

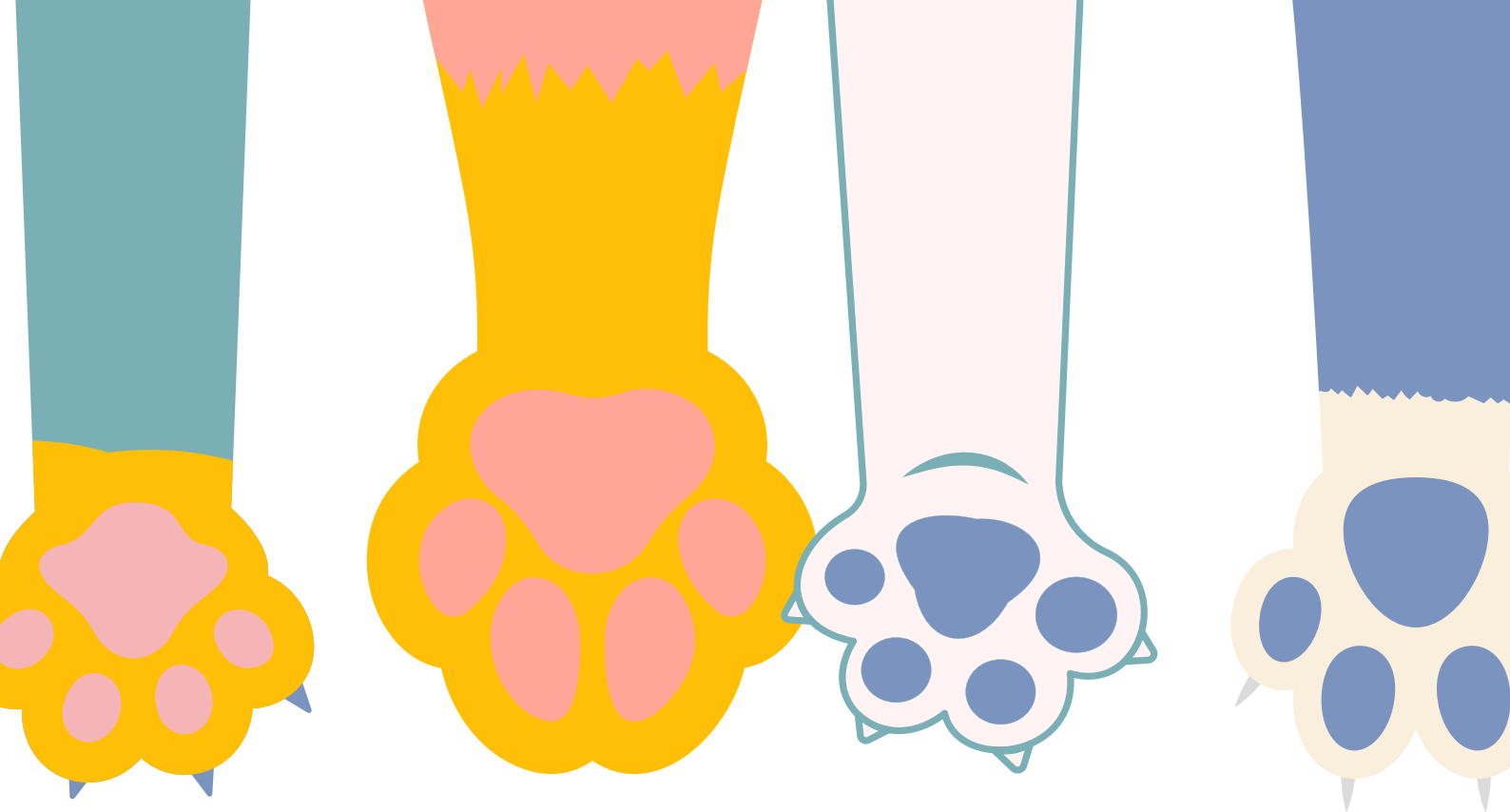
CUIDANDO DA DESPEDIDA DOS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Cristiane Corsini Prizanteli
Lilian Cláudia Ulian Junqueira



MESTRADO PROFISSIONAL
em PRÁTICAS
INSTITUCIONAIS EM
SAÚDE MENTAL
 UNIP





Esta cartilha é uma produção do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental (PPG-PISM), da Universidade Paulista – UNIP / Campus Ribeirão Preto – SP. A cartilha foi desenvolvida pelos docentes permanentes do PPG-PISM, como parte integrante do Projeto de Inserção com a Rede Ideal.



