

LUTO

Carta para Quem Nunca Vai Embora



CARTA PARA QUEM NUNCA VAI EMBORA

Objetivo:

Oferecer acolhimento e ressignificação da dor do luto por meio da escrita simbólica, promovendo conexão emocional, expressão de sentimentos e reconstrução do vínculo com a pessoa que partiu.

Público:

Adolescentes, adultos ou idosos enlutados, em contexto individual ou grupal.

Materiais:

Papel, envelope, caneta, espaço tranquilo.

Como desenvolver:

- Peça à pessoa que escreva uma carta para quem faleceu.
- Oriente que não é necessário escrever certo, bonito ou completo — é apenas para colocar o que ainda não foi dito.
- Algumas perguntas podem ajudar a guiar:
 - O que você gostaria de ter dito e não disse?
 - O que sente falta hoje?
 - Como essa pessoa impactou sua vida?
 - O que você gostaria de contar para ela agora?
- Após a escrita, a carta pode ser:
 - Guardada em um envelope com o nome da pessoa falecida;
 - Colocada em um espaço simbólico de memória (altar, caixa da saudade);
 - Queimada ou enterrada como ritual de despedida, se for significativo.
- Finalize com um convite à autorreflexão:
 - O que essa carta te permitiu sentir ou perceber sobre você hoje?
 - Como você gostaria de seguir honrando esse amor, mesmo na ausência física?

Benefícios:

- Acolhimento da dor e da saudade.
- Reconexão simbólica com a pessoa que partiu.
- Alívio de emoções reprimidas (culpa, arrependimento, raiva, saudade).
- Reestruturação da memória afetiva.



RECURSO - LUTO E SUICÍDIO



PDF com **90 ferramentas terapêuticas**, desenvolvido para auxiliar tanto pessoas enlutadas quanto profissionais que desejam aprimorar sua prática clínica no cuidado com o sofrimento humano. Material completo que oferece suporte emocional diante de uma das experiências mais difíceis da vida: **a perda**. Seja pela ausência repentina, pela dor de um suicídio ou pela saudade que insiste em permanecer, o luto se manifesta de forma única em cada pessoa.

Para quem é este material?

- Profissionais da saúde mental (psicólogos, terapeutas, psiquiatras, assistentes sociais, enfermeiros) que atuam com pacientes em luto ou em risco de suicídio e desejam aprofundar sua escuta clínica e recursos de intervenção.
- Cuidadores, educadores, líderes comunitários e familiares que acompanham alguém em luto e desejam oferecer apoio de forma mais empática e eficaz.
- Pessoas enlutadas que buscam acolhimento, estratégias de cuidado emocional, formas de expressar e compreender sua dor e fortalecer sua capacidade de resiliência.
- Indivíduos que vivenciaram a perda por suicídio, enfrentando sentimentos intensos de culpa, confusão ou isolamento, e que precisam de um espaço seguro para elaborar essa vivência.

Objetivos

- Acolher e validar o processo do luto em suas diferentes formas.
- Oferecer recursos terapêuticos práticos para o enfrentamento saudável do luto e da dor da perda.
- Refletir sobre o suicídio de forma ética, respeitosa e livre de estigmas.
- Desmistificar crenças e mitos que cercam o luto e o suicídio, promovendo compreensão e empatia.
- Fornecer estratégias de escuta, acolhimento e intervenção para profissionais de saúde mental.
- Fortalecer a resiliência e o autocuidado diante da dor emocional

BAIXE SEU MATERIAL AGORA



RECURSO - LUTO E SUICÍDIO



LUTO. Atividades que irá encontrar:

- Sentimentos presentes no luto: o luto pode afetar sua forma de pensar e seu corpo.
- Impacto real e simbólico da perda.
- Reconhecimento de perdas anteriores e suas consequências emocionais no luto atual.
- Bloqueio de pensamentos obsessivos relacionados a perda.
- Rituais simbólicos que auxiliam na elaboração do luto.
- Como os pais podem ajudar crianças em luto.
- Auxiliar estratégias de enfrentamento para o luto complicado.
- Apoio ao processo de adaptação à nova realidade.
- Identificar pensamentos automáticos disfuncionais ligados à culpa.
- Favorecer a reconstrução da identidade individual.
- Oferecer espaço seguro para processar uma perda repentina.
- Redescobrir papéis, vida e propósito.
- Oferecer espaço para a expressão do medo diante da possibilidade da morte (luto antecipatório).
- Reduzir a autocrítica e a sensação de estagnação emocional.
- Ajudar o enlutado a identificar possíveis bloqueios emocionais.
- Perguntas orientadoras para fazer ao enlutado.
- Ajudar o enlutado e reestruturar o vínculo com a pessoa que morreu.
- Promover a validação emocional e a autoestima do enlutado. E MUITO MAIS...

SUICÍDIO. Atividades que irá encontrar.

