

Inventário de luto

Este questionário exploratório descreve as reações que se seguem à morte de uma pessoa próxima: saudade da pessoa e pensamentos centrados nela, dor emocional, dificuldade em aceitar a morte, evitamento do que a recorda, perda de sentido e de referências, dificuldade em retomar a vida. Os seus domínios retomam as dimensões da perturbação de luto prolongado e o modelo do processo dual, para identificar o que bloqueia o luto e escolher os eixos de trabalho.

Número de perguntas	24 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Grief and Loss Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Luto

Pré-visualização das 24 perguntas

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Tenho tantas saudades da pessoa que perdi que chega a doer.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Uma onda de tristeza invade-me de repente, quando menos espero.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Uma parte de mim recusa-se a acreditar na morte da pessoa que perdi.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Evito os sítios que me lembram a pessoa falecida.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Sem a pessoa que perdi, sinto que me falta uma parte de mim.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência no último mês. Cada domínio reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. A saudade e a dor fazem parte de qualquer luto; a dificuldade em aceitar a morte, o evitamento do que a recorda e a dificuldade em retomar a vida mostram antes onde o luto está bloqueado. No modelo do processo dual, o luto alterna entre o confronto com a perda e a reorganização da vida: um perfil em que só a saudade e a dor se destacam sugere um luto centrado na perda, um evitamento acentuado com pouca dor um luto mantido à distância. O tempo decorrido desde a morte precisa-se em entrevista: a perturbação de luto prolongado pressupõe pelo menos 6 meses (CID-11) ou 12 meses (DSM-5-TR) após a morte.

Precauções

O questionário não inclui nenhuma pergunta sobre ideias de morte ou de suicídio, nem sobre o desejo de se juntar à pessoa falecida: estes pontos avaliam-se em entrevista, em particular quando os domínios «Perda de sentido e de referências» ou «Dor emocional» estão acentuados, e após uma morte por suicídio. Uma morte súbita ou violenta pode acrescentar ao luto reações traumáticas, a explorar com o Inventário de vivência traumática.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

Dificuldade em retomar a vida 12 / 16

Dificuldade em voltar a investir no dia a dia, nas atividades e nas relações, e em permitir-se momentos agradáveis.

A explorar: as atividades retomadas ou abandonadas, as mudanças concretas impostas pela morte (habitação, dinheiro, burocracias, novos papéis), o apoio das pessoas próximas, a culpa por se sentir melhor.

Evitamento do que recorda a perda 8 / 16

Esforços para manter à distância o que recorda a pessoa falecida e a perda: lugares, objetos, fotografias, conversas, pensamentos.

A explorar: o que é evitado (lugares, pertences, campa, datas de aniversário), o que a pessoa receia sentir, o que o evitamento a impede de fazer. Após uma morte súbita ou violenta, o evitamento pode corresponder a reações traumáticas.

Para aprofundar: PCL-5.

Saudade e preocupação 6 / 16

Desejo intenso de voltar a ver a pessoa falecida, pensamentos centrados nela ou nas circunstâncias da sua morte, ao ponto de ocuparem grande parte do dia.

A explorar: os momentos em que a saudade é mais forte (noites, datas, lugares), o tempo passado a pensar na pessoa, o que mantém uma ligação com ela (objetos, rituais, conversas interiores).

Para aprofundar: A-PGDs.

Perda de sentido e de referências 6 / 16

Sentimento de estar incompleto e desorientado sem a pessoa falecida, dificuldade em dar sentido à vida e em encarar o futuro.

A explorar: o lugar que a pessoa falecida ocupava no dia a dia e na identidade (cônjuge, pai ou mãe, filho ou filha), o que continua a ter sentido, a forma de encarar o futuro. Uma vida que parece desprovida de sentido exige uma avaliação do risco suicidário.

Dor emocional 4 / 16

Desgosto intenso, ondas de tristeza, raiva e culpa ligadas à perda.

A explorar: as emoções que predominam e o que as desencadeia, a raiva e os seus alvos (profissionais de saúde, pessoas próximas, a própria pessoa falecida), aquilo de que a pessoa se culpa, sinais de um episódio depressivo associado.

Para aprofundar: PHQ-9.

Dificuldade em aceitar a morte 4 / 16

Dificuldade em admitir a realidade e o caráter definitivo da morte: incredulidade, sensação de irrealidade, dormência emocional.

A explorar: o que continua difícil de admitir, as circunstâncias da morte (súbita, violenta, sem possibilidade de despedida), os rituais que puderam ou não ter lugar.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

"A cotação automática poupa-me imenso tempo e os meus pacientes estão muito mais dispostos a preencher os questionários."

 Mariana A. - Psicóloga online