psemente

Caderno do Luto

Páginas para atravessar uma perda, no seu tempo



ANTES DE COMEÇAR

O luto é um trabalho, *e não tem prazo*

Perder alguém ou algo importante dói. Pode ser uma pessoa que morreu, um relacionamento que acabou, um emprego, uma casa, uma fase da vida, um plano. Em 1917, no texto *Luto e melancolia*, Freud descreveu o luto como um **trabalho**: aos poucos, lembrança por lembrança, a gente vai se despedindo do que perdeu e aceitando que não está mais lá.

Esse trabalho leva tempo. Tristeza, cansaço, falta de interesse pelo mundo, raiva e até alívio podem aparecer. Não existe jeito certo de sentir uma perda, nem um prazo para "superar".

Como usar este caderno

- **No seu ritmo.** Uma página por dia, por semana ou quando der vontade.
- **Na ordem que quiser.** Pule páginas, volte, escreva de novo.
- **Sem se cobrar.** Chorar, parar no meio ou deixar uma página em branco também faz parte.
- **Com companhia, se ajudar.** Você pode mostrar algumas páginas a alguém de confiança.

Se a dor parecer grande demais, se você pensar em morrer ou em "ir junto" de quem partiu, procure ajuda hoje: ligue 188 (CVV, 24 horas) ou 192 (SAMU), ou vá a um pronto-socorro. Na parte 7 deste caderno há mais caminhos de cuidado.

PARTE 1

O que eu perdi

Dar nome à perda é o primeiro passo. Às vezes, ao escrever, a gente descobre que perdeu mais do que imaginava.

Dando nome à perda

Quem ou o que eu perdi

Quando e como aconteceu

Como eu fiquei sabendo, e o que senti naquele momento

O que essa perda mudou na minha vida

Outras perdas junto com esta

Toda perda traz outras: um lugar que a gente ocupava, uma rotina, um futuro que imaginávamos. Escreva sobre o que também foi embora.

PARTE 2

Lembranças

Lembrar faz parte da despedida. Não é preciso escolher só as lembranças boas: as difíceis também pedem espaço.

Uma lembrança boa

Escreva com detalhes: onde vocês estavam, o que se ouvia, que cheiro tinha, o que foi dito.

Uma lembrança difícil

Algo que ainda incomoda, entristece ou deixa com raiva. Escrever não muda o que aconteceu, mas pode aliviar o peso de carregar sozinho.

PARTE 2 · LEMBRANÇAS

O que me faz lembrar

Uma música, um cheiro, um lugar, um objeto, uma expressão. O que traz essa presença de volta, mesmo que por um instante?

Pequenas faltas

As coisas pequenas de que você sente falta: um jeito de rir, uma mensagem de bom-dia, um barulho na casa.

PARTE 3

O que ficou sem dizer

Quase toda perda deixa conversas pela metade. Nas próximas páginas, escreva cartas que não serão enviadas. Elas são só suas.

Para _____

Com carinho, _____

Para _____

Com carinho, _____

Para _____

Com carinho, _____

O que eu gostaria de ter ouvido

Se você pudesse receber uma resposta, o que gostaria de ouvir? Escreva como se fosse a voz de quem você perdeu, ou de quem você gostaria que estivesse ao seu lado agora.

PARTE 4

Os dias difíceis

Datas, festas e aniversários costumam doer mais. Planejar esses dias com antecedência ajuda a não ser pego de surpresa.

Datas que podem doer

Aniversários, a data da perda, festas de fim de ano, Dia das Mães ou dos Pais, o primeiro dia de aula sem alguém. Anote as datas que você sabe que serão difíceis.

Data	O que ela lembra	O que pode me ajudar nesse dia

Plano para um dia difícil

Preencha com calma, num dia mais tranquilo. Quando o dia difícil chegar, é só voltar a esta página.

Pessoas que posso chamar (nome e telefone)

Lugares onde me sinto um pouco melhor

Coisas que me acalmam

O que eu vou evitar nesse dia

Uma frase para dizer a mim mesmo

PARTE 5

O que eu sinto

No luto, sentimentos opostos podem aparecer juntos: saudade e raiva, tristeza e alívio, amor e culpa. Todos eles fazem parte.

