

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ-UNIPORÁ
CURSO DE PSICOLOGIA

JORDANNA NOGUEIRA SOARES

O APOIO TERAPÊUTICO NO LUTO E SUAS DIFICULDADES
EMOCIONAIS, SOCIAIS E FÍSICAS

IPORÁ-GO

2024

JORDANNA NOGUEIRA SOARES

**O APOIO TERAPÊUTICO NO LUTO E SUAS DIFICULDADES EMOCIONAIS,
SOCIAIS E FÍSICAS**

Artigo apresentado à Banca Examinadora do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Profª Dyullia Moreira de Sousa

BANCA EXAMINADORA

Dyullia Moreira de Sousa

Professor(a) Dyullia Moreira de Sousa

Presidente da Banca e Orientadora

Eva Cassia Farias da Silva

Professor(a) Eva Cassia Farias da Silva

Jaqueline de Sousa Silva Ferreira

Professor(a) Jaqueline de Sousa Silva Ferreira

IPORÁ-GO

2024

A IMPORTÂNCIA DO APOIO TERAPÊUTICO NO LUTO E SUAS DIFICULDADES EMOCIONAIS, SOCIAIS E FÍSICAS

THE IMPORTANCE OF THERAPEUTIC SUPPORT IN CHRONIC GRIEF AND ITS
EMOTIONAL, SOCIAL AND PHYSICAL DIFFICULTIES

Jordanna Nogueira Soares¹

Dyullia Moreira de Sousa²

RESUMO

O luto, uma experiência universal, é a resposta natural ao rompimento de vínculo significativo. Embora seja um processo individual e subjetivo, o luto, quando prolongado e intenso, impacta significativamente a qualidade de vida do indivíduo. Diversos fatores, como a natureza da perda, o contexto sociocultural e características individuais, podem influenciar a vivência da perda e sua duração. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo investigar a importância do apoio terapêutico no luto, analisando as dificuldades socioemocionais e físicas vivenciadas pelos enlutados. Para tanto, buscou-se compreender como a perda impacta a vida das pessoas, quais os fatores que podem prolongar o sofrimento e quais as abordagens terapêuticas mais eficazes para auxiliar na superação do luto. Ao compreender melhor a instauração do luto e as dificuldades enfrentadas pelos enlutados, é possível desenvolver intervenções mais eficazes e personalizadas, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas. Dentre os resultados obtidos, destaca-se o luto é um processo complexo que envolve diversas emoções, como tristeza, raiva, culpa e angústia. A forma como essas emoções são expressas e vivenciadas é influenciada pelos aspectos socioculturais. O luto, quando se prolonga além do período considerado adaptativo, desencadeia uma série de consequências complexas e multifacetadas na vida da pessoa enlutada. As reverberações desse processo transcendem a esfera emocional, impactando significativamente aspectos como a saúde física, as relações sociais e a qualidade de vida em geral.

Palavras-chave: Perda. Terapia. Apoio. Psicológico. Ressignificação.

ABSTRACT

Grief, a universal experience, is the natural response to the loss of a significant bond. Although it is an individual and subjective process, chronic grief, when prolonged and intense, significantly impacts the individual's quality of life. Several factors, such as the nature of the

¹ Graduanda em Psicologia pela Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ, GO. Email:

² Orientadora, Bacharel (UFMT) Mestranda em Psicologia (UFG) Docente do Curso de Psicologia da UNIPORÁ. Email: psi.moreira@gmail.com

loss, the sociocultural context and individual characteristics, can influence the experience of grief and its duration. This study aimed to investigate the importance of therapeutic support in the chronic grief process, analyzing the socioemotional and physical difficulties experienced by the bereaved. To this end, we sought to understand how loss impacts people's lives, what factors can prolong suffering and what therapeutic approaches are most effective to help overcome grief. By better understanding the grieving process and the difficulties faced by the bereaved, it is possible to develop more effective and personalized interventions, contributing to improving the quality of life of these people. Among the results obtained, it is worth highlighting that grief is a complex process that involves several emotions, such as sadness, anger, guilt and anguish. The way these emotions are expressed and experienced is influenced by sociocultural aspects. Chronic grief, when prolonged beyond the period considered adaptive, triggers a series of complex and multifaceted consequences in the life of the grieving person. The reverberations of this process transcend the emotional sphere, significantly impacting aspects such as physical health, social relationships and overall quality of life.

Keywords: Therapy. Psychological. Support. Resignification. Deprivation.

