



# *Ressignificando o luto*

um dia após o outro



Este diário foi pensado para te ajudar a enfrentar  
melhor os dias .

Aqui você pode se abrir, colocar todos os seus  
pensamentos, sentimentos, desejos, lembranças.  
É um lugar seguro, de autoconhecimento e distração.

Aproveite!

"Quando as pernas deixarem de andar,  
caminharemos pelas memórias. Quando as  
pernas deixarem de andar e os olhos  
deixarem de ver, caminharemos pelas  
memórias e estas serão nítidas. Quando  
as pernas deixarem de andar e os olhos  
deixarem de ver e os ouvidos deixarem de  
ouvir, caminharemos pelas memórias e  
estas serão nítidas e vozes esquecidas  
contarão tudo de novo." - Susana Moreira

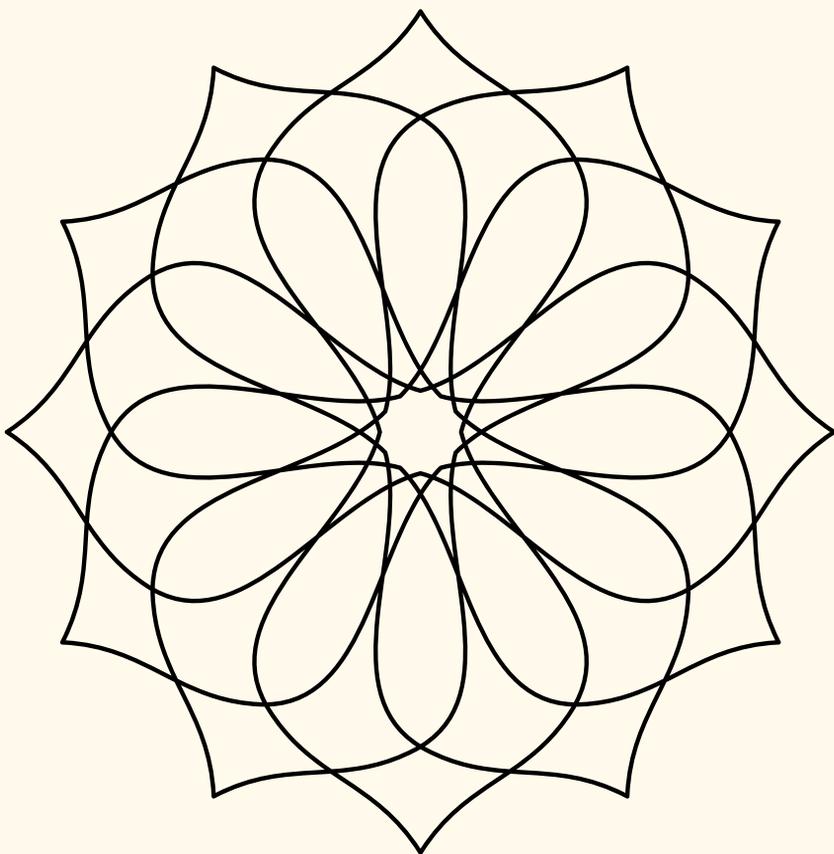
Marques



“A dor do luto é proporcional à intensidade do amor vivido na relação que foi rompida pela morte, mas também é por meio desse amor que conseguiremos nos reconstruir”

- Ana Claudia Quintana Arantes

*Para colorir...*



# *Caça - palavras*

W C S I T C B C F S S P  
I E N E N D B R F T C R  
U T I E S C A L O R O E  
A T D H N T O B N C R S  
A V E C N R R S T T A E  
L B B U A G U E I V Ç N  
U E E C F L I E L O ã Ç  
Z I T G E S T A C A O A  
O A C R N H H V A I S A  
C I A P H R I N H O R G  
E B E D P E E F E E I A  
R A O S S H E P I E H H

