KAREN BURATTI

Finados: atravessando o dia com o luto

Guia de acolhimento e exercícios



Psicóloga
CRP 06/107067

@kburatti.psico
20 páginas · 9 exercícios

Um acolhimento para a dor

Este dia pode pesar... Você não precisa estar bem e está tudo bem por se sentir assim!

Todos os anos, o dia 2 de novembro chega e, com ele, a ausência fica difícil de ser ignorada: flores, velas, cemitérios, homenagens... Nada disso exige que você faça de conta.

Escrevi este guia como quem senta ao seu lado e te acolhe.

Ele não promete tirar a dor, porque luto não é um problema a ser resolvido. Mas oferece passos pequenos e possíveis para atravessar o dia com mais cuidado e menos solidão. Use o que fizer sentido. Pule o que pesar. Volte quando precisar.

Com carinho,

Karen Buratti

Como usar este guia

1 ## Leia sem pressa

Cada página funciona sozinha.
Pare quando precisar e retome quando puder.

2 ## Faça o que fizer sentido

Os exercícios são convites. Escreva aqui, no papel, no celular, ou apenas pense.

3 ## Pule o que pesar

Se algum tema doer demais, passe adiante. Saber dosar também é cuidar de si.

MAPA DO GUIA

Entender o luto p. 4 a 7
Cuidar de si · exercícios 1 a 6 p. 8 a 13
Honrar quem partiu · exercícios 7 e 8 p. 14 e 15
Estar com os outros · exercício 9 p. 16 e 18
Depois do dia 2 e quando pedir ajuda p. 19 e 20
Sobre a autora p. 21

Este guia acompanha. Não substitui terapia.

Se em algum momentos a dor ficar maior do que você consegue sustentar, vá direto à página 18.

O que é o luto

Luto é o processo natural de se adaptar à morte de alguém amado, reorganizando emoções e rotina diante da ausência. Existem outras formas de Luto, mas aqui, estou focando no luto da morte.

Não tem prazo

Não existe data certa para o luto acabar. Ele muda de forma, mas o amor e a saudade continuam.

Não é linear

Há dias leves e dias pesados, às vezes na mesma hora. As “fases do luto” descrevem vivências comuns, não degraus obrigatórios.

Cada um vive o seu

Há quem chore, quem se cale, quem se ocupe. Nenhuma forma é mais correta do que as outras.

Também é amor

Sentir tanto é sinal do quanto essa pessoa importou. A dor é o amor sem ter para onde ir.

O LUTO é um processo de adaptação à ausência.

Esse processo envolve emoções, pensamentos, comportamentos e até manifestações físicas, como algumas dores, sensação de nó na garganta...

Ele não acontece de forma linear e não existe um tempo “certo” para superá-lo.

Por que Finados mexe tanto

2
novembro

Datas marcadas reabrem a saudade. É comum e esperado.

Finados é um dia coletivo de memória: todo mundo fala de quem partiu. Por isso a sua perda, que talvez você carregue em silêncio, ganha mais voz.

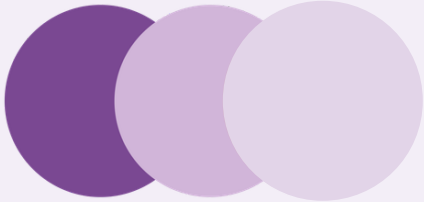
O que pode aparecer hoje

Saudade intensa · Choro fácil · Irritação · Vazio · Culpa · Alívio · Cansaço · Dormência · Gratidão

O que ajuda

- Escolher o quanto você quer se expor
- Combinar antes com quem estará por perto
- Reservar um tempo só seu, sem obrigação

O luto em cada pessoa...



Cada pessoa vivencia o Luto do seu jeito. Não tem certo ou errado, não tem tempo definido... tem o que fica mais saudável para VOCÊ!

- Quem fala muito e quem quase não fala.
- Quem chora fácil e quem parece seguir normalmente.
- Quem quer ir ao cemitério e quem prefere evitar.

Em vez de comparar, pergunte: “Do que você precisa hoje?”

Veja mais na página 15.

Mapa das emoções

Marque a intensidade de cada sentimento hoje e lembre de levá-lo para a sua próxima sessão de Terapia..

Pinte de 1 (leve) a 5 (muito forte). Nenhuma emoção é errada, e o mapa pode mudar ao longo do dia.

Saudade	1	2	3	4	5
Tristeza	1	2	3	4	5
Raiva	1	2	3	4	5
Culpa	1	2	3	4	5
Alívio	1	2	3	4	5
Gratidão	1	2	3	4	5

O que mais me surpreendeu hoje

Meu plano do dia

Diasmarcados pedem umplanogentil. Decidir antes diminui a sensação de ser pego de surpresa. Você pode mudar o plano a qualquer hora.

Quero fazer

Ex: visitar o cemitério, ouvir uma música, ficar em casa

Não quero fazer

Ex: ir a eventos grandes, responder mensagens, cozinhar

Quem quero por perto

Ex: um irmão, uma amiga, ninguém além de mim

Memórias que ficam

Escreva três lembranças que você quer guardar. Pode ser algo pequeno: um cheiro, uma frase, um jeito de rir.

Lembrança 1

Lembrança 2

Lembrança 3

O que aprendi com essa pessoa

Respirar



Inspire contando 4. Solte contando 6.
Repita 5 vezes.

1. Sente-se com os pés apoiados no chão.
2. Inspire pelo nariz, contando até 4.
3. Solte o ar devagar pela boca, contando até 6.
4. Repita cinco vezes, observando o corpo.