1 INTRODUÇÃO

O luto faz parte de um processo de quebra de algum vínculo significativo, seja pela morte ou por outro tipo de perda, e é descrito como sendo um processo multidirecional, sendo vivenciado pelas pessoas de maneira única, particular e subjetiva, baseada em elementos internos e externos aos sujeitos (Aguilar, 2022). A morte faz parte de um processo natural que se inicia com o nascimento e representa o fim de um ciclo de vida. Sendo o final do ciclo, deveria ocorrer somente quando as pessoas atingissem a senescência, mas isso não ocorre, o que torna ainda mais difícil a sua aceitação. Há ainda outras perdas, não relacionadas à morte, mas à ruptura com a ideia de normalidade e continuidade, as quais também resultam em sentimentos negativos, para os quais nem sempre existe alguma explicação mais racional.

Quando o luto se torna crônico, o cuidado terapêutico pode beneficiar e auxiliar o indivíduo a retomar sua vida e diante disso, a presente pesquisa se delimitou no estudo sobre a importância do apoio mediante as dificuldades emocionais, sociais e físicas vivenciadas nesse processo.

Existem alguns fatores de risco que a literatura apresenta como possíveis deflagradores do luto prolongado e que impedem que a falta de um ente querido ou a perda de algo significativo seja superado com o devido decorrer do tempo. Não obstante, diversos aspectos são essenciais para que a pessoa consiga ressignificar a perda e, em muitos casos, torna-se essencial o auxílio profissional. Assim, considerando tal aspecto, o presente estudo se

configurará a partir do seguinte problema: qual a importância do apoio terapêutico ao se tratar do luto e as dificuldades socioemocionais e físicas decorrentes desse processo?

Considerando o problema de pesquisa, suas hipóteses foram: I) A perda de alguém ou algo resulta em um contexto doloroso vivenciado com maior ou menor intensidade e isso pode depender da vivência sociocultural, bem como do contexto no qual os sujeitos se encontram inseridos. II) O luto é o processo pelo qual a pessoa se recolhe em sua subjetividade e ressignifica os sentimentos de perda e vazio que aos poucos são dimensionados e aceitos. Quando isso não ocorre, se torna crônico e afeta profundamente a forma como os sujeitos se colocam frente à sua própria realidade. III) Existem fatores capazes de influenciar como o luto será vivido e superado e eles dependem também da cultura e até mesmo da religiosidade da pessoa enlutada. IV) As intervenções terapêuticas podem ser o caminho de superação do luto a partir do reconhecimento da pessoa enlutada de que precisa de auxílio e apoio profissional.

Em consonância com as hipóteses, o objetivo geral se encontra em pesquisar a importância do apoio terapêutico no luto, mediante as dificuldades socioemocionais e físicas da pessoa enlutada. Por sua vez, os objetivos específicos correspondem a: Abordar os aspectos socioculturais relacionados à morte e ao luto; Apresentar o luto e suas dificuldades socioemocionais e físicas na vida da pessoa enlutada; Discorrer sobre as abordagens terapêuticas voltadas para as pessoas que vivenciam o luto prolongado.

A morte é um momento que até o presente se encontra revestido de tabus. Naturalmente, todos passam pela morte, embora ela se torne chocante quando decorre de processos não naturais, como aqueles ocasionados por acidentes ou de forma inesperada. Desde os tempos mais primitivos, o ser humano lamenta, chora e reverencia a morte e a perda daquilo que seja significativo e importante em sua vida. De acordo com Suárez *et al.* (2022), a morte guarda diferentes acepções segundo cada pessoa, cultura e religiosidade e isso é comprovado na forma como esse assunto é abordado. Para uns, morrer faz parte do longo caminho percorrido na terra, para outros, um mistério revestido de medo e ansiedade. Em algumas culturas, pela morte, a pessoa atinge o mais alto processo evolutivo, enquanto em outras, morrer é o meio pelo qual os indivíduos superam seus erros e pecados. Não importando como ocorre, a perda de um ente querido abala as emoções e sentimentos e o luto decorrente desse processo, pode se tornar crônico, principalmente quando o enlutado não consegue ressignificar suas emoções frente à perda.

Kóvacs (2018, p. 403) afirma que “[...] o luto é um processo normal e essencial, e é experimentado de maneira individual e subjetiva, portanto cada pessoa vivencia o luto de uma maneira”. Destaca-se que os sentimentos não decorrem somente da morte, mas de toda a perda

pela qual o ser humano passa, podendo resultar de uma mudança na rotina ou nos afetos, como a perda do emprego, o divórcio e outras formas de desenlaces que afetam os sentimentos e as emoções.

Estudar sobre o luto é um desafio que torna a presente pesquisa relevante, visto que a morte ainda é um fenômeno difícil de ser superado e a cada dia, as pessoas enlutadas não conseguem superar o sentimento de vazio e inaptidão que corresponde ao luto que se estende por muito tempo. Assim, este estudo é relevante para o campo de saberes da Psicologia e se justifica pela necessidade de ampliação dos referenciais acerca do suporte terapêutico a pessoas enlutadas, que padecem do luto crônico.