- Plano de segurança hospitalar estruturado e empático, que previna o risco de novas tentativas durante a internação e respeite a dignidade do paciente.
- Plano de segurança para reduzir o risco de comportamento suicida.
- Acolher o sobrevivente enlutado, validando a multiplicidade de sentimentos presentes, sem julgamento.
- Desmistificar mitos em relação ao suicídio, que envolvem culpa, vergonha e fracasso.
- Questões orientadoras à escuta clínica.
- Ferramentas terapêuticas que fortalecem a consciência emocional, prevenindo recaídas.
- Identificar gatilhos e padrões que precedem a crise emocional.
- Trabalhar crenças irrealis sobre felicidade plena, mostrando que tristeza, frustração e dor fazem parte da vida humana.
- Entrevista direcionada para a prática clínica.
- Relação entre TEPT e suicídio.
- Redução da autocrítica e do autojulgamento, aumentando a capacidade de escuta interna compassiva.
- Reduzir a sensação de desamparo e desesperança, ampliando a autocompaixão.
- Criar sentido e pertencimento à experiência de continuar vivo.
- Ressignificar crenças de desvalia ou inutilidade percebida. E MUITO MAIS...

BAIXE SEU MATERIAL AGORA



RECURSO - LUTO E SUICÍDIO

AO ADQUIRIR ESTE MATERIAL, VOCÊ TAMBÉM RECEBERÁ EM PDF:



- ATRAVESSANDO A DOR: APOIO ÀS FAMÍLIAS ENLUTADAS: este guia foi desenvolvido para acolher o sofrimento profundo e silencioso das famílias que enfrentam a dor de perder alguém por suicídio.
- BARALHO DA CONEXÃO CONSCIENTE: 20 cartas com perguntas para conversar profundas sobre vida, morte e pertencimento (individualmente ou em grupos terapêuticos).
- BARALHO DO LUTO: contém 21 cartas orientadoras que podem ser utilizadas no atendimento a enlutados (individualmente ou em grupos terapêuticos).
- CADERNO DE ATIVIDADES PARA CRIANÇAS ENLUTADAS: criado com muito cuidado para crianças de 5 a 12 anos que passaram por alguma perda significativa e estão vivendo a dor do luto. Contém atividades lúdicas que promovem a expressão emocional.
- CARTILHA DE ORIENTAÇÃO A PAIS: um guia de apoio emocional e orientação prática para pais que estão acompanhando filhos com ideação suicida, tentativas de suicídio ou sofrimento psíquico intenso.
- COMO EXPLICAR A MORTE PARA CRIANÇAS: este guia propõe uma abordagem respeitosa, embasada e prática sobre como explicar a morte de forma acessível e acolhedora.
- DINÂMICAS TERAPÊUTICAS PARA GRUPOS DE LUTO: dinâmicas detalhadas, com orientações práticas, objetivos terapêuticos, exemplos e sugestões para facilitar encontros significativos.
- PROTOCOLO TERAPÊUTICO FLEXÍVEL PARA O LUTO: ferramenta clínica estruturada, destinada a auxiliar profissionais da saúde mental no acolhimento e acompanhamento terapêutico de pessoas que vivenciam o processo do luto — em suas múltiplas formas, intensidades e significados.
- ROTEIRO DE SESSÕES PARA ACOMPANHAMENTO PÓS TENTATIVA DE SUICÍDIO: guia elaborado com o propósito de ajudar o profissional a estruturar as sessões de acompanhamento após uma tentativa de suicídio, com foco em redução de risco, reconstrução do vínculo terapêutico, elaboração da dor emocional, promoção de sentido e cuidado continuado.



Acesso Vitalício

Todos os materiais comprados pela Hotmart ficam disponíveis para você para sempre! Isso significa que, sempre que houver uma atualização no conteúdo, você poderá acessar sua conta na Hotmart e fazer o download da nova versão, sem custo adicional. Seu material será sempre seu — atualizado e pronto para ser usado quando quiser!

BAIXE SEU MATERIAL AGORA



Obrigada pela confiança!

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannelealpsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: suzannelealpsi@gmail.com

WhatsApp: (86) 998159394

Envie um e-mail e
descubra como garantir
10% de desconto em cada
Recurso!



E-book interativo.

Conheça outros materiais.

310 perguntas para Processamento Emocional

Ansiedade

Autoconhecimento

Baralho Ansiedade Infantil

Baralho Conversas Profundas

Baralho de Desafios Cognitivos para Adolescentes

Baralho Entre o Medo e a Coragem para Adolescentes

Baralho Mapas Internos

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Caderno de Reconexão Emocional para Mulheres

Cadernos Terapêuticos

Cartas Terapêuticas

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Coleção Clínica Cadernos Terapêuticos para Pacientes

Combo de Atividades para Saúde Emocional

Dependência Emocional

Distorções Cognitivas

Dor Crônica

Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes

Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto

Ferramentas para Mulheres com TEA

Ferramentas para Mulheres em Situações de Abuso

Ferramentas para TDAH Adulto e Adolescente

Ferramentas para Término de Relacionamento

Ferramentas para Trauma Emocional

Kit de Ferramentas para Regulação Emocional

Luto e Suicídio

Maternidade

Metáforas para Crianças

Metáforas para Sessões de Terapia

Modelo de Documentos Psicológicos

Planner da Autodescoberta

Procrastinação

Reestruturação Cognitiva

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

suzannelealpsi.com

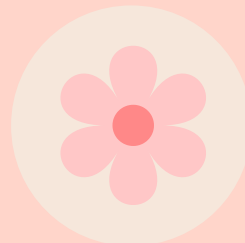


Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos

Materiais gratuitos para baixar.



— www.suzannelealpsi.com



SUZANNE
LEAL

Obrigada!

