



## MORTE E LUTO: O ENFRENTAMENTO DO FENÔMENO DA TERMINALIDADE À LUZ DA PSICOTERAPIA

## DEATH AND MOURNING: THE COPING OF THE PHENOMENON OF TERMINALITY IN THE LIGHT OF PSYCHOTHERAPY

## LUCHA CONTRA LA MUERTE Y LA LUCHA CONTRA EL FENÓMENO DE LA TERMINALIDAD A LA LUZ DE LA PSICOTERAPIA

Tamires Freitas Clementino<sup>1</sup>  
Monica Oliveira Dominici Godinho<sup>2</sup>

DOI: 10.54751/revistafoco.v16n10-190

Recebido em: 29 de Setembro de 2023

Aceito em: 30 de Outubro de 2023



### RESUMO

O fenômeno da terminalidade refere-se ao processo que ocorre quando uma pessoa recebe o diagnóstico de uma doença grave ou terminal, e precisa enfrentar a perspectiva da morte. A morte e o luto são temas complexos e difíceis que podem afetar profundamente a vida das pessoas. A psicoterapia pode ser uma ferramenta importante para ajudar as pessoas a enfrentar esse momento difícil. Existem diversas abordagens psicoterapêuticas que podem ser úteis no enfrentamento da terminalidade. Neste sentido, surge o questionamento: quais são os impactos psicológicos da morte na vida do enlutado? Isto posto, o objetivo geral da pesquisa é documentar as contribuições eficazes da psicologia sob atuação da psicoterapia clínica no processo de enfrentamento da perda vivenciada pelo enlutado. A metodologia aplicada é de revisão integrativa, documental e exploratória, visto que o estudo visa explorar a morte e o luto sob a luz da psicoterapia, especificamente, o fenômeno da terminalidade da vida e como enfrentá-lo. Os resultados apontam que a terminalidade da vida é inevitável tal como o processo de luto. Contudo, existem diversas abordagens psicoterapêuticas, bem como recursos de enfrentamento dos estágios que auxiliam nesse processo de legitimar o luto. Afinal, a morte e o luto fazem parte da vida.

**Palavras-chave:** Morte; luto; psicoterapia.

### ABSTRACT

The characteristics of terminality refer to the process that occurs when a person is diagnosed with a serious or terminal illness and must face the prospect of death. Death and grief are complex and difficult topics that can profoundly affect people's lives.

<sup>1</sup> Bacharelada em Psicologia. Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão (UNISULMA). Instituto de Ensino Rua São Pedro, nº 11, Jardim Cristo Rei, Imperatriz - MA, Brasil, CEP: 65907-070. E-mail: [tamiresfreitascd@gmail.com](mailto:tamiresfreitascd@gmail.com)

<sup>2</sup> Especialização em Neurociências e Comportamento. Centro de Ensino Unificado de Brasília (CEUB). Rua Amazonas, Centro, Imperatriz - MA, Brasil. E-mail: [monicaodg@gmail.com](mailto:monicaodg@gmail.com)

Psychotherapy can be an important tool to help people face this difficult time. There are several psychotherapeutic approaches that can be useful in coping with terminal illness. In this sense, the question arises: what are the psychological impacts of death on the life of the bereaved? That said, the general objective of the research is to document the effective contributions of psychology under the action of clinical psychotherapy in the process of coping with the loss experienced by the bereaved. The methodology applied is an integrative, documentary and exploratory review, as the study aims to explore death and grief in the light of psychotherapy, specifically, the characteristics of the end of life and how to face it. The results indicate that the end of life is triggered, as is the grieving process. However, there are several psychotherapeutic approaches as well as resources for coping with the stages that help in this process of legitimizing grief. After all, death and mourning are part of life.

**Keywords:** Death; grief; psychotherapy.

## **RESUMEN**

El fenómeno de la terminología se refiere al proceso que se produce cuando una persona recibe el diagnóstico de una enfermedad grave o terminal, y necesita enfrentar la perspectiva de la muerte. La muerte y el duelo son cuestiones complejas y difíciles que pueden afectar profundamente la vida de las personas. La psicoterapia puede ser una herramienta importante para ayudar a la gente a enfrentar este momento difícil. Existen varios enfoques psicoterapéuticos que pueden ser útiles para abordar la terminología. En este sentido, surge la pregunta: ¿cuáles son los impactos psicológicos de la muerte en la vida de los afligidos? Dicho esto, el objetivo general de la investigación es documentar las contribuciones efectivas de la psicología bajo la acción de la psicoterapia clínica en el proceso de hacer frente a la pérdida experimentada por los afligidos. La metodología aplicada es para una revisión integradora, documental y exploratoria, ya que el estudio busca explorar la muerte y el duelo a la luz de la psicoterapia, específicamente el fenómeno de la terminalidad de vida y cómo enfrentarla. Los resultados indican que la terminalidad de la vida es inevitable, al igual que el proceso de duelo. Sin embargo, existen diversos enfoques psicoterapéuticos, así como recursos para enfrentar las etapas que ayudan en este proceso de legitimación del duelo. Después de todo, la muerte y el dolor son parte de la vida.