1.1 REVISÃO TEÓRICA

Você deve estar se sentindo invisível, a morte de alguém próximo nos torna invisíveis. Atravessamos um portal para uma dimensão alternativa da rotina. Não somos vistos, não somos percebidos como antes. É como se a dor fosse um manto mágico do desaparecimento social.

Fabrizio Carpinejar

1.1.1 A morte e o luto

A existência dos seres vivos é marcada pelo ciclo comum a todos, materializado pelo nascimento, crescimento, reprodução e morte. No entanto, quando se trata dos humanos, a morte passou a ser vista como um empecilho, um rompimento do ciclo vital que não deveria acontecer e isso ocorre, principalmente, porque o homem talvez seja o único ser vivo que sabe que irá morrer (Soledade; Souza, 2021).

Desde os primórdios da sociedade a morte tem chamado a atenção e servido de inspiração para poetas e artistas, além das pessoas comuns. De acordo com Kóvac (2018), é possível encontrar muitos registros primitivos, nos quais a morte é representada pela perda, ruptura e outras impressões negativas. No entanto, para as sociedades orientais a morte representa um recomeço, uma espécie de retorno à natureza, descanso e alívio para as dificuldades terrenas.

Algumas indagações permeiam a finitude da vida e segundo Goswami (2019, p. 5) a sociedade sempre se pergunta “O que é a morte? Para onde vamos quando morremos?” e tais

questões permeiam as diversas estruturas socioculturais nas quais as crenças se fundamentam. A morte é um processo biológico, mas que se reveste de simbologias e significados que a tornam um mistério, um temor e uma esperança. Sem adentrar nas concepções subjetivas da morte, pautadas em crenças religiosas, grande parte das pessoas tentam ver na morte uma espécie de continuidade da vida passada em outra realidade (Goswami, 2019).

Marton (2018) argumenta que a definição de morte se difere do conceito de doença e devido a isso, não pode se restringir aos aspectos biológicos, visto que se insere também nas crenças filosóficas consignadas às representações da vida e da morte. “Apesar de, as diferentes religiões e a filosofia procurarem dialogar acerca da origem da vida e da finitude do homem, a sociedade trouxe consigo doenças que matam o indivíduo não apenas de maneira terrena, mas socialmente” (Soledad; Souza, 2021, p. 106).

Soledad e Souza (2021) reforçam que a partir das mudanças significativas na sociedade o entendimento sobre a morte foi sendo ressignificado, mas no âmbito social, o morrer ainda impõe o medo da morte, principalmente do outro. Além disso, existem outros tipos de morte, aqueles suscitados pelo abandono, pelo fim dos relacionamentos, ou seja, daquilo que tira a pessoa da normalidade, da regularidade cotidiana. Os referidos autores destacam que assim como no passado, persiste a ideia de finitude que a morte impõe, não apenas em relação ao próprio indivíduo, mas àqueles que convivem. E devido a isso, uma das grandes buscas da sociedade ao longo do tempo, esteve em como viver eternamente ou como seria possível a volta à vida depois da ocorrência da morte. Assim, conforme Soledad e Souza:

Entender as representações sociais da morte nos seus diferentes significados sociais, culturais e religiosos – é imprescindível para reconhecer a vida como uma dádiva, uma oportunidade única e assim estabelecer caminhos para uma vida saudável e plena, além de nos fazer refletir sobre “Por que se vive?”. A eminência da morte traz, de forma intrínseca, no indivíduo, a autopreservação e a preservação da sua espécie quando estabelece formas de ajuda àquele que está prestes a partir (Soledad; Souza, 2021, p. 107).

Em seu estudo sobre as representações e significados da morte, Kóvacs (2018) ressaltou que tanto a filosofia, quanto a religião, procuram, arduamente, alguma explicação para a origem e o fim da humanidade. Durante a Antiguidade, os mitos povoaram a cultura dos povos, sendo as figuras dos deuses e como eles controlavam o destino, amplamente utilizados para explicar a morte. Na Grécia, por exemplo, aqueles que morriam deveriam ser cremados com uma moeda

em cada olho, com o objetivo de pagar o barqueiro do submundo que os conduziriam pelo Rio Estige até o Tártaro³, onde passariam pelas privações ou viveriam eternamente.

De acordo com Kóvacs (2018) cada ser humano carrega em si uma representação da morte baseada nas crenças, valores e experiências. De modo particular, a pessoa torna subjetiva a ideia de finitude como uma espécie de ruptura biológica, ao passo que também representa o medo que cada constrói acerca disso. Sobre esse aspecto, Muniz (2019, p. 167) argumenta que “[...] a reflexão sobre a morte é também sobre a vida. Não é possível se analisar o sentido da vida sem se deparar com o problema do sentido da morte [...] morte e vida coexistem em seu mundo.”

