



# SUPERANDO A DOR DO LUTO

# DIZENDO

# ADEUS

Um guia de apoio para adultos e crianças com dicas e conselhos para lidar com o luto e onde encontrar ajuda se precisar.



eterna **assist**

## Dicas e conselhos para lidar com o luto e onde encontrar ajuda se precisar

O luto pela perda de um animal de estimação, seja por morte ou separação forçada, pode ser uma experiência muito triste e difícil. A vida, antes repleta do amor e da amizade de um animal de estimação, pode de repente parecer muito vazia.



Neste guia, criado com mais de 25 anos de experiência nesta área, oferecemos seções de apoio, dicas e conselhos para adultos, idosos e crianças

lidar com a perda de animais de estimação.

Sentimentos de desespero, solidão e até depressão podem ser avassaladores. Também pode haver um forte sentimento de culpa e dúvida, especialmente quando foi tomada a decisão de sacrificar ou realojar um animal de estimação muito querido. Esses sentimentos são normais e um testemunho do vínculo especial entre as pessoas e seus animais de estimação. Infelizmente, nem todos compreendem este luto e pode ser uma experiência muito solitária e isoladora.

---



## Todos nós respondemos à perda de maneira diferente.

O nível de luto que experimentamos dependerá frequentemente de fatores como a nossa idade e personalidade, a idade do nosso animal de estimação e as circunstâncias da sua perda.

Geralmente, quanto mais significativo o nosso animal de estimação é para nós, mais intensa é a dor emocional que sentimos. Se vivermos sozinhos, muitas vezes os animais de estimação são os nossos únicos companheiros e aceitar a sua perda pode ser ainda mais difícil.

“

Lembre-se de que não há limite de tempo para o luto —  
nossa experiência é diferente para cada um de nós.

---



## *Suporte para você*

Muitos de nós compartilhamos um vínculo incrível com nossos animais de estimação, eles são parte integrante da família. Eles proporcionam companheirismo, trazem felicidade e, para alguns, até proporcionam um senso de propósito.

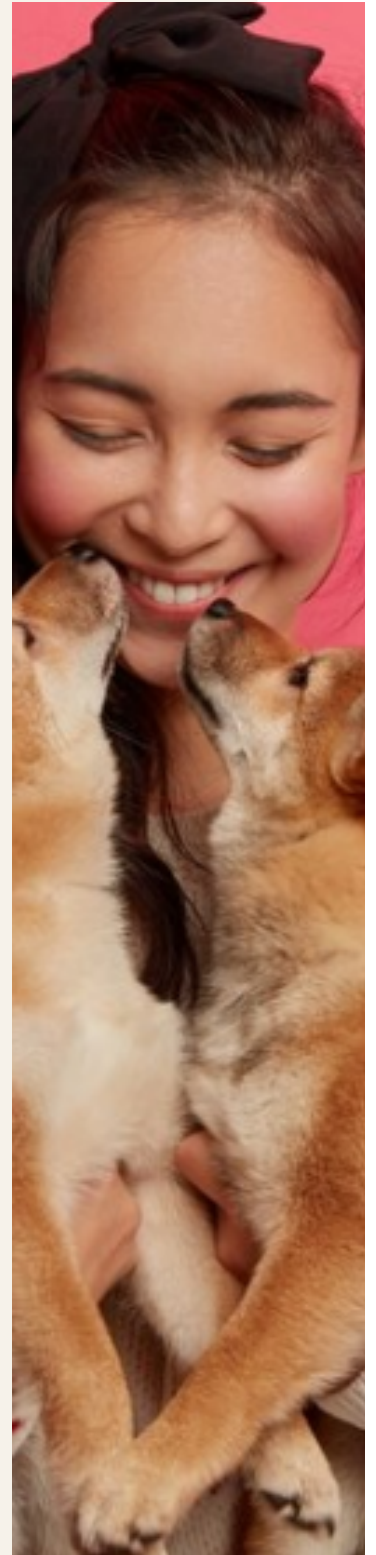
## Quando um animal de estimação morre — ou desaparece ou é roubado

Assim, - isso pode desencadear todo tipo de emoções dolorosas. A vida pode de repente parecer muito vazia.