Projeto gráfico e diagramação: Felipe Denuzzo
Capa: Felipe Denuzzo
Imagens: seleção, adaptação e tratamento visual por Felipe Denuzzo

**Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Setorial da UNIP
Campus Ribeirão Preto**

P961c Prizanteli, Cristiane Corsini; Junqueira, Lilian Cláudia Ulian
Cuidando da despedida dos animais de estimação. (Preprint). /
Cristiane Corsini Prizanteli; Lilian Cláudia Ulian Junqueira --Ribeirão
Preto: Universidade Paulista, 2026.
21 f.il.: (Material Didático Instrucional / Cartilha)

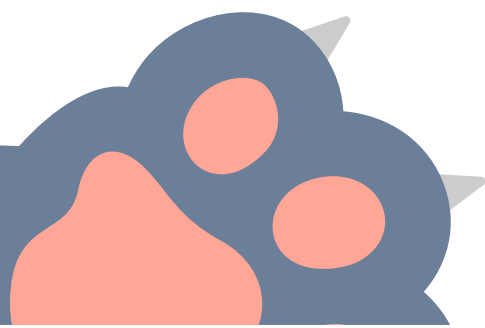
Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais
em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP

1. Luto. 2. Saúde Mental. 3. Promoção de Saúde.

CDU 159.942.5:636.045

Bibliotecária: Tatiane Rosa de Paula. CRB: 8/8919

AUTORES



Cristiane Corsini Prizanteli - Psicóloga clínica desde 2001. Psico-oncologista. Mestre e doutorado em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Laboratório de Estudos e intervenções sobre o Luto (LELu), da PUC-SP. Especialista em Psicologia da Saúde e Hospitalar pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Aprimoramento Clínico e Institucional em Psicoterapia para Pessoas Enlutadas pelo Laboratório de Estudos e Intervenções sobre o Luto da PUC-SP. Aprimoramento em famílias que enfrentam crises, psicoterapia com base na Teoria do Apego pelo Instituto de Psicologia - Quatro Estações. Programa de Certificação em Terapia: como Reconstrução de Significado, pelo Portland Institute for Loss and Transition. Level 1 e 2 em Complicated Grief pela Columbia School of Social Work, the center for complicated grief. Docente permanente do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP na temática de pesquisa: cuidados paliativos, morte e luto. Experiência profissional na área clínica e hospitalar: cuidados paliativos, planejamento do cuidado avançado, habilidades na comunicação no final de vida, perda e luto no cuidado no final da vida, luto antecipatório e luto prolongado.

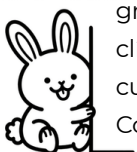
Contato: cristiane.prizanteli@docente.unip.br



Lilian Cláudia Ulian Junqueira - Psicóloga clínica desde 2004 e supervisora com grupos de estudos em psicoterapia clínica, literatura, arte e luto. Mestre e Doutora pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto - USP. Psico-oncologista. Especialização em Clínica Fenomenológica Existencial pelo IFEN - Instituto de Psicologia Fenomenológico-Existencial do Rio de Janeiro - RJ - Brasil. Especialização em Intervenção Psicoterapêutica Integrativa no Luto pela INLUTO - Associação Portuguesa de Cuidados Integrados no Luto. PT - Portugal. Docente permanente do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP na temática de pesquisa: Envelhecimento, Luto e Saúde Mental.