A visão de Kóvacs (2018) acerca dos significados da morte verificados na contemporaneidade, ressalta três conceitos voltados para o medo. O primeiro, diz respeito ao medo de morrer, relacionado à finitude, sendo gerado pelo temor da morte decorrente de grande sofrimento ou de forma indigna. O segundo conceito se volta para o receio do que possa existir depois do falecimento e nisso, se encontra o sentido religioso, no qual a morte, tanto pode ser um benefício, quanto um castigo superior. Por fim, o terceiro conceito trata do medo da extinção, baseado na dúvida sobre o que ocorre com a pessoa depois de sua morte. “O imaginário acerca da morte e pós-morte despertou no homem, o medo de maneira mais intensa e representativa. A influência desta emoção age de maneira intrínseca na percepção dos sujeitos a respeito da morte e do morrer” (Soledad; Souza, 2021, p. 118).

A morte sempre representou uma ruptura entre a pessoa e o mundo físico e ao longo do tempo, passou de uma vergonha a algo que inspira o temor. No presente, é permeada pelo lamento e, conforme ela ocorre, pelo sentimento de que a pessoa se foi muito cedo. É possível afirmar que na contemporaneidade, a sociedade passou a buscar incessantemente pela vida mais longa, como uma forma de evitar a morte e essa temática se tornou um espécie de tabu, principalmente ao se considerar que, no presente, as pessoas ainda possuem grande dificuldade de ressignificar a perda, a qual se manifesta no luto (Freitas, 2018).

1.1.2 Reflexos do luto prolongado na pessoa enlutada

O luto é caracterizado enquanto parte da elaboração da perda e conceituá-lo, segundo Santos, Yamamoto e Custódio (2018), é algo difícil e completo, principalmente ao observar que

³ Na Mitologia Grega, o Estige era um rio de águas lodosas e frias que percorria a região infernal, denominada Tártaro. Fonte: Dicionário de Mitologia Grega (2017).

cada pessoa o vive de forma única e particular, embora isso seja influenciado pelo contexto sociocultural no qual se encontra inserida. O luto resulta de uma perda, isso é inquestionável, e pode existir a partir da morte de alguém ou a perda de algo, como de um emprego ou o término de um relacionamento.

O luto é apresentado como uma experiência pautada no sofrimento, da qual resulta a perda de interesse por tudo que ocorre no exterior, bem como no bloqueio dos afetos direcionados a algo ou alguém. Ao longo do tempo, o sentimento de perda tende a ser amenizado, a partir da aceitação da nova realidade e a reconstrução dos vínculos com o mundo. No entanto, o luto que persiste por mais tempo pode se instalar quando a pessoa não consegue passar pelo processo de perda e ressignificar essa experiência e isso prejudica, significativamente, a vida do enlutado ou da enlutada (Aguiar, 2022).

Barbosa (2018) e Franco (2019) ressaltam que, normalmente, o luto é superado com a resignação sobre a perda e a adaptação do indivíduo à nova realidade, bem como à nova condição de viver sem aquilo que lhe é querido. Essa acomodação ocorre depois do tempo de tristeza e dor, da saudade e a administração desses sentimentos é o maior desafio imposto ao enlutado. Os referidos autores também destacam que quando a pessoa não consegue superar o tempo necessário para a acomodação das emoções, ela passa a vivenciar o luto prolongado, o qual se caracteriza pela desordem emocional prolongada, a qual não permite a retomada das atividades ou a vida com qualidade de outrora. Esse tipo de luto é marcado pelos sentimentos mais intensos de perda que persistem mesmo decorrido muito tempo.

Sobre o sentimento que o luto traz, Devine (2021) destaca que sua realidade é muito diversa daquela percebida pelos outros, os quais a veem sob uma perspectiva externa ao enlutado. De acordo com a autora, o luto é a representação maior de uma dor que não pode ser remediada, tampouco tratada com torcida e positividade. No luto “Você não precisa de soluções [...] Precisa de alguém para segurar sua mão enquanto você está paralisado, olhando para o buraco onde antes estava sua vida” (Devine, 2021, p. 23). Do mesmo modo, Carpinejar (2023) assim afirma:

Com o luto, é você, enlutado, quem morreu. O falecido continua em você, você continua se lembrando dele. É você quem morreu para ele. Você não tem saudade dele, tem saudade do que você nunca mais será para ele. Você pensa não no abraço que não vai dar, não no beijo que não vai dar, mas no abraço que não vai mais receber, no beijo que não vai mais receber. A morte dele é a sua inexistência (Carpinejar, 2023, p. 16).