---

## Aqui estão algumas coisas úteis para lembrar:

1. A perda de um animal de estimação pode ser perturbadora e pode fazer você sentir que está exagerando. Você não deve sentir vergonha de suas emoções, e o processo de luto não pode ser forçado ou acelerado. Seja paciente consigo mesmo. Entenda que o que e como você está se sentindo é perfeitamente normal
2. Procure ajuda - se você achar que seu luto é grave afetando sua capacidade de funcionar no dia a dia, procure ajuda profissional, pois você pode estar sofrendo de depressão.

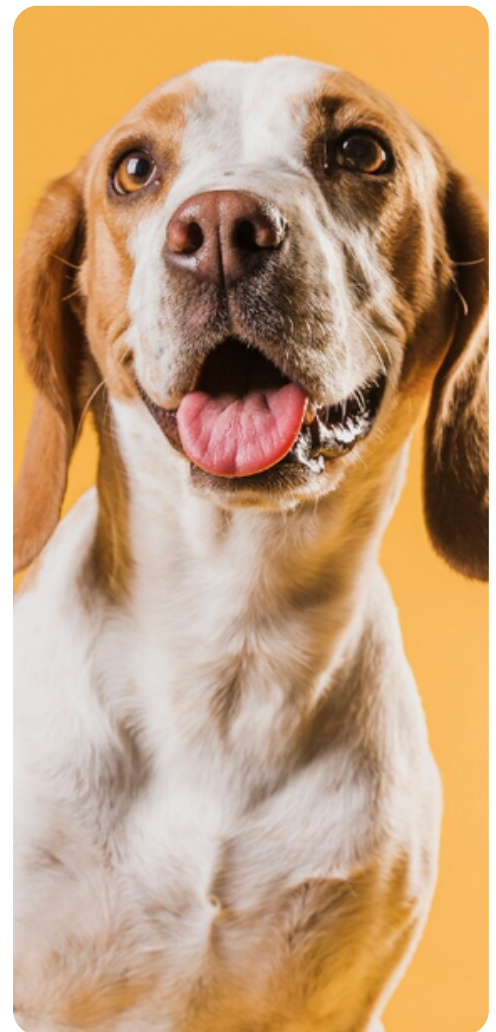


“

Perder um animal de estimação querido pode ser muito estressante

## Pratique o autocuidado

Muitas vezes causando estragos na sua rotina normal. É importante certificar-se de continuar cuidando de quaisquer outros animais em sua casa e, claro, de você mesmo. Cuide de si mesmo tanto física quanto emocionalmente. Certifique-se de comer, dormir e passar tempo com aqueles que se preocupam com você. Se puder, tente fazer exercícios regularmente também, pois isso liberará endorfinas que ajudarão a melhorar o seu humor.



## Apoio a adultos e idosos

Ao longo da vida, experimentamos um número crescente de mudanças importantes na vida. Estes podem incluir; a perda de amigos queridos, familiares e animais de estimação. A morte de um animal de estimação pode atingir ainda mais os idosos aposentados do que os adultos mais jovens, que podem aproveitar o conforto da família próxima ou se distrair com o trabalho.



Se você é um adulto mais velho que mora sozinho, seu animal de estimação provavelmente foi seu único companheiro e cuidar dele lhe proporcionou um senso de propósito e rotina.