**Palabras clave:** Muerte; duelo; psicoterapia.

## **1. Introdução**

Universal e inevitável, a morte faz parte do processo vital do ser humano. Nascer, crescer e morrer, não necessariamente nesta ordem, sem exceções, a morte chega para todos. O significado pode ser variado e subjetivo dependendo do contexto histórico e influências culturais. No entanto, o mais comum é que a morte representa o fim, e neste sentido de finitude da vida, a morte pode desencadear não apenas para aqueles que estão morrendo, mas para todos, sofrimento físico, psíquico e emocional. Pensar sobre as concepções que cercam a morte, bem como no seu próprio finamento ou dos entes queridos, traz

à tona incertezas, medos, angústias e sentimento de impotência. Estes sentimentos permitem revelar-se o desejo de que este fim ocorra em um futuro distante. A vida caminha ao encontro da morte, este é o destino incontornável do ser humano, e quando o encontro acontece, a dor e o sofrimento é intensificada para aqueles que possuíam afeto por quem findou.

Não existe roteiro ou curso preparatório para ensinar a enfrentar a perda de pessoas que nos são importantes, vivemos na expectativa de que o término da vida destas pessoas ocorra na velhice, definimos que isto é o natural e inconsciente acreditamos que assim acontecerá e que por isso teremos um maior prazo para amadurecer os pensamentos sobre a chegada deste momento. Contudo, diversos são os fatores que podem antecipar o falecimento de um indivíduo, e as consequências da morte repentina na vida do enlutado são avassaladoras e indescritíveis.

Melo cita Sanders e relata-a da seguinte forma:

A dor de uma perda é tão impossivelmente dolorosa, tão semelhante ao pânico, que têm que ser inventadas maneiras para se defender contra a investida emocional do sofrimento. Existe um medo de que se uma pessoa alguma vez se entregar totalmente à dor, ela será devastada - como que por um maremoto enorme - para nunca mais emergir para estados emocionais comuns outra vez. (Sanders 1999, p. 3 *apud* Melo, 2004, p.2)

Vale ressaltar que o processo do luto é vivenciado de formas diferentes em cada indivíduo, e é um processo natural para quem tem perdas significativas decorrentes da morte. Entretanto, é doloroso e leva algum tempo para resolução das dificuldades, se fazendo necessário em muitos casos de ajuda profissional para entender e aprender a vivenciar essa perda. Segundo Parkes (1998 *apud* SILVEIRA et al., 2020) perdas por morte devem demandar uma abordagem terapêutica devido ao impacto negativo que eventualmente acarreta vários domínios da vida do enlutado.

Neste sentido, surge o questionamento: quais são os impactos psicológicos da morte na vida do enlutado? Isto posto, o objetivo geral da pesquisa é documentar as contribuições eficazes da psicologia sob atuação da psicoterapia clínica no processo de enfrentamento da perda vivenciada pelo enlutado.

Especificamente, sintetizar com base na literatura conhecimentos sobre os processos que englobam o fenômeno da terminalidade, as fases do luto e sua vivência subjetiva; destacar a psicoterapia como atividade necessária e essencial para o enfrentamento das demandas psicológicas desencadeadas pela perda repentina; citar os benefícios da psicoterapia e reafirmar que a mesma é para todos os indivíduos, e que seus benefícios independem de idade, classe social e econômica ou cultura religiosa.

A metodologia utilizada na realização do estudo é de revisão de literatura integrativa nas plataformas LILACS, Scielo e PubMed entre o período de 2019 a 2022. A estrutura da pesquisa é organizada em cinco seções: introdução; metodologia; resultados; discussão; e considerações finais.

## **2. Metodologia**

A presente pesquisa consiste em uma revisão integrativa de literatura, documental e exploratória, visto que o estudo visa pesquisar e documentar a morte e o luto sob a luz da psicoterapia, especificamente, o fenômeno do fim e como enfrentá-lo.

Para tanto, o método de revisão integrativa se faz mais adequada pois é a que fornece uma síntese mais abrangente do conhecimento e inclui a aplicabilidade de estudos na prática, possibilitando a utilização de estudos experimentais e não-experimentais, assim permitindo obter uma compreensão completa do fenômeno em estudo. Além disso, ela também possui diversos propósitos bem como definição de conceito, revisão de teoria e análise problema metodológico particular (SOUZA et al., 2010; WHITTEMORE; KNAFF, 2005).

Soares et al. (2014, p. 6) explica as exigências da revisão integrativa e sua finalidade, requerendo “um padrão de excelência quanto ao rigor metodológico para que seu produto possa trazer contribuições significativas para a ciência e para a prática clínica”.

