

Comissão de Saúde e Meio Ambiente – COSMAM



Lourdes
Sprenger



Mônica
Leal



Aldacir
Oliboni



Cláudia
Araújo



Psicóloga
Tanise
Sabino



Ramiro
Rosário



037ª COSMAM 05NOV2024

Pauta: Luto e a saúde mental.

PRESIDENTE LOURDES SPRENGER (MDB): (10h11min) Bom dia a todos, estão abertos os trabalhos da presente reunião da Comissão de Saúde e Meio Ambiente – COSMAM. A nossa pauta de hoje é sobre luto e saúde mental. Cumprimento aqui meus colegas vereadores presentes: Ver.^a Tanise Sabino, Ver. Aldacir Oliboni, Ver.^a Mônica Leal, e temos mais dois vereadores que estão a caminho. Eu, de imediato, já passo à lista dos convidados. Para sentar-se à mesa, a nossa convidada, a Sra. Denise Cápua Corrêa, psicóloga especialista em intervenções em situações de luto e aperfeiçoamento em terapia sistêmica; a Sra. Marta Fadrique, representante da Secretaria Municipal de Saúde, psicóloga, coordenadora de atenção à saúde mental; a Dra. Madeleine Medeiros, do Hospital Materno Infantil Presidente Vargas; a Dra. Clarisse Barcellos Lima, da Comissão de Saúde da Ordem dos Advogados do Brasil; os demais que chegarem se dirijam à Renata para nós fazermos o anúncio. Chegou também o Ver. Ramiro Rosário. Falta ainda outra vereadora, mas nós vamos dar início aos nossos trabalhos.

Esta pauta que nós escolhemos foi em função também de uma experiência pessoal e para tentarmos trazer, dar mais visibilidade à saúde mental em

decorrência do luto. Hoje, na literatura, consta que o luto não é só pela perda da vida, pode ser perda de um emprego, perda de bens materiais, mudança de vida, se ampliou muito. Então, em decorrência disso, o nosso trabalho hoje vai abordar o luto pelas perdas de vida tanto humanas, como também pela perda de um *pet* de estimação, que também traz luto, principalmente na vida atual, em que as pessoas estão mais sozinhas e que têm o seu apego ao seu animal de estimação, e que isso repercute bastante na perda. Nós, que estamos há 30 anos lidando com causa animal também, recebemos depoimentos que nos emocionam. Eu quero também salientar que ontem, falando com uma pessoa da imprensa, essa pessoa se emocionou quando lembrou da perda do seu *pet*. Então, temos que dar espaço a todas as dores, a todas as saudades. Agora, passou o Dia de Finados, nós não pudemos fazer essa pauta antes, tinham outras pautas, e nós vamos chegar aos eventos de fim de ano, principalmente o Natal, que também comove muito, pessoas que já não têm mais as famílias que se reuniam, que ficam sozinhas. Então, abordar auxílio. Hoje, as redes sociais têm auxiliado muito, com as terapias *online* e com bons profissionais especializados nessa pauta, que é uma pauta que traz grandes prejuízos à saúde mental das pessoas, desencadeando outros processos. Essa foi a nossa proposta para trazer aqui na COSMAM.

Nós também temos a informação do Ministério da Saúde, que é muito séria: 11,3% dos brasileiros têm o diagnóstico de depressão. Essa depressão, depois as nossas convidadas poderão nos subsidiar, também vem do luto, e Porto Alegre lidera o *ranking* entre as capitais brasileiras com esse diagnóstico de saúde mental, 17,5%. Dito disso, eu vou ler o currículo das nossas convidadas, que é uma outra especialidade para tratar das pessoas enlutadas. Alguns superam com mais facilidade, outros têm mais dificuldade, mas dizer que o luto não passa, ele tem um ciclo, em que tu tens que te reconstruir, recomeçar de alguma forma, e é muito importante o acolhimento, é muito importante dar orientações, e principalmente nós, que estamos com essa comissão na TVCâmara, vai sair no *site*, nós também vamos replicar nas redes sociais.

Denise Cápua Corrêa, psicóloga formada pela PUC, especialista em intervenções em situações de luto e aperfeiçoamento em terapia sistêmica, ambos pelo CEFI. Especialista em psicoterapia psicanalítica pela Unisinos e especialista em psicologia organizacional e do trabalho pelo CRP. É coordenadora administrativa e membro dos núcleos Cora e Vida, ambos do CEFI, atua como psicóloga clínica com ênfase no atendimento com enlutados e terapia sistêmica. Eu fui buscar bem longe uma outra psicóloga, especialista em terapia, bem como com os enlutados pela perda de um animal de estimação, que faz parte da família hoje, Andréa Ladislau, do Rio de Janeiro, doutora em psicanálise contemporânea, membro imortal da Academia Fluminense de Letras, neuropsicóloga, psicopedagoga, criadora de grupo de WhatsApp Reflexões Positivas, administradora hospitalar e colunista de várias revistas. Ela enviou um vídeo, pelo qual agradecemos, porque tudo isso vem contribuir para uma reunião que vai certamente ter bons encaminhamentos também. Passo a palavra para a Ver.^a Psicóloga Tanise Sabino

VEREADORA PSICÓLOGA TANISE SABINO (MDB): Bom dia a todos, quero saudar aqui a presidente da nossa comissão, Ver.^a Lourdes, demais colegas vereadores, convidados e o público que nos assiste. Quero dizer que, como psicóloga, posso afirmar que esse tema é tão importante, essa questão do luto é uma resposta natural, uma resposta humana, vamos dizer assim, a uma dor, a um sofrimento que a gente pode sentir em alguma circunstância da vida, é uma dor que todos nós já passamos em maior ou menor grau; embora ela seja natural, embora ela seja normal, em alguns casos ela pode exceder o normal, vamos dizer assim, pode ser um luto patológico, como se diz. Então, precisamos estar atentos a essas situações. O luto é sempre uma perda, uma perda de algo, não necessariamente de pessoas; quando a gente pensa em luto a gente pensa na perda de uma pessoa, mas não necessariamente é decorrente da perda de uma pessoa, pode ser por situações da vida, como a perda de um trabalho. A gente conhece histórias de pessoas que às vezes perderam o seu trabalho, têm dificuldade de comunicar a família; casos inclusive em que a pessoa continua

com a mesma rotina e não consegue compartilhar isso com a sua família. O luto pode ser também pela aposentadoria – inclusive escrevi um livro sobre o processo emocional da aposentadoria – decorrente de uma aposentadoria, esse rompimento com a carreira, com o trabalho pode ser uma situação muito difícil, inclusive desencadeando ansiedade, estresse, enfim. Também pode ser o luto a partir de uma situação de uma separação, de um divórcio. A Ver.^a Lourdes falou aqui do luto pela perda dos *pets*; isso às vezes também é um tabu para ser falado, como se tu não pudesses sofrer com essa dor. Inclusive eu tive um gatinho que faleceu ano passado, o Alemão. Ele foi meu gato por 12 anos, com um vínculo muito forte, vindo a falecer por problemas renais. Eu sofri muito, quero compartilhar com vocês que eu chorei, sofri, nossa igual como se fosse pela perda de uma pessoa. Então, assim, a gente tem que reconhecer e validar isso também. O luto pode ser também por isso, o luto também pode ser por bens materiais. Agora, vamos imaginar as pessoas que foram vítimas das enchentes, nesse mês de maio, que perderam as suas casas, perderam os seus imóveis, enfim, as suas memórias, também é um luto. Então todas essas são experiências de luto, que nós devemos entender e validar. O que acontece muitas vezes? Estigmas, preconceitos – acho que isso é uma pauta também interessante de trabalhar aqui, presidente. Às vezes as pessoas, numa tentativa até de apoiar, de dar incentivo, acabam dizendo algumas frases que até têm um efeito inverso, como por exemplo: “Tu precisas ser forte.” “Isso foi um projeto de Deus na tua vida.” “Deus sabe o que faz.” Tu perdeste a casa durante as enchentes, mas só foi a casa, só bens materiais, ainda bem que tu estas vivo.” Então, às vezes são frases... “Ah, tu perdeste teu gatinho, mas daqui a pouco tu já pegas outro.” As pessoas me diziam muito isso, quando eu perdi meu gato assim. “Ah, tu perdeste teu gato, mas daqui a pouco já pegas outro.” Ou então, conheço também uma história de uma pessoa que me falou que perdeu um filho.” (Manifestações sobrepostas. Ininteligíveis.) “É, tu tens outros filhos.” Então, assim, às vezes denota uma incompreensão; até, na verdade, as pessoas dizem essas frases no sentido de ajudar e consolar, mas não tem esse efeito; quem ouve isso se sente invalidado, desrespeitado; então, por isso que nós precisamos entender esse