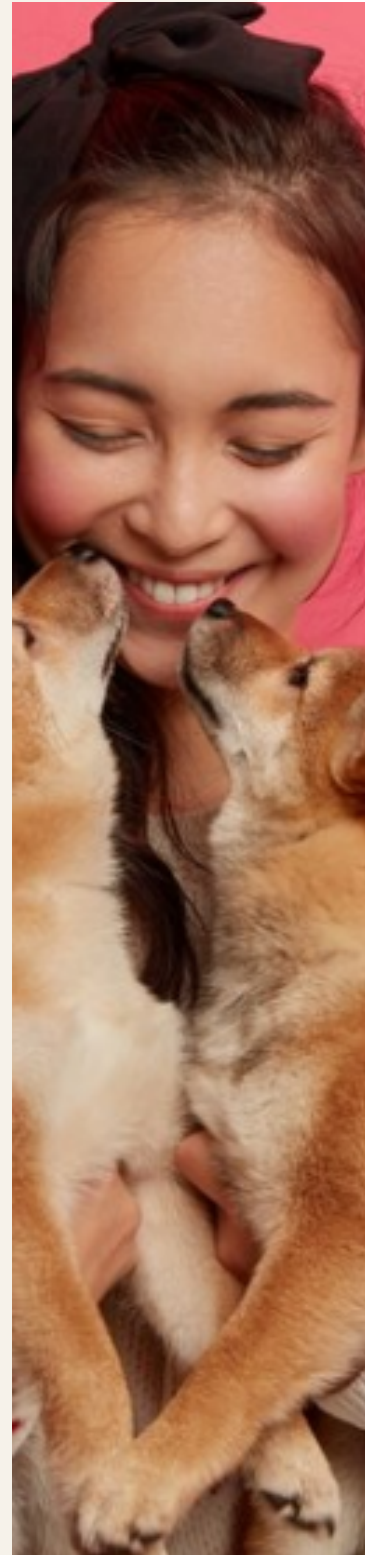
Após a perda do seu animal de estimação, é normal ficar de luto e triste, m

é igualmente importante reconhecer sinais de depressão. Cuidar de um animal de estimação já ocupava muito do seu tempo, além de aumentar seu moral e otimismo. Sentir-se deprimido pode fazer com que você se sinta desgastado, solitário e isolado.

---

## Aqui estão algumas coisas úteis para lembrar:

1. Uma mudança na sua rotina diária pode ajudar – é uma boa ideia tentar preencher o seu tempo com atividades que você gosta. Adquirir um hobby há muito negligenciado, fazer um curso, ajudar amigos, grupos de resgate ou instituições de caridade para cuidar de seus animais pode ajudar.
2. Compartilhe seus sentimentos com amigos e familiares que entendem o quão profunda é sua perda. Se você se sentir desconfortável conversando com amigos, ligue para nossa Linha de Apoio ao Luto de Animais de Estimação da Blue Cross – não guarde sua dor para si mesmo.



