado através deles. Dessa forma, a entrevista inclui sete questões abertas que englobam os temas do apoio social, emoções e sentimentos decorrentes da perda, perceção do impacto que a perda teve e nível de proximidade da relação.

Relativamente ao questionário sócio demográfico, este inclui apenas o sexo, idade e ano da perda, no sentido de criar condições o mais próximas possível do anonimato, não havendo necessidade de recolher outros dados pessoais para os fins desta investigação.

Procedimento

Procedimento da recolha de dados. Parte da recolha de dados contou com a colaboração da Associação Laços Eternos, que envolveu um primeiro pedido de autorização formal (Anexo 3) para proceder à realização da entrevista com membros do grupo de irmãos. Uma vez que o grupo de irmãos se encontra, à data da recolha de dados, bastante reduzindo, foi possível contar apenas com duas participantes. Os restantes participantes foram seleccionados de duas formas distintas, por conhecimento pessoal ou por efeito bola de neve.

No que toca às entrevistas, estas foram realizadas em locais distintos, consoante a disponibilidade e conveniência de cada um dos participantes, mas foram sempre escolhidos locais que conferissem a devida privacidade e que não envolvessem demasiados elementos distrativos como barulhos ou interrupções, tais como gabinetes, salas de reuniões ou escritórios. Houve ainda duas entrevistas que se realizaram por Skype, uma vez que parte da recolha de dados ocorreu em simultâneo com a necessidade de isolamento obrigatório resultante da pandemia mundial por Covid-19. Em qualquer dos casos, todas as entrevistas foram iniciadas com uma breve explicação do estudo em causa, sendo sempre salientada a possibilidade de desistência, bem como foi salvaguardado que não existia necessidade de apressar o processo, pelo que a pessoa poderia tomar o tempo que sentisse necessário para responder às questões. No início foram também lembradas as questões da confidencialidade. Posteriormente, era dado espaço a que a pessoa fizesse questões se as tivesse, permitindo também efetuar algum

diálogo de quebra gelo. De seguida o consentimento informado era entregue e assinado pela pessoa, bem como um pequeno questionário demográfico. Foi definido um sistema de identificação das entrevistas que não comprometesse o anonimato dos dados, que também foi clarificado a todos os participantes. Só após a assinatura do consentimento informado é que era iniciada a entrevista, com recurso a gravação áudio, sendo que para o efeito foi utilizado o gravador do telemóvel. No que toca às entrevistas realizadas por Skype, o procedimento foi semelhante, com exceção de que o consentimento foi lido para a pessoa, que autorizou verbalmente participar na investigação.

No final de cada entrevista era perguntado se a pessoa tinha algo mais a acrescentar que considerasse pertinente e que não tivesse sido questionado, bem como era feito um agradecimento pela participação, sendo salientada a importância da sua colaboração para o aumento do conhecimento na área de estudo. Nenhuma entrevista foi terminada de forma abrupta, tendo havido sempre o cuidado de permanecer mais um pouco, garantindo assim a estabilidade emocional da pessoa antes de a deixar.

Procedimento da análise de dados. Numa primeira instância, deu-se lugar à transcrição de cada entrevista na íntegra para, posteriormente serem analisadas com base na Grounded Theory. A Grounded Theory consiste numa metodologia que tem por base a recolha e análise de dados de forma sistemática, significando que essa mesma recolha, interpretação e eventual desenvolvimento de uma teoria ocorrem de maneira interdependente e interativa (Bitsch, 2005). Isto é, a cada entrevista realizada é feita uma análise que irá influenciar a entrevista seguinte, bem como a sua análise e assim consecutivamente, permitindo que exista uma constante comparação entre os diversos dados recolhidos, o que leva à emergência de assuntos semelhantes e assuntos distintos. Desta forma é possível formar categorias de dados que explicam padrões e variações, que apenas emergem quando é feita esta análise de comparação (Bitsch, 2005). Assim,

este processo acaba por conferir uma maior riqueza aos resultados, uma vez que permite que surjam categorias não antecipadas no início do estudo. De seguida, foi avaliada a hipótese de possíveis ligações entre as diversas categorias, de forma a tentar chegar a uma ou mais teorias explicativas (Bitsch, 2005).

A escolha deste método de análise prendeu-se com o facto de o tema da investigação possuir alguma complexidade, uma vez que se trata do estudo de um processo muito idiossincrático e uma vez que não foi muito aprofundado na literatura até ao momento, uma simples análise de conteúdo parecia insuficiente. Por esse motivo, uma Grounded Theory permitia elaborar uma análise mais complexa e, eventualmente, produzir resultados mais interessantes do ponto de vista científico.

Com isto em mente, o processo de análise consistiu em: 1) transcrição das entrevistas 2) leitura das entrevistas 3) codificação de conteúdos em categorias 4) comparação das categorias emergentes das várias entrevistas 5) recodificação de acordo com semelhanças entre categorias e dados 6) análise criativa de relações entre categorias, com emergência de novos temas a ser abordados. Por aquilo que já foi acima referido relativamente às características da Grounded Theory, esta sequência nem sempre ocorreu de forma linear, uma vez que a recolhe e análise dos dados se deu de forma dinâmica.

Para a análise recorreu-se ao software QRS NVivo, sendo que este processo terminou apenas após a saturação dos dados, ou seja, depois de estes já não acrescentarem nada de novo às categorias formadas. Todas as categorias e modelo resultantes desta análise foram posteriormente operacionalizados e revistos em função da questão de investigação, tendo sempre por base a literatura acerca do tema.

Resultados e Discussão

A análise das entrevistas permitiu criar um sistema de 62 categorias das quais três se destacam como sendo as principais categorias.

Das categorias que se destacam como principais temos *emoções associadas à perda*, que engloba e descreve os sentimentos e emoções que surgem ao longo do processo de luto de um irmão, as *reações à perda*, que representam os comportamentos que as pessoas assumem tendencialmente após a perda de um irmão e ainda as *mudanças intrapessoais*, que representa as mudanças ao nível do *self* que a pessoa sente como tendo sido provocadas pela perda do irmão. Estas categorias estão interrelacionadas, permitindo descrever explicativamente o processo de luto de um irmão.

Emoções Associadas à Perda

A fase inicial do processo de luto de um irmão é diversas vezes descrita como um período no qual surgem sentimentos de **raiva e revolta** (n=5)

“Depois começa a revolta, porque isto, durante um tempo a zanga, são tempos difíceis...” – I1

“...é uma revolta gigante.” -I4;

“...nessa altura fiquei extremamente zangada.” - I6.

“..., mas houve ali um tempo que eu fiquei mesmo zangada, zangada não sei com quem, com o universo e dizia “isto não é justo”, e depois para mim não fazia sentido nenhum...” – I6

“Ali naqueles primeiros meses, eu estive sempre muito zangada.” – I6

“Realmente o sentimento de revolta, de “como é que isto se passa?”, “o que é que aconteceu aqui?”. Eu que não sou propriamente crente perguntei-me onde é que estava Deus para deixar que isto acontecesse.” – I7

Após esse período inicial de maior zanga, o sentimento que parece ser mais prevalente é a **saudade** (n=5)

“...saudade é a mais prevalente, quase que os cheiros...entram e ficam como memórias e depois isso transforma-se em saudade.” – I1

“...quando o meu irmão falta, falta, é essencialmente esta saudade...” – I1

“Há coisas que nunca passam, a saudade fica sempre...” – I3

“...muita, muita saudade” – I4

“...como é que eu vou viver esta minha dor e esta saudade que não acaba...” – I4

“Tenho saudades do meu irmão e sinto a falta dele...Mas deixou-me as características dele, que eu recordo e alimentam-me a saudade, de certa forma, fica sempre.” – I9

Ainda assim, existe uma emoção que parece estar presente quer na fase inicial, quer ao longo do processo de luto, mesmo ao fim de algum tempo, que é a **tristeza** (n=7)

“Lembro-me de estar efetivamente triste.” – I1

“Mas acima de tudo foi tristeza...” – I4

“...uma tristeza assim infinita” – I6;

“Uma enorme tristeza, com certeza, uma enorme tristeza.” – I8

embora a intensidade desta pareça atenuar-se com o avanço do tempo.