Possui experiência como docente nas áreas Psicologia Clínica - Abordagem Fenomenológico-Existencial e supervisão de estágio em psicoterapia individual e grupos, hospitalar, plantão psicológico e saúde mental. Experiência profissional em clínica: psicoterapia individual e grupo, adolescentes e adultos. gerontologia, lutos, cuidados paliativos e saúde mental dos profissionais de saúde.

Contato: lilian.junqueira@docente.unip.br



SUMÁRIO



🐾 Compreendendo o luto pela perda de um animal de estimação	
🐾 Luto e vínculo: o amor que construímos	6
🐾 O sofrimento invisível	
🐾 Quando a dor não é compreendida	8
🐾 Quando um animal de estimação morre: conversando com as crianças	
🐾 Um momento de cuidado e aprendizado	9
🐾 Permita que a criança expresse suas dúvidas	10
🐾 Reconheça e acolha as emoções da criança	11
🐾 A importância dos rituais de despedida	
🐾 Existe alguma música que lembre vocês,	12
🐾 você pode ouvi-la e lembrar dos momentos de afeto	
🐾 Escreva uma carta da saudade para o seu PET	13
🐾 Faça um desenho	14
🐾 Escolha uma fotografia especial e conte uma história sobre esse dia	15
🐾 Construa uma caixa de lembranças sobre vocês com objetos que foram marcantes ou guardou de lembrança	16
🐾 Construindo significados após a perda: quando as memórias preservam o vínculo	17
🐾 O amor permanece vivo	
🐾 Quando o vínculo aparece de outras formas	18
🐾 Considerações	19
🐾 Referências	20





COMPREENDENDO O LUTO PELA PERDA DE UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO

Luto e vínculo: o amor que construímos

Perder um animal de estimação pode ser uma experiência profundamente dolorosa. Mais do que compartilhar espaços, muitos animais participam de momentos significativos, compartilhando histórias, emoções e experiências, promovendo a formação de vínculos significativos permeados pelo amor e companheirismo. Nessa perspectiva, a intensidade do luto está relacionada a importância que aquele vínculo tinha na vida da pessoa, e não a espécie de quem morreu (Bowlby, 1980).

O luto pela perda de um animal de estimação, também chamado de luto PET, e pode desencadear diferentes reações emocionais, físicas, cognitivas e sociais. Sentimentos como: tristeza, saudade e culpa. São comuns reações físicas como: alterações no sono e na alimentação, dificuldades de concentração são algumas das manifestações frequentemente observadas durante o processo de luto.



Além disso, a morte do pet pode desencadear uma sensação de vazio e desorganização. Após a perda, a rotina e a organização da vida cotidiana pode modificar significativamente. Atividades antes compartilhadas, como os passeios, a alimentação e os momentos de cuidado, passam a evidenciar sua ausência em toda a sua rotina presumida.

Segundo Parkes (2009), perdas significativas abalam o mundo presumido, isto é, a forma como organizamos e imaginamos a nossa vida cotidiana. Quando um animal de estimação morre, esse mundo é profundamente afetado, pois essa perda implica em mudanças nos hábitos e na rotina.

Entretanto, cada pessoa vivencia o luto de maneira singular, influenciada pela história de vida, pelos significados que essa relação teve em sua vida e pela forma como cada pessoa reconstrói sua vida após a perda (Neimeyer, 2001; 2016).





O SOFRIMENTO INVISÍVEL

Quando a dor não é compreendida

De acordo com Doka (1989), algumas perdas são pouco compreendidas ou valorizadas socialmente. Nesse contexto, a morte de um pet é um exemplo desse tipo de luto invisibilizado, em que a pessoa vivencia não apenas a dor da perda, mas também o sofrimento diante da falta de reconhecimento da importância desse vínculo. Validar essa experiência é fundamental para o processo de elaboração e integração desse luto.

