

Cartilha Interativa:

CUIDANDO

de quem cuida



suporte emocional para
estagiários de psicologia diante
da morte de pacientes.

AMANDA CARDOSO
JULIANA MONTEIRO
ANA PAULA PEDROSA

AUTORES



Amanda Cardoso de Gois

Autora

Formada em Psicologia pela Faculdade Pernambucana de Saúde (2021) e mestranda em Psicologia da Saúde pela mesma instituição.

Amante dos estudos em tanatologia, comunicação de más notícias e finitude.

Juliana Monteiro Costa

Orientadora

Doutora em Psicologia Clínica (UNICAP- 2013). Mestre em Psicologia Clínica (UNICAP- 2008). Especialista em Psicologia Clínica (UNICAP-2007). Docente da Graduação em Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS). Coordenadora de Tutor do 5o Período de Psicologia da FPS. Docente Permanente do Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde da FPS e Docente Colaboradora do Mestrado Profissional em Educação para o Ensino na Área de Saúde da FPS.



Ana Paula Amaral Pedrosa

Co-orientadora

Possui graduação em Psicologia pela Faculdade de Ciências Humanas de Olinda (1992) e mestrado em Educação para o Ensino na Área da Saúde pela Faculdade Pernambucana de Saúde (2013). Atualmente é Coordenadora de tutor do primeiro período do curso de Graduação Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde-FPS, tutora do curso de Especialização em Psicologia clínica hospitalar na Faculdade Pernambucana de Saúde; Membro do Comitê de Ética em Pesquisas (CEP-IMIP); Membro do NDE da Graduação em Psicologia FPS; Membro da Comissão Científica do Congresso Estudantil PIC/PIBIC FPS-IMIP

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

G616c Gois,Amanda Cardoso de

Cartilha interativa: cuidando de quem cuida. Suporte emocional para estagiários de psicologia diante da morte de pacientes. / Amanda Cardoso deGois, Juliana Monteiro Costa, Ana Paula Amaral Pedrosa. – Recife: DoAutor, 2026.

15f.

Cartilha.
ISBN: 978-65-6034-218-7

1.Morte. 2. Habilidades de Enfrentamento. 3. Atitude frente à Morte. 4.Psicologia da Saúde. 5. Terapia Gestalt. I. Costa, Juliana Monteiro, orientadora. II. Pedrosa, Ana Paula Amaral, coorientadora. III. Título.

CDU 159.9:128

Sobre a CARTEILHA

Esta cartilha interativa é um produto técnico resultado da dissertação de mestrado intitulada “SOBRE A MORTE E O MORRER: PERCEPÇÕES E IMPACTOS DA MORTE EM ESTAGIÁRIOS DE PSICOLOGIA”, apresentada ao programa de Pós Graduação Stricto Sensu da Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS. A pesquisa foi realizada com estagiários de psicologia hospitalar, com o objetivo de compreender como eles percebem a morte do paciente e como são impactados por ela.

Através dessa cartilha, os acadêmicos e estagiários podem encontrar validação, acolhimento, estratégias para elaboração de perdas e ambiente para psicoeducação.

você cuida de muitas vidas.



Mas quem cuida de você?

SUMARIO



Seu espaço



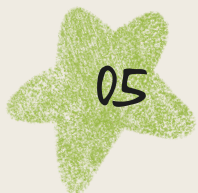
Sentir faz sentido



Quando o sofrimento pede atenção



Cuidando de você



Estratégias de enfrentamento



Em busca de sentido





Cuidar também cansa.
E, às vezes, dói.

Esta cartilha foi criada para estagiários de psicologia Hospitalar que, em meio à rotina intensa, também são atravessados pela dor da perda de pacientes.

Aqui, você vai encontrar acolhimento, informação e caminhos possíveis para lidar com esse processo de forma mais saudável.



"Conheça todas as
teorias, domine
todas as técnicas,
mas ao tocar uma
alma humana, seja
apenas outra alma
humana"

Carl Jung

SENTIDO

sentir faz

Diante da perda de um paciente, diferentes sentimentos podem surgir.

Alguns aparecem na hora. Outros ficam e vão sendo percebidos aos poucos.



Tristeza



Raiva



Culpa



Frustração



Impotência



Às vezes, tudo isso junto. Às vezes, nada muito claro.

Não existe uma forma “certa” de sentir.

Existe o que foi possível naquele momento.

Dê nome para o que você está sentindo para dar sentido.

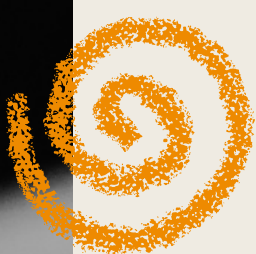
* A * PERDA

A morte faz parte do contexto da saúde, mas isso não significa que ela seja fácil de atravessar.



Ao longo da jornada de formação em saúde o processo de morte passa a ser naturalizado, rotineiro mas, apesar disso, **toda relação gera um vínculo**, vínculo esse que faz com que a relação de confiança profissional - paciente aconteça.

O ponto aqui não é que sentir é ruim e sim que sentir é necessário, **é inato ao ser humano**. O problema está quando o **sentir paralisa**.





Quando

você

perde o

SENTIDO



Como a morte é corriqueira no contexto hospitalar, pouco (ou quase nada) se fala no momento em que ela dói demais.

Nem sempre é fácil perceber quando algo está pesando mais do que deveria.

o sofrimento pede

ATENCAO?

sobrecarga emocional

Desejo frequente de não
ir para o trabalho

Falta de
sentido

Esgotamento

Irritabilidade ou
dificuldade de se
desligar

distanciamento dos pacientes



cuidando de

* você *



Em meio à rotina intensa, pequenos cuidados podem fazer diferença na forma como você atravessa essas experiências.