processo de luto. Quero também dizer, vereadora, que nós precisamos investir em políticas públicas. Fiquei muito contente que a Marta Fradique está aqui, a nossa coordenadora da saúde mental, porque o apoio psicossocial é muito importante. Estou na expectativa de te ouvir, quem sabe a gente pensar em políticas públicas, quem sabe em grupos de apoio, enfim. Eu acho que especialmente capacitar os profissionais da saúde, médicos, psicólogos, enfermeiros, assistentes sociais, que eles possam, quando chegar essas demandas nas Unidades Básicas de Saúde, nos postos de saúde, acolher. Por que qual é a tendência dos profissionais de saúde, especialmente os médicos? É já dar alguma medicação: “ah, está enlutado, está com depressão, vamos dar uma medicação.” Ok; se necessário. Mas muitas vezes a pessoa quer ser ouvida, quer compartilhar o seu sofrimento. Então, para encerrar, porque a gente quer ouvir também os especialistas, eu quero parabenizar aqui pela pauta, dizer que nós precisamos ter um olhar atento a isto com compreensão e com empatia. E que a dor faz parte da vida, às vezes a gente acha que somos fracos por sentir tristeza, somos fracos por sentir dor, e isso não é verdade, é isso que nos torna humanos. Muito obrigada.

PRESIDENTE LOURDES SPRENGER (MDB): Registro a presença da Ver.^a Cláudia Araújo. A Ver.^a Mônica Leal está com a palavra.

VEREADORA MÔNICA LEAL (PP): Bom dia, Presidente, colegas, pessoas que nos acompanham aqui. Eu acho esse tema tão importante, tão profundo, que procurei ler bastante, porque se fosse falar de uma experiência própria, acho que não tem como fugir dela, inclusive. Eu perdi meu pai, quando perdi, eu lembro bem que entre meus irmãos e eu havia uma diferença nesse sentimento de perda, eles perdiam o pai, eu perdi o meu pai e a pessoa que eu trabalhava, diariamente, porque nós trabalhamos juntos durante doze anos, quando a lei assim permitia. E foi uma coisa muito forte, eu lembro que eu fiquei muito impactada e fiquei muito mal, mas eu sabia que eu precisava daquele tempo para me recuperar. Mas eu vi a diferença entre mim e meus irmãos, era

interessante, porque como eu falava com ele todos os dias durante... O Oliboni está aqui e me acompanhou, nós éramos uma dupla imbatível na política. Então aquilo foi um aprendizado da minha vida, e as pessoas que conviviam comigo sabiam que eu precisava daquele tempo. Acho que o luto é uma dor natural, a perda é uma expressão que ela vem muito forte, mas ela tem muito a ver com o relacionamento que tu tens com a pessoa. Como eu tinha um vínculo muito forte, um relacionamento extremamente diário, a gente se falava, chegava a ser até uma coisa que era brincadeira na família, porque nós tínhamos um vínculo muito forte. Então eu acho que esse processo envolve uma gama de sentimentos, mas essa gama de sentimentos é pelo relacionamento. Eu quero dar aqui o meu depoimento, acho que não tem o que dizer para uma pessoa nessa hora, a não ser tu respeitar o tempo dela. É muito importante não minimizar, é horrível alguém que chega e fala, minimiza, a gente fica até irritada, eu me lembro que eu ficava irritada. E com o tempo, esse luto vai se transformando, pelo menos no meu parecer aqui, o que eu vivi, porque eu só perdi, graças a Deus, uma pessoa na família e foi muito forte a perda. Esse sentimento, essa dor, esse luto, vai se transformando, e no início tu não consegues nem falar. Eu me lembro que, quando me deram a palavra para falar na missa de sétimo dia, eu não conseguia quase falar, mas coube a mim falar, entendeu? Eu demorei muito tempo para conseguir falar. E até eu me poupava porque era uma pessoa que fazia parte da minha vida. Então eu acho que conviver com essa dor é até um aprendizado de transformar essa dor em saudade e em boas lembranças, e cada pessoa tem a sua maneira de encontrar o seu próprio caminho, e tu tens que respeitar. Eu me lembro que uma das coisas muito forte na minha família foi que no último momento que as cinzas do meu pai teriam que ser colocadas num local, eu me neguei a ir, e compreenderam isso, não vou, entendeu? É uma coisa assim que cada um tem que entender e esse é o processo do luto, e até hoje para mim isso é uma coisa muito forte, até quando eu falo, então passo a bola adiante.

PRESIDENTE LOURDES SPRENGER (MDB): O Ver. Aldacir Oliboni está com a palavra.

VEREADOR ALDACIR OLIBONI (PT): Saúdo a nossa Presidente, Ver.^a Lourdes, que propôs o tema, creio ser muito importante; colegas vereadores, vereadoras, o Ver. Ramiro, a Tanise, a Lourdes, a Mônica, a Cláudia, todos que estão aqui nesta reunião e os que estão nos acompanhando pela TVCâmara. Nós, aqui na Comissão, quase todos tivemos uma perda significativa na família. Eu sei que a Cláudia perdeu recentemente, o esposo; a Mônica perdeu o pai, eu perdi minha esposa com 54 anos, já faz 5 anos; a Lourdes perdeu o esposo; não sei se a Tanise perdeu alguém...

(Manifestação fora do microfone. Inaudível.)

VEREADOR ALDACIR OLIBONI (PT): Perdeu um *pet*. Então, como todos os cidadãos que estão aqui ou estão nos acompanhando, perdeu alguém e teve dificuldade de superação. Eu, por exemplo, falo de mim mesmo, eu tive dificuldade de superar a perda, porque, de uma hora para outra, eu tive que me tornar pai e mãe. Os filhos adolescentes, então foi todo uma situação delicada. A partir disso, como fazer para superar? Isso que nós buscamos aqui com vocês que estão vindo aqui para dar essa palestra ou, quem sabe, passar para todos os cidadãos que se interessem. Às vezes, a gente percebe que as pessoas não querem discutir sobre esse assunto: “Não vai acontecer comigo”; vai acontecer com todo mundo. E acham que é fácil; não, a gente não está preparado para a morte, a gente pensa que está, mas não está. Por mais... independentemente da religião, sempre tem uma enorme dificuldade, e, às vezes, tu tens dificuldade de ter, por exemplo, naquele momento, um psiquiatra, um psicólogo que pode te amparar e dizer: “Vai por aqui que tu vais superar aos poucos”. A última vez que eu fui no psiquiatra, ele disse: “Cara, tu tens que pular o muro. É, tem que pular o muro, tem que tocar tua vida, porque, senão, as coisas vão complicar para a tua saúde.” Então, nesse sentido que todos nós buscamos aqui a ideia de superar tudo que acontece ao nosso entorno, porque a vida profissional segue, não é, Mônica? E a gente tem que estar muito preparado para tal, e vai acontecer

com todo mundo. Então, nesse sentido, acho que é importante aqui nós ouvirmos que orientação e que tipo de política pública a gente pode implementar. Porque, queiram ou não, às vezes a gente não pode implementar uma política pública para o cidadão externo, mas se tiver um psicólogo, um psiquiatra num posto de saúde, pelo Sistema Único de Saúde, é muito importante. A gente fala às vezes do servidor público; o servidor público, claro, o poder público tem obrigação de oportunizar esse espaço de diálogo e superação. Mas para o cidadão de fora, como acessar um serviço de tamanha natureza, e nós sabemos que hoje há mais de 140 mil pessoas aguardando numa fila para consultar com um especialista. Nós precisamos mudar a lógica de atendimento, por isso que é importante aqui esse diálogo de hoje. Muito obrigado.

PRESIDENTE LOURDES SPRENGER (MDB): Obrigada, vereador. Ver.^a Cláudia.