Reações à Perda

Como principais reações à perda surgem a **negação** (n=5)

“Eu achava que era um pesadelo e que isto não estava a acontecer.” – I2

“Desde o primeiro dia, os meus pais mandaram a fotografia, eu vi, mas eu não queria acreditar.” – I2

“A pessoa querer achar que, não isto não está a acontecer, voltamos para trás, eu quero voltar para casa antes de sair e achar que está tudo igual, isto não está a acontecer, isto não pode acontecer.” – I2

“A gente primeiro não acredita nada no que está a acontecer...” – I7

e, posteriormente, uma **necessidade de proteção e cuidado** em relação aos outros, sobretudo dirigida aos pais e outros irmãos (n=5)

“E depois também acho que sou muito responsável pela minha irmã mais nova.” – I2,

“Nos meses a seguir, a minha maior dificuldade era proteger os meus pais” – I4;

“Estava muito preocupada com a minha mãe, porque ela era muito velhinha e a minha irmã não a avisou logo, só a avisou 2 meses antes.” – I8

muito associada à **autoanulação** do próprio sofrimento e da própria dor (n=4)

“...só que eu nem sei como é que eu estava por dentro, eu estava a tentar ajudar a minha mãe, a minha avó...” – I4

“e então eu acho que esqueci um bocado a minha dor e tentei dar algum apoio aos meus pais.” – I6.

“Eu acho que quando nós estamos a cuidar de alguém às vezes também não é bom porque é uma fuga para não olhar para dentro e para não nos enfrentarmos a nós mesmos e não enfrentarmos a nossa dor...” – I6

“De maneira que não sei se me recusei a viver o momento e transferei todos os meus sentimentos para a minha mãe e para o meu sobrinho.” – I9

Mudanças Intrapessoais

Ao nível das mudanças sentidas pela pessoa como sendo resultado da perda do irmão, existem diversas alterações que são únicas, provavelmente devido a diferenças pessoais e também ao carácter idiossincrático de um processo de luto, independentemente do objeto. Ainda assim, a “**relativização**” parece ser uma mudança transversal a grande parte das pessoas (n=6)

“E eu na equipa tinha pessoas a discutir que uma não queria ficar na secretária com outra, com outra e não sei quê (...), a pessoa está a ser confrontada com a morte (...) e sei que cheguei e disse “tu ficas aqui, tu ficas aqui e tu ficas aqui” e subi mas isso depois foi falado em equipa e foi falado o que é que tem valor, se não ficas com aquela secretária ficas com a outra e a pessoa dá um significado e aquilo não tem significado nenhum.” – I1

“E isso ajuda-me a ultrapassar as coisas que eu acho que são muito más, mas que comparado com isto não é nada. Ajuda-me a relativizar desta maneira.” – I2;

“Há coisas que são importantes, há coisas que não são importantes. E todas elas nos provocam dor. A perda de emprego provoca dor, um mau resultado num exame provoca dor, tudo isso, agora, efetivamente relativizo.” – I3.

“Mais nesse sentido, as coisas que ele me alterou são mais isso. Há coisas importantes e há coisas menos importantes.” – I3

“Aprendi a relativizar, claro que sim, aprendi a relativizar.” – I8

“Relativizamos tudo, a minha irmã morreu com 59 anos, para que é que andamos aqui a discutir e a pegar-nos com coisas...” – I8

Apesar de não tão frequentes, surgem ainda a “**valorização**” (n=3)

“Nessas alturas de doença, a gente percebe que as coisas mais simples da vida são uma bênção. São boas e nem toda a gente tem acesso a elas.” – I3

“...passei a dar um valor à amizade e à minha família, que antes não dava tanto” – I4

e a “**necessidade de estar perto**” (n=2;)

“...uma das coisas que eu noto é que eu não consigo estar longe...” – I1

“...uma das coisas que eu noto é que eu não consigo estar longe” – I1

“De forma que eu não gostava de ir passar fins de semana fora, não gostava de ir passar férias fora, eu nesse ano fui uma semana para o Algarve e eu estava em constante sobressalto porque eu sentia que se me afastasse dos meus pais, algo de errado podia acontecer. Portanto eu achava que se estivesse perto, estava tudo sob controlo...” – I4

Modelo do Processo de Luto de Irmãos

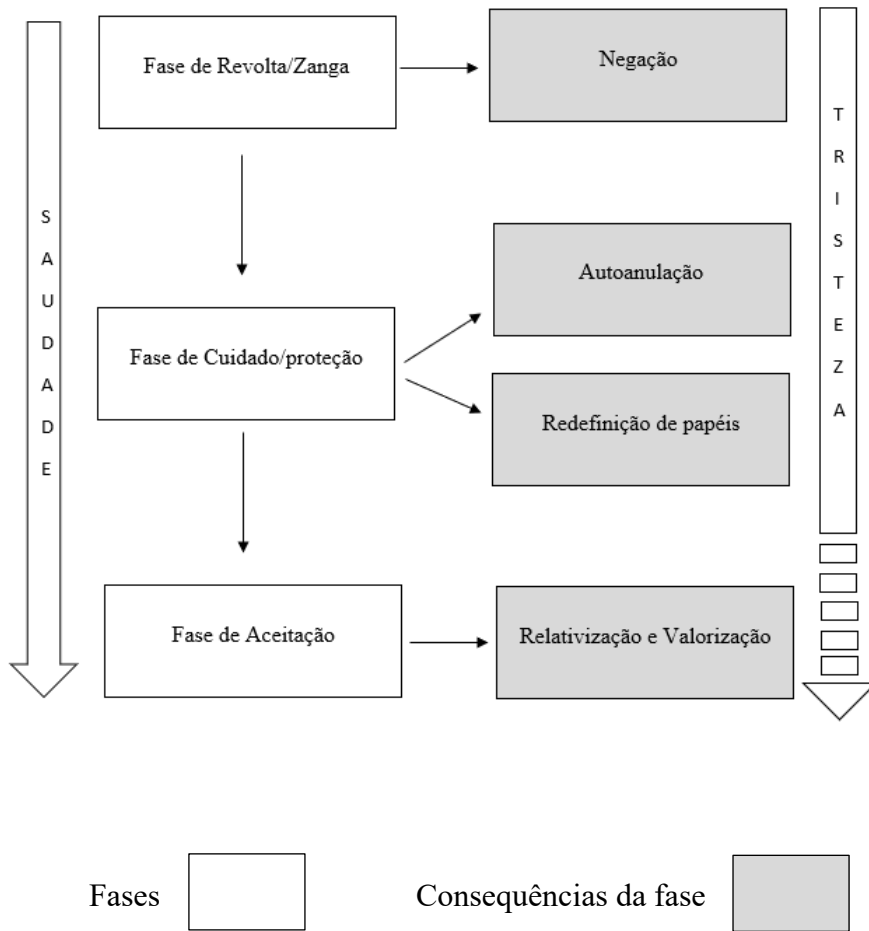


Figura 1. Modelo do processo de luto de irmãos.

Desta forma é então possível integrar as categorias acima descritas num modelo explicativo do processo de luto de um irmão, por fases. A primeira fase é a de revolta e zanga, emoções que surgem em primeiro lugar após a perda, estando essas emoções associadas à reação de negação. A zanga inicial parece não permitir a integração da informação, parecendo que tudo se trata apenas de um pesadelo, havendo dificuldade em aceitar que aquilo que está a acontecer se trata de algo real. Inclusive, mesmo após ver o corpo, há quem relate a sensação de que o irmão parecia estar apenas a dormir

“...eles mandaram-me uma fotografia, ou seja, eu desde aquele dia que vi a minha irmã naquele estado. E faz-me imensa confusão porque ela estava perfeita, de cara e isso, não teve mazelas nenhuma nem teve lesão nenhuma na cara e, portanto, parecia mesmo que estava a dormir.”

ou de, no período inicial, pensar que o irmão estaria apenas em viagem e que acabaria por regressar

“E o que eu senti é que, não sei, eu acho que durante muitos anos eu achei sempre que ele andava a viajar.”

A fase que se segue é a fase de proteção e cuidado, que consiste no período em que o irmão assume um papel de cuidador, sobretudo em relação aos pais, mas eventualmente também em relação a outros irmãos, se estes existirem e essencialmente se estes forem mais novos. Desta fase decorrem dois acontecimentos, a autoanulação, em que basicamente o irmão anula os seus sentimentos, coloca o seu próprio luto em pausa para poder estar disponível para cuidar dos pais e irmãos, havendo assim a redefinição de papéis, a qual consiste numa troca entre pais e filho e também num eventual assumir do papel que era desempenhado pelo irmão que faleceu. Ou seja, o filho passa a exercer um papel de cuidador e os pais passam a ficar num papel de vulnerabilidade e, havendo irmãos mais novos, o irmão agora mais velho, assume o papel do irmão que faleceu.