Não existe luto sem que tenha havido uma perda e quando se trata da morte de outrem, isso significa ter que viver sem alguém significativo e continuar os dias em sua ausência. Em

uma pesquisa realizada com mulheres enlutadas, um discurso se destaca, de uma mãe que havia perdido seu filho. Segundo seu depoimento, o mais difícil no luto é perceber que a vida dos outros continua, o tempo passa da mesma forma, as pessoas vivem suas vidas enquanto dentro de si, só há tristeza e desespero (Martins, 2023).

Segundo mencionado por Soledad e Souza (2021), a partir da morte, inicia-se o reconhecimento da ausência da pessoa falecida, quando aqueles que ficaram entendem que não haverá retorno. Esse momento é repleto de dor e sofrimento, pois representam a materialização do fim de um vínculo. Assim, torna-se essencial que o luto seja elaborado, vivido e ressignificado a partir dos sentimentos da(s) pessoa(s) enlutada(s). A raiva, revolta, mágoa também faz parte do processo que se inicia no luto.

Para Freitas (2018) a ressignificação do luto ocorre sob diferentes perspectivas e o categoriza como normal ou saudável e patológico ou complicado. No luto normal, a pessoa vivencia suas fases até sua ressignificação, a partir de estratégias de retomada de sua própria rotina, como novos vínculos e novas formas de lidar com a ausência do outro. Por sua vez, o luto prolongado é aquele no qual o enlutado passa a desenvolver mecanismos psíquicos de defesa e o adia indeterminadamente, com o predomínio da ansiedade e as tensões, além do isolamento e negação.

Ainda que o luto, por si só, suscite emoções e sentimentos carregados de tristeza, a literatura separa o luto normal e o luto complicado⁴, os quais se manifestam sob diferentes aspectos, mas resultantes das sensações ocasionadas pela morte ou perda (Freitas, 2018). De acordo com Aguiar (2022), o luto saudável se caracteriza pela gradual aceitação da nova realidade imposta pela perda irreparável de um ente querido. Esse assentimento implica em uma profunda transformação interna, na medida em que os vínculos afetivos são reorganizados e a representação mental do mundo é reconfigurada.

Ao longo do tempo, o impacto da perda pode ser atenuado, permitindo que o indivíduo estabeleça novos vínculos, se envolva em outras atividades e aceite o apoio de sua rede. Essa dinâmica complexa, que envolve tanto a dimensão emocional quanto a social, possibilita que a pessoa enlutada reconstrua sua vida de forma gradual e adapte-se às mudanças decorrentes da perda (Aguiar, 2022).

Para Aguiar (2022) o processo de luto, mesmo quando classificado como normal, não é isento de sofrimento intenso e exige uma profunda reorganização existencial. A perda de um ente querido acarreta uma série de desafios, tanto para o indivíduo enlutado quanto para o

⁴ A nova versão do DSM-V TR, datada de 2022, passou a tratar o luto crônico como Transtorno do Luto Prolongado, termo que será utilizado neste trabalho. A autora.

sistema familiar como um todo. Desse modo, a adaptação às novas circunstâncias, marcada por uma profunda transformação emocional e social, requer um considerável esforço e tempo.

Além disso, entende-se que a dor, a saudade e a sensação de vazio são reações comuns e esperadas nesse contexto, e podem se manifestar de diversas formas, impactando significativamente a vida cotidiana e as relações interpessoais. A família, por sua vez, também experimenta um processo de luto coletivo, com a necessidade de reorganizar seus papéis, redefinir seus vínculos e encontrar novas formas de se relacionar diante da ausência de um de seus membros (Freitas, 2018).

De acordo com Aguiar (2022), o luto normal é identificado a partir de algumas manifestações, a saber:

Manifestações emocionais: Tristeza, solidão, culpa, raiva, irritabilidade, vazio, ansiedade, choque, desespero, desamparo, desilusão, desesperança, inadequação e fracasso. **Manifestações cognitivas:** Ligados a pensamentos de baixa autoestima e confusão; além de dificuldades de concentração, falta de memória e dificuldade no raciocínio. **Manifestações comportamentais:** Agitação, fadiga, choro, isolamento e a tendência para procurar ou, opostamente, evitar estímulos associados à pessoa falecida. **Manifestações fisiológicas:** Aperto no peito, nó na garganta, dificuldade em respirar, palpitações, tensão muscular, náuseas, dormência, falta de energia, insônia e pesadelos (Aguiar, 2022, p. 24, *grifos nossos*).

O luto prolongado é descrito como aquele resultante da intensificação do vínculo afetivo com a perda, dificultando significativamente a sua elaboração e a adaptação à nova realidade. A imersão profunda em memórias e emoções dolorosas, marcada por reações como negação, ambivalência e distorção da realidade, impede que o enlutado avance nas etapas do luto, perpetuando o sofrimento e comprometendo sua saúde mental. Essa condição complexa pode ser desencadeada por diversos fatores, como a natureza do vínculo, a forma como a morte ocorreu, a ausência de um sistema de apoio adequado e a presença de comorbidades psiquiátricas pré-existentes.