Sentimentos que podem aparecer

Circule os que você tem sentido. Depois, escreva sobre o que estiver mais forte hoje.

tristeza · saudade · raiva · culpa · alívio · medo · vazio · cansaço · solidão · gratidão · confusão · vergonha · esperança · ciúme · outro: _____

O sentimento mais forte hoje, e onde ele aparece no meu corpo

Culpa e o que ficou por fazer

É muito comum, no luto, pensar no que poderia ter sido diferente: o que não foi dito, o que não foi feito. Escreva sobre isso, e depois escreva o que você diria a um amigo que estivesse se culpando do mesmo jeito.

PARTE 6

O que eu levo comigo

Despedir-se não é esquecer. Aos poucos, o que perdemos pode virar parte de quem somos.

O que continua em mim

O que essa pessoa, relação ou fase me ensinou

Um jeito, uma expressão ou um gosto que continua em mim

Um gesto de homenagem que eu quero fazer

PARTE 7

Pedir ajuda

O luto não é uma doença, mas às vezes ele fica pesado demais para carregar sozinho. Pedir ajuda é um gesto de cuidado.

Quando o luto precisa de mais cuidado

Procure um profissional de saúde se, depois de algum tempo, você perceber sinais como estes:

- Não consegue mais fazer as tarefas básicas do dia a dia, como comer, dormir, trabalhar ou estudar.
- A culpa é tão forte que você sente que não tem valor ou que não merece nada.
- Você se isolou de todo mundo e não consegue falar sobre a perda com ninguém.
- Passou a usar álcool, remédios ou outras substâncias para aguentar.
- **Pensa em morrer ou em "ir junto" de quem partiu.** Nesse caso, não espere: procure ajuda hoje.

Onde buscar ajuda

188

CVV: apoio emocional gratuito, 24 horas, por telefone ou chat (cvv.org.br)

192

SAMU: emergências, incluindo crises com risco à vida

UBS

Posto de saúde: porta de entrada do SUS, acolhe e encaminha

CAPS

Atenção psicossocial do SUS: atende sem encaminhamento

Mais serviços perto de você, inclusive clínicas-escola e clínicas sociais: **psemente.com.br/ajuda**

Clínicas-escola de Psicologia e clínicas sociais de psicanálise oferecem atendimento gratuito ou com valor de acordo com a renda.

Minha rede de apoio

Anote as pessoas e os serviços com quem você pode contar. Deixe esta página fácil de encontrar.

Nome ou serviço	Telefone	Quando procurar
CVV	188	Para conversar, a qualquer hora
SAMU	192	Em emergência

FECHAMENTO

Uma carta para mim, daqui a um ano

Escreva para quem você será daqui a um ano. O que deseja para essa pessoa? O que espera ter atravessado? Releia esta página quando o ano passar.

SOBRE ESTE MATERIAL

Um material para refletir, não um tratamento

Este material faz parte da Psemente, um projeto gratuito de psicoeducação. Ele foi escrito por Tenório Rocha, estrategista de comunicação, escritor e estudante de Psicologia. É um material educativo: não é psicoterapia, não faz diagnóstico e não substitui o acompanhamento com profissionais de saúde.

Se em algum momento este material trouxer um sofrimento muito intenso, pare, respire e procure alguém. Você não precisa passar por isso sozinho.

Onde buscar ajuda

188

CVV: apoio emocional gratuito, 24 horas, por telefone ou chat (cvv.org.br)

192

SAMU: emergências, incluindo crises com risco à vida

UBS

Posto de saúde: porta de entrada do SUS, acolhe e encaminha

CAPS

Atenção psicossocial do SUS: atende sem encaminhamento

Mais serviços perto de você, inclusive clínicas-escola e clínicas sociais: **psemente.com.br/ajuda**

Direitos de uso. Este PDF é gratuito. Você pode imprimir quantas cópias quiser e compartilhar o arquivo, sem alterar o conteúdo. Não é permitido vender este material. © 2026 Psemente. As lições gratuitas que inspiraram este material estão em psemente.com.br.