Por fim, temos a fase de aceitação, dando-se o encerramento do luto, na qual surgem as mudanças ao nível mais pessoal, que decorrem da aprendizagem de perder alguém próximo, surgindo então a relativização e a valorização como resultado dessa aprendizagem.

A saudade é um sentimento que ocorre de maneira transversal a todas as fases e que se prolonga para lá do encerrar do luto, permanecendo sempre. Já a tristeza está presente essencialmente até à fase de proteção e cuidado, notando-se um atenuar daí para a frente. Não obstante, mesmo que com menor intensidade, a tristeza continua a ser sentida, mais na forma de nostalgia.

Para além das categorias principais acima referidas, existem outras que, embora não interrelacionadas, são igualmente importantes na compreensão do processo de luto de um irmão, sendo uma delas *pensamentos após a perda*, que representa os pensamentos mais comuns que surgem aquando a perda de um irmão e na qual se destaca o pensamento de “**porquê?**” (n= 7)

“Depois óbvio que penso, “mas porque é que foi tão cedo? Porque é que isto aconteceu?” – I2

“...é claro que há uma altura que a gente pensa “porquê?”, “porque é que foi ele, porque é que não fui eu, porque é que não foi outra pessoa, um colega dele, porque é que não foi outra pessoa?”, a gente pensa nisso.” – I3

“...eu penso “porque é que não fui eu?”, eu penso muitas vezes nisso.” – I4

“Mas isso é uma dúvida sempre, “porquê?”, “porquê?”. O porquê de isso ter acontecido.” – I5

“eu lembro-me perfeitamente de no dia em que recebemos a notícia, eu estava no quintal da minha mãe e lembro-me de fazer a pergunta, “mas porquê? Como é que é possível uma coisa destas acontecer, onde é que está a lógica disto tudo?”, “porquê ela?”. Ainda por cima era uma pessoa boa, não havia nada, nela era tudo inocência e por isso era ainda mais difícil aceitar que ela tivesse sofrido daquela maneira e que tivesse partido.” – I7

manifestando talvez um pouco da revolta inicial, uma certa dificuldade em aceitar a realidade, mas também revolta por a morte parecer injusta.

Também a categoria *consequências da perda* demonstra alguns dados interessantes. Tal como na categoria das mudanças interpessoais, esta apresenta uma grande diversidade de respostas, uma vez que acaba por estar relacionada com características mais pessoais e ao nível da personalidade e também com o contexto da perda. Ainda assim, surgem algumas consequências que parecem ser mais transversais, tais como a **atribuição de significados** (n=6)

“...há a parada e passam as princesas todas e a minha filha deslumbrada e a minha cunhada com nostalgia mas com alguma felicidade porque tem de ser, seria isso que o meu irmão queria, com a M. feliz e contente e aparece um arco iris lindíssimo no céu, lembro-me de dar um significado e não conseguir conter as lágrimas pela beleza e dizer olha no meu disto tudo que quase que o meu irmão está connosco” – I1

“é tentar celebrar a vida dela. Tentar fazê-la presente nos momentos bons. Nas coisas boas mesmo. Isto é bom, isto também é por ela, isto está a acontecer porque ela quer e está ali em cima a puxar por nós.” – I2

“Obviamente que ainda hoje me lembro muito dele e tenho o hábito de correr aos domingos de manhã, a corrida também nos faz bem para libertar um bocadinho, mas há sempre duas intenções que eu ponho quando estou a correr: a do meu irmão e a do meu pai, já faleceram os dois.” – I3

“Mas há muitas coisas, há muitas decisões, muitas dúvidas que... pronto. Então o que eu penso é, se eu não posso ter uma resposta verbal, tento estar atenta aos sinais. Há certas decisões da minha vida que eu não as tomo logo e que fico atenta aos sinais. Acredito que ela está a ver-me e que me está a dar sinais.” – I4

“Depois lembro-me de no dia do funeral, nós íamos em Benfica e lembro-me de ver um pássaro a voar e pensar que era ela, que era ela que estava ali naquele pássaro.”

– I7.

Esta atribuição de significados parece ser importante, sobretudo numa fase inicial, para tentar lidar com a ausência do irmão, dando significado a pormenores ou situações da vida atual, aos quais anteriormente não lhes seria dada atenção. Para além disso, a atribuição de significados também parece ocorrer como necessidade de colocar intenção em comportamentos quotidianos, que passam a adquirir um significado por lhes ser colocada a intenção de serem realizados “pelo irmão” ou porque “o irmão faria ou gostaria assim”. Surge também a **redefinição de papéis**, embora não com tanta frequência, mas com um peso considerável. Ou seja, após a perda de um irmão que, consequentemente também representa a perda de um filho/filha, parece em alguns casos, sobretudo quando os filhos são mais jovens, ocorrer uma redefinição de papéis entre pais e filhos, na qual os filhos assumem um papel de cuidadores e de responsabilidade perante os pais, assumindo estes um papel de maior vulnerabilidade (n=3)

“...reorganizando as vidas e os papéis vão sendo assumidos e outras pessoas vão assumindo, vamos redefinindo papéis...” – I1

“...porque houve ali uma inversão de papeis enormes, os meus pais passaram a pais “passivos” inconscientemente, porque a minha mãe não queria viver, a minha avó também não, o meu pai perdeu o rumo da vida dele, porque nós as três somos a razão de viver dos meus pais e se nós não existíssemos, eles também acabavam no dia a seguir, eu sei, sinto isto, vi isto pela ausência da minha irmã, a A. foi filha única durante 5 anos, foi a primeira filha e todo o problema à volta da morte dela, nos primeiros tempos foi muito complicado.” – I2

“...eu fui lá acima em setembro (...) e foram os melhores 15 dias com os meus pais e eu estava sozinha com eles e era como se eu fosse a mãe e o pai e eles os meus filhos e foi maravilhoso...” – I6

Para além disso, surge ainda a **sensação de vazio**, que está associada ao sentimento de que a perda de um irmão é como “um buraco que não se tapa” (n=4)

“... quando acontecem estas coisas (...) desapareceu algo que não vai aparecer mais.” – I1

“Senti que perdi uma parte de mim.” – I4

“Perder um irmão é assim uma coisa que nunca passa, ainda por cima irmão único. Fica ali sempre um buraco que nunca se consegue tapar.” – I9.

Aquilo que algumas outras categorias permitiram aferir foi a questão de as pessoas considerarem que o processo de luto de um irmão é um processo **difícil** (n=4)

“Portanto é um processo duro.” – I1

“E foi ali uma altura muito difícil.” – I4

“É um processo quando nós vemos alguém que nós gostamos muito... é um processo muito difícil. E ela morreu há 9 anos. É o nosso irmão que cresceu connosco. Era o mais velho. Apesar de eu me dar mal com ela, é as nossas referências, é as nossas raízes, é a nossa família.” – I8.

Para além de difícil, o processo é visto como tendo a particularidade de ser **contínuo** (n=4)

“já vão 10 anos, mas ainda continua, continua sempre, vai ficando sempre diário” – I1

“Já vai fazer 8 anos e com o passar destes anos eu penso que às vezes estou completamente lúcida e tenho noção das coisas, de tudo o que aconteceu depois e estou com paz de espírito e há outros dias em que me questiono e em que não quero acreditar.” – I2

“Portanto é isso, é isso a perda de um irmão. É uma coisa que nunca se arruma eu acho, não se arruma.” – I8

Ainda assim, apesar de difícil e contínuo, este processo parece ser experienciado como **perdendo intensidade ao longo do tempo** (n=4)

“Mais que muito em breve vai fazer anos, ele faleceu dia 9 de março. Mas sim, na altura lembrava-me muito mais.” – I5

“No início, quando as coisas acontecem, custa-nos mais a aceitar e eu acho que o próprio tempo e nós também vamos evoluindo de certa forma com as coisas da vida, eu acho que é mesmo o tempo que vai suavizando.” – I6.

