

# Rituais de Despedida

**As atuais circunstâncias impostas pela pandemia da COVID-19 requerem adaptações para que as homenagens e despedidas de pessoas queridas possam ocorrer sem trazerem riscos à saúde. Por isso, listamos algumas sugestões sobre como realizar rituais de despedida a distância:**

## Rituais funerários:

- Transmissão online com participação a distância quando possível;
- Organizar alternativas para que os rituais de despedida – sejam eles religiosos ou não – possam ser realizados em casa ou ao ar livre, como por exemplo em um quintal ou em uma praça;
- Encontrar momentos alternativos para a realização dos rituais: é possível fazer um enterro ou cremação com poucas pessoas e, posteriormente, quando for seguro, fazer um ritual presencial com mais pessoas;
- Escolher músicas que tenham significado, para que sejam reproduzidas ou tocadas/cantadas nos rituais de despedida;
- Se fizer sentido, criar um espaço online para quem quiser deixar uma homenagem para a pessoa querida;
- Considerar como incluir crianças, adolescentes, idosos e portadores de necessidades especiais nos rituais de despedida, com a orientação de especialistas, como psicólogos. Muitas vezes, as crianças não podem ou não desejam estar presentes presencialmente, mas podem se sentir parte, por meio de desenhos, cartas, músicas, entre outros.

Os rituais e memoriais de despedida são criados de forma singular. Eles podem acontecer em diferentes momentos, não somente na morte, e auxiliam na organização e expressão dos sentimentos, além de favorecerem a elaboração do processo do luto.

## Sobre o luto

Nesse momento da perda de uma pessoa querida, é normal se sentir paralisado(a), confuso(a), ter dificuldade de elege as prioridades e tomar as decisões necessárias. Sugerimos algumas ações que podem ajudar nas primeiras horas:

- Identifique uma ou mais pessoas de confiança que possam ajudar com os trâmites necessários. Você não precisa tomar todas as decisões sozinho(a);
- Tenha um lugar para anotar todas as informações e decisões que precisam ser tomadas, podendo consultá-las a qualquer momento;
- Faça uma lista das pessoas que são importantes de serem avisadas e compartilhe essa tarefa com pessoas que possam ajudar;
- Lembre-se de consumir alimentos e bebidas mais fáceis de ingerir e digerir;
- Caso faça uso contínuo de alguma medicação, lembre-se de tomá-la no horário correto. Para isso, coloque um despertador;
- Caso tenha qualquer dúvida, conte com a orientação da Equipe de Hospitalidade do Hospital Sírio-Libanês.

Após esse primeiro momento, podem ocorrer alterações emocionais, de comportamento e físicas, que são comuns ao se vivenciar um processo de luto de uma perda significativa. Trata-se de uma adaptação e elaboração psíquica que é normal, após o rompimento de um vínculo. Lembre-se de buscar a ajuda da sua rede de apoio e, caso sinta necessidade, conte também com nossos profissionais especializados em luto. Neste caso, pedimos que envie um e-mail para [psicologiahospitalar@hsl.org.br](mailto:psicologiahospitalar@hsl.org.br). Assim, um de nossos psicólogos entrará em contato.

## Infetividade

### Óbitos suspeitos ou confirmados por COVID-19, dentro do período de infetividade:

- A informação da causa da morte constará na Declaração de Óbito;
- Os velórios não estão autorizados.

**A cerimônia de sepultamento não deve contar com aglomerado de pessoas, respeitando a distância mínima de, pelo menos, dois metros entre elas, bem como outras medidas de isolamento social. Verifique as regras do local do sepultamento.**

### Óbitos suspeitos ou confirmados por COVID-19, fora do período de infetividade:

- A informação da causa da morte constará na Declaração de Óbito;
- Em situações de óbitos por outras causas, não relacionadas à COVID-19, devem ser seguidos os procedimentos descritos na Resolução SS 28/2013, exceto em relação ao velório, devendo ser observado o disposto no item 9: "a cerimônia de sepultamento não deve contar com aglomerado de pessoas, respeitando a distância mínima de, pelo menos, dois metros entre elas, bem como outras medidas de isolamento social."

## Fontes:

[www.saude.sp.gov.br/resources/ccd/homepage/covid-19/civs/af\\_manejo-corpos-covid\\_2ed\\_27nov20\\_isbn\\_1.pdf](http://www.saude.sp.gov.br/resources/ccd/homepage/covid-19/civs/af_manejo-corpos-covid_2ed_27nov20_isbn_1.pdf)

[www.civs.saude.sp.gov.br/zip/E\\_CM-CVS-DVST-9-REP\\_2020.pdf](http://www.civs.saude.sp.gov.br/zip/E_CM-CVS-DVST-9-REP_2020.pdf)



**HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS**

**Serviço de Hospitalidade**

Tel (11) 3394-0540

[www.hsl.org.br](http://www.hsl.org.br)