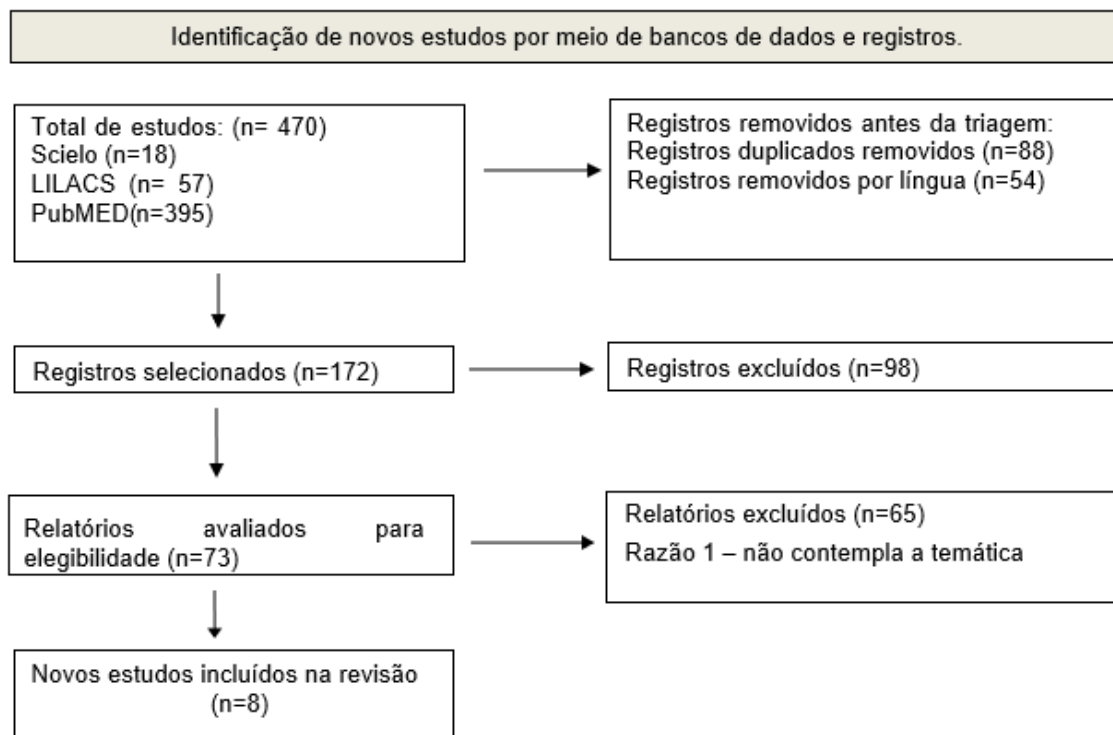
A pesquisa foi dividida em três momentos ou etapas: No primeiro momento procedeu-se a busca e seleção dos artigos e publicações no banco de dados do PubMed, LILACS e Scielo, considerando os artigos publicados entre

os anos de 2001 a 2022 por meio dos descritores: “Morte”, “Luto” e “Psicoterapia”.

No segundo momento, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão. Assim, foi determinado como critério de inclusão a triagem de obras publicadas do ano de 2019 a 2022, disponíveis em texto completo nos idiomas português e inglês. Já os critérios de exclusão, foram pesquisas bibliográficas, trabalhos monográficos, guias de orientação, textos e resumos que não foram publicados e que não contemplavam a temática.

O momento final é a leitura integral dos materiais filtrados que resultam numa amostra de 29 artigos de estudo de caso que foram selecionados por utilidade a proposta temática, ou seja, restou-se 8 materiais após aplicação da metodologia. O fluxograma explica as três etapas:

Figura 1. Fluxograma da seleção dos artigos incluídos no estudo, adaptado de PAGE



Fonte: De autoria própria.

### 3. Resultados

A busca resultou no total de materiais, dos quais foram selecionados 8 artigos, que atribuíam características para pesquisa. O quadro abaixo apresenta

a identificação de cada um dos artigos, o tipo de estudo realizado, os objetivos e seus principais resultados.

Quadro 1. Resultados da seleção de materiais, adaptado de PAGE *et al* (2022).