“...evidente que se me disser “há dias em que não se lembra dele?”, não, lembro-me, lembro-me dele, mas não já com aquele sofrimento ou com aquela dor.” – I6

“...quando passa o tempo e nós vamo-nos adaptando...” – I9

Algo bastante interessante, é a percepção que as pessoas têm de que fazer o luto de um irmão não é o mesmo que fazer o luto de um filho ou de um pai/mãe ou avó/avô (n=8)

“o meu irmão faleceu, faleceu o meu avô e depois faleceu a minha avó, a pessoa é confrontada com a morte, embora o meu avô e a minha avó, são fases terminais, faz parte” – I1;

“Os meus pais são muito sofridos quanto à morte do meu irmão, o meu pai já não é porque já faleceu também e já estarão os dois próximos, mas a minha mãe sofreu muito.” – I3

“Eu senti foi que, durante uns tempos, os meus pais precisaram mais do meu apoio do que o apoio que eu precisava deles, porque perder um irmão é horrível, mas perder um filho é ainda pior.” – I4.

Uma outra categoria que tem a sua relevância por poder demonstrar o papel importante que os irmãos desempenham na vida uns dos outros é a da *introspeção*, que engloba os pensamentos que a pessoa tem acerca do irmão, após a sua perda. Nesta categoria é possível perceber que, quando recordam o irmão falecido, essas recordações incidem essencialmente na falta que a pessoa faz nos **momentos de partilha** e de **necessidade** (n=5)

“Quando há aqueles momentos de crise, se o meu irmão estivesse...” – I1

“... acontecia qualquer coisa e pegava e era ao meu irmão que ligava...” – I1

“Por isso é que eu digo que normalmente quando tenho que tomar uma decisão de trabalho, peço muito a inspiração dele, e ele onde quer que esteja...” – I3

“...tantas coisas que ficaram para lhe contar e às vezes eu precisava tanto da opinião dela, e é das coisas que mais me faz falta diariamente, decisões da vida, novidades que eu gostava de contar à minha irmã, de ter a opinião dela.” – I4

“Claro que faz imensa falta. Às vezes ainda penso “ai, vou telefonar à minha irmã”, a contar coisas. Já passaram 9 anos...” – I8

e no **hipotetizar da vida atual** que o irmão teria se estivesse vivo (n=6)

“...como e que seria se o meu irmão estivesse vivo. Muitas vezes e nas mais variadas situações...” – I1

“e eu penso imenso “fogo se a A. estivesse aqui, claramente já era mãe e eu já era tia e ia ser muito giro e os meus pais iam estar super babados”” – I2.

“...e eu às vezes sonho que ela está em momentos super atuais. Um jantar não sei o quê, uma festa não sei o quê, que ele teve um bebé, coisas que parecem que estão a acontecer nesse momento, mesmo nessa altura da vida e é estranho.” – I2

“Como é que seria a vida...não sei... penso em vários cenários, se calhar estava ali, se calhar não estava. Uma das coisas que penso é, a empresa onde ele estava faliu, os administradores estão com processos na justiça porque a empresa faliu, penso se seria melhor se seria pior.” – I3

Por fim, temos a questão do *apoio* sentido como recebido durante o processo de luto de um irmão. Muitas pessoas preferem recorrer a **amigos**, uma vez que existe uma preocupação acrescida com a família próxima e uma vez também que a família alargada parece, muitas vezes, concentrar o seu foco de preocupação nos pais que perderam um filho (n=4)

“O único apoio foi mesmo o dos amigos.” – I1

“Eu fui muito apoiada pelos meus amigos.” – I4

“Apoio sim, felizmente tenho muitos amigos” – I3

“a família não, estava tudo mais centrado em dar apoio à mãe e ao filho, em mim nem por isso” – I9.

Algumas pessoas referem ainda a **religião** como sendo uma fonte de apoio, quer de forma mais direta, através de um representante em particular, quer de forma mais indireta, apenas pela componente espiritual (n=3)

“...eu falava muito com um padre, era quem fazia o meu aconselhamento espiritual.” – I2

“Obviamente acredito que a religião faz diferença na maneira como se encara...”
– I3

“Uso-o (ao irmão falecido) mais como o meu amigo mais próximo de Deus.” –
I3.

“o padre com quem eu podia dizer tudo e revoltar-me; “sempre fui muito apoiada, refugiei-me muito num padre com quem eu tinha muita ligação” – I4

Ainda assim, por vezes é manifestado o sentimento de que é difícil alguém compreender o sofrimento associado à perda de um irmão, pelo que se torna difícil para os outros dar o apoio que a pessoa sente como necessário (n=2)

“As pessoas não têm noção do que é a perda de um irmão. Tem que a outra pessoa ter passado pela mesma coisa e às vezes mesmo que passe, tem dificuldade de se exprimir ao outro, tem vergonha.” – I8.

“...eu já não era muito novo, tinha 32 anos, mas os meus amigos, estas coisas quando as pessoas não passaram por, não compreendem ou não sentem que é necessário dar-se uma certa continuidade, não é necessário só ir ao funeral e no dia a seguir perguntar como está, essas coisas têm continuidade.” – I9

A acrescentar a isso, algo que também é relevante destacar é o facto de poucas pessoas decidirem recorrer a apoio psicológico profissional.

Conclusão

Uma das coisas que a presente investigação nos permitiu perceber é que no que toca às emoções nucleares do luto de um irmão, essas emoções são as mesmas que surgem no processo de luto em geral, independentemente do tipo de perda, sendo elas a saudade, a tristeza e, muitas vezes, a zanga. Também a sua ordem de ocorrência ao longo do processo parece ser semelhante em qualquer tipo de luto, pelo que existem então estas duas características nas quais o luto de irmãos não se diferencia de diferentes tipos de luto. No entanto, uma emoção que surgiu na revisão de literatura como podendo estar associada à perda de um irmão, não se verificou. Tal como referido por Forward e Garlie (2003), a culpa pode surgir como uma emoção específica ao luto de irmãos, ainda assim, de uma forma geral isso não se verificou no caso da presente investigação. Não obstante, algo referido pelos mesmos autores surgiu numa entrevista em específico e trata-se então desse sentimento de culpa, mas em particular relativamente ao facto de a pessoa estar viva em vez do irmão que faleceu. Isto é, a culpa associada a acontecimentos ou desentendimentos passados parece não estar presente, mas a culpa por estar vivo e o irmão não, sim, pelo que talvez fosse uma área de interesse para ser explorada, de modo a compreender-se melhor o papel da culpa e as várias dimensões que poderá eventualmente assumir num processo de luto de um irmão. A acrescer a isso, algo que também é interessante e que surge numa das entrevistas e que é referido por Forward e Garlie (2003), é a atribuição da culpa a Deus. Esta atribuição de culpa pode ser comparada à culpa do sobrevivente, estudada sobretudo nas vítimas do Holocausto que sobreviveram e que se define por um sentimento de culpa constante, que pode ser ou não acompanhado por pensamentos e sentimentos auto punitivos por terem sobrevivido a uma calamidade pela qual os seus entes queridos não

foram capazes de sobreviver (Juni, 2016). Geralmente, este tipo de culpa surge sem culpabilidade (a pessoa deduz que é culpada de algum acontecimento, sem associar algum comportamento específico seu que a torne efetivamente culpada), o que leva potencialmente a que a pessoa reestruture a sua visão, colocando a culpa num terceiro (Juni, 2016). No fundo, é isto que acontece com os irmãos sobreviventes: o seu irmão morre e muitos sentem-se culpados por terem sido eles a sobreviver e não o irmão, no entanto, como não conseguem atribuir a culpa direta e objetivamente a uma ação sua, reestruturam a sua visão, desviando a culpa para Deus, por exemplo.

As implicações que esta atribuição de culpa pode ter no caso concreto do luto de irmãos parecem ser ao nível do processo de luto individual. Aqueles que projetam a culpa da morte do irmão numa entidade superior apresentam um discurso com maior carga emocional ao nível da zanga do que aqueles que efetuaram uma aceitação da perda mais desprovida de atribuição de culpa. Isto pode levar a que, nos casos em que a culpa da perda é atribuída a Deus, a pessoa acabe por manter a intensidade dos sentimentos de zanga e revolta típicos da fase inicial, prolongando-os no processo de luto.