Algumas respostas sociais podem minimizar a importância da perda e da dor vivenciada ou mesmo que o sofrimento não deveria existir: 'era só um animal', 'você pode ter outro', 'foi somente um cachorro'. Essas frases podem dificultar a expressão da dor e a elaboração do luto, pois a pessoa enlutada pode sentir-se desamparada e isolada em sua experiência de sofrimento. Em contextos de luto, é essencial oferecer acolhimento, escuta sensível e validação do vínculo que foi perdido.

Em contrapartida, expressões que favorecem a importância do vínculo e a dor da perda, tendem a ser mais acolhedoras. Frases como: 'sinto muito pela sua perda', 'estou aqui para te ajudar', 'imagino a importância que ele deve ter tido em sua vida'. Assim, palavras simples, permeadas por empatia e suporte emocional, podem auxiliar que a pessoa se sinta compreendida e apoiada no decorrer do processo de luto.





QUANDO UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO MORRE: CONVERSANDO COM AS CRIANÇAS

Um momento de cuidado e aprendizado

A perda de um animal de estimação pode ser uma das primeiras experiências de luto na infância. Embora seja compreensível querer proteger a criança do sofrimento, conversar sobre a morte de maneira clara, honesta e adequada à sua idade, tendo explicações diretas costumam ser mais úteis e menos confusas, bem como contribui para que ela entenda a perda e desenvolva recursos de enfrentamento para lidar com situações de dor no decorrer da vida.

Frases como: 'o Zeca morreu', 'o corpo do Zeca parou de funcionar e ele morreu', favorecem a criança entender o que houve com maior clareza e sem falsas expectativas.





Permita que a criança expresse suas dúvidas

Cada criança entende a morte conforme a sua idade, seu desenvolvimento e suas vivências de vida. Enquanto algumas crianças fazem várias perguntas, outras podem expressar seus sentimentos por meio do brincar, do choro, ou demonstrando pouco afetadas pela situação, algumas podem manifestar isolamento diante da situação, evitando o assunto, isso não quer dizer que a dor não está presente, ela pode estar encoberta por comportamentos repetitivos e evitativos. Todas essas reações são formas possíveis de manifestação do luto.





Reconheça e acolha as emoções da criança

É importante que a criança saiba que pode expressar seus sentimentos, como tristeza, medo, raiva, saudade ou confusão, sem medo de ser julgada. Além disso, os adultos podem demonstrar sua própria tristeza de maneira genuína, mostrando que a saudade é uma reação natural e esperada diante de uma perda significativa. Destacar que o animal foi muito amado e que continuará presente nas lembranças da família pode contribuir para o entendimento de que os laços construídos e os significados compartilhados permanecem, permitindo que a experiência vivida seja integrada à história de vida da pessoa de uma nova maneira (Klass; Silverman; Nickman, 1996; Neimeyer, 2001).