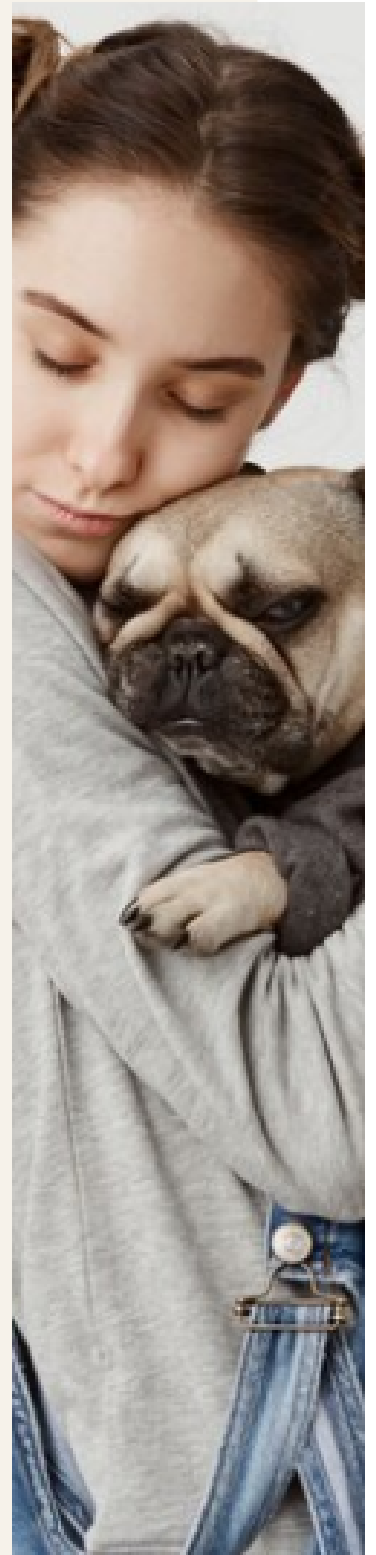


3

Aceite ofertas de ajuda e apoio mesmo que não tenha vontade conversando com ninguém. Amigos, familiares e voluntários de apoio oferecerão conforto e ajudarão você a se lembrar do seu animal de estimação com carinho e a processar sua dor.

4

Adaptar-se à vida sem um animal de estimação pode ser difícil, especialmente se o seu animal de estimação proporciona um senso de propósito e também de companheirismo. Ser voluntário para ajudar animais de estimação necessitados pode ser uma boa maneira de decidir se você está pronto para se tornar dono de um animal de estimação novamente



## Apoio para crianças

Quando um animal de estimação morre, ou não existe mais, muitas vezes é a primeira experiência de uma criança ou jovem com a morte ou perda de algo próximo a eles. Eles podem sentir que perderam o seu melhor amigo, um membro importante da sua família e podem sentir-se muito tristes e solitários.



Sentimentos de dormência, descrença e negação podem ser comuns. Às vezes, a raiva ou a culpa também podem ser sentidas por algo que fizeram ou disseram

e que os faz pensar que contribuíram para a morte ou perda.

A forma como as crianças, os jovens e aqueles que os rodeiam lidam com a perda de animais de estimação pode estabelecer a base para a forma como lidarão com outras perdas mais tarde na sua vida.

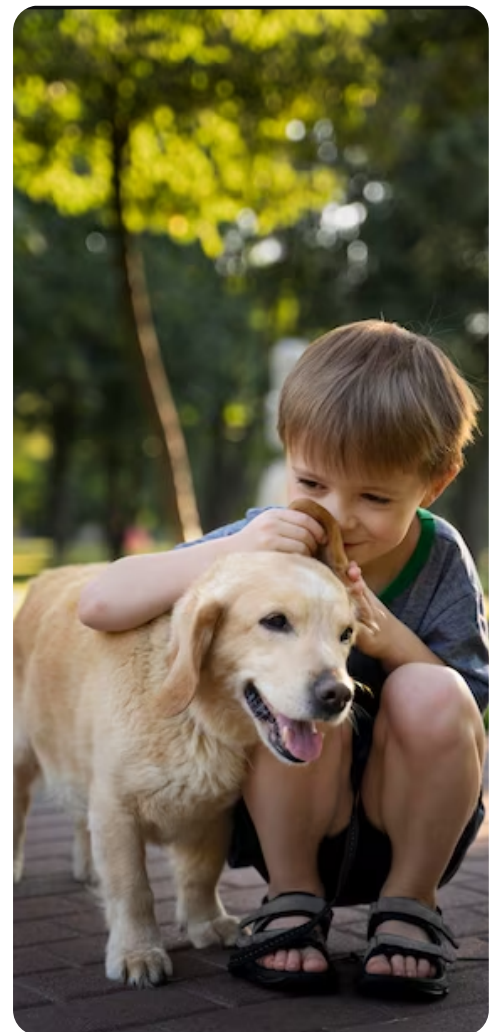
---

“

A reação das crianças à perda de um animal de estimação em diferentes faixas etárias

## Rompimento dos laços

A maioria das crianças forma laços fortes e especiais com seus animais de estimação e eles são um membro importante da família. A morte ou perda de um animal de estimação pode ser particularmente dolorosa se:



## Houve outras perdas na vida da criança?

1. Muitas perturbações, como ter mudado recentemente de escola ou ter sofrido uma separação dos pais ou de outros membros da família. A idade da criança e o seu conceito de morte podem influenciar a forma como reagem à perda de um animal de estimação.
2. As crianças até aos dois anos de idade têm pouca noção da morte, mas podem sentir falta da presença de um animal e estarão conscientes das tensões na família se outras pessoas estiverem de luto.