O luto prolongado decorre de alguns fatores de risco, Aguiar (2022) discorre que a predisposição a ele depende de múltiplos fatores, o que engloba, tanto os aspectos individuais, relacionados à natureza da perda, como as circunstâncias a ela relacionadas. Em relação ao enlutado, o referido autor descreve que a presença de comorbidades psiquiátricas pré-existentes, como transtornos do humor ou de ansiedade, aumenta a vulnerabilidade a um luto prolongado e mais intenso. Além disso, experiências traumáticas na infância, múltiplas perdas ao longo da vida e a dependência emocional em relação ao falecido podem dificultar a elaboração da perda.

No que se refere à natureza da perda, observa-se que o falecimento de uma criança ou de uma pessoa com quem existia um vínculo afetivo intenso, assim como perdas violentas,

súbitas ou ambíguas, aumentam a complexidade do luto. A ausência de um corpo, a morte não comprovada ou a percepção de que poderia ter sido evitada podem gerar sentimento de culpa, raiva e angústia, dificultando a aceitação (Aguiar, 2022).

Além dos fatores de risco mencionados, destacam-se as circunstâncias individuais da morte, as quais influenciam significativamente a instalação do luto prolongado. Nesse sentido, a presença no momento do falecimento, a insatisfação com os cuidados oferecidos e a percepção de ter falhado em oferecer conforto ao ente querido podem intensificar o sofrimento e dificultar a ressignificação do luto. Não obstante, o contexto social no qual o enlutado está inserido, com a presença ou ausência de uma rede de apoio sólida, e a capacidade cognitiva para lidar com a dor emocional são fatores que podem influenciar significativamente o curso do luto (Aguiar, 2022).

A problemática do luto se insere como transtorno e a última edição do DSM-V, acrescida da sigla TR e editada em 2022, incorporou critérios específicos para a identificação do luto complicado, visando facilitar a compreensão, o diagnóstico e o tratamento desse sofrimento, que por muito tempo foi subestimado ou confundido com outros transtornos mentais.

O DSM-V-TR (APA, 2022) estabelece critérios diagnósticos específicos para que o luto seja considerado uma patologia psíquica, estabelecendo critério para que o Transtorno do Luto Prolongado seja identificado, tendo em vista que incluem a experiência de uma perda significativa, a presença de sintomas como saudade intensa, pesar agudo, preocupação constante com o falecido e o pensamento seguido sobre as circunstâncias da morte, e a duração desses sintomas por um período superior ao esperado para a idade e o contexto cultural. Esses critérios visam diferenciar o luto normal do luto patológico, permitindo um diagnóstico preciso e a indicação de tratamentos adequados.

O diagnóstico do Transtorno do Luto Prolongado inclui a presença de uma série de sintomas que refletem a disfuncionalidade emocional e cognitiva do indivíduo. A dificuldade em aceitar a morte, a alternância entre emoções intensas e o entorpecimento emocional, pensamentos intrusivos constantes e recorrentes sobre a perda, somadas às avaliações negativas sobre si mesmo, são exemplos de sintomas que interferem significativamente no funcionamento diário do indivíduo, comprometendo suas relações interpessoais e sua qualidade de vida (APA, 2022).

Destaca-se que o Transtorno é caracterizado pelos sintomas de forma contínua por, no mínimo 12 meses decorrentes do falecimento do ente, sendo que em crianças e adolescentes, esse tempo cai para 6 meses. Esse período é marcado pela dor em grande intensidade e o

enlutado ou enlutada experimenta a perda de sentido para a vida, além da solidão e a dificuldades de retomar suas atividades cotidianas, dentre outros aspectos (APA, 2022).

Além da sintomática mencionada, outros aspectos são considerados, os quais se relacionam à perturbação social e/ou da identidade, conforme especificado no DSM. Desse modo, o luto prolongado se manifesta através de uma profunda ruptura da identidade e das relações sociais do indivíduo. Destarte, a experiência da perda desencadeia uma série de reações complexas, como o desejo de unir-se ao falecido, a resistência em estabelecer novas conexões, a sensação de vazio existencial e a perda do sentido da própria vida (APA, 2022).

A identidade do enlutado torna-se fragmentada, com a sensação de que uma parte essencial de si foi sepultada junto com o falecido e observa-se a incapacidade de projetar o futuro e o desinteresse pelas atividades antes prazerosas evidenciam a magnitude do sofrimento e a dificuldade em encontrar um novo significado para a vida. Essa perturbação emocional e cognitiva, quando desproporcional à perda e persistente ao longo do tempo, causa um sofrimento intenso e compromete significativamente o funcionamento social e ocupacional do indivíduo (Aguiar, 2022).