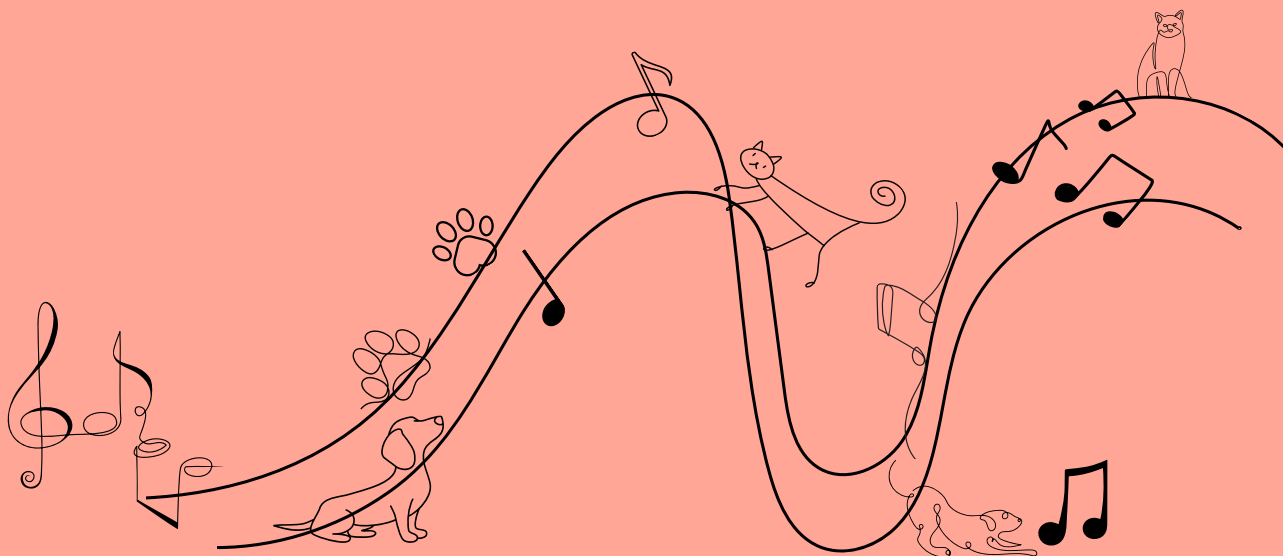


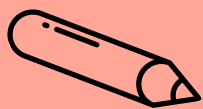
A IMPORTÂNCIA DOS RITUAIS DE DESPEDIDA

Pequenos rituais podem auxiliar a criança a dar significado à experiência da perda.

Atividades simbólicas, tais como:

Existe alguma música que lembre vocês, você pode ouvi-la e lembrar dos momentos de afeto.



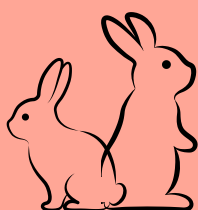
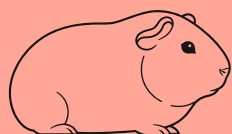


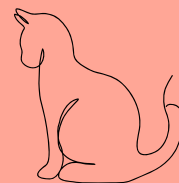
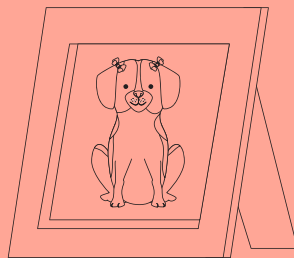
Escreva uma carta da saudade para o seu PET