VEREADORA CLÁUDIA ARAÚJO (PSD): Bom dia, bom dia aos meus colegas, Ramiro, Tanise, Ver.^a Lourdes, proponente, parabéns, é uma pauta difícil, mas importante; Oliboni, Mônica, todos os que nos assistem pela TVCâmara também. Como disse o Oliboni, eu ia dizer que nós somos uma comissão de luto – não é? – com muitas perdas – perdas irreparáveis. Eu também, no ano passado, em abril do ano passado, perdi a minha cachorra. Eu perdi uma filha, e a minha filha estava junto com o gato da Tanise, na mesma clínica, por acaso. E um dia eu postei, e ela foi lá na minha sala me dar um abraço porque a gente precisava se abraçar, porque as duas estavam sofrendo a mesma dor. Eu fui a única vereadora que pediu um minuto de silêncio para um *pet*, na tribuna, porque eu perdi uma filha na verdade. Ela dormia na minha cama, ela fazia festa quando a gente chegava. Só quem vive este amor sabe o quanto ele é importante e o quanto ele faz falta na vida da gente. Aí, um ano depois, eu perdi o meu marido também, em abril deste ano, para uma bactéria hospitalar, o que também não foi fácil, um companheiro de 30 anos praticamente, parceiro de todas as horas. E não é só a perda, é mais do que a perda; é o dia a dia, como é que eu vou fazer

para arrumar as coisas que ele que arrumava, como é que eu vou fazer para decidir as coisas que nós decidíamos juntos. Então, abrange muita coisa, não é só a questão da perda física, é a parceria, que foi o que a Mônica falou, perdeu um parceiro de caminhada, o pai era seu parceiro de tudo. Eu perdi o meu parceiro de construção de vida, o pai dos meus filhos. Então, é muito difícil, a dor é muito grande, eu ainda não consegui me restabelecer, mas a enchente, infelizmente, ela me ajudou, ela trouxe tanta dor para tantas pessoas, mas ela me trouxe a forma de trabalhar por quem estava sofrendo naquele momento e deixar um pouquinho a minha dor de lado, porque, 14 dias depois do falecimento dele, veio a enchente. Eu trabalhei por 60 dias atendendo famílias, sem parar, que precisavam naquele momento da nossa ajuda. Então, a gente bota a dor do ladinho e atende a dor dos outros, que era tão importante. E depois veio uma eleição, que é outra dificuldade enorme. Então, foi um ano de muita de guerra, de muita luta, de muita superação, a palavra é essa. A gente precisa se superar todos os dias para a gente continuar vivendo. Eu ainda não consegui pular o muro e acho que vai demorar esse muro para pular, mas eu acho que só estar hoje já é bem importante. Agora é um dia de cada vez, e vamos em frente, olhando para frente, porque não tem o que fazer. Acho que a política pública, ela é importante, sim, a questão da saúde mental... Eu sou uma pessoa muito resolvida e fiquei bem abalada, então, tu imaginas quem tem algum tipo de problema, alguma dificuldade que já precisa de uma ajuda externa é muito pior. Então, a gente precisa, sim, trabalhar e falar sobre o pós-luto, pós-perda, que é esse luto tão cruel para quem perde. Vamos ouvir vocês, depois a gente retoma.

PRESIDENTE LOURDES SPRENGER (MDB): Obrigada, Ver.^a Cláudia. Um aviso para quem for falar sempre dar o nome e atividade profissional ou a entidade, o órgão que representa. De imediato, Dra. Denise, vamos lá, vamos conversar sobre a saúde mental, decorrência do luto.

SRA. DENISE CÁPUA CORRÊA: Vamos começar então, na verdade, já começamos não é, Ver.^a Lourdes. A primeira coisa, eu quero agradecer a todos

vocês, à vereadora em especial aqui pela COSMAM também por nos possibilitar essa fala tão importante e tão necessária nos dias de hoje. Eu acho que a gente tem uma ideia construída socialmente de que falar de morte muitas vezes é errado, que falar de morte atrai a morte. Então, a gente joga para o lado, é melhor não falar, vai escamoteando e aí todo mundo tem que ser forte, todo mundo tem que superar, todo mundo tem que fazer e não é bem assim.

Eu acho que as falas de vocês aqui nos trazem depoimentos superimportantes sobre a vivência de cada um. Eu gostei muito das palavras da Mônica que coloca para a gente que cada relação é única, e é isso. A Tanise nos trouxe aqui duas questões também bem importantes; a Cláudia sobre a naturalidade que a gente tem dentro do processo de luto. O que acontece? O luto é um processo natural, universal e singular. E, nessa fala, gente, eu contemplo um pouco do depoimento de cada um de vocês: natural, porque faz parte da vida – a gente nasce, a gente vive e a gente morre; universal, porque dificilmente cada um de nós vai passar por essa vida sem alguma perda, algum processo de perda; e singular, porque é único, é tão único quanto as nossas digitais. Então, não existe... a gente pode – vou usar o teu exemplo, Mônica – a gente pode perder o pai, eu ter mais irmãos, mas o meu pai, a minha relação com ele era única, então vocês podem ter perdido diversos pais nesse processo. A primeira coisa, gente, o luto vai também depender de um monte de coisas: variáveis de personalidade, estruturação psíquica das pessoas, antecedentes, cultura familiar. Vai depender também dos papéis que a gente desempenha na família, de quem foi essa pessoa que a gente perdeu; vai depender de como essa morte ocorreu. Eu até fiz uma apresentação, mas eu não estou me guiando agora por ela e sim pelas minhas referências. Se puder colocar, eu acho legal, porque tem algumas imagens, uma imagem que é bem bacana de a gente olhar. Então, o que a gente traz nessa fala? É uma experiência altamente dolorosa, que ela pode se iniciar com a perda de alguém, e aí vale gente e pet, ou algo perdido por nós. A Tanise lembrou muito bem aqui das questões das enchentes.

Eu vou introduzir a questão dos pets, porque o que é crucial na relação com o luto? A relação existente com quem a gente perdeu. A gente tinha antigamente

as famílias enormes, muitos filhos e, nos dias de hoje, a gente vem convivendo com pessoas que às vezes não querem ter filhos, que adotam pets, e o pet assume um lugar muito importante nessa relação com essa pessoa. Então, quando esse bichinho se vai, gente, não é por ser bicho que a gente vai dizer que era só um pet. Não, era o filho da Cláudia, era o filho da Tanise. Então, luto requer cuidado por ser uma experiência dolorosa, única, uma experiência que só quem está vivendo sabe. Eu costumo dizer para as pessoas que eu atendo que só quem sabe da dor delas, são elas. Dor não se mede, não se compara, a gente cuida. Então o luto precisa ser cuidado, ele precisa ser respeitado, ele precisa de espaço de fala, as pessoas precisam falar, as pessoas precisam de rede, as pessoas precisam de suporte nesse sentido. Nem todo mundo que perde alguém, que se sofre o luto vai passar por um processo de adoecimento. O luto não é uma doença, o luto é um processo de readaptação à vida sem aquela pessoa importante que a gente perdeu. Então a gente precisa de tempo. A Ver.^a Cláudia falou também que é um dia de cada vez, e eu tenho uma paciente que às vezes ela me diz: não é um dia de cada vez, é uma hora de cada vez. Então é muito singular. Sempre a gente tenta reforçar essa ideia, as pessoas precisam de cuidado, as pessoas precisam de validação, as pessoas precisam que a sua dor seja acolhida. Quando a gente recebe um paciente enlutado, o primeiro movimento que a gente faz é de acolhimento, a gente não julga, a gente não tem que julgar se aquela dor é certa, se é errada. Não tem certo ou errado, não tem formato, luto não tem padrão, a gente tem aquelas questões mais sociais, tem que ter seis meses, a pessoa não pode rir, não pode brincar, não pode fazer algumas coisas... Então assim, vamos quebrar essa ideia. Luto não tem padrão, não tem tempo, não tem formato certo ou errado, tem o jeito de cada um viver o seu processo. Ele rompe, quando ele se instaura, a gente sente, vive um processo de perda, ele rompe com a vida que era conhecida por todos nós. Então a gente está aqui conversando hoje e de repente acontece alguma coisa com alguém da nossa família, bom, a vida como a gente conhecia deixa de existir. E isso traz uma necessidade, requer um processo de adaptação e, muitas vezes, muda sim a dinâmica familiar, Cláudia, muda a dinâmica familiar, porque

