



DÍA DE LOS MUERTOS: COMO HONRAR AQUELES QUE PERDEMOS E LIDAR COM O LUTO?

Nov, 2021.

“O Dia de Finados é um momento para que os celebrantes lembrem das pessoas queridas que partiram com positividade e festa¹.”

O contexto: O que é *Día de los Muertos*?

De acordo com o Centro Latino Smithsonian¹, o Dia de Finados é celebrado nos primeiros dois dias de novembro pelos povos da América Latina, particularmente no México e na América Central, e mais recentemente pelos mexicanos-americanos. Ao invés de focar na dor causada pelo luto pela perda de uma familiar ou amigo querido, nossas comunidades escolhem comemorar a vida dos que já partiram e dar as boas-vindas ao retorno de seus espíritos.

O feriado teve origem no México antigo e no norte da América Central, entre grupos indígenas como os Astecas, Maias e Toltecas².

Os astecas desenvolveram o ritual há cerca de 3.000 anos porque acreditavam que não se deveria lamentar a perda de um ancestral querido que faleceu. Em vez disso, os astecas celebraram suas vidas e saudavam o retorno de seus espíritos à terra dos vivos uma vez por ano³. De acordo com Hayes Lavis, o luto não era permitido porque se acreditava que as lágrimas tornariam o caminho do espírito perigoso e escorregadio³. Essa é a origem da comida, bebida, música e oferendas.

Os antigos mesoamericanos acreditavam que a morte fazia parte da jornada da vida. Ao invés de pensar que a morte significaria o fim da vida, eles acreditavam que uma nova vida iniciava-se da morte. Este ciclo está frequentemente associado à natureza cíclica da agricultura, em que as colheitas crescem a partir do solo onde está enterrada a última colheita⁴.

O "Dia de Finados" costuma ser comparado ao Halloween, mas é um tipo de feriado muito diferente, com sua própria simbologia, rituais e tradições. Dada sua rica e própria simbologia, rituais e tradições.

Qual o significado dos símbolos? ²

Oferenda: a oferenda é o componente central de qualquer celebração do Dia dos Mortos e é um dos símbolos mais reconhecidos do feriado. Cada oferenda contém presentes para representar os quatro elementos: água, vento, terra e fogo:

Água: Para o elemento água, os familiares deixam uma jarra d'água na oferenda para saciar a sede dos espíritos.

Vento: Para representar o vento, a família tradicionalmente traz o papel picado, uma espécie de bandeira de papel tradicional, para a oferenda.

Terra: A comida tradicionalmente representa o elemento terra. Em particular, é comum trazer pão para os espíritos, na forma de *Pan de Muerto*, um tipo de pão redondo e macio que costuma ser decorado com desenhos em forma de osso.

Fogo: Isso representa as direções cardeais e acredita-se que ajude os espíritos a encontrar seu caminho.

Referências

- 1 Smithsonian Latino Center: Day of the Dead/Día de los Muertos
- 2 Cake: List of 13 Popular Day of the Dead Symbols & Colors
- 3 NPR - Day Of The Dead. Decoded: A Joyful Celebration Of Life And Food
- 4 Smithsonian Latino Center: Five facts about Día de los Muertos (The Day of the Dead)

Qual o significado dos símbolos?(cont.) ²



Caveiras: muitas pessoas em todo o mundo estão familiarizadas com as caveiras de açúcar, que são outro dos símbolos mais conhecidos do Dia de Finados. As caveiras ou crânios de açúcar, brilhantemente decoradas, agem como um lembrete alegre da natureza cíclica da vida. As famílias costumam deixar caveiras de açúcar na oferenda de crianças que morreram.

Esqueletos: Esqueletos feitos à mão, também ocupam o centro das atenções na maioria das celebrações do Dia de Finados. Os esqueletos são engraçados e amigáveis, ao invés de assustadores. As famílias tradicionalmente vestem os esqueletos para representar seus entes queridos que partiram.



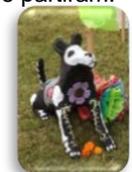
Papel Picado: Essas bandeiras de papel com cores vivas, decoram o altar da oferenda, bem como lojas, residências e mercados locais. As bandeiras costumam apresentar padrões delicadamente cortados para representar os que já partiram. Eles representam o vento e servem como um lembrete da fragilidade da vida.

Flores: As flores desempenham um papel central na maioria das celebrações deste feriado. Elas decoram a maior parte dos altares e fazem parte das oferendas. Algumas flores têm significados específicos para sua cor ou variedade. Uma flor de cor laranja ou amarela, conhecida como calêndula, representa o sol, o amor e a brevidade da vida. As famílias costumam fazer coroas de flores para colocar no túmulo de seus entes queridos.



Borboletas: no México, as primeiras borboletas monarcas chegam para o inverno a cada ano no dia 1º de novembro. Como esse padrão coincide com o Dia de Finados, o povo do México começou a acreditar que as borboletas monarcas carregam as almas dos que partiram.

Cães: Os cães são um símbolo importante na cultura do Dia de Finados, já que há muito tempo se acredita que eles guiam os espíritos ancestrais ao seu local de descanso final.



Convidamos você a experimentar:

[Receita de Pan de Muerto](#)

[Papel Picado](#)



DÍA DE LOS MUERTOS: COMO HONRAR AQUELES QUE PERDEMOS E LIDAR COM O LUTO?

Nov, 2021.

O que é luto?