Algo que também foi possível retirar dos resultados é a idiossincrasia inerente às reações à perda de um irmão. Apesar da amostra reduzida, foi possível encontrar diversas reações únicas. Os motivos que podem estar por detrás disto poderão ser características da personalidade, tipo de relação com o irmão e ainda a causa da morte. Ainda assim existem três que se destacam, precisamente por serem imunes a essa idiossincrasia e surgirem na maioria das pessoas, tratando-se então da negação, necessidade de cuidar e proteger e a autoanulação, estando as duas últimas intimamente relacionadas e também de acordo com aquilo que é referido nos estudos de Haase (1989, citado por Robinson & Mahon, 1997), de Giovanola (2005) e ainda de Funk et

al. (2018), nos quais surge a ideia de que os irmãos guardam os seus sentimentos para si com o intuito de protegerem os pais. Isto dever-se-á essencialmente ao facto de os pais se encontrarem num sofrimento muito profundo, sendo diversas vezes descritos como ficando apáticos. Assim, parece haver um sentido de responsabilidade pelo cuidado e proteção dos pais, quase como se a família passasse a ser apoiada pelo filho vivo. Isto de certa forma acaba por representar a tal “dupla perda” a que Gerhart et al. (2012) se refere: os pais estão emocionalmente indisponíveis para o filho vivo por estarem a viver o luto do filho que partiu, fazendo com que haja não só a perda real do irmão como uma perda hipotética dos pais. Em relação à autoanulação, esta também parece surgir um pouco como defesa, uma vez que se a pessoa se encontrar ocupada a cuidar dos outros e a lidar com as emoções dos outros, não terá de lidar com as suas próprias emoções e, sobretudo, com a sua própria dor. Alguns participantes chegam a referir precisamente isso, que o ato de cuidar do outro funcionou durante um tempo como escape para ignorar a própria dor. No que toca à negação, esta parece estar associada aos pensamentos de “porquê” que surgem com tanta frequência nas entrevistas e que parecem refletir a dificuldade inicial em assimilar aquilo que está a acontecer.

Também as mudanças intrapessoais que surgem do processo de luto são bastante idiossincráticas, embora aquelas que são mais comuns na maioria das pessoas estejam bastante relacionadas com o que é referido por Robinson e Mahon (1997) quando dizem que o luto pode levar a alterações na forma como a pessoa se vê a si e ao mundo e também com o que é referido por Balk (2014) quando diz que o luto pode resultar numa apreciação diferente das coisas, resultante de aprendizagens que o processo pode trazer. Parece ser precisamente daí que surgem então a relativização e a valorização como mudanças mais frequentes, que acabam por ser, essencialmente, novas formas de olhar o mundo e os acontecimentos. Ainda assim, algo que nem sempre é manifestado de

forma direta, mas que surge com alguma frequência é a sensação de confronto com a morte após a perda de um irmão e isso parece criar uma maior consciência para a noção de finitude das coisas. Para além disso, parece haver também com alguma frequência uma certa dependência após a perda, resultante do medo de que exista algo de mau que possa acontecer àqueles de quem se gosta, provocando a necessidade de estar sempre perto.

Algo que também parece ter uma grande importância para o processo de luto é a atribuição de significados, uma vez que parece ajudar a lidar com as saudades e a materializar o irmão falecido, mantendo-o de certa forma presente no dia-a-dia da pessoa. Tal como é referido por Romanoff e Terenzio (1998), os rituais e as atribuições de significados parecem ajudar a diminuir a ansiedade eventualmente associada ao luto, bem como a manter uma ligação com a pessoa falecida, pelo que podemos perceber que esta é mais uma característica que o luto de irmãos tem em comum com todos os outros tipos de luto.

Como tudo aquilo que o luto de um irmão envolve, este processo é maioritariamente vivido como sendo difícil, não só pela perda em si, mas também pelas mudanças que dela advêm, pelo que o processo acaba por assumir um carácter contínuo e de certa forma permanente, uma vez que muitas dessas mudanças não ocorrem apenas no momento, mas mantêm-se e prolongam-se no tempo. Ainda assim, mesmo que nos primeiros tempos a intensidade daquilo que o luto acarreta seja elevada, essa intensidade é experienciada pelos participantes como diminuindo ao longo do tempo, tal como é referido por Funk et al. (2018), embora nunca chegue a desaparecer por completo. As pessoas continuam a pensar no irmão, sobretudo quando gostariam de ter o seu apoio ou opinião, pelo que muitas vezes a atribuição de significados serve precisamente para perpetuar esse apoio, pelo que o irmão, mesmo ausente, funciona

como um guia em momentos de decisão (Funk et al., 2018). Ainda assim, a ausência do irmão acaba por ser experienciada como um vazio, uma vez que se perdeu alguém que, muitas vezes, funcionava como apoio e suporte.

Por fim, aquele que parece ser o maior apoio no momento da perda de um irmão parecem ser os amigos, tal como referido por Beckel et al. (2009), que também refere que, existindo uma boa rede de apoio, o apoio psicológico profissional pode tornar-se dispensável, o que pode eventualmente explicar o facto de a grande maioria dos entrevistados não terem sentido necessidade de recorrer a apoio profissional. Aqueles que o fizeram já tinham recorrido a esse apoio previamente, por motivos não relacionados, o que nos leva a questionar o porquê de isso acontecer, até porque houve pessoas que referiram não ter recebido o apoio que sentiam que necessitavam na altura. Os motivos pelos quais irmãos em luto não recorrem a apoio profissional poderão estar relacionados com estigma associado à perda, crenças acerca do próprio luto e sofrimento ou eventualmente até com receio de sobrecarregar ou preocupar a família. De qualquer modo, seria importante perceber o motivo pelo qual estas pessoas não estão a recorrer a apoio profissional em momentos de sofrimento e se existe algo que se possa ou deva alterar ao nível da intervenção que possa estar a influenciar essa decisão.

Limitações e Investigações Futuras

Relativamente às limitações, existe o fator de a amostra se tratar de uma amostra de conveniência, para além de ser também de dimensão reduzida. Para além disso, a recolha de dados sociodemográficos também ela foi reduzida, pelo que não é possível garantir que o fenómeno está a ser estudado na sua dimensão mais completa, uma vez que não foram tidas em conta diferenças, por exemplo, entre géneros. A crescer a estes

fatores, existe ainda a questão da subjetividade, uma vez que foi a investigadora que realizou tanto a recolha como a análise de dados, bem como a construção do modelo, ainda que essa subjetividade inerente à metodologia escolhida fosse conhecida à priori, subjetividade essa que, de certa forma, também se torna essencial para o processo de análise de um tema como aquele que foi aqui estudado. Para além disso, não foi considerada uma circunstância que poderá ter influência na forma como é vivido o processo de luto de um irmão, que é a existência de outros irmãos.

Nesse sentido, para investigações futuras, seria interessante explorar e comparar os processos de luto de irmãos que perderam um irmão único, com outros que tenham mais irmãos para além do que perderam, no sentido de perceber se a existência de mais irmãos pode ou não funcionar como um fator protetor ou como um fator de preocupação acrescida. Para além disso seria também relevante ter em conta as idades dos vários irmãos. Uma outra investigação possível seria perceber o papel que a religião tem no processo de luto de um irmão, uma vez que surgiu com alguma frequência durante as entrevistas, havendo pontos de vista bastante diferentes, desde pessoas que fortalecem as suas crenças, a pessoas que passam por crises de fé, pelo que seria interessante explorar essa área. Uma outra área que teria interesse seria explorar as alterações ao nível da dinâmica familiar, tópico que também aparece nas entrevistas realizadas, mas que pode ser explorado em maior profundidade.

Referências Bibliográficas

- Balk, D. E. (2004). Recovery following bereavement: An examination of the concept. *Death Studies*, 28(4), 361–374. doi: 10.1080/07481180490432351
- Benkel, I., Wijk, H., & Molander, U. (2009). Family and friends provide most social support for the bereaved. *Palliative Medicine*, 23(2), 141–149. doi: 10.1177/0269216308098798
- Bitsch, V. (2005). Qualitative Research: A grounded theory example and evaluation criteria. *American Journal of Agricultural Economics*, 1(Spring), 75–91.
- Booth-butterfield, M., Wanzer, M. B., Weil, N., & Krezmien, E. (2014). *Communication of Humor During Bereavement: Intrapersonal and Interpersonal Emotion Management Strategies*. 62(4), 436–454. doi: 10.1080/01463373.2014.922487
- Fontana, A., & Frey, J. H. (1994). Interviewing: The Art of Science (Eds.), *The Handbook of Qualitative Research* (361-376). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Forward, D. R., & Garlie, N. (2003). Search for new meaning: Adolescent bereavement after the sudden death of a sibling. *Canadian Journal of School Psychology*, 18(1–2), 23–53. doi: 10.1177/082957350301800103
- Gerhardt, C. A., Fairclough, D. L., Grossenbacher, J. C., Barrera, M., Jo Gilmer, M., Foster, T. L., ... Vannatta, K. (2012). Peer relationships of bereaved siblings and comparison classmates after a child's death from cancer. *Journal of Pediatric Psychology*, 37(2), 209–219. doi.org/10.1093/jpepsy/jsr082
- Gilvin, M. D. (2018). *A qualitative look at how sibling bereavement from unnatural causes of death affects surviving siblings*. Walden University, Minneapolis.