eu era mãe, agora eu tenho que ser pai e mãe. Como o Oliboni também trouxe, eu tenho que dar conta de tudo, eu não sei como fazer, então requer apoio. E como é que a gente apoia? Não é trazendo para as pessoas ideias, sugestões, dizendo para as pessoas que elas precisam ser fortes; gente, isso é a maior agressão que um enlutado pode ouvir: tu tens que ser forte. Não, tu não tens que ser forte, tu precisas viver esse processo, tu precisas vivenciar essa dor, tu precisas de apoio, de ajuda. Então outra coisa, a gente está acostumado a ouvir as pessoas nos trazerem vários tipos de perda. A gente tem um processo que a gente chama de perda ambígua, quando a gente tem uma pessoa, por exemplo, num adoecimento, numa demência, num Alzheimer, a gente tem a pessoa ali fisicamente falando, mas a pessoa que a gente conhecia já não está mais ali. A gente tem os acidentes de aviões em que a gente não encontra os corpos. Então é difícil para a gente processar também essa dor, essa nova realidade sem a gente enxergar. A gente ter o corpo para poder se despedir, para ritualizar. Rituais são extremamente importantes nos processos de luto. A covid nos roubou isso, a gente não pôde enterrar, a gente não pode ritualizar, a gente não pôde receber o apoio das pessoas importantes para a gente, um abraço que fosse, Tanise, bem lembrado. Então depois começaram os enterros rápidos, com dez pessoas, então a gente tem muitas sequelas de covid sim. A gente tem também outros processos que eu gostaria de trazer também, um luto que a gente chama de não reconhecido, uma perda não reconhecida, onde entram as perdas dos *pets*, onde a gente pode falar de perdas materiais, sim, e eu vou trazer um exemplo para vocês das enchentes. Pessoal, a gente vivenciou uma coisa que a gente nunca imaginou que a gente passaria aqui, e a gente tem muitas pessoas que trabalharam uma vida inteira construindo casinha, montando casa para ter tudo o que tinham e aí a enchente levou, e essas pessoas talvez não tenham esse tempo para reconstruir tudo isso, para trabalhar tudo isso, porque talvez já estejam no processo de aposentadoria. A gente se enluta por pessoas que a gente perde no trabalho, que a gente talvez não conviva tão proximamente. Então a gente precisa, na verdade, é dar voz, explicar, falar, psicoeducar as pessoas para esse processo todo para que a gente então possa realmente

ajudar. E como é que a gente ajuda? Pode passar, por favor. Aqui eu trouxe um pouco dos sintomas, das manifestações, na verdade. Eu não gosto de usar o termo sintoma, porque o luto não é um adoecimento, a gente pode prolongar o luto, mas a gente hoje já não usa mais o termo “patológico”, a gente usou um tempo “esse luto se complicou”, ele deu uma travada. A gente compara muito o processo de luto a um curso de um rio, onde a água precisa fluir e, se essa água tranca, se essa água é barrada, depois ela vem com força total. O processo de luto precisa fluir, ele precisa acontecer, e para que isso possa acontecer, ele precisa de acolhimento, de cuidado, de escuta ativa. Às vezes, a gente não precisa dizer para as pessoas o que elas precisam fazer, a gente só precisa estar disponível para escutar, para, às vezes, tomar a frente e fazer algumas coisas que são necessárias – o enlutado está num processo de confusão mental muito grande. Quando a gente fala em luto, a gente costuma trazer essa imagem (Mostra imagem.) que diz que o luto, como a gente vê, ele parece que acontece nessa forma toda organizada, todo bonitinho; quer dizer, a gente oscila entre os dois polos, a gente tem o polo da perda e a gente tem o polo da restauração da vida, da readaptação, e a pessoa, nos primeiros dias, ela está tão imersa nesse processo de luto que ela não consegue, às vezes, ter forças para levantar da cama e fazer um café, para organizar a casa, para dar conta da vida, então ela está mais focada no polo da perda. Segundo dia, terceiro dia, ela já começa a retomar algumas coisas, começa, de repente, dar uma organiza na casa, já consegue fazer uma comida, então ela começa a oscilar e começa a ir para o polo da restauração. Esse movimento de oscilação é extremamente importante e necessário para que esse luto possa fluir. Sempre que a gente tem uma pessoa que paralisa num polo, ou da restauração, ou da dor, da tristeza, da perda, a gente tem o que a gente chama de uma um risco de prolongamento de luto. Se a pessoa só fica paralisada na dor dela, se ela não consegue fazer absolutamente nada, a vida dela deixou de ser funcional, ela não consegue se alimentar, ela não consegue, e isso vai por muito, muito, muito tempo, a gente tem que ter um olhar de cuidado para isso. Então, ao oscilar – e essa oscilação vai crescendo, sua frequência vai aumentando –, a pessoa consegue retomar o

trabalho, a pessoa consegue retomar algumas rotinas, mas aí ela volta para casa e sente dor, de novo, e, no dia seguinte, vai lá e retoma a vida de novo. Ela tem episódios, às vezes nós somos invadidos por uma lembrança, uma música, um cheiro que nos remete à lembrança de quem se foi. Essas coisas é que nós chamamos de gatilhos vão continuar a fazer parte, e a gente pode, sim, manifestar tristeza, dor, a gente pode chorar. Essa é outra coisa: o enlutado não chora. A gente passa às vezes por crenças espirituais – eu respeito as questões espirituais e as religiosidades –, mas a gente precisa deixar a pessoa chorar, ela tem que chorar, ela precisa colocar para fora. E o que acontece? A gente entende o luto nesse nessa figurinha mais organizada, mas, na próxima imagem, eu mostro uma outra ideia de como as pessoas se sentem. É assim. (Mostra imagem.) Para quem vive o luto, vive desse jeito, e a gente muitas vezes se sente enlouquecendo, é tão enlouquecedor isso tudo. As manifestações que o luto traz para a gente ocorrem em quatro instâncias: sentimentos de tristeza, raiva, culpa e, às vezes, até alívio. A gente tem pessoas que estão num processo de adoecimento, a família está cuidando, então, às vezes, a família sente um certo alívio, porque, de repente, olha a que pessoa não está mais aqui, se foi, mas ao mesmo tempo que dá esse alívio, dá culpa, e a culpa é um dos sentimentos mais complicados de a gente trabalhar. Sentimentos, sensações, a gente ter sensação de presença, a gente ter aquela ideia de que a gente vai entrar em casa e vai encontrar com o gatinho, ou com a cachorrinha, ou com a pessoa que se foi, a gente tem a sensação de que a pessoa vai nos ligar, a gente pega o telefone para fazer isso. A gente tem dores no corpo, dói o peito, o peito aperta, a gente sente aquela pressão violenta. Às vezes, eu ouço de pacientes que é como se uma faca cravasse ali, e é verdade. Quando eu lembro de tudo que aconteceu, eu caio na real, me vem aquela dor imensa, dificuldade para respirar. Comportamentos, a gente também tem manifestações, além do choro, a gente, às vezes, fica meio aéreo, a gente não sabe, leva mais tempo para se conectar com as situações, com as pessoas. Na nossa cognição, também, a gente tem um processo bem importante que a nossa memória é afetada. Então, às vezes, a gente fazia coisas rotineiras e a gente esquece. É importante a gente