Sempre que possível, pare por um momento.

Observe sua respiração.

Sem tentar mudar nada, apenas perceba: “o que estou sentindo agora?”



Pausa
conciente



Escrita de
elaboração

Escrever pode ser uma forma de organizar o que ficou.

Pode ser sobre um paciente, uma situação ou um sentimento que ainda não encontrou espaço.

Não precisa ser bonito. Só precisa ser verdadeiro.

Fale como está se sentindo, compartilhe dos seus sentimentos e pacientes com a equipe.

Dentro de um ambiente hospitalar, em muitos momentos todos da equipe estão passando pela mesma perda, busque pessoas que sintam o mesmo que você!



Conversas
com a equipe



ESTRATEGIAS

de enfrentamento



1

Escrita Terapêutica: escreva como está se sentindo, tudo que tem passado pela sua cabeça, como se fosse uma tempestade de ideias, coloque tudo no papel.

2

Escrita Terapêutica: Escreva uma carta finalizando esse ciclo com esse paciente, fale o que gostaria de falar, se despeça da forma que faz sentido para você!

3

Leia conteúdos que possam te ajudar nesse momento, livros de leitura não técnica, artigos que te expliquem e validem como está se sentindo (mais para frente tem uma aba com conteúdos para você).

4

Busque sentido dentro da sua espiritualidade, o que você acredita que é a morte? O que isso significa dentro do que faz sentido para você?

5

Crie pequenos rituais de despedida. Pode ser algo simples: acender uma vela, fazer uma oração, ouvir uma música que te conecte com essa pessoa, visitar um lugar significativo ou até guardar um objeto que represente esse vínculo. Rituais ajudam a dar forma ao que, às vezes, fica muito abstrato dentro da gente.



ESTRATEGIAS

de enfrentamento



6

Permita-se sentir (sem se apressar)
O luto não é linear e nem tem prazo. Tem dias mais leves, outros mais pesados e ser profissional de saúde faz parte passar por isso. Evitar ou tentar “dar conta rápido” pode só adiar esse processo. Se autorizar a sentir é, aos poucos, ir elaborando.

7

Converse com alguém de confiança. Falar sobre o que aconteceu, sobre o que você sente ou até sobre o paciente pode aliviar o peso. Pode ser com amigos, família ou colegas de profissão especialmente quem também entende essa vivência clínica.

8

Escolha uma forma de marcar essa despedida de maneira intencional. Pode ser escrever algo e depois rasgar ou queimar com cuidado, soltar um balão, plantar uma muda, deixar uma carta em um lugar especial ou até fazer um momento de silêncio consciente e intencional.

9

Em momentos de perda, pode surgir culpa ou questionamentos. Tenta, aos poucos, resgatar o que foi possível construir, o cuidado que você ofereceu, os limites que existiam. Você fez o que estava ao seu alcance naquele momento.

Busque AJUDA

sempre que necessário

Dividir o que pesa pode tornar o caminho mais leve.

Conversar com colegas, buscar supervisão ou iniciar um processo psicoterapêutico são formas de cuidado, não sinais de fraqueza.

Sustentar o cuidado com o outro também envolve cuidar de si.

Pedir ajuda
também é um
ato de cuidado.

Centro de Valorização da Vida – 188
(atendimento gratuito, 24h).

Para APROFUNDAR

e você encontrar um sentido

Luto no
contexto
hospitalar

Percepções dos profissionais da saúde sobre a morte de pacientes.

A psicologia hospitalar na terminalidade da vida: Um estudo de revisão.

Psicoeducação sobre a morte com profissionais da saúde de um ambulatório de oncologia: estudo quase-experimental

Educação para a morte

Recursos
terapêuticos

Luto: Lidando com a perda de um ente querido.

Um programa sistemático de escrita como ferramenta no processo de luto: parte 1

Saúde
Mental

Burnout e exaustão emocional.

Saúde mental no trabalho: Aspectos que afetam o indivíduo no ambiente de trabalho.

LAZER COMO FATOR DE PROTEÇÃO DA SAÚDE MENTAL

REFERENCIAS

1. Furnes, B., & Dysvik, E. (2010). A systematic writing program as a tool in the grief process: part 1. Patient preference and adherence, 4, 425–431. <https://doi.org/10.2147/PPA.S14864>
2. Kovács, M. J.. (2005). Educação para a morte. Psicologia: Ciência E Profissão, 25(3), 484–497. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932005000300012>
3. Fazolino, N. E. L., Gotti, E. S., Oliveira, E. A., Argondizzi, J. G. F., & Oliveira, S. L. (2022). Psicoeducação sobre a morte com profissionais de saúde de um ambulatório de oncologia: estudo quase experimental. Perspectivas em Análise do Comportamento, 13(2), 266–287. <https://doi.org/10.18761/PAC5a6a56a>
4. Soares, L. C. dos R., & Almeida Machado, A. C. (2023). A PSICOLOGIA HOSPITALAR NA TERMINALIDADE DA VIDA: um estudo de revisão. Psicologia E Saúde Em Debate, 9(1), 456–473. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V9N1A30>
5. Monteiro, Daniela Trevisan, Mendes, Jussara Maria Rosa, & Beck, Carmem Lúcia Colomé. (2020). Percepções dos profissionais da saúde sobre a morte de pacientes. Revista Subjetividades, 20(1), 1-13. <https://doi.org/10.5020/23590777.rs.v20i1.e9164>
6. Associação Americana de Psicologia. (1 de janeiro de 2020). Luto: Lidando com a perda de um ente querido. <https://www.apa.org/topics/families/grief>