- Giovanola, J. (2005). Sibling involvement at the end of life. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 22(4), 222–226. doi: 10.1177/1043454205276956
- Hardt, M., Jobe-Shields, L., & Williams, J. L. (2019). Emotional security theory: An application to sibling bereavement. *Death Studies*, 43(10), 656–664. doi: 10.1080/07481187.2018.1511637
- Herberman Mash, H. B., Fullerton, C. S., & Ursano, R. J. (2013). Complicated grief and bereavement in young adults following close friend and sibling loss. *Depression and Anxiety*, 30(12), 1202–1210. doi: 10.1002/da.22068
- Howard Sharp, K. M., Russell, C., Keim, M., Barrera, M., Gilmer, M. J., Akard, T. F., ... Gerhardt, C. A. (2018). Grief and growth in bereaved siblings: Interactions between different sources of social support. *School Psychology Quarterly*, 33(3), 363–371. doi: 10.1037/spq0000253
- Jensen, A. C., Whiteman, S. D., & Fingerman, K. L. (2018). “Can’t live with or without them:” Transitions and young adults’ perceptions of sibling relationships. *Journal of Family Psychology*, 32(3), 385–395. doi: 10.1037/fam0000361
- McHale, S. M., Updegraff, K. A., & Whiteman, S. D. (2012). Sibling Relationships and influences in childhood and adolescence. *Journal of Marriage and Family*, 74(5), 913–930. doi: 10.1111/j.1741-3737.2012.01011.x
- Packman, W., Horsley, H., Davies, B., & Kramer, R. (2006). Sibling bereavement and continuing bonds. *Death Studies*, 30(9), 817–841. doi: 10.1080/07481180600886603
- Relva, I. C., Alarcão, M., Fernandes, O. M., & Graham-Bermann, S. (2019). Quality of sibling relationship and parental differential treatment in a sample of Portuguese

- adolescents. *Análise Psicológica*, 37(3), 341–353. doi: 10.14417/ap.1645
- Romanoff, B. D., & Terenzio, M. (1998). Rituals and the grieving process. *Death Studies*, 22(8), 697–711. doi: 10.1080/074811898201227
- Smith, P. K., & Hart, C. H. (2002). The Family Context (Eds.), *Blackwell handbook of childhood social development* (pp. 179-182). Oxford: Blackwell
- Stocker, C. M., Gilligan, M., Klopach, E. T., Conger, K. J., Lanthier, R. P., Tricia, K., ... Conger, K. J. (2019). Sibling relationships in older adulthood: Links with loneliness and well-being. *Journal of Family Psychology*. 34(2), 175-187. doi: 10.1037/fam0000586
- Stroebe, M., Stroebe, W., & Schut, H. (2003). Bereavement research: Methodological issues and ethical concerns. *Palliative Medicine*, 17(3), 235–240. doi: 10.1191/0269216303pm768rr
- Sveen, J., Eilegård, A., Steineck, G., & Kreicbergs, U. (2014). They still grieve: A nationwide follow-up of young adults 2-9 years after losing a sibling to cancer. *Psycho-Oncology*, 23(6), 658–664. doi: 10.1002/pon.3463
- Vachon, M. L. S., & Stylianos, S. K. (1988). The role of social support in bereavement. *Journal of Social Issues*, 44(3), 175–190. doi: 10.1111/j.1540-4560.1988.tb02084.x

Anexos

Anexo 1. Guião da Entrevista Semiestruturada

Anexo 2. Questionário Sócio Demográfico

Anexo 3. Pedido de Autorização Formal à Associação Laços Eternos

Anexo 4. Consentimento Informado

Anexo 5. Tabelas Categorias da Análise

Guião Entrevista Estudo Luto de Irmãos

1. Gostava que me contasse a história da sua perda. *(Qual a causa que levou ao falecimento do seu irmão/irmã?)*
2. Como é que era a relação tinha com o seu irmão/irmã? *(Considera que eram próximos?)*
3. Nos primeiros tempos após a perda, lembra-se do que é que lhe vinha ao pensamento? Quais foram os pensamentos que lhe surgiram?
4. Quando pensa nas emoções que sentiu quando perdeu o seu irmão/irmã, do que é que se recorda?
5. Que tipo de apoio sente que recebeu na altura? Quem é que esteve presente? *(Recebeu algum tipo de apoio profissional?)*
6. Alguma vez imaginou como seria a vida com o seu irmão/irmã?
7. Sente que alguma coisa mudou depois de perder o seu irmão/irmã? De que forma é que sente que mudou?

Questionário Sócio demográfico

Idade:

Sexo: F M

Idade aquando da perda:

Identificação:

(por favor não escreva o seu nome e apelido completos, coloque a primeira letra do seu nome em maiúscula, seguida da última letra do seu apelido em maiúscula, seguida do dia em que está a realizar a entrevista. Exemplo: Inês Seródio, a realizar a entrevista no dia 25 de janeiro ficaria IO25)

Pedido de autorização para a realização do estudo

No âmbito da realização da dissertação do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde, pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, a aluna Inês Nunes Serôdio, com orientação do Professor Doutor Telmo Mourinho Batista, está a desenvolver uma investigação acerca da vivência do luto de irmãos.

A investigação tem como objetivos compreender de que forma a perda precoce de um irmão/irmã influencia a vida do irmão que fica, identificar as emoções associadas ao processo de luto de um irmão/irmã, perceber se a causa da morte e a proximidade da relação se manifestam de formas distintas na maneira como é vivido o luto e perceber o papel do apoio social no processo de luto de um irmão/irmã.

No sentido de atingir estes objetivos, pede-se à Associação Laços Eternos autorização para a colaboração de alguns membros do Grupo de Apoio a Irmãos em Luto que se enquadrem nas características pretendidas no estudo, membros esses que também terão de dar a sua autorização através de questionamento prévio e através de um consentimento informado. A participação envolve a colaboração numa entrevista a ser realizada pela aluna, na qual serão colocadas questões relacionadas com os objetivos da investigação e que terá uma duração aproximada de 1h30.

A privacidade e confidencialidade dos participantes será mantida, uma vez que não serão associados dados pessoais identificativos às suas respostas às questões da entrevista. Os participantes têm ainda possibilidade de desistir a qualquer momento da entrevista, se quaisquer implicações para o mesmo.

Assinatura da aluna:

Assinatura representante Associação:

Data: _____ / _____ / _____

Termo de Consentimento Informado

O presente estudo visa a compreensão do processo de luto aquando da perda de um irmão numa fase da vida em que esse acontecimento não é expectável, na tentativa de compreender o impacto que esse acontecimento tem na pessoa. O estudo desenvolve-se no âmbito da realização da Dissertação de Mestrado do curso de Psicologia Clínica na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, a ser realizada pela aluna Inês Seródio, com a supervisão e orientação do Professor Doutor Telmo Batista.

A participação voluntária no estudo em causa envolve a colaboração numa entrevista presencial com uma duração aproximada de 1h/1h30, sendo constituída por uma série de perguntas de resposta aberta que têm como objetivo recolher informação sobre a experiência pessoal da perda de um irmão. Essas mesmas perguntas referem-se a emoções sentidas após a perda do irmão e ao impacto que essa perda teve na sua vida. A entrevista envolve a gravação de áudio para facilitar o processo de transcrição da mesma, necessário para proceder à análise do conteúdo das entrevistas.

O participante está no direito de recusar participar, bem como de desistir e/ou interromper a entrevista a qualquer momento do estudo, sem qualquer tipo de penalização para a sua parte, bem como lhe é garantido o direito à confidencialidade e privacidade dos dados recolhidos durante o estudo, sendo que após a defesa da dissertação, todos os dados que permitam a identificação dos participantes, serão destruídos.