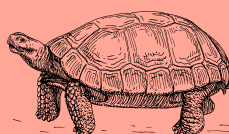
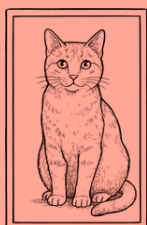
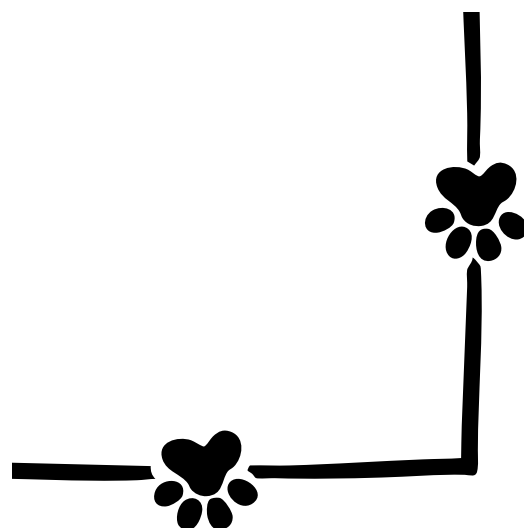
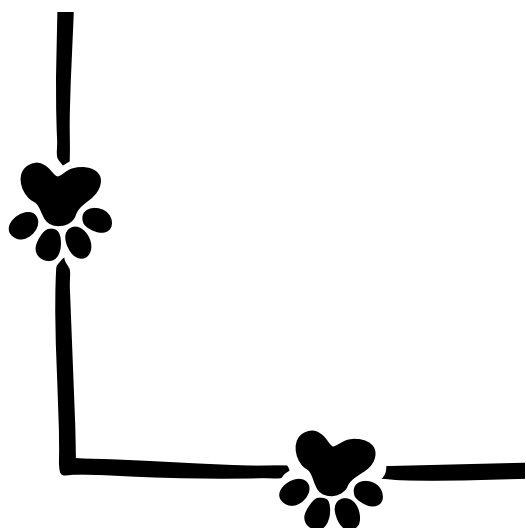
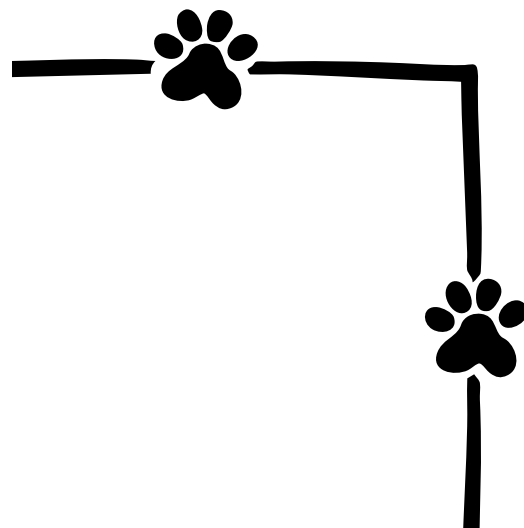
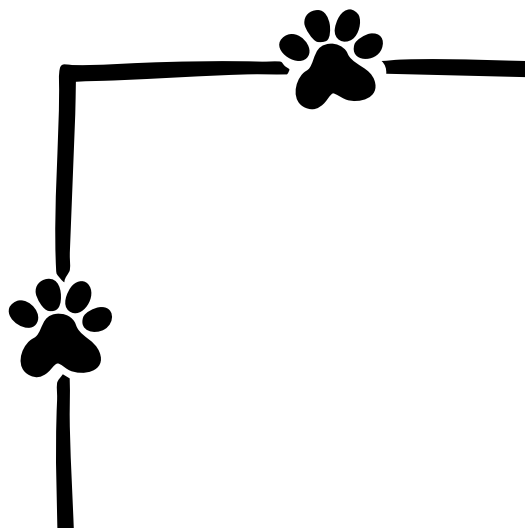