ter um olhar de cuidado para tudo isso. Isso não é doença, essas manifestações, elas vão acalmando, elas vão cedendo, mas para isso, a gente precisa de cuidado, a gente precisa entender que a gente não está doente, porque... Houve um caso de uma senhora que a gente acompanhou numa empresa em que a gente dá também assessoria, que ela perdeu toda a casa dela. E aí o que aconteceu? Ela voltou para o trabalho e ela não estava conseguindo realizar as atividades de trabalho dela. O que ela fez? Ela foi lá pedir demissão e, por sorte, a pessoa para quem ela trabalhava disse: “Não, calma isso vai passar, tu vais voltar a lembrar e a gente vai te ajudar.” Porque entendeu que o que estava acontecendo com ela estava previsto dentro do processo de luto dela. Tem uma outra imagem que também eu gosto de passar bastante que é esta aqui. Aqui eu trago duas visões de como é que as pessoas imaginam que é o luto. Imaginem o círculo verde sendo a nossa vida, e a cor ali vermelha, o nosso processo de luto. Então na primeira linha ali, imediatamente após a nossa perda, o luto ele toma conta da nossa vida, toma conta de tudo, e a gente não consegue ter espaço para fazer mais nada. E, na medida em que o tempo vai passando, as pessoas acham que o luto vai reduzir e que vai ficar daquele tamanhinho ali, na quarta bolinha ali na primeira linha. Na linha de baixo, gente, a gente traz um desenho um pouquinho diferente. É o luto como ele realmente acontece. Não é o luto que diminui de tamanho, gente, é a gente que vai ampliando e se readaptando à realidade. Então essa é uma fala bem importante, porque o que acontece? A gente precisa, para retomar a nossa realidade, a readaptação, a gente fala muito em readaptação, a gente precisa de apoio, a gente precisa de ajuda, a gente precisa de escuta. Rede de apoio é extremamente importante. O que eu posso dizer para vocês? A Renata me sinalizou ali que eu tenho três minutinhos, então, rapidamente. A rede de apoio, familiares, amigos, pessoas das nossas relações; rede de apoio no sistema público de saúde, a gente precisa hoje também estar podendo trabalhar com as equipes para receber as pessoas. Às vezes, hoje, o que mais acontece é as pessoas terem crises de ansiedade e vão procurar ajuda no sistema de saúde. Se a gente, às vezes, não tem um olhar um pouco mais apurado como profissional, a gente vai medicar, vai lá dar um

remedinho para a ansiedade. Eu soube de uma mãe que perdeu a filha agora recentemente, ela perdeu por suicídio a filha e ela foi buscar uma ajuda, e um psiquiatra acabou dando para ela só uma fluoxetina. Não é uma crítica, mas eu espero que todos entendam assim: a gente precisa formar as equipes, abrir espaços de fala, de instrução para as pessoas quando a gente trata o tema da saúde mental. E uma outra coisa que eu queria dizer para vocês é que nós, na psicologia, a gente hoje valida e reconhece as famílias multiespécies, tanto que a gente já se refere hoje a uma família que pode ser monoparental, pode ter uma pessoa e um bichinho, como uma família multiespécie. Eu acho que isso é uma baita evolução para a gente como sociedade, porque, de novo, gente, a gente precisa validar a relação. Luto precisa ser cuidado, luto precisa ser acolhido e respeitado. Eu tenho num *slide* ali também aquelas coisas que a gente sempre ouve dos pacientes. “Não chora, tu vais superar; tu és forte; tu podes ter outros filhos; tu podes pegar outro bichinho; tu és jovem, tu podes casar de novo; ah, emprego, tu vais conseguir.” Essas coisas, gente, não ajudam. O que ajuda? É a gente estar ao lado; é a gente conseguir suportar, ouvir a dor do outro, e a gente se oferecer ali para poder auxiliar no que for possível. Eu acho que era isso, espero ter ajudado, gente.

PRESIDENTE LOURDES SPRENGER (MDB): Muito obrigada. Como nós temos o vídeo da Dra. Andréa Ladislau, nós vamos passar para, depois, ouvir os questionamentos, os encaminhamentos de políticas públicas. Nós temos representantes aqui da Prefeitura. Nós estamos com um problema que vai mudar aqui o nosso vídeo, como está muito ruim a imagem, nós vamos ficar só com a imagem da TV e o som, daqui nós vamos ouvir o som. Infelizmente, os aparelhos aqui da Câmara não estão bons, irão se trocados.

(Procede-se à apresentação do vídeo.)

SRA. ANDRÉA LADISLAU: (Oradora fala através do vídeo.) O mês de novembro traz para a gente uma reflexão muito importante sobre o tema que é

extremamente inerente ao ser humano: o luto, a dor de uma perda. Quando a gente fala de luto, trazendo aí para o campo da saúde mental, a gente tem que entender que o luto é muito generalizado, é muito extenso. O luto tem a ver com perder algo, perder alguma coisa, e essa perda gerar dor, angústia, uma dor que, muitas vezes, pode ser até caracterizada e igualada a uma dor física de tanto que dói. Quando a gente fala luto, a gente pode falar de perder o emprego, perder um amigo, ou mesmo perder pela morte, pela perda, pela passagem de alguém ou principalmente pela perda também de um animal de estimação. O luto também se faz na perda de um *pet*, seja um cachorrinho, seja um gatinho, não importa, aquele companheiro, aquele que a gente cuida com todo carinho e leva para vida, que está ali nos momentos em que a gente, muitas vezes, se sente mais sozinho e a gente tem aquele animalzinho para dar amor e para que a gente também possa retribuir, tirando de dentro de nós o que nos é mais precioso: o nosso afeto. E como lidar com a perda de um animal? Na verdade, quando a gente olha pelo aspecto emocional, hoje eu atendo muitos pacientes, no meu consultório, que vêm inclusive através da perda de um animal de estimação, da perda de um seu companheiro, trazendo uma dor que dilacera a alma, que muitas vezes eles não sabem lidar com essa dor. Gera um transtorno emocional muito grande que, se não for tratado, se não for acompanhado, pode levar a uma depressão profunda, a um isolamento, a vários sintomas que, às vezes, se refletem até no corpo físico, porque esse indivíduo não está sabendo lidar com essa perda, com esse luto do seu animal. Mas o que eu vejo hoje em dia é – principalmente no consultório, principalmente do relato terapêutico dos pacientes – essa perda cada vez mais acentuada por conta do julgamento. Quem nunca foi julgado quando perdeu um animal? Quando outro diz: “Nossa, mas era só um animal, era só um cachorro, era só um gato, você está sofrendo desse jeito?” Essa insensibilidade e esse processo de minimizar a dor do outro é muito comum, é muito mais comum do que a gente imagina, só que somente quem perde um animal de estimação é que sabe o quanto isso dói, o quanto isso faz sentido. E a gente precisa, sim, viver um luto, não é porque não é uma pessoa que eu vou simplesmente ignorar e vou passar por cima, muito pelo contrário, a

gente precisa aprender a lidar com essa dor. E o luto seja de um animal ou não passa por algumas fases: inicialmente, o indivíduo fica muito triste, muito triste, como se estivesse arrancando alguém de si, arrancando um pedaço de si. Num outro processo, vem a negociação com a dor, que é o que a gente chama de tentar negociar condições: “Se eu tivesse feito isso, se eu tivesse feito aquilo, será que o meu animalzinho estaria aqui?” Num outro momento, pode vir uma raiva muito grande, uma raiva de questionar mesmo: “Por que comigo? Por que o meu animal? Por que nesse momento?” Depois, pode vir numa depressão profunda, que é uma tristeza que a gente tem que entender que ela precisa ter um tempo claro, que o luto é individualizado, cada um vai sentir e vai ter um tempo de processamento desse luto. Normalmente, dura aí de três a um ano, mas, gente, isso não é uma regra, cada indivíduo vai sentir e vai vivenciar o luto da sua forma, à sua maneira, no seu tempo, ele é muito personalizado. E depois do processo de depressão, dessa dor, dessa tristeza que precisa ser trabalhada, condicionada e acolhida, vem o momento da aceitação, que é quando a gente entende que, infelizmente, não tem muito a fazer, e a gente realmente perdeu aquele animal. E aí, nesse momento, muitas vezes vem uma outra questão, que essa mesma pessoa, essas mesmas pessoas que apontam o dedo, que julgam, que minimizam a dor falam assim: “Ué, coloca o outro no lugar.” É simples assim? Não, não é simples assim, não é fácil assim. Porque aquele animal, aquele serzinho que ficou com você durante sei lá o tempo que foi, mas foi o tempo suficiente para você receber amor, para você doar amor, para você doar afeto, para preencher os seus dias e vai sempre ficar marcado na sua vida, e é isso que é importante. É importante guardar essas memórias positivas, porque nós – indivíduos, seres humanos – somos inerentes à dor, nós somos inerentes também à tristeza e muito mais também à felicidade, às coisas boas e às alegrias. O que a gente precisa é aprender a dosar isso, aprender a lidar com esse luto de uma forma que você consiga vivenciá-lo, não adianta fingir que não está sentindo, a gente precisa expressar as nossas emoções, isso é muito importante, isso ajuda a trabalhar, gerenciar a emoção ajuda a trabalhar o seu emocional. Então, gerenciar essa emoção, saber lidar com isso, entender que