Uma vez que o estudo em questão trata de um assunto sensível e que pode, de alguma forma, originar sentimentos de tristeza ou dor, bem como pensamentos relacionados com o assunto, se em algum momento sentir necessidade de recorrer a ajuda especializada, poderá fazê-lo contactando os Serviços à Comunidade da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, no sentido de receber acompanhamento psicológico. Contactos:

Telefone: 217943631 **E-mail:** scomunidade@psicologia.ulisboa.pt

Se pretender receber os resultados do estudo em questão, após o término do mesmo ou se surgirem quaisquer dúvidas, o contacto da investigadora encontra-se abaixo:

E-mail: inesserodio@campus.ul.pt

Assim, declaro que aceito participar na investigação e autorizo a apresentação de dados pessoais de forma anónima, para fins de investigação:

Assinatura participante: _____

Assinatura investigadora: _____

Categorias da Análise de Dados

Categorias	Número de participantes	Número de vezes que foi referida	Exemplos
1. Relação			
1.1. Papel crítico	3	3	<i>“Já tínhamos passado aquela fase da adolescência em que os irmãos andam sempre às guerras uns com os outros e dávamo-nos bem, sim, diria que sim.” I5</i>
1.2. Papel duplo	2	3	<i>“Mas ela foi uma mãe para nós, porque os nossos pais sempre trabalharam imenso e a minha irmã sempre foi a figura de autoridade que eu tive, era quem me punha as regras, quem me dava chapadas se fosse preciso, quem mandava mesmo, com o pouco tempo que eu passava com a minha mãe, quase que se invertiam ali um bocado os papéis (...)” I2</i>
1.3. Confidente	2	4	<i>“Embora nós na altura tivéssemos 7 anos de diferença, eu e a Ana sempre tivemos uma relação muito próxima e eu era um bocado a confidente dela lá em casa.” I4</i>
1.4. Cumplicidade	4	8	<i>“Imagine duas pessoas que se combatem, mas que se amam, era um amor muito especial. Sempre muito cúmplices uma da outra e muito atentas.” I8</i>
1.5. Proximidade	7	12	<i>“Éramos muito próximas porque crescemos juntas, dormíamos no mesmo quarto, mas claro que 6 anos faz muita diferença, portanto quando ela saía para a discoteca eu ainda estava a saltar à corda na Alameda D. Afonso Henriques.” I8</i>
2. Sentimentos			

2.1. Desejo de reversibilidade	2	4	<i>“(…) mas mesmo depois desta sensação o meu irmão entrou nuns dias de coma e foi operado e nunca mais acordou e eu estar no hospital e ainda pensar que podia ser reversível. É uma coisa que é irreal, ao fim de um tempo olhamos para trás e é irracional.” I1</i>
2.2. Arrependimento	2	4	<i>“(…) eu deixei de ouvir, deixei de ouvir a voz da minha irmã, uma das coisas que mais me arrependo é de não ter fotografias, de não ter muitos vídeos com ela, porque se eu tivesse um vídeo para ouvir a voz dela tenho a certeza que ia estar mais em paz.” I4</i>
2.3. Nostalgia	4	5	<i>“Alguma nostalgia, mas temos sempre as fotos.” I1</i>
2.4. Tristeza	7	9	<i>“Uma enorme tristeza, com certeza, uma enorme tristeza.” I8</i>
2.5. Saudade	5	16	<i>“Há coisas que nunca passam, a saudade fica sempre, o gosto de o ter aqui também.” I5</i>
2.6. Revolta/Zanga	5	16	<i>“Depois começa a revolta, porque isto, durante um tempo a zanga, são tempos difíceis de se acordar de noite, de choro, de as saudades serem maiores, o ser muito mais intenso nas épocas festivas.” I1</i>

3. Mudanças interpessoais

3.1. Autocontrolo	1	1	<i>“(…) eu agora tento nas mínimas coisas ter outro comportamento, outra atitude, não discutir aos berros com ninguém, etc., porque realmente a pessoa não sabe o que é que pode acontecer.” I2</i>
3.2. Guardar memórias	1	1	<i>“Hoje em dia pareço uma atrasada mental que sempre que estou com amigos mais chegados quero tirar uma fotografia, quero fazer um vídeo porque eu tenho tanto medo de perder as pessoas, que eu quero ficar com as</i>

peessoas que estão perto de mim de alguma maneira que eu não consegui ficar com a minha irmã.” I4

3.3. Medo de sofrer	1	1	<i>“(…) não consigo generalizar a minha confiança porque estou um bocado fechada e por mais que eu tenha tentado mudar isto em mim e dar mais, por exemplo por causa da relação da minha irmã eu nunca me consegui apaixonar a sério, porque eu tenho muito medo de me apaixonar e sofrer como ela sofrer ou perder. Há aqui uma enorme barreira dentro de mim, eu não me dou a esse ponto e acho que isso é uma lacuna gigante na minha vida.” I4</i>
3.4. Gratidão	1	1	<i>“Por outro lado, depois de entender isso, não foi logo, levei um tempo, comecei a ser mais grata, às pessoas, às coisas.” I6</i>
3.5. Noção de finitude	1	1	<i>“A sensação que eu tenho é que até aí eu não tinha consciência da finitude e depois passou a existir. Acabo por, acho que é aí que realmente acabo por me aperceber que realmente há um fim. É mais isso, não é que tenha mudado, é mais essa questão de aperceber-me que afinal estamos a caminhar para o que é normal que aconteça. O caso da minha irmã é porque ela era nova e então acaba por ser estranho que aconteça.” I7</i>
3.6. Desapego	1	1	<i>“Claro que hoje em dia não sou materialmente agarrada às coisas. A parte material para mim deixou de fazer sentido. A parte material para mim só faz sentido porque eu sou uma pessoa muito agarrada a momentos da vida, a recordações, a momentos.” I8</i>
3.7. Valorização	3	3	<i>“Que é uma coisa que a gente não valoriza, ir ao trabalho, isso para nós é uma chatice. Nessas alturas de doença, a gente percebe que as coisas mais simples da vida são uma bênção. São boas e nem toda a gente tem acesso a elas.” I5</i>

3.8. Estar perto	2	6	<i>“O que muda em mim eu ia para onde fosse e aparece esta necessidade de estar mais perto e eu isso eu sei que é, eu preciso de estar mais perto dos meus pais e dos meus sobrinhos, eu preciso de estar. É uma sensação diferente, eu não sei explicar, parece que é ao contrário, quando éramos mais novos eu era muito mais independente e ia a descobrir o que fosse e a partir dali esta sensação de que as coisas estão assim, mas a qualquer momento podem mudar.” I1</i>
------------------	---	---	---

3.9. Relativização	6	12	<i>“Tu já perdeste a tua irmã, que achavas que não ias perder na vida, tu vais chorar por um rapaz? Vais fazer um grande filme porque uma relação acabou? Não, dói, é normal, dói como qualquer pessoa que acaba um relacionamento, mas há muitas coisas piores que já nos aconteceram e eu estou aqui. E isso ajuda-me a ultrapassar as coisas que eu acho que são muito más, mas que comparado com isto não é nada. Ajuda-me a relativizar desta maneira.” I2</i>
--------------------	---	----	---

4. Causa da morte

4.1. Acidente	4	4
---------------	---	---

4.2. Doença	5	5
-------------	---	---

5. Pensamentos

5.1. Pesadelo	1	1	<i>“Eu achava que era um pesadelo e que isto não estava a acontecer.” I2</i>
---------------	---	---	--

5.2. Impossibilidade	1	2	<i>“(…) eu sei que estava na sala e quando estão a dar as notícias da uma hora, eu vi o carro dele e conheci a matrícula e ele esticado no chão tapado com um lençol e</i>
----------------------	---	---	--

eu nem queria acreditar. E eu pensei “não é possível”.”