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS
Ferreira (2021)	Luto prolongado: análise dos significados em psicoterapia.	Analisar e descrever os significados que caracterizam a mudança de indivíduos com perturbação de luto prolongado (PLP).	Pesquisa de campo com seis indivíduos.	Os resultados da análise em macrotemas revelaram que os casos de sucesso e insucesso são semelhantes em termos de conteúdo temático e evolução ao longo da terapia. Os resultados da análise dos temas presentes em cada macrotema revelaram diferenças ligeiras entre os casos. Os temas com conotação negativa surgiram habitualmente com uma proporção ligeiramente superior nos casos de insucesso e os com conotação positiva nos casos de sucesso.
Lírio et al. (2021)	O acolhimento dos estágios do luto na psicoterapia.	Conhecer a vivência do luto de participantes de um grupo terapêutico, e a contribuição do grupo para a superação do luto.	Pesquisa de campo descritiva de natureza qualitativa com um grupo de superação ao luto.	Percebeu-se a relevância do grupo e suas propriedades de suporte, identificação e apoio, demonstrando-se como uma estratégia terapêutica eficiente para os participantes enlutados. Seria rico acompanhar mais encontros do grupo, assim como propor uma entrevista qualitativa com seus participantes, com o objetivo de conhecer suas percepções individuais sobre a importância do grupo.
Michel e Freitas (2021)	Psicoterapia e Luto: A Vivência de Mães Enlutadas.	Compreender como as mães vivenciam esse processo (luto).	Pesquisa de campo qualitativa, em que se utilizou o método fenomenológico com quatro	A análise das entrevistas revelou 18 elementos constituintes, que foram divididos em três eixos temáticos, a



			entrevistadas.	saber: relação terapeuta-paciente, possibilidades expressivas que emergem da relação psicoterápica e resignificação. Concluiu-se que essa é uma vivência de uma relação particular estabelecida entre a mãe enlutada e o psicoterapeuta, da qual podem emergir possibilidades de resignificação da sua relação com seus filhos falecidos, com seus familiares, com a morte e com a própria vida, desde que se sintam acolhidas, compreendidas e adquiram confiança para se expressarem livremente. Os dados nos levam a questionar se um projeto psicoterápico, livre de limites quanto aos temas abordados e em relação a objetivos prévios, poderia ser benéfico para pessoas enlutadas.
Siqueira e Azevedo (2020).	Terapia do luto: Intervenções clínicas na elaboração do processo de luto.	Buscar as principais contribuições da psicologia em relação ao processo de luto dentro de uma visão ampla e trazer conhecimentos de vários autores baseado em seus estudos sobre as possíveis intervenções na atuação profissional e suas percepções sobre o mesmo, uma vez que essa temática (morte) está	Pesquisa de campo descritiva de natureza qualitativa com quatorze psicólogos da rede pública e privada de saúde de Rolim de Moura.	O luto é um processo longo e doloroso, que tem como característica uma tristeza profunda, e é natural que o indivíduo em processo de luto queira se afastar de toda e qualquer atividade que não esteja ligada ao pensamento sobre o objeto perdido. Além do mais, o luto é qualquer perda significativa que rompe laços afetivos, vínculos afetivos, porém, a ideia de luto não se limita apenas à morte, e pode ser vivenciado por meio de perdas que perpassam pela dimensão física e psíquica, como os elos

		presente no cotidiano profissional do psicólogo.		significativos com aspectos pessoais, profissionais, sociais e familiares do indivíduo. De modo geral, o luto é caracterizado como um rompimento de vínculos afetivos significativos, e como um processo natural está presente na dinâmica entre os dois pólos da existência humana: a vida e a morte.
Souza (2020).	Contribuição da psicoterapia para pacientes em cuidados paliativos: como aliviar o sofrimento.	Explorar a contribuição da psicoterapia nos pacientes em cuidados paliativos.	Pesquisa de campo descritiva de natureza qualitativa com cinco psicólogos da rede pública e privada de saúde de João Pessoa-PB.	Os resultados apontaram que psicoterapia dentro dos cuidados paliativos trata sobre luto antecipado, ansiedade e autonomia, como também ajuda na ressignificação da condição. Com isso, foi possível identificar questões relacionadas à morte e morrer com pacientes que se deparam com sua finitude e o auxílio psicoterápico do indivíduo nas suas questões mais íntimas.
Vidal e Lopes (2021).	A despedida dos vivos: contribuições do psicodrama no luto antecipatório.	Compreender as contribuições do psicodrama e da técnica projeção para o futuro no trabalho psicoterápico do luto antecipatório.	Pesquisa de campo qualitativa, com o recorte de uma sessão da uma paciente mulher de 26 anos.	Conclui-se que o psicodrama pode possibilitar a compreensão das emoções do luto antecipatório através da técnica projeção para o futuro.
Damasceno (2021)	Luto perinatal na perspectiva da psicologia hospitalar.	Apresentar e discutir sobre o luto perinatal na perspectiva da psicologia hospitalar. Trata-se de um relato de experiência do Estágio Profissionalizante, realizado entre fevereiro e maio de 2021, no Serviço de	Pesquisa de campo, observacional e descritiva de duas pacientes perinatais.	As intervenções adotadas foram a qualificada e psicoterapia breve de apoio com as pacientes e o acompanhante da segunda. Foi prestado apoio, validação das emoções e psicoeducação sobre o processo do luto. Não houve necessidade de realizar encaminhamento para continuidade do