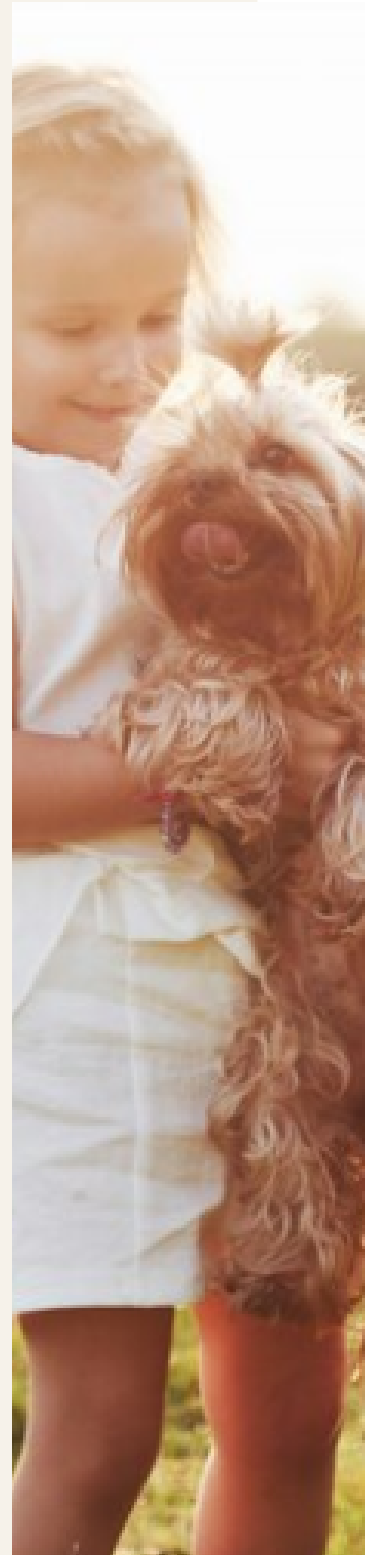


3

Crianças de dois a quatro anos têm dificuldade em entender isso. A morte é permanente e geralmente pode perguntar: “Para onde Sammie vai? Por que ele não está se movendo?”

4

As crianças dos cinco aos dez anos podem perguntar: “Porque é que os olhos não fecham? O que acontece com ele quando ele cai no chão? Meus outros animais de estimação ficarão sozinhos?”



5

As crianças dos cinco aos dez anos podem perguntar: “Porque é que os olhos não fecham? O que acontece com ele quando ele cai no chão? Meus outros animais de estimação ficarão sozinhos?”

6

Aos nove anos de idade, a maioria das crianças está consciente da finalidade biológica da morte e pode ter curiosidade sobre os aspectos que rodeiam a morte, tais como a autópsia ou o enterro.

7

A adolescência é uma época de grandes emoções e os adolescentes podem estar menos dispostos a compartilhar sentimentos ou falar sobre questões reais. Na verdade, eles podem se sentir mais próximos de seu animal de estimação do que de outros membros da família.





## Aqui estão algumas coisas úteis que podem ajudar no apoio a uma criança:

- 1 Considere outras possíveis perdas que a criança possa estar a sofrer e que possam estar a influenciar o seu luto.
- 2 Certifique-se de que a criança não fique sabendo da morte do animal de estimação de alguém que eles não conhecem.

“

Inclua a criança ao discutir opções ou tomar decisões sobre o animal de estimação.