aquele animal teve a sua importância na sua vida e sempre vai ter, vai deixar uma marca, mas a gente não pode economizar afeto e economizar amor. Então, a gente pode, sim, ter um outro animal, ninguém substitui ninguém, como nenhum animal também vai substituir outro animal, de forma nenhuma. Os *pets* dão muita vida, sim, para os seres humanos, e é uma alegria tê-los na nossa vida, e a gente pode, cada vez mais, receber amor, sim, de outro *pet*, e também dar amor. Não é uma substituição; na verdade, é uma troca, é uma retribuição de afeto. E no que isso contribui na sua vida emocional, na sua saúde mental? Isso faz com que você se sinta cada vez mais equilibrado. Externar emoção, externar sentimento é muito importante, faz com que você também produza – porque quando a gente está bem a gente produz em larga quantidade, em larga escala – os hormônios do bem. Por quê? Porque você manda esse comando para os seus neurônios, para os neurotransmissores, que vão produzir hormônios do bem, que fazem com que você se sinta feliz, com que você sinta bem-estar. Estando bem, estando feliz, o que vai acontecer com você? O que acontece com esse indivíduo? Ele vai ter maior facilidade de se relacionar com as pessoas à sua volta. Então, gente, é importante a gente viver o luto, é importante a gente viver o luto do nosso animalzinho, sim, não dar ouvidos para os julgamentos, para as pessoas que minimizam a sua dor, para as pessoas que não entendem, são insensíveis a esse afeto do ser humano com animal e vice-versa. É importante vivenciar esse momento para conseguir passar pelo luto da melhor forma possível, e, a partir daí, você conseguir ter condições de abrir o coração, abrir a alma para poder receber carinho e afeto de outro animal. Somos seres inerentes às emoções e aos sentimentos, e a gente precisa estar cada vez mais feliz. Então, o luto de um animal é muito importante e a gente precisa entender a importância desses seres tão especiais na nossa vida e no que eles podem contribuir para a nossa saúde física e emocional.

PRESIDENTE LOURDES SPRENGER (MDB): De imediato, eu passo a palavra para a Dra. Clarisse, da Comissão de Saúde da OAB.

SRA. CLARISSE BARCELLOS LIMA: Vou ser econômica. Em primeiro lugar, eu queria agradecer, em nome da Ordem dos Advogados do Brasil, seccional Rio Grande do Sul, especialmente da Comissão de Saúde e do grupo de trabalho de saúde mental, o qual eu coordeno. Eu fiquei extremamente tocada com a forma tão generosa como vocês se expressaram, colocando, talvez, um aspecto da sua vida tão delicado, quando a gente se sente tão vulnerável. Estava conversando com a Dra. Denise antes e disse que, casualmente, eu vim de preto, acho que, inconscientemente, colocando como o luto também já me atravessou. Na OAB, os advogados privados e também a advocacia pública trabalham diariamente pra que nós tenhamos acesso à saúde mental, uma vez que os planos de saúde às vezes ficam melindrando o acesso a psicólogos, a psiquiatras, então, nós estamos lá brigando diariamente. E também a Defensoria Pública faz um trabalho incrível. Nós temos aberto diálogo inclusive com os profissionais de saúde da Medicina e da Enfermagem pra comunicar a notícia final. Quando tu tens que comunicar que o teu ente querido partiu, como fazer isso de uma forma que não seja devastadora pra toda família? Há protocolos mais humanizados pra fazer essa comunicação. Então, o Direito é duro. Nós temos o prazo de 60 dias pra abrir o inventário, nós nem conseguimos reunir a documentação, senão nós podemos ser penalizados; 60 dias não é nada, o tempo é relativo. Eu não vou me estender muito, mas eu gostaria de fazer um relato pessoal. Em um ano, eu perdi o meu cachorro, a minha dinda e o meu pai e eu tive que ficar na função administrativa, pois minha mãe não tinha condições de saúde pra fazer, então, eu fui fazendo. Eu morava num outro apartamento, a vizinha tinha quatro gatos, e uma das gatas ia no muro e ficava me olhando. Ela não ia por causa do cachorro, mas, quando meu cachorro partiu, ela começou ir devagarinho. Eu me perguntava o que a gata estava fazendo ali, eu estava de luto, não queria que atrapalhassem a minha dor. Tanto que eu o eu botei o nome dela de Tuta Batuta, porque eu dizia: o que tu tá fazendo aqui, o que que tu tá fazendo? E a Tuta passou um ano indo na minha casa, tentando me dar amor. Eu disse não, eu não dava comida, ela voltava pra casa dela, ia comer, e fazia suas necessidades. Ainda me deixava totalmente sem encargo. Ela só vinha me

dar amor. Mas eu não estava pronta. Eu não estava pronta pra receber. Hoje eu me mudei, eu fui morar com a minha mãe, porque ela precisa de mi, Tuta Batuta foi comigo. Teve um tempo que eu percebi que eu podia abrir a porta e eu agradeço a ela por não ter desistido, por ter acreditado que eu podia recomeçar. Então, quando estiverem prontos, no tempo de vocês... Eu levei um ano, sem dar comida pro bichinho, eu fui dura na queda, eu nem me reconhecia. A gente não se reconhece nesse processo, mas um dia eu consegui abrir a porta. Obrigada, a OAB está de braços abertos pra que a gente possa construir espaços de escuta. É isso que a gente precisa. Essa questão do minimizar é terrível. Me diziam: vai passar, o teu pai foi um homem maravilhoso, teve uma carreira importante. Dane-se. Eu não quero ouvir isso, eu não quero ouvir que eu tenho que ser forte, eu preciso do meu tempo. Então, que a gente possa abrir espaços de acolhimento, de escuta. E obrigada por esse espaço, pra eu poder também ter contado um pouco da minha história, a OAB está de braços abertos, a Comissão de Saúde está de braços abertos, e nós queremos trabalhar juntos na construção de espaços de acolhimento e escuta.

PRESIDENTE LOURDES SPRENGER (MDB): Muito obrigada.

A Dra. Madeleine Medeiros, representando o doutor Cincinato, do Hospital Presidente Vargas, está com a palavra.

SRA. MADELEINE SCOP MEDEIROS: Eu recebi o convite pra vir, na verdade, ontem, acabei vendo só hoje, mas eu pensei como o acaso é interessante. A minha mãe faleceu em agosto deste ano e eu estou enfrentando esse processo de luto, que até vem sendo, dentro do possível, um processo tranquilo. Se é que dá para se dizer, porque ela vinha numa doença já longa. Então eu vinha fazendo esse processo há pelo menos três anos, mas tranquilo nunca é. E, lá no hospital, a gente está podendo acolher pacientes desde a parte do ambulatório, passando pela consultoria que a gente faz em ginecologia e obstetrícia, e na internação. Desde a enchente têm nos chegado muitos casos de luto. Luto material, luto por pessoas, luto por *pets*, e tem sido um processo de trabalho muito, muito intenso.

Na verdade, sempre foi, mas agora desde a enchente parece que recrudesceram muitas doenças psiquiátricas que os pacientes tinham e outras novas que os pacientes não tinham. Então o luto tem sido sim uma grande oportunidade de trabalho. E eu achei muito, muito importante ter vindo esse assunto agora, porque é um assunto que vai ficar nas nossas agendas de saúde mental por pelo menos alguns anos. Essa enchente se sucedeu a uma pandemia então as pessoas ainda não estavam recuperadas, muitos reviveram coisas da pandemia, e veio enchente. Então as agendas de saúde mental – a Marta está aqui que não me deixa mentir –, a gente realmente está bastante lotado, tanto nas agendas públicas, como privadas. E estamos aqui também para viver os nossos, acho que aqui foi quase um grupo terapêutico, cada um falou das suas situações. E estamos abertos aí para ajudar a população. Muito obrigada pelo convite.

PRESIDENTE LOURDES SPRENGER (MDB): Muito obrigada.

SRA. DENISE CÁPUA CORRÊA: Eu acho que quando a gente também fala do cuidado com o luto, a gente também tem que cuidar das equipes. Porque as equipes, agora nessa fala, Madeleine, tu me recordaste de que as equipes também ficam sobrecarregadas. Então é bem importante esse aspecto também de cuidado com quem cuida.