Soltar o ar mais devagar do que se inspira ajuda o corpo a desacelerar. Se sentir tontura, volte a respirar normalmente.

Minha tensão antes: ____ / 10 Depois: ____ / 10

O que eu preciso hoje

Em dias mais difíceis, o básico vira conquista. Marque o que você já fez, sem cobrança.

- [ ] Comer algo
- [ ] Beber água
- [ ] Descansar um pouco
- [ ] Sair para tomar ar
- [ ] Avisar alguém como estou
- [ ] Pedir ajuda
- [ ] Chorar
- [ ] Fazer uma pausa das redes sociais

Se hoje só der para marcar uma, tudo bem.
Uma já é cuidado.

Reescrever pensamentos

Pensamentos duros pesam mais. Experimente trocá-los por frases mais gentis e verdadeiras.

Eu deveria estar bem

↓

Estou fazendo o que consigo hoje

Já passou tempo demais

↓

Não existe prazo para sentir saudade

Agora é a sua vez

Pensamento que pesa

Jeito mais gentil de dizer

Carta para quem partiu

Escrever para quem se foi dá lugar ao que ficou por dizer.

Esta carta é só sua.

Se faltar ideia: conte como foi o seu dia, diga o que ficou por dizer, agradeça, peça ou ofereça perdão. Depois, guarde, leia em voz alta ou deixe junto de uma foto.

Ritual em casa

Um ritual simples, de uns 10 minutos, ajuda a dar forma ao que se sente.

1. **Acenda uma vela**
   Escolha um lugar seguro e silencioso. Acender a luz marca o começo do momento.

2. **Olhe uma foto**
   Deixe o olhar demorar. Lembre de um momento simples ao lado dessa pessoa.

3. **Diga uma frase de despedida**
   Pode ser curta: “Obrigado(a) por tudo”, “Sinto sua falta”, “Você continua comigo”. Em voz alta ou em pensamento.

4. **Apague a vela com calma**
   Respire fundo antes de soprar. Encerrar também é cuidar, e você pode repetir quando quiser.

Sem vela? Use uma flor, uma música, uma carta: o símbolo é seu. Se acender uma vela, nunca a deixe sem supervisão.

Conversar com quem está perto

Se você sentir que esse é o momento... diga que você quer ou vai oferecer acolhimento... a intenção não é julgar.

O que mais sinto falta?

Que lembrança quero dividir?

Do que preciso hoje?

Como posso te apoiar?

Que história sempre contamos sobre essa pessoa?

O que podemos fazer juntos neste dia?

Fé e espiritualidade

Para muita gente, a fé é um apoio no luto. Para outras pessoas, não faz parte, e está tudo bem. Aqui cabe qualquer crença.

O que me conforta?

Oração | Missa ou culto | Meditação | Silêncio | Natureza

Música | Acender uma vela | Outro: _____

Uma frase ou palavra que me ampara

_____

_____

O que minha fé ou minhas crenças me dizem sobre essa perda?

_____

_____

Duvidar também faz parte

Sentir raiva ou distância da fé depois de uma perda é comum e não faz de você alguém sem fé.

O que dizer e o que evitar

Você não precisa da frase perfeita. Presença vale mais.

Diga: “Estou aqui”
Presença sem pressa é o que mais acolhe.

Diga: “Quer falar dele(a)?”
Convida sem forçar. Nomear a pessoa alivia.

Diga: “Não precisa explicar nada”
Dá liberdade para sentir do jeito que vier.

Evite: “Seja forte”
Sugere que sentir é fraqueza.

Evite: “Já passou tempo”
Impõe um prazo que o luto não tem.

Evite: “Pelo menos...”
Minimiza a perda e raramente consola.

Depois do dia 2

1 Dia 3: descanse

Depois de um dia emocionalmente intenso, é comum sentir cansaço ou “ressaca emocional”. Durma, coma bem, pegue leve.

2 Semana 1: retome a rotina aos poucos

Volte às atividades em passos pequenos, alternando tarefas e pausas, e mantenha contato com quem lhe faz bem.

3 Sempre que precisar

Você pode voltar a essas atividades quando sentir necessidade. Aos poucos, a dor da perda vai abrindo espaço para uma saudade carinhosa, e sempre haverá lugar para lembrar e honrar quem partiu e a história que deixou.

O que me ajudou

Quando buscar ajuda

Pedir ajuda é um ato de cuidado, não de fraqueza. Considere buscar apoio se perceber:

- Sono ou apetite muito alterados
- Isolamento por semanas
- Dificuldade de cuidar do básico por muito tempo
- Sofrimento intenso que não diminui ao longo dos meses
- Uso de álcool ou outras substâncias para suportar a dor
- Pensamentos de desistir da vida

Sobre a Karen





Karen Buratti

Psicóloga (CRP 06/107067), especialista em Terapia Familiar e de Casal, com foco em ansiedade, autoestima e relacionamentos.
Atende online e presencialmente no Tatuapé, no Espaço Azura (Rua Itapura, 239, sala 304, próximo ao Metrô Carrão).

@kburatti.psico

@espaco.azura

11 99783-4028

Obrigada por chegar até aqui

Karen Buratti

Psicóloga · CRP06/107067

@kburatti.psico

Este material tem caráter educativo e de apoio emocional e não substitui acompanhamento psicológico, psiquiátrico ou médico.

© 2026 Karen Buratti. Todos os direitos reservados. Proibidas a reprodução, a revenda e o compartilhamento sem autorização.