A experiência do luto se encontra revestida de complexidade ligada à singularidade de cada indivíduo, sendo moldada por uma complexa interação de fatores psicológicos, sociais e culturais. Diante disso, entende-se que a personalidade pré-existente, a história de vida, as experiências anteriores de perda, a rede de apoio disponível e os mecanismos de enfrentamento constituem um mosaico único que influencia a forma como cada pessoa vivencia e elabora o luto (Aguiar, 2022).

A definição de um tempo padrão para a elaboração da perda é, portanto, uma tarefa complexa e controversa, uma vez que a duração e a profundidade do sofrimento variam significativamente entre os indivíduos. Embora estudos sugiram que os sintomas mais agudos do luto tendam a diminuir após cerca de seis meses, é importante ressaltar que o luto é dinâmico e individualizado, podendo se prolongar por períodos mais longos e a compreensão dessa heterogeneidade é fundamental para oferecer um suporte adequado aos enlutados, reconhecendo que cada pessoa necessita de um tempo e de recursos específicos para sobrepujar a perda e reconstruir sua vida (Aguiar, 2022).

Nas palavras de uma mãe enlutada “Porque é como se diz, toda perda tem um nome, mas a perda do filho não tem um nome. Porque nem o maior dos amores que você teve vai te dar essa sensação. Fica um buraco” (Aguiar, 2022, p. 36).

1.1.3 Abordagens terapêuticas voltadas para o luto

A assistência psicológica ao enlutado representa um desafio revestido de grande complexidade e embora a morte seja uma experiência universal e o luto, uma resposta natural a essa perda, a natureza inesperada e traumática da morte impõe particularidades que demandam uma compreensão aprofundada dos processos psicológicos envolvidos (Michel; Freitas, 2019).

A literatura especializada, como apontam Michel e Freitas (2019), destaca a importância de distinguir entre o luto normal e o luto prolongado, no entanto, a definição e a identificação de critérios diagnóstico continuam sendo um desafio para os profissionais da saúde mental. Isso decorre do fato de que o luto é marcado por uma dinâmica individual e pela interação de fatores psicológicos, sociais e culturais, exigindo uma abordagem sensível às especificidades de cada caso, tornando a prática clínica um campo em constante evolução e aprendizado.

O tempo emerge como um critério fundamental na distinção entre o luto considerado normal e aquele que se configura como um transtorno mental. A partir de um período de doze meses, ou seis meses para crianças, a persistência de sintomas associados ao luto pode indicar a presença do Transtorno de Luto Prolongado (APA, 2022).

A partir desse marco temporal, as reações ao luto deixam de ser vistas como uma resposta natural e saudável à perda, passando a ser interpretadas como sintomas que comprometem significativamente a funcionalidade do indivíduo em diversos aspectos de sua vida. Essa delimitação, ao passo em que auxilia na definição diagnóstica, sublinha a importância de uma intervenção terapêutica precoce e adequada, tanto para o profissional que busca compreender e tratar o luto, quanto para o enlutado que necessita de apoio para reconhecer sua condição e engajar-se ativamente no processo de cura (Michel; Freitas, 2019).

De acordo com Aguiar (2022), o luto prolongado se torna mais comum quando se trata da perda parental, sofrida, principalmente, por pais que perdem seus filhos e isso ocorre porque o vínculo parental, particularmente intenso na perda de um filho, predispõe pais e mães. A conexão emocional, embora possa se transformar com o tempo, permanece indelével, exigindo um acompanhamento psicológico contínuo para prevenir a evolução para um luto complicado. Não obstante, Aguiar (2022) ressalta que a continuidade do cuidado psicológico emerge como um recurso imprescindível para a elaboração da perda e a ressignificação da dor, promovendo a resiliência e a aceitação da nova realidade. Nesse sentido, o acompanhamento terapêutico é essencial para evitar os riscos mais significativo, sobretudo quando há o histórico de transtornos psiquiátricos.

Santos (2019) argumenta que o luto prolongado, quando se estende além do período considerado normal de adaptação à perda, pode se tornar um sofrimento intenso e debilitante. Diversas abordagens terapêuticas têm sido desenvolvidas para auxiliar indivíduos a lidar com essa complexa experiência emocional e a escolha da mais adequada dependerá das características individuais de cada pessoa e da gravidade dos sintomas.