CALOR  
CORAÇÃO

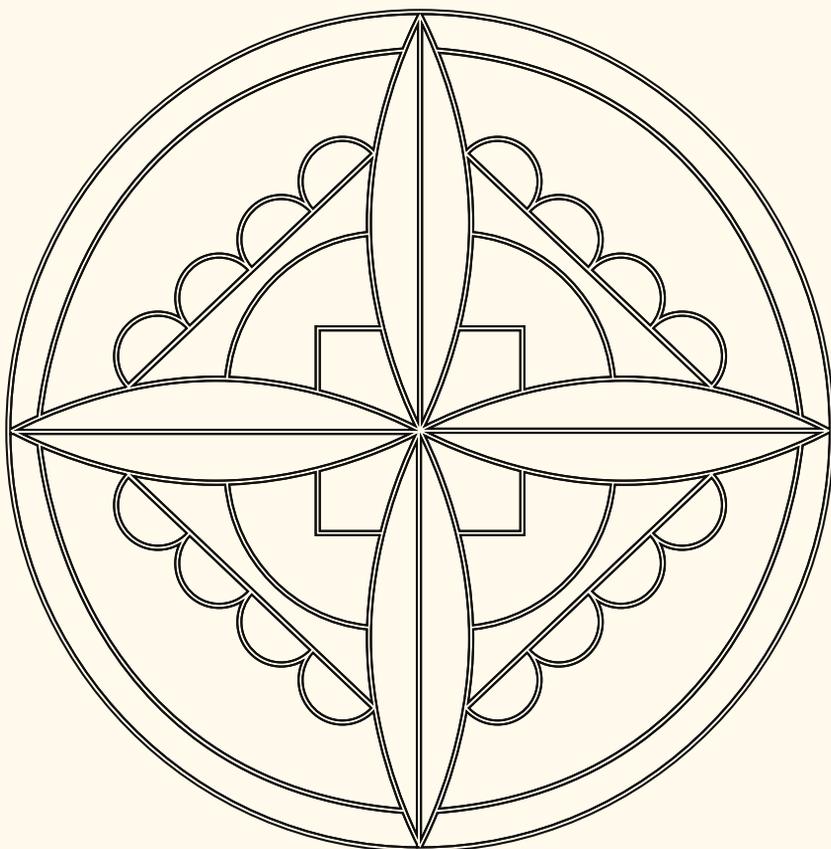
ESTRELAS  
FLOR

LUZ  
PRESENÇA

“O corpo da pessoa desaparece, mas as  
suas histórias e o seu amor não morrem”

Ana Cláudia Quintana Arantes

*Para colorir...*



“Essencialmente, o luto é um processo de profunda transformação. Há pessoas que podem transformar nossa temporada na caverna em um período menos doloroso, mas não podem fazer o trabalho por nós. A tarefa mais sensível do luto é restabelecer a conexão com a pessoa que morreu por meio da experiência compartilhada com ela. A revoluta, o medo, a culpa e outros sentimentos que contaminam o tempo de tristeza acabam prorrogando nossa estadia na caverna e podem nos conduzir a espaços muito sombrios dentro de nós.”

— Ana Claudia Quintana Arantes, no livro “A morte é um dia que vale a pena viver”.



# *Caça - palavras*

N O R E T O O E T O N F  
S R O S A U D A D E H I  
F E N F A N C X Y I R E  
T A G V I I T S U D N T  
Y F L R G S H C H N G O  
E H A A A R O U F N C I  
S F U M I T L L E P N B  
I O O P Í O I U R T T S  
S R R D R L W D A R D C  
B Ç Y N T A I H ã E M Y  
E A S O A H A A O O L V  
I A H A E I E V K H R T