De acordo com o dicionário, luto é definido como uma tristeza profunda, especialmente aquela causada pela morte de alguém. Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC)⁵, afirma que o luto é uma resposta normal à perda durante ou após um desastre ou outro evento traumático. Mudanças nas rotinas diárias também podem nos fazer sentir luto⁵. Vivenciar o luto pode nos levar a experimentar emoções diferentes, como ansiedade, raiva, tristeza, podemos perder o sono, nosso apetite e muito mais⁵. O luto tem muitos fatores e também estágios. Elisabeth Kübler-Ross, que é um ícone quando se trata de luto e luto, descobriu os 5 estágios do luto que são⁶: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação.

Quem pode ajudar?

É importante entender que o luto não é linear e que é diferente para todos. Se você conhece alguém que está sofrendo, esteja lá para ajudá-lo, ouça, mantenha contato, ofereça apoio. Se você está sofrendo, peça ajuda, não sofra sozinho, olhe para os seus sentimentos, cuide de sua saúde física e mental.

Também temos profissionais certificados, como tanatologistas, que podem ajudar. Os profissionais nesta carreira desenvolvem conhecimentos sobre o assunto morte, luto e perda, usando esse conhecimento para apoiar pessoas que passam por grandes perdas e luto⁷. Você também pode buscar a ajuda de um conselheiro do luto para terapia. Isso te ajudará a processar a perda e passar pelo processo de luto de uma forma saudável⁸.

O que acontece se eu não procurar ajuda?

O luto não resolvido ou não enfrentado tem o potencial de nos levar a piorar as condições de saúde mental e/ou dependência de substâncias na tentativa de anestesiar a dor, também conhecido como automedicação. O luto não resolvido, ou luto complexo, é diferente do luto normal. Em primeiro lugar, dura muito mais tempo, às vezes anos. Em segundo lugar é muito mais severo e intenso e não diminui com o tempo, na maioria das vezes

acaba piorando. Em terceiro lugar, interfere na capacidade de uma pessoa de funcionar normalmente na vida diária⁸.

Os sintomas de luto não resolvido em adultos e adolescentes podem incluir: memórias afetuosas tornam-se dolorosas, evitar ficar perto de pessoas, manter as mesmas rotinas por medo de esquecimento, obsessão, preocupação e saudade da pessoa que morreu⁸. Em crianças, os sintomas incluem: hostilidade, irritabilidade ou agitação em relação a alguém ligado à morte, afastamento e distanciamento da família, amigos ou da escola, falta de confiança nos outros, problemas para dormir (medo de ficar sozinho à noite)⁸.

É importante observar que esses sintomas também se manifestam de forma diferente para cada indivíduo, independentemente da idade.

E se meu filho estiver de luto?

Quando um ente querido morre, as crianças sentem e mostram sua tristeza de maneiras diferentes. A maneira como as crianças lidam com a perda depende de fatores como sua idade, quão próximos eles se sentem da pessoa que morreu e do apoio que eles recebem⁹. Aqui estão algumas dicas a serem consideradas⁹:

- Use palavras simples
- Ouça e conforte
- Coloque os sentimentos em palavras
- Diga a seu filho o que esperar
- Explique eventos que acontecerão
- Ajude seu filho a se lembrar da pessoa
- Obtenha mais ajuda

Dicas para ajudá-lo(a) a lidar com a dor:



- Busque orientação espiritual
- Procure sua rede de suporte
- Escreva uma carta para a pessoa
- Faça parte de um grupo de apoio
- Faça uma oração
- Fique conectado com a família/amigos
- Honre e celebre o aniversário da pessoa
- Processe a dor emocional com um terapeuta ou conselheiro espiritual
- Dê nome às suas emoções
- Cozinhe uma refeição
- Fale com a pessoa que faleceu
- Identifique as transições

Para suporte e informações adicionais:

SAMHSA: Dicas para lidar com eventos traumáticos e desastres:
<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>

Linha Nacional de Atendimento da SAMHSA
Ligação gratuita: 1-800-662-HELP (24/7/365 Serviço de informações de referência para tratamento em Inglês e Espanhol) Website: <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Linha de ajuda para emergências em desastres da SAMHSA
Ligação gratuita: 1-800-985-5990 (Espanhol e Inglês)
Mensagem de texto em Espanhol: Envie "Háblanos" para 66746
Mensagem de texto em Inglês: "TalkWithUs" para 66746 (TTY): 1-800-846-8517
Inglês: <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Espanhol: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Linha Nacional de Prevenção ao Suicídio
Ligação gratuita: 1-888-628-9454
Inglês: 1-800-273-TALK (8255) (TTY): 1-800-799-4TTY (4889)
Espanhol: <https://suicidepreventionlifeline.org/helpyourself/en-espanol/>
Inglês: <https://suicidepreventionlifeline.org/>

Localizador de serviços de tratamento de saúde mental da SAMHSA: <https://findtreatment.gov>

Referências

- 5 CDC: [Grief and Loss](#)
- 6 Elisabeth Kübler-Ross Foundation
- 7 Marian University Wisconsin: [What is a thanatologist?](#)
- 8 Eddins Counseling Group - [Understanding Unresolved Grief](#)
- 9 [When a Loved One Dies: How to Help Your Child](#)
- 10 Fotos: todas as fotos foram compradas no iStock

Clique aqui para aprender mais sobre nossos centros:

[Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Abuso de Substâncias](#)
[Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção](#)