PRESIDENTE LOURDES SPRENGER (MDB): A Sra. Marta Fadrique está com a palavra. Vamos falar um pouco da saúde e da atenção à saúde mental também.

SRA. MARTA FADRIQUE: Sim. Em primeiro lugar, muito obrigada por esta nova oportunidade de estar aqui na COSMAM. Tem sido muito importante para mim não só para a secretaria, mas, aproveitando que este é o momento de uma conversa bastante acolhedora, não é? E, assim, um pouco como a Tanise – sendo psicóloga primeiro, depois coordenadora – que é uma coisa que tu sempre dizes: primeiro psicóloga e vereadora, um pitaco assim que eu acho que é

importante de trazer que trabalhei muitos anos com equipes de saúde da infância e adolescência. E existem algumas características do luto na infância adolescência que são importantes, que eu não vou trazer porque acho que é bastante coisa, mas uma delas que eu acho que vale a pena a gente lembrar e eu falo isso muito com as equipes das unidades de saúde: é que a gente, adulto, tem dificuldade de reconhecer uma criança em luto, porque a gente não gosta de ver uma criança sofrendo.

E a segunda coisa é um comentário que eu ouvi nesta semana sobre aquele *popstar* que morreu em na Argentina, e um comentário a respeito do luto platônico. Que o luto platônico pode ser tão doloroso quanto qualquer outro assim, que perder um ídolo é uma coisa extremamente dolorosa, pensando em crianças e adolescentes tem um outro efeito. Então é só esse comentário, que são coisas importantes que a gente tem visto que já é um avanço cultural de como se vê o luto. E acho que essa Mesa mostra que o luto, apesar de viver preconceitos e da gente estar em numa sociedade que só busca a felicidade em primeiro lugar, também está tendo um espaço e um respeito hoje em dia com algo que é um sofrimento e não uma depressão.

Então falando um pouquinho das equipes e do nosso momento, é a terceira COSMAM, como eu digo, deste ano. Eu sou nova nesse papel, desde março, e me identifiquei com a tua fala, Cláudia, porque também de maio a junho foram 60 dias ininterruptos de trabalho na enchente. Agora, neste momento, passada enchente, passada eleição, eu consigo ter uma ideia um pouco melhor de rede de entendimento desse lugar e desse papel.

E na última COSMAM, eu trouxe a notícia de que em 16 de setembro iriam começar as 10 equipes multidisciplinares nos territórios com psicólogos e psiquiatra. E, pois bem, elas começaram, nós temos hoje então 10 psiquiatras já nas unidades de saúde, mais 600 horas de psicologia, dá em torno de 24 psicólogos, vagas pelo menos. Mais fonoaudiólogo, fisioterapeuta, nutricionista e educador físico, que tem sido o máximo nas unidades de saúde, uma grande aquisição. E esse trabalho que vem do fruto de um trabalho também começado de saúde mental nas enchentes, que foi escutando as pessoas um pouco nos

abrigos, mas, depois os abrigos, nas unidades de saúde alagadas, que nunca fecharam totalmente. Os prédios foram fechados, mas as unidades seguiram abertas, em caminhões, em tendas, nas que ainda não conseguimos voltar para o lugar. Então, foi muito importante poder trabalhar com a escuta.

O meu papel é de gestão, mas também é um papel técnico; então, uma das questões que tomamos em relação às perdas, aos lutos e àqueles momentos de reações esperadas foi que o ritmo da escuta e o ritmo do atendimento quem dá é o enlutado. Então, isso da gata é maravilhoso, a Tuta, porque é isso: não somos nós que temos que determinar, como técnicos, profissionais, quando a pessoa tem que estar pronta para as suas questões, é o enlutado. Às vezes, isso demora, e a gente tem que oferecer é a escuta. Esse é um trabalho que a gente tem feito de forma muito forte com as unidades. As dez eMulti colocadas hoje em 30% das nossas unidades de saúde estão causando uma pequena revolução, uma revolução nos dois sentidos: o que é bom e o que é difícil. Está tudo fora do lugar, porque as unidades de saúde estão acostumadas a receber a pessoa que está buscando atendimento, mas o trabalho de saúde mental exige busca ativa. Alguém que está enlutado, que não quer sair de casa, exige que a gente vá até a casa da pessoa fazer uma visita domiciliar com o agente comunitário de saúde. Então, esse trabalho de saúde mental nas unidades de saúde transforma uma unidade de saúde e faz com que os profissionais da “equipe mãe” – como a minha chefe da Diretoria de Atenção Primária, Eveline, chama – vejam o seu papel de maneira diferente.

Falando sobre os procedimentos de saúde mental, o luto, quando não vem com complicações – para não usar também “vai sair”, “superar” a patologia – é algo que pode ser acolhido em uma unidade de saúde. Quando o luto começa a ter complicações, ou vem em uma pessoa que já tinha transtornos mentais, acompanhamento ou um adoecimento, uma depressão. Aí ele exige um atendimento um pouco mais especializado. Nesse caso, a gente vai avaliando se é necessária uma equipe de média complexidade, alta complexidade, ambulatório hospitalar ou, eventualmente, até uma internação por um tempo. O luto, em si, é muito bonito, porque, no SUS, já não é considerado uma doença

mental. Ele é considerado um momento da vida que precisa de um suporte de saúde mental ou mesmo de um suporte que tem a ver com escuta. Isso pode envolver participar de um grupo em uma unidade de saúde, ter uma visita domiciliar, ou ter a sensibilidade de perceber que, muitas vezes, a escuta precisa ser especializada e, muitas vezes, não. Hoje, com os especialistas na atenção primária, os processos de luto estão sendo acolhidos, principalmente ali, quando vêm com diagnóstico, quando eles já estão em uma equipe de média complexidade, ou quando eles tiveram alta de uma equipe, e o luto complica a situação, então, eles vão para atendimentos especializados.

E o que vimos, então, no amadurecimento deste ano? O investimento em saúde mental, que faz um sentido, precisa ser territorial e transversal. Por isso, é muito importante que o crescimento do atendimento em saúde mental na rede se dê na atenção primária, nas unidades de saúde. Paralelamente a isso, nós já temos acordado um plano para o próximo ano, de ampliação dos CAPS, para que possamos mexer tanto nas filas quanto no número de internações. A ideia é trabalhar em duas frentes extremas: tanto o crescimento do número de CAPSi e adultos na cidade, o que for possível, a gente ainda não tem certeza, o CAPS II é que estão avançados nesse processo. Mas o que mais surte efeito para diminuir a fila e fazer com que a população se sinta atendida é o atendimento em saúde mental nas unidades de saúde. Por quê? Não só porque atende o que é mais simples, mas também porque, aparentemente de forma contraditória, atende o que é mais grave também. Por exemplo, uma mãe com um adolescente com transtorno muito grave não consegue ir à EESCA, não consegue ir ao CAPS, não consegue pegar o ônibus com a criança, com o adolescente, enfim, e ela acaba direcionando todo o atendimento e tudo o que ela precisa para a unidade de saúde. Apesar de termos uma matriz que classifica os casos como menos graves, média complexidade e alta complexidade, na prática do dia a dia do SUS, situações muito graves também ficam nas unidades de saúde. Então, é lá que tem que estar os nossos profissionais.

Então, é assim que a gente tem pensado, é assim o nosso plano para 2025: investimento tanto na atenção primária quanto nos CAPS, para poder sair dessa

lógica de Porto Alegre, que tem uma necessidade muito grande da internação, da emergência, dos serviços de extrema complexidade, digamos assim. Estamos atentos a isso, estamos à disposição, contamos com essas possibilidades de conversa e discussão para pensar em novas abordagens e contamos com vocês para apoiar esse plano, que é um plano de crescimento micro, territorial, colocado ali na unidade de saúde, para que a gente possa sair de 33% de unidades para 45%, 50% de unidades e tocar adiante no cadastramento de novas equipes eMulti. Obrigada.

PRESIDENTE LOURDES SPRENGER (MDB): Muito obrigada. Algum inscrito na plateia que queira falar? Não. Passo a palavra aos vereadores que queiram fazer os seus encaminhamentos. A Ver.^a Mônica está com a palavra.