AMOR

FAMÍLIA

FORÇA

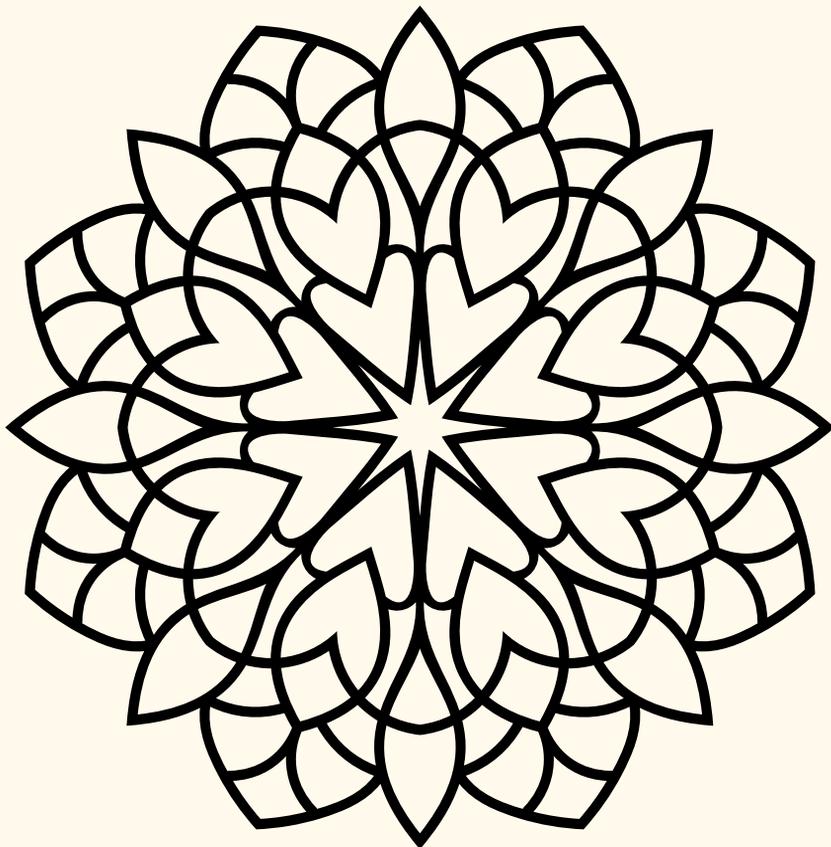
GRATIDÃO

SAUDADE



“Desejar ver a vida de outra forma, seguir outro caminho, pois a vida é breve e precisa de valor, sentido e significado. E a morte é um excelente motivo para buscar um novo olhar para a vida.” – Ana Claudia Quintana Arantes

*Para colorir com alguém...*





Uma forma de enfrentar melhor o  
luto é entendendo melhor a  
morte e o processo de morrer.



## *Leituras para o meu fortalecimento*

- "Histórias Lindas de Morrer" de Ana Claudia Quintana Arantes;

---
- "A morte é um dia que vale a pena viver" de Ana Claudia Quintana Arantes;

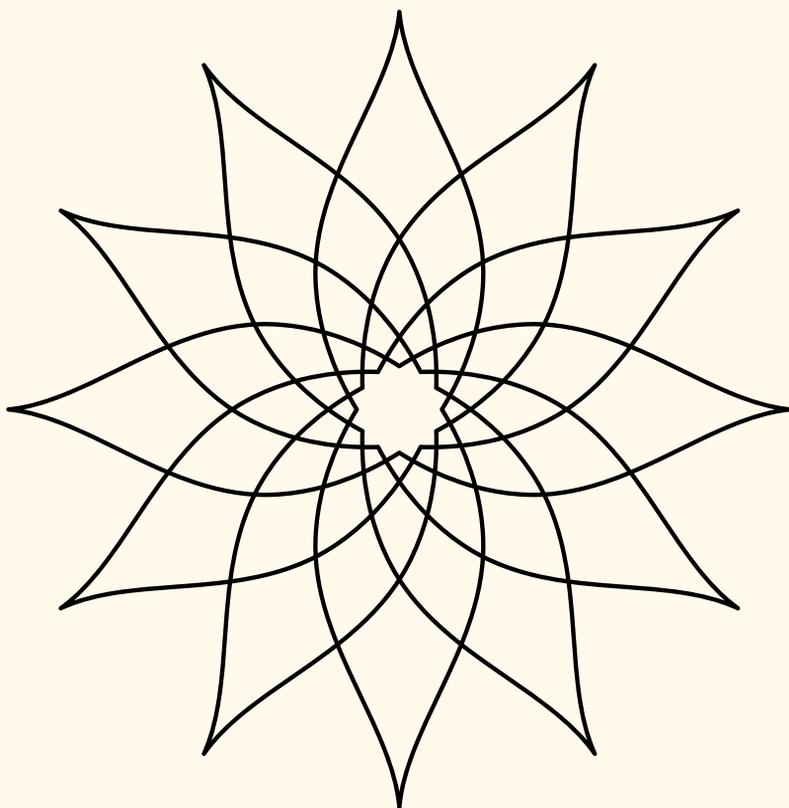
---
- "Pra vida toda valer a pena viver " de Ana Claudia Quintana Arantes;

---
- "A Roda da Vida" de Elizabeth K. Ross

---
- "Sobre a morte e o morrer" de Elizabeth K. Ross

---
- ---
- ---
- ---
- ---

*Para colorir...*







# Montando minha Árvore da Vida

Desenvolvida pelo psicólogo social Ncazelo Ncube, a Árvore da Vida nos convida a desenhar uma árvore que simbolize nossas vidas. Ela nos permite reconectar com nossas famílias, valores e herança cultural.