		Psicologia de um hospital público de Quixeramobim-CE.		acompanhamento psicológico em outros pontos da rede após a alta das pacientes. A Psicologia mostrou-se crucial para tratar dos aspectos psicológicos envolvendo o luto perinatal. A escuta qualificada é uma ferramenta eficaz para ajudar as pacientes e os acompanhantes nestes momentos.
Souza e Pereira (2022).	A importância da psicoterapia breve para as demandas de urgência: vivências e experiências.	Verificar a importância do atendimento de psicoterapia breve em pacientes que apresentam demandas de urgência.	Pesquisa de campo descritiva de natureza qualitativa com 4 participantes.	A presente pesquisa respaldada pelos resultados significativos na melhora do estado emocional do paciente frente às demandas de urgência ressalta a importância da inserção da psicoterapia breve nos ambulatórios de saúde mental a fim de acolher de forma rápida e eficaz a população que necessita de acolhimento psicológico imediato.
Simões et al. (2022).	Luto em familiares e pessoas significativas de vítimas de sars-cov-2.	Identificar as condições em que decorrem os rituais fúnebres em contexto de pandemia por SARS-CoV-2; Determinar a prevalência de luto patológico.	Estudo observacional e descritivo, com foco transversal. A técnica de amostragem foi em bola de neve, constituída por 86 participantes, tendo sido aplicado como instrumentos de recolha de dados um questionário ad hoc relativo às variáveis sociodemográficas e de contexto de luto e o Inventory of Complicated Grief (ICG).	Os participantes apresentam uma elevada probabilidade de desenvolver processos de luto complicado, pelo que as medidas de apoio psicológico que devem ser implementadas incluem programas de apoio e acompanhamento das famílias enlutadas, orientar para psicoterapia as pessoas que apresentem sintomatologia persistente e procurar a nível institucional operar mudanças comportamentais e processuais na gestão de processos de doença e morte, no âmbito da pandemia.

Fonte: De autoria própria.

Ferreira (2021) propõe em seu estudo analisar e descrever os significados que caracterizam a mudança de indivíduos com perturbação de luto prolongado (PLP) que, por sua vez, traz um panorama geral sobre a temática do luto e a morte como passagem cíclica da vida, onde observou-se que pacientes que possuíam lutos próximos perpassa pelas mesmas questões no que se refere o estado negativo do fator, ocasionando o insucesso da terapia aplicada para todos os participantes do teste.

Já Lírio et al. (2021) investiga a prática do acolhimento em estágios do luto, desde as suas potencialidades aos desafios. Contudo, na observação dos grupos denota-se que o método por estágios é funcional e menos abrupto para o paciente, visto que, a psicoterapia se preocupa em satisfazer cada necessidade, respeitando a subjetividade do sujeito e propondo novas perspectivas para compreensão do ocorrido.

Michel e Freitas (2021) dão foco no luto materno que é compreendido por Benites (2019) e Dahdah et al. (2019) como complexo devido à ligação biológica, social e cultural que entrelaça mãe e filho. Isto posto, o estudo acompanhou quatro amostras para analisar seu cotidiano por meio de 18 elementos, segmentados em três eixos temáticos, onde conclui-se que o psicoterapeuta é indispensável para o processo de resignificação das mães e seus filhos falecidos, trazendo qualidade de vida para as mesmas.

Siqueira e Azevedo (2020) apresentam um estudo de campo ambicioso, onde levantaram saberes teóricos sobre o processo de luto e suas possíveis intervenções para, então, acompanhar a prática de quatorze psicólogos em no município de Rolim de Moura, onde comparou-se a prática dos profissionais com as bases teóricas relativas às abordagens. Constatou-se que os profissionais seguiam os preceitos de cada terapia, mas que adaptaram para realidade de cada paciente, especialmente, pela delicadeza da temática da morte, luto e retomada do cotidiano. Para além disso, nota-se que o psicoterapeuta e paciente desenvolvem um vínculo, segundo os autores, "onde o profissional absorve parte da situação para si" (SIQUEIRA; AZEVEDO, 2020).

Souza (2020) arremata o debate trazendo as principais contribuições da psicoterapia para pacientes em cuidados paliativos, onde verificou-se o papel do

terapeuta sobre luto antecipado, ansiedade, autonomia e a finitude/fragilidade da vida.

Vidal e Lopes (2021) verificam as contribuições do psicodrama no período antecipatório por meio de uma pesquisa de campo com paciente de 26 anos que passou por uma situação de luto e a abordagem auxilia no processo psicoterapêutico.

Damasceno (2021) apresenta o luto no período perinatal em uma ala do hospital público de Quixeramobim-CE, onde foram analisados dois casos de duas mães que tiveram perdas de recém-nascidos. A pesquisadora utilizou a psicoterapia para auxiliar no processo terapêutico de superação do luto e na redução das sintomatologia recorrente, a exemplo, melancolia, mudanças de humor e negação profunda da situação.