VEREADORA MÔNICA LEAL (PP): Todos os depoimentos foram muito importantes: os técnicos, os emocionais e os políticos. Eu só penso que a gente teria que fazer um encaminhamento de como ajudar, porque muitas pessoas não têm essa ferramenta para saírem desse período de luto, que é normal e que precisa. É uma jornada, é uma caminhada. Da forma como se sai, inclusive, é o futuro da pessoa, é como ela vai administrar a sua vida pessoal e profissional. Então, na verdade, o que eu penso é que é importante uma política pública tratar dessa questão. Uma frase que me chamou muita atenção foi quando mencionaram que uma servidora estava sofrendo o luto e pediu demissão. Quer dizer, naquele momento, para ela – vejam bem, o exemplo básico – o que era a solução? Parar tudo, se enfiar em casa, não sair, não falar, não fazer nada. Se não houvesse ali uma mão, uma pessoa que pensasse no outro, se colocasse no lugar dela e ajudasse – “Não, para aí, vamos dar um tempo, tu precisas de ajuda.” – a vida dela estaria destruída; além do luto, a parte profissional. Esse é um exemplo, de forma prática, que é preciso fazer alguma coisa. Dar a mão a essas pessoas. E somente vocês, que são especialistas nessa matéria, com esse preparo todo: psicólogos, psiquiatras, enfim... A OAB também, porque tem essa parte: o que fazer, como fazer? Geralmente, quando a pessoa é o provedor,

então, se perde isso também, é um tumulto. Aqui, o depoimento da Cláudia, que não perdeu só o marido; a Ver.^a Lourdes também; e o Ver. Oliboni, que, de repente, passou a ser mãe e pai. É muito importante. É um projeto para a gente trabalhar; ele se faz necessário em todas as pontas. Eu deixaria aqui, como encaminhamento, a necessidade de pensarmos numa política pública, principalmente porque Porto Alegre despontou como a capital com o maior número de idosos.

VEREADOR ALDACIR OLIBONI (PT): Eu queria também sugerir alguns encaminhamentos. Primeiro, cuidar de quem cuida da gente. Acho que é importante ter um local de trabalho adequado àquela situação delicada. Creio que a gente possa encaminhar, se os colegas concordarem, um documento ao governo para que se aporte o que é público do governo, e o que é contratualizado, o que é terceirizado, de poder criar esses espaços de escuta e acolhimento. Isso é uma coisa que tem que ter iniciativa de quem está na gestão. Ter uma possibilidade de uma sala e ter essa possibilidade do atendimento. A Marta falou assim: “O importante é que essa consulta, esse atendimento esteja na atenção básica.” De fato, atenção básica é portas abertas, é o primeiro espaço que o cidadão procura. Se ali tiver essa possibilidade de instituir, seja através das eMulti ou dos CAPS, esse atendimento adequado à população, eu acho que é de extrema importância. Então, ampliar para a atenção básica... Eu não sei quantos eMulti tem, Tanise.

(Manifestação fora do microfone. Inaudível)

VEREADOR ALDACIR OLIBONI (PT): Umas dez, só? Então, num espaço de 140,160 locais, hoje... É isso?

SRA. MARTA FADRIQUE: Cada eMulti atende de três a quatro unidades, dá um total de quarenta unidades, hoje, com eMulti.

VEREADOR ALDACIR OLIBONI (PT): Nós precisamos convencer o governo para aumentar. Tem prerrogativas do vereador e tem prerrogativas de governo. Nós não podemos destinar, por exemplo, ou protocolar um projeto de lei que vá dar despesa, pois ele se torna inconstitucional. Há uma necessidade de iniciativa do governo. Por exemplo, o que a Tanise fez sobre as eMulti foi uma discussão de governo. Então, tem coisas que a gente pode sugerir ao governo...

(Manifestação fora do microfone. Inaudível)

VEREADOR ALDACIR OLIBONI (PT): Exatamente, então, eu acho que, nesse sentido, a gente poderia fazer um documento para o governo municipal. Muito obrigado.

VEREADORA PSICÓLOGA TANISE SABINO (MDB): Eu tenho dois encaminhamentos: o primeiro é que eu imagino, Marta, que a rede de saúde mental, pensando em toda a rede, os CAPS, as equipes Adescas, as ESMAs, e agora as eMulti, eu imagino que essa rede passa também anualmente por um processo de capacitação, deve ter cursos de capacitação. Então, de repente incluir nessa programação de capacitação o tema do luto, esse processo, como lidar, abordagens, intervenções, eu acho que poderia ser incluído na nessa programação de capacitação dos técnicos.

Para o segundo encaminhamento, eu acredito muito nas eMulti, eu acho que é um trabalho que veio para ficar, e para próxima gestão, estão iniciando agora, no final desta gestão... São equipes multiprofissionais, a Marta falou um pouquinho, vão ser incluídos psicólogo, psiquiatra, fonoaudiólogo, educador físico, enfim, uma série de profissionais. Eu acho que essas eMulti poderiam dar conta talvez desse trabalho de alguma forma, através de um grupo de apoio, de informação, de orientação, enfim, uma sugestão.

PRESIDENTE LOURDES SPRENGER (MDB): Chegando ao final da reunião da desta comissão, atingiu os objetivos. Nós queremos muito incluir os animais de

estimação de uma forma técnica, porque sabemos muito do preconceito, inclusive de um jornalista que me encontrou e eu falei para ele que teria essa reunião, que nós íamos encaminhar um release, e ele disse: “Mas como, a senhora vai misturar vidas humanas com *pet*?” Então, a gente já se retrai, e vamos colocar, então, mais sucinto. Vamos colocar só o luto e a saúde mental. Tudo que foi colocado é o que a gente presencia. Sobre animais, nós estamos há muitos anos, mas cada um que se perde a gente sente, por mais que a gente vivencie com mais de um, o luto humano é isso, o luto das perdas humanas é uma reconstrução e realmente é o tempo, não passa, é uma nova vida, depois que se perde um ente querido.

Eu acho que, como encaminhamentos, é isso. A preocupação, Marta, é assim, as pessoas serem atendidas. Nos próprios convênios é muito difícil conseguir hora para terapia, passa, primeiro, por uma avaliação *online*, aí depois a pessoa fica esperando... Eu estou falando de um tipo de convênio que a gente conhece. Então, como é difícil a saúde mental ser tratada. Se sabe, numa reunião que tivemos no Hospital São Pedro, há uns dois anos, com a direção, que o orçamento já começa em nível federal, ele já é encurtado. Agora com todas essas situações de covid, quem não perdeu pessoas, aí veio a enchente, aí começamos a falar que a saúde mental agora vai ser a bola da vez, usando um termo popular. E é muito importante isso, as pessoas, não só a saúde mental, o luto, mas os surtados, como é difícil para a família fazer o encaminhamento de uma pessoa que tenha alguma dependência. Há métodos tão tristes, como forçar, levar a pessoa para um internamento, e como é difícil o internamento. Esse encaminhamento da Tanise vai constar em ata. Nós vamos deixar no nosso relatório. Desejo que essa pauta continue no ano que vem. São muito importantes psicólogos, psiquiatras, não só encher de remédio a pessoa, é bom ter essa conversa, esse acolhimento de ouvir. E parabenizar a nossa convidada, a outra lá do Rio de Janeiro, dedicada aos *pets*, todos que estiveram aqui, e até o ano que vem para quem ficar aqui na comissão. Muito obrigada.

SRA. DENISE CÁPUA CORRÊA: Eu tenho só agradecimentos e gostaria só de finalizar com uma frase que eu acho que é uma ideia muito importante: quando a gente perde uma pessoa, um bichinho, a gente perde uma relação importante, a gente não deixa de ser filha, mulher, esposa, irmã, essa relação continua existindo dentro da gente. Então, ela precisa ser transformada e ressignificada. Isso vale para qualquer perda, é ressignificação. Luto é vida, porque quem foi, foi; e quem fica precisa viver, precisa retomar a vida. Quando a gente fala de morte, a gente fala de vida. Eu acho que o preto pode simbolizar, mas a gente está falando de vida também, a gente está cuidando de quem fica. Muito obrigada pelo convite, pela possibilidade, e que bom que a gente está podendo então abrir mais espaços e dar voz a quem precisa. Obrigada, gente.

(Encerra-se a reunião às 11h35min.)

TEXTOS SEM REVISÃO