O solo representa o aqui e agora, nosso dia-a-dia, como trabalho, família, etc.

As raízes são nossas heranças, o que nos fez ser o que somos hoje.

O tronco representa nossos saberes e habilidades, nosso eixo de sustentação.

Nossos sonhos, expectativas e esperanças em relação a vida aqui são representados pelos galhos.

As folhas simbolizam o que temos de bom na vida, podendo ser nossas realizações ou até mesmo sentimentos bons que guardamos. Aqui também é o espaço para lembrar das pessoas queridas que estão ou passaram por nossas vidas, como amigos, grupos, etc.

Agora que já sabemos o que a Árvore da Vida representa, chegou o seu momento!

*Minha vez*



*Cole uma foto de uma pessoa que  
você ama*

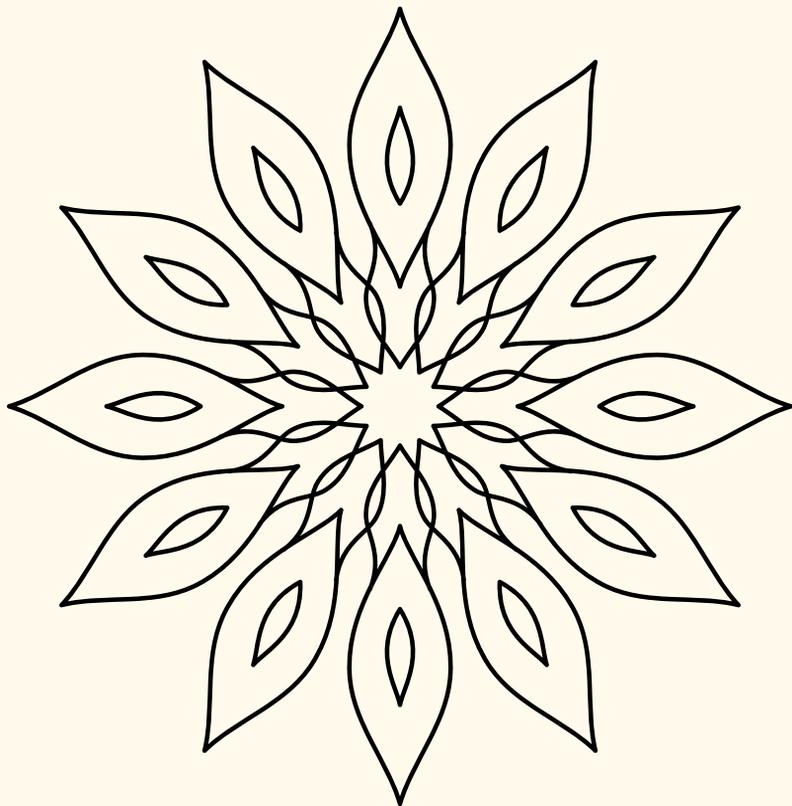


"Amor de verdade é aquele sentimento que nos faz viver tão felizes com uma pessoa que nossa história com ela, até o dia em que nunca mais a virmos, terá sido suficiente." Ana Cláudia Quintana Arantes