Souza e Pereira (2022) evidenciam a psicoterapia para demandas de urgência, pois durante o atendimento de urgência há casos que exigem equipe multidisciplinar como psicólogo, fisioterapeuta, enfermeira entre outros. No caso em tela, foram analisados 4 participantes que tiveram perdas recentes e apresentaram os sinais de luto durante a urgência.

Simões et al. (2022) estuda o processo do luto durante o período da pandemia de covid-19, ou seja, momento de muita instabilidade emocional, isolamento social e que afloraram todas as inseguranças, traumas e sintomas psicológicos devido às condições do meio.

#### **4. Discussão**

O luto é compreendido como um sentimento natural e consequentemente uma atitude diante da morte de uma pessoa querida e amada. A maneira pela qual o indivíduo reage à perda depende dos padrões adquiridos desde a infância, personalidade, rede social, habilidades intelectuais e modelos internos de funcionamento do apego e self, podendo, em alguns casos, resultar mais do que apenas uma experiência impactante. Tendo em vista que o falecimento de alguém afeta muitos aspectos da vida do indivíduo sobrevivente, a dor resultante do processo da perda influencia tanto no nível físico, quanto emocional, favorecendo o surgimento de patologias (PAULINO, 2021; SOUZA, 2020).

Entretanto, o processo de sentir a perda de alguém é importante e necessário, e tal situação pode ser a realidade vivida por alguns dias, meses ou anos (DAMASCENO, 2021). Segundo Benites (2019, p.18) “reprimir o luto só faz com que isso fique adiado para algum dia no futuro e, para somar com mais acontecimentos que podem nos causar mais medo, angústia e sofrimento”.

Assim sendo, independente da forma que o indivíduo manifeste o luto, não cabe à sociedade julgar ou tentar reprimir os sentimentos derivados, levando em consideração as diferentes reações físicas e/ou emocionais frente a perda, o ser humano deve passar pelos devidos estágios do luto, que são: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação (MICHEL; FREITAS, 2021; SIQUEIRA; AZEVEDO, 2020; LÍRIO et al., 2019) .

A negação é considerada a defesa psíquica do indivíduo, caracterizada pela recusa em aceitar a todo e qualquer custo à perda, tendo como reação, principalmente, o isolamento. Na sequência, a raiva, momento no qual pode haver revolta com todos à sua volta e até mesmo com Deus. Na barganha, a situação é caracterizada por possível negociação consigo mesmo, e até, entidades, por meio de acordos, pactos e sacrifícios (DAMASCENO, 2021; SOUZA; PEREIRA, 2022). Na depressão, o indivíduo volta a se isolar, mas neste momento, já com plena compreensão dos fatos, e que não há como reverter a perda. Por fim, ocorre a aceitação, estágio no qual a morte é aceita, sem depressão, negociações, tão pouco desespero ao falar da morte (SOUZA, 2020; SIQUEIRA; AZEVEDO, 2020).

Dentre os fatores que podem interferir no processo de elaboração do luto estão o que Vidal e Lopes (2021) e Worden (2019) denominou de mediadores que impactam na intensidade das emoções e na capacidade de adaptação do indivíduo, são estes: quem era a pessoa que morreu, ou seja, ocorrerá diferentes reações diante da proximidade da pessoa falecida, por exemplo no caso de um filho, a mãe certamente vivenciará o luto de maneira mais árdua; a natureza do vínculo, não apenas o grau de parentesco mas a qualidade da relação com o indivíduo falecido; a maneira como aconteceu a morte, se por causas naturais, violenta, repentina ou antecipada; e os antecedentes históricos do enlutado em reação à outras perdas ao longo de sua vida.

Logo, a pessoa sendo única, observa-se a subjetividade, assim, cada perda possui características próprias que definem a forma de lidar com situações estressantes, e com base nisso, a personalidade é um mediador que mostra a forma única que o homem reage a perda de alguém bem como os mediadores sociais, tendo em vista a necessidade de vivenciar o luto plenamente (FERREIRA, 2021).

A essência e a magnitude do luto devem estar além das regras sugeridas para o ciclo social em que vive, religião ou crenças. Souza (2020); Siqueira e Azevedo, (2020) tratam a vivência com o luto um tempo de intensidade grave, diante das prováveis mudanças da auto estima e do vigor dos indivíduos enlutados, que são variáveis com uma mistura de sentimentos de desânimo, solidão, junto de humor depressivo em conjunto com o desinteresse, assim, deixando de realizar tarefas do cotidiano como trabalhar, divertir-se e socializar. Contudo, existem outros indivíduos que agem de forma antagônica, se mostram agitados para realizar suas tarefas adversas e abarcam em maior número de atividades, se esquivando ou fugindo para a omissão do sofrimento de angústia e pesar (FERREIRA, 2021; LÍRIO et al., 2019).