I6

5.3. Porquê	7	12	<i>“(…) é claro que há uma altura que a gente pensa “porquê?”, “porque é que foi ele, porque é que não fui eu, porque é que não foi outra pessoa, um colega dele, porque é que não foi outra pessoa?”, a gente pensa nisso.” I5</i>
-------------	---	----	---

6. Características do

processo

6.1. Continuidade	4	5	<i>“(…) mas acho que também é um processo de aceitar e é o tempo. Quando eu digo que é o tempo é viver cada dia. Às vezes há dias e há semanas que parece que não passam, e há outros em que a pessoa está na rotina, não esquece, mas aprende a viver e a passas as coisas de outra maneira. E tem sido assim que eu tenho vivido e passaram 8 anos, mas às vezes parece que passou mais, outras vezes parece que passou menos, mas é este o trabalho que tento fazer diariamente.” I2</i>
6.2. Dificuldade	4	7	<i>“É um processo quando nós vemos alguém que nós gostamos muito...é um processo muito difícil. E ela morreu há 9 anos.” I8</i>
6.3. Efeito do tempo	4	7	<i>“(…) estes sentimentos ao longo do tempo vão tendo outras intensidades (...)” I1</i>

7. Reminiscência

7.1. Partilha	5	8	<i>“(…) tantas coisas que ficaram para lhe contar e às vezes eu precisava tanto da opinião dela, e é das coisas que mais me faz falta diariamente, decisões da vida, novidades que eu gostava de contar à minha irmã, de ter a opinião dela.” I4</i>
---------------	---	---	--

7.2. Vida atual	6	11	<i>“(...) como é que seria a vida...não sei... penso em vários cenários, se calhar estava ali, se calhar não estava. Uma das coisas que penso é, a empresa onde ele estava faliu, os administradores estão com processos na justiça porque a empresa faliu, penso se seria melhor se seria pior. Seria diferente.” I3</i>
-----------------	---	----	---

8. Reações à perda

8.1. Responsabilidade	3	6	<i>“(...) eu acabei por ficar com a minha irmã e a minha avó, para tomar conta no fundo da coisas e a começar a tomar decisões e a começar a falar com as pessoas porque tinha sido de madrugada, as pessoas iam começar a saber de alguma forma e pelo menos os amigos mais próximos dela, familiares e amigos mais próximos meus, da minha irmã e dos meus pais, eu e a minha irmã é que fizemos chegar a noticia.” I2</i>
8.2. Autoanulação	4	7	<i>“Uma coisa que me fazia muita confusão era ver a minha mãe sempre vestida de preto e a pouco e pouco eu consegui que ela tirasse aquilo e então eu acho que esqueci um bocado a minha dor e tentei dar algum apoio aos meus pais.” I6</i>
8.3. Negação	5	9	<i>“E o que eu senti é que, não sei, eu acho que durante muitos anos eu achei sempre que ele andava a viajar. Ou seja, não está cá, como aconteceu com várias pessoas que também já partiram, mas eu achei sempre que ele tinha ido fazer uma viagem e que ainda volta.” I6</i>
8.4. Proteção/cuidado	5	13	<i>“Nos meses a seguir, a minha maior dificuldade era proteger os meus pais.” I4</i>

9. Consequências da perda

9.1. Perda de suporte	1	1	<i>“Mas ela faz muita falta pelas coisas boas, porque eu acho que não íamos chegar a este ponto, não íamos ter este desgosto, como é óbvio e ela ia ser um suporte gigante.” I2</i>
9.2. Aprendizagem	1	1	<i>“Eu percebi porque é que ele foi, foi uma lição para todos nós, para nós, todas as situações na nossa vida nos trazem alguma aprendizagem, se nós estivermos virados para aí, e eu a partir daí, não logo, mas passado um tempo, passei a ficar mais atenta a estes sinais e digo “bom, porque é que isto está a acontecer, o que é que eu tenho de aprender com isto?”” I6</i>
9.3. União	1	1	<i>“(…) a morte do meu irmão foi, sem dúvida, algo que nos marcou a todos de alguma forma e acho que foi para nós, algumas das minhas irmãs estavam mais afastadas, e olhando o lado positivo, porque também tem, pelo menos eu vejo assim, a maior parte diz que não, onde é que está o lado positivo disto, mas veio a unir-nos e eu acho que isso foi um aspeto positivo da morte, da morte dele.” I6</i>
9.4. Todo incompleto	2	3	<i>“(…) se há coisa que me deixa realmente triste, é isso, é ver aquilo que eles eram, aquilo que eles se tornaram após esse dia e eu sinto muitas saudades disso, da nossa dinâmica de família que havia antigamente. Por mais que tentemos fazer agora, não é a mesma coisa, porque é incompleto.” I4</i>
9.5. Crise de fé	2	3	<i>“Eu sou católica e revoltei-me imenso, tive uma crise de fé durante imensos meses porque eu achei e continuo a achar que é injusto. Não é que eu gostasse de eleger outra família e tirar um filho a essa família e deixem-me cá a minha irmã, claro que não, mas é injusto. Na altura em que estava. A minha família estava a passar por uma fase tão,</i>

tão, tão complicada por outros motivos e porquê aquilo?”

I4

9.6. Redefinição de papéis	3	4	<i>“(…) reorganizando as vidas e os papéis vão sendo assumidos e outras pessoas vão assumindo, vamos redefinindo papéis.” I1</i>
9.7. Vazio	4	4	<i>“Perder um irmão é assim uma coisa que nunca passa, ainda por cima irmão único. Fica ali sempre um buraco que nunca se consegue tapar.” I9</i>
9.8. Atribuição de significados	6	9	<i>“Depois lembro-me de no dia do funeral, nós íamos em Benfica e lembro-me de ver um pássaro a voar e pensar que era ela, que era ela que estava ali naquele pássaro.” I7</i>

10. Apoio social

10.1. Família	2	2	<i>“E depois a J., a minha mulher. Foram claramente os grandes apoios e os meus dois filhos. Os meus filhos na altura também acabaram por ser impecáveis.” I7</i>
10.2. Outros significativos	1	2	<i>“(…) a N., que era a senhora com quem eu podia chorar, porque eu não gostava de chorar à frente dos meus pais e o T., que foi ali um bocado a minha base e a base da minha irmã, porque eles eram muito chegados, também permitia se eu não tivesse de chorar à frente dos meus pais podia falar com ele, podia estar com ele e despejar um bocadinho os sentimentos que se estavam ali a passar (...)” I2</i>
10.3. Profissional	2	4	<i>“(…) depois mais tarde, fui ao psicólogo, ao psiquiatra, porque tinha tido também uma morte anterior, muito pouco tempo antes, em 1994, do meu sogro, que era uma pessoa que eu gostava imenso e que foi o primeiro choque e a seguir foi o meu irmão. O meu sogro deitou-me muito abaixo porque eu vivi sempre com ele e a seguir foi o meu</i>

irmão e eu acho que não tinha ainda curado as minhas emoções anteriores, ficou aqui tudo, então na altura temos de fazer alguma coisa. Tratar da dor.” I6

10.4.	Sem apoio	2	4	<i>“Não. As pessoas não têm noção do que é a perda de um irmão. Tem que a outra pessoa ter passado pela mesma coisa e às vezes mesmo que passe, tem dificuldade de se exprimir ao outro, tem vergonha. Acho que as pessoas têm vergonha.” I8</i>
10.5.	Religião	3	5	<i>“(…) o padre com quem eu podia dizer tudo e revoltar-me e depois eu na altura era muito católica, então ele também me ajudou um bocado nessa parte.” I2</i>
10.6.	Amigos	4	6	<i>“Curiosamente, a pessoa que nos apresentou, a mim e a si, a P., foi na altura a pessoa que melhor me compreendeu, porque ela também tinha perdido o pai há relativamente pouco tempo e explicou-me o que era isto de perder uma pessoa próxima da família. Eu já a conhecia na altura e depois aproximamo-nos até mais precisamente por isso, porque tínhamos ali um sentimento em comum, ou uma perda em comum de uma pessoa chegada. Por parte da Paula sim, por parte das outras pessoas, nem por isso.” I9</i>
11. Continuidade da vida		1	1	<i>“E depois a minha cunhada teve um filho desta relação quase para nos obrigar a continuar, a dizer ok isto continua, portanto se queres recordar conta-nos lá as histórias giras e não sei se isso ajudou ou se só fechou gavetas.” I1</i>
12. Sonhos/presentimentos		4	4	<i>“E antes da festa ele esteve em minha casa e eu disse “ah a mãe está tão doente” e ele vira-se para mim e diz-me assim “não te preocupes que eu ainda vou primeiro”. E a minha cunhada diz assim “está-me sempre a dizer isto, é maluco, e depois com os seguros que ele paga todos os</i>

meses vivia outra família”. E ele “sim, sim, mas se me acontecer alguma coisa eu quero ver como é que depois tu ficavas”. E não é que ele tinha a convicção disto? Porque depois quando aconteceu eu percebi que ele de facto sentia, na realidade, algo porque deixou tudo tão programado, deixou seguros para ela, deixou seguros para a filha, ele sentia mesmo aquilo que dizia.” I6

13. Recordações positivas	5	8	<i>“Acho que o pensamento era mais esse, o pensamento de que queria ficar com memórias boas e não com aquela parte final dela, mais de doença. E por isso o pensamento era mais esse, procurar as recordações que eu tinha dela, quando é que tínhamos estado juntos.” I7</i>
14. Diferenças de lutos	8	16	<i>“(…) o meu irmão faleceu, faleceu o meu avô e depois faleceu a minha avó, a pessoa é confrontada com a morte, embora o meu avô e a minha avó, são fases terminais, faz parte.” I1</i>