*Desenhando um momento feliz  
entre mim e um ente querido*

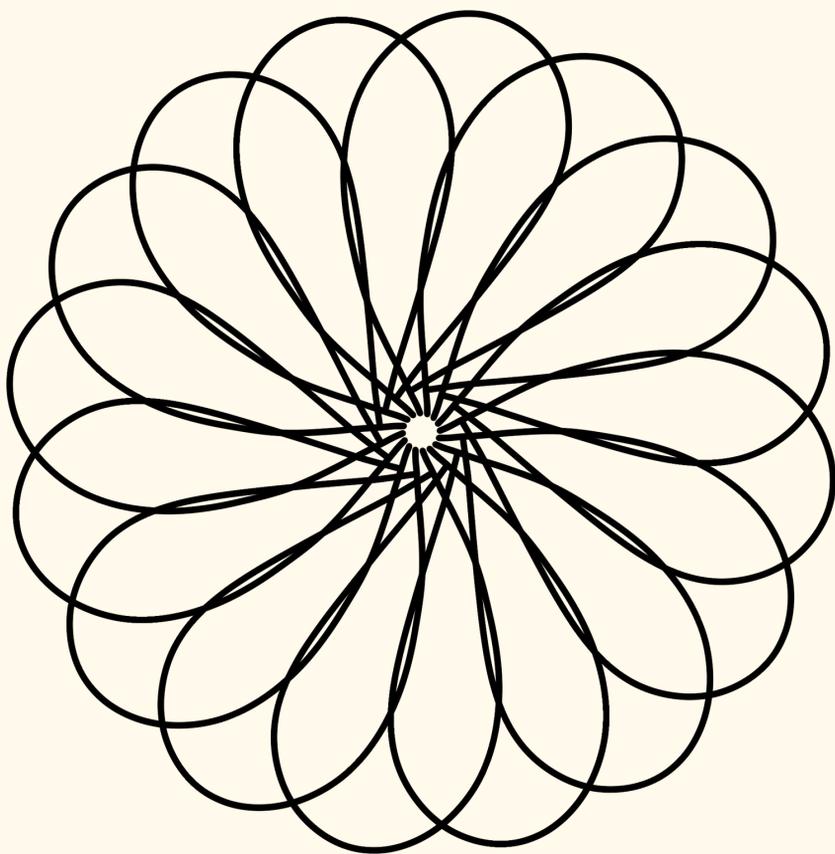


*Para colorir...*



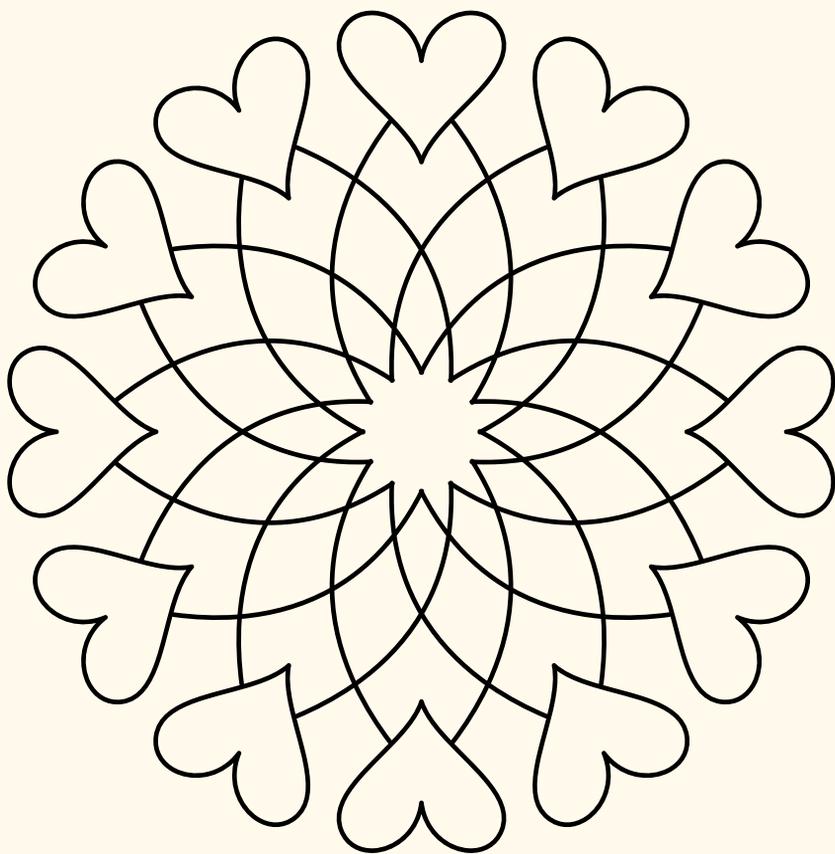


*Para colorir...*





*Para colorir...*





## **Produção técnica:**

Ana Beatriz de Andrade Soares de Oliveira;

Cristal Maziero Ciconello Ganança;

Hannah Dantas Barbi;

Letícia Martins Accioly;

Milena Alves Batista;

Nathalia Pereira de Araújo.

Orientadora:

Priscilla Alfradique de Souza

Produzido como parte das atividades da disciplina de ASAI da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto do quinto período.

## **Referências:**

ARANTES, A. A morte é um dia que vale a pena viver. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

ROSS, E. A roda da vida. ed 1. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.