Michael e Freitas (2019) propõem que, quando se trata de um luto, em razão da persistência e intensificação da dor, deve haver medidas mais específicas, a fim de evitar futuras patologias, principalmente psiquiátricas. As consequências do luto interferem até mesmo na alimentação, de tal forma, que o estresse proveniente da perda inviabiliza a ingestão de alimentos, acometendo o sistema imunológico, tornando o indivíduo mais susceptível ao desenvolvimento de patologias, além de perturbações cognitivas, comportamentais e afetivo-emocionais que podem perdurar por anos (SIMÕES et al., 2022).

Portanto, é evidente que o luto, de forma geral, associado a outros fatores podem favorecer aos surgimentos de patologias psiquiátricas, que necessitam ser devidamente intervindas com auxílio de profissionais capacitados, utilizando-se de estratégias direcionadas ao problema e ao indivíduo (MICHEL; FREITAS, 2021; SIQUEIRA; AZEVEDO, 2020; LÍRIO et al. 2019).

Para isso, a atuação do psicólogo, por meio de terapias é muito importante, utilizando-se de abordagens que priorizem os sentimentos e

emoções da pessoa enlutada. Além disso, o profissional é parte de uma equipe que atua na reabilitação, logo, em conjunto a outros profissionais deve desenvolver um plano de intervenção, para que dessa forma o processo possa ser mais efetivo (DAHDAH *et al.*, 2019; LÍRIO *et al.* 2019).

## 5. Considerações Finais

O luto, apesar de ser um processo natural, proporciona a alta vulnerabilidade dos sujeitos enlutados, se tornando um adoecimento psicológico (Transtorno do Luto Complexo Persistente) quando não devidamente amparados. Apesar das abordagens divergirem quanto às suas leituras teóricas do fenômeno, objetivos e técnicas específicas de enfrentamento, nota-se uma concordância entre as diferentes perspectivas de que a dor da perda é um sofrimento que não deve ser reprimido pela pessoa enlutada. Todas as teorias salientam, também, a importância do acolhimento e escuta empática nos momentos iniciais antes do uso de qualquer estratégia de intervenção.

O psicoterapeuta desempenha um papel fundamental no processo de luto, pois ajuda o indivíduo a lidar com as emoções e sentimentos intensos que surgem após a perda de alguém importante. O luto é um processo complexo que pode afetar a vida do enlutado de diversas maneiras, como sua saúde mental, emocional e física.

Além disso, um psicoterapeuta pode oferecer um ambiente seguro e solidário para o enlutado falar sobre seus sentimentos sem medo de julgamento ou crítica, bem como as terapias do luto, que através dos recursos de enfrentamento auxiliam no processo de legitimar, incentivando o paciente a reconhecer a situação e vivenciar o luto, eliminando assim, os conflitos que impedem sua manifestação.

Destarte, é válido destacar que o presente estudo necessita de outras literaturas e acredita-se que a escassez de materiais de pesquisa de campo esteja relacionada ao cenário de pandemia. Contudo, é possível afirmar que os objetivos da pesquisa foram concluídos quando sintetizou-se, com base na literatura, conhecimentos sobre os processos que englobam o fenômeno da terminalidade, as fases do luto e sua vivência subjetiva, destacando a



psicoterapia como atividade necessária e essencial para o enfrentamento das demandas psicológicas desencadeadas pela perda repentina e citando os benefícios da psicoterapia e reafirmando que a mesma é para todos os indivíduos, e que seus benefícios independem de idade, classe social e econômica ou cultura religiosa.

## REFERÊNCIAS

BENITES, P. T. **Luto como superar essa fase.** São Paulo: Amazon, 2019. Acesso em: 17 de ago. 2023.

DAHDAH, D. F.; *et al.* Revisão sistemática sobre luto e terapia ocupacional. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 27, n. 1, p. 186-196, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cadbto/a/YVK3nsVQscVYTnXfc4rMBBp/?lang=pt>>. Acesso em: 17 de ago. 2023.

DAMASCENO, A. M. **Luto perinatal na perspectiva da psicologia hospitalar.** In: Mostra de Psicologia, n. 25, 2021. Disponível em: <<https://reservas.fcrs.edu.br/index.php/mostradepsicologia/article/view/4623>>. Acesso em: 22. Ago. 2023.

FERREIRA, D. F. Luto prolongado: análise dos significados em psicoterapia. 2021. 34 p. Dissertação (mestrado em Psicologia Aplicada) - Universidade Minho, Braga, 2021. Disponível em: <<https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/80572>>. Acesso em: 17 de ago. 2023.