Faça um desenho

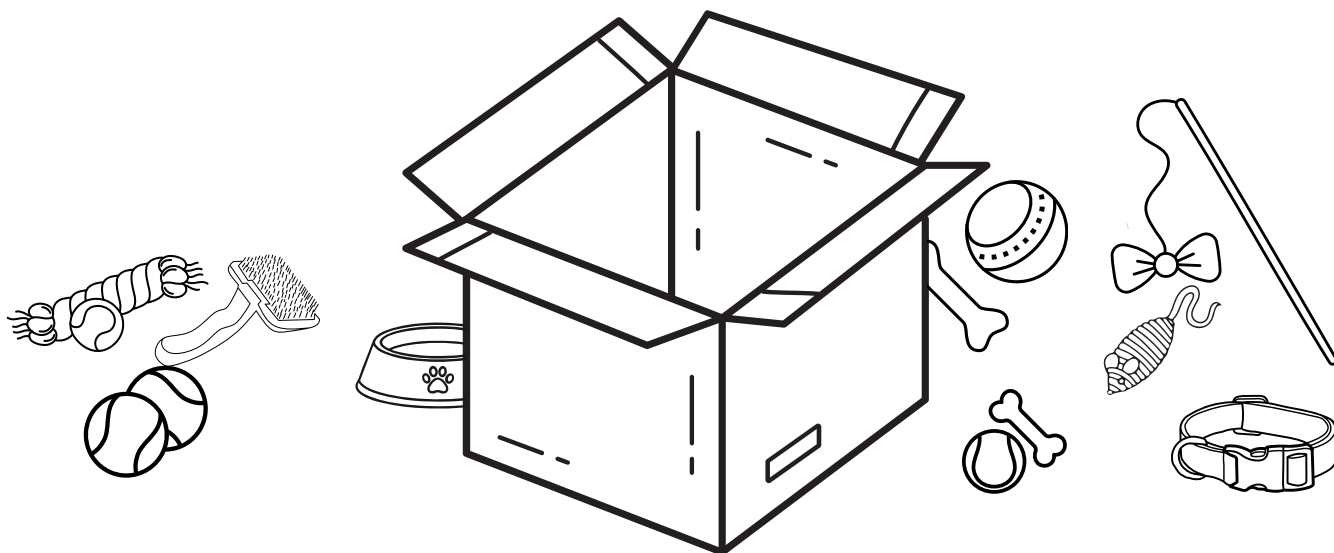




Escolha uma fotografia especial e conte uma história sobre esse dia



Construa uma caixa de lembranças sobre vocês com objetos que foram marcantes ou guardou de lembrança



Essas atividades contribuem para a expressão das emoções, o processo de despedida e a manutenção das memórias relacionadas ao vínculo afetivo construído.





CONSTRUINDO SIGNIFICADOS APÓS A PERDA: QUANDO AS MEMÓRIAS PRESERVAM O VÍNCULO

À medida que a perda é integrada a história de vida, muitas pessoas começam a refletir sobre os significados, os aprendizados e as modificações advindas do vínculo construído com o animal de estimação.

Com o tempo, as lembranças costumam recordar os momentos de alegria e as demonstrações de carinho, bem como as experiências vividas e os ensinamentos que o relacionamento proporcionou acerca do amor, dedicação e companhia (Neimeyer, 2001; 2016).

O luto não significa esquecer as lembranças, mas encontrar uma maneira de continuar a vida afetiva, a rotina e as atividades de vida diária, sem a presença do PET, preservando as recordações e a conexão afetiva por quem partiu (Klass; Silverman; Nickman, 1996).





O AMOR PERMANECE VIVO

Quando o vínculo aparece de outras formas

Embora o animal não esteja mais presente fisicamente, o vínculo construído pode encontrar novas maneiras de continuidade por meio das recordações, do afeto e dos significados que foram construídos ao longo da convivência (Klass; Silverman; Nickman, 1996).

Recordar e acolher a saudade significa reconhecer a importância de um vínculo que permanece integrado à história de vida, mesmo após a despedida (Klass; Silverman; Nickman, 1996; Neimeyer, 2001; 2016).





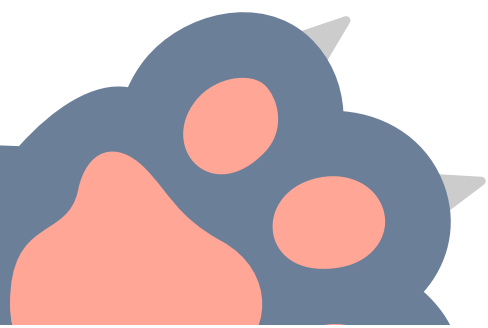
Considerações

O luto pela perda de um animal de estimação é uma experiência humana e legítima, que merece ser respeitada e acolhida.

A saudade evidencia a importância de quem faz parte da nossa história. Gradualmente, a dor tende a se transformar, permitindo que as lembranças, os momentos significativos construídos e o afeto permaneçam como parte da história de quem amou. Porque a despedida encerra a presença física, mas os vínculos permanecem vivos.



REFERÊNCIAS



BOWLBY, J. Loss: Sadness and Depression. New York: Basic Books, 1980.

DOKA, K. J. Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow. Lexington Books, 1989.

KLASS, D.; SILVERMAN, P. R.; NICKMAN, S. L. Continuing Bonds: New Understandings of Grief. Washington: Taylor & Francis, 1996.

NEIMEYER, R. A. Meaning Reconstruction and the Experience of Loss. Washington: American Psychological Association, 2001.

NEIMEYER, Robert A. Techniques of grief therapy: assessment and intervention. New York: Routledge, 2016.

PARKES, C. M. Love and Loss: The Roots of Grief and its Complications. London: Routledge, 2009.

WORDEN, J. W. Grief Counseling and Grief Therapy. 5. ed. New York: Springer Publishing, 2018.