## Dizendo adeus

Embora seja difícil, planejar maneiras de dizer adeus e lembrar de um animal de estimação pode ser útil e reconfortante para adultos e crianças de todas as idades. Quer você escolha o enterro ou a cremação, é uma boa ideia envolver todos os membros da família



### Rituais e Enterro

Realizar um funeral para seu animal de estimação pode ajudar você e sua família a expressar abertamente como estão se sentindo. Isto pode ser particularmente útil para as crianças processarem a perda – mas só inclua os mais pequenos na cerimónia se eles quiserem estar envolvidos.

---

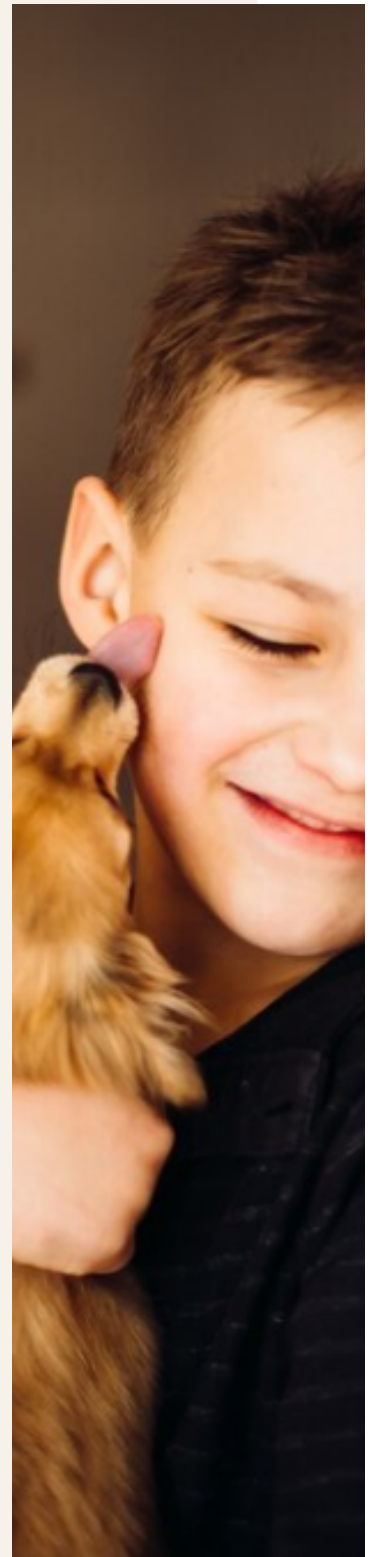


## Cremação

Lembre-se de que a decisão é sua, se você decidir pela cremação, sobre quem você instruirá a realizar seus desejos. Nunca se sinta apressado, pois é uma decisão importante que deve ser adequada para você e seu animal de estimação. Você pode guardar as cinzas em um caixão especial ou enterrá-las em um lugar especial.

## Memoriais

Memorializar nossos animais de estimação é uma parte importante do processo de luto. Aqui estão algumas maneiras populares de lembrar e celebrar suas vidas; escrever poemas ou cartas para seu animal de estimação, pintar quadros e fazer maquetes, fazer um álbum de recortes com fotos ou uma caixa de lembranças, ser voluntário ou patrocinar a memória de seu Pet.



## Apresentando outro animal de estimação — quando é o momento certo?

Após a perda de um animal de estimação querido, pode ser tentador preencher o vazio com outro companheiro peludo. Mas, esta é uma escolha totalmente individual e, pela nossa experiência em geral, é melhor lamentar primeiro o seu antigo animal de estimação e esperar até estar emocionalmente pronto para receber um novo animal em sua casa.



Quando chegar a hora certa, não se sinta culpado por aceitar um novo animal de estimação em sua vida. Lembre-se, ele terá personalidade própria e amor por você. Mas sempre mantemos um lugar em nossos corações para aqueles que amamos e perdemos.