FREITAS, S. M. **Atendimento psicológico para elaboração do luto na atenção básica: uma estratégia de acolhimento aos familiares que perderam entes queridos em decorrência da covid-19.** 2022. 32 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde Pública) - Faculdade de Medicina, Núcleo de Saúde Pública, Rede Brasileira de Escolas de Saúde Pública/FIOCRUZ, Curso de Especialização em Saúde Pública, com ênfase na Interprofissionalidade, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2021. Disponível em: <<https://www.repositorio.ufal.br/handle/123456789/9140>>. Acesso em: 28 de ago. 2023.

LÍRIO, E. M. *et al.* **O acolhimento dos estágios do luto na psicoterapia.** In: Anais da Mostra de Iniciação Científica do CESUCA, n. 16, 2021, Cachoeirinha. Anais eletrônicos: Cachoeirinha: Cesua, 2022. p. 917-925. Disponível em: <<https://ojs.cesuca.edu.br/index.php/mostrac/article/view/2467>>. Acesso em: 17 de ago. 2023.

MELO, R. Processo de Luto: O inevitável percurso face a inevitabilidade da morte. 2004. Disponível em <https://nda.tecnico.ulisboa.pt/files/sites/40/luto.pdf>. Acesso em: 07 de ago. 2023.

MICHAEL, L. H.; FREITAS, J. D. A clínica do luto e seus critérios diagnósticos: possíveis contribuições de Tatossian. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 30, p. 9, ago. 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusp/a/Wbn98WYm7yrrGC58ychmgyk>>. Acesso em: 25 de ago. 2023.

MICHEL, L. H.; FREITAS, J. L. Psicoterapia e Luto: A Vivência de Mães Enlutadas. **Psicol. cienc.**, Brasília, v. 41, set. 2021. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/pcp/a/JrWpmChzV7r8rZNF64rHL7g/?lang=pt>>. Acesso em: 17 de ago. 2023.

PAULINO, M. **Luto**: Manual de intervenção psicológica. Rio de Janeiro: Pactor, 2021. Acesso em: 22 de ago. 2023.

SILVEIRA, J. O luto nas diferentes etapas do desenvolvimento humano. **Psicologia em Foco**: Temas Contemporâneos, Guarujá, v. 1, n. 1, p. 174-188, ago. 2020. Disponível em: <<https://downloads.editoracientifica.org/articles/200700788>>. Acesso em: 08 de ago. 2023.

SIMÕES, G.; CUNHA, M.; SANTOS, E. Processo de luto em familiares e pessoas significativas de vítimas de SARS-CoV-2. **Servir**, Lisboa, v. 2, n. 02, p. 71-84, ago. 2022. Disponível em: <<https://revistas.rcaap.pt/servir/article/view/27314>>. Acesso em: 28 de ago. 2023.

SIQUEIRA, A. C.; AZEVEDO, D. F. TERAPIA DO LUTO: Intervenções clínicas na elaboração do processo de luto. **Rev. Farol**, Rolim de Moura, v. 9, n. 9, p. 342-355, jan. 2020. Disponível em: <<https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/154>>. Acesso em: 22 de ago. 2023.

SOARES, C. B. et al. Integrative Review: Concepts And Methods Used In Nursing. **Revista Da Escola De Enfermagem Da USP**, São Paulo, v. 48, n. 2, p. 335-345, apr. 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/3ZZqKB9pVhmMtCnsvVW5Zh/?format=html&lang=en>>. Acesso em: 10 de ago. 2023.

SOUZA, L. S. **Contribuição da psicoterapia para pacientes em cuidados paliativos: como aliviar o sofrimento**. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário de João Pessoa-UNIPÊ, João Pessoa, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.cruzeirosul.edu.br/jspui/handle/123456789/2309>>. Acesso em: 22 de ago. 2023.

SOUZA, M. M.; PEREIRA, N. A. **A importância da psicoterapia breve para as demandas de urgência: vivências e experiências**. 60 f. TCC (Graduação em Psicologia), Centro Universitário Barão de Mauá, Barão de Mauá, 2022. Disponível em: <<https://repositorio.baraodemaua.br/items/a1bafbb4-366f-479d-b814-638a697a1a33>>. Acesso em: 22 de ago. 2023.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt&%3A~%3Atext=A%20>>. Acesso em: 10 de ago. 2023.

VIDAL, G. P.; LOPES, R. A. A despedida dos vivos: contribuições do psicodrama no luto antecipatório. **Revista Panorâmica**, v. 32, jan/abr. 2021. Disponível em: <periodicoscientificos.ufmt.br>. Acesso em: 22 de ago. 2023.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **J Adv Nurs**. v. 52, n. 5, p. 546-53, dec. 2005. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/J.1365-2648.2005.03621.X>>. Acesso em: 10 de ago. 2023.

WORDEN J. W. **Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto**: um manual para profissionais da saúde mental. São Paulo: Roca, 2019. Acesso em: 22 de ago. 2023.