Considerando as abordagens mencionadas por Santos (2019) destaca-se a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a qual busca identificar e modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais relacionados ao luto. Através de técnicas como a reestruturação cognitiva e a exposição gradual, o terapeuta ajuda o indivíduo a desafiar crenças em relação à perda e a desenvolver novas formas de compreender suas próprias emoções. Por sua vez, a Terapia Interpessoal, voltada para as relações interpessoais, busca fortalecer os vínculos sociais da pessoa enlutada e promover a expressão de emoções. Nesse processo, a terapeuta ajuda o enlutado a desenvolver habilidades de comunicação e resolução de conflitos, facilitando a reinserção social (Santos, 2019).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é indicada por enfatizar a aceitação das emoções dolorosas e a mudança de comportamentos para uma vida mais significativa. Assim, o papel do terapeuta está centrado em auxiliar a pessoa a se conectar com seus valores e a tomar ações alinhadas a eles, mesmo em meio ao sofrimento (Solano, 2019).

Solano (2019) também menciona a Terapia de Processamento Emocional, cuja abordagem busca ajudar o enlutado a processar as emoções relacionadas à perda de forma mais saudável. Isso ocorre por meio do uso de técnicas como a escrita expressiva e a visualização, o terapeuta facilita a expressão e a compreensão das emoções complexas. Por fim, a Terapia de Luto Específica corresponde às terapias que são desenvolvidas especificamente para o luto, que podem incluir elementos de diversas abordagens. Essas terapias oferecem um espaço seguro para o indivíduo expressar seus sentimentos e desenvolver estratégias de enfrentamento personalizadas (Santos, 2019; Solano, 2019).

Aguiar (2022) destaca os 11 passos para a humanização do atendimento em meio ao luto, tanto normal, quanto crônico. Segundo o autor, a assistência integral ao luto demanda uma abordagem multifacetada e humanizada, que transcende os limites da esfera clínica. A implementação de um protocolo abrangente, como o que propõe os 11 passos, envolve a construção de uma rede de apoio interdisciplinar, a promoção de uma comunicação clara e empática, a capacitação contínua da equipe, o fortalecimento dos vínculos familiares, a valorização da espiritualidade e da religiosidade, o fomento a rituais de despedida, a garantia da continuidade do cuidado após a alta hospitalar, a prevenção do luto complicado, o

encaminhamento para serviços de saúde mental especializados e a criação de grupos de apoio. Essa abordagem complexa, segundo Aguiar (2022) visa oferecer suporte integral aos enlutados, promovendo a elaboração da perda, a ressignificação da experiência e a construção de um novo projeto de vida.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O estudo sobre a importância das intervenções terapêuticas no luto crônico terá como metodologia a pesquisa bibliográfica, a qual é descrita como aquela que se fundamenta em outras pesquisas, já consolidadas no meio científico. Não obstante, de acordo com Prodanov e Freitas (2013), a pesquisa bibliográfica é:

[...] elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de: livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa. Na pesquisa bibliográfica, é importante que o pesquisador verifique a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar (Prodanov; Freitas, 2013, p. 54).

Terá como procedimento de coleta de dados, a pesquisa em artigos, livros, dissertações, teses e outras obras de referência que possuem a mesma temática. Quanto aos artigos, considerar-se-á as produções publicadas nos últimos cinco anos. Destaca-se que os textos a serem utilizados serão buscados no Google Acadêmico, SciELO, Lilacs, considerando as publicações em revistas científicas ou em repositórios especializados e gratuitos. Os resultados obtidos serão analisados e comporão os resultados e discussão contidos na pesquisa.

Quanto aos seus objetivos, a presente pesquisa foi exploratória, uma vez que buscou estabelecer maior familiaridade com o problema (Gil, 2014). Ademais, possui cunho qualitativo, o qual é explicado por Prodanov e Freitas (2013) como a pesquisa que se contrapõe à abordagem quantitativa, visto que não busca generalizar uma amostragem numérica e sim, se aprofundar em relação à compreensão de fenômenos socioculturais a partir de uma perspectiva interpretativa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Se alguém que você ama acabou de morrer, de que importa o fato de nossos modelos culturais de luto serem defeituosos? Quer dizer... e daí? Seu luto é sobre você, não sobre as outras pessoas. Só que, especialmente no início, todo mundo acha que você está fazendo tudo errado.

Megan Devine

A experiência do luto, de acordo com Souza e Corrêa (2009), transcende a mera ausência física do ente querido, englobando a perda das rotinas e atividades compartilhadas. O vazio existencial que se instaura após a perda impulsiona o enlutado a questionar o sentido de suas ações e a ressignificar seu papel no mundo.

A necessidade de reconstruir sua vida, abandonando antigas práticas e assumindo novas responsabilidades, torna o processo de luto ainda mais complexo. Diante disso, destaca-se que a ausência da pessoa amada não se restringe ao plano físico, mas se estende ao simbólico, afetando a identidade e o projeto de vida do enlutado. A perda das atividades compartilhadas e a necessidade de adaptar-se a uma nova realidade sem a presença do outro constituem um desafio significativo, exigindo do indivíduo uma profunda reorganização de seus hábitos e de suas relações com o mundo (Souza; Corrêa, 2009).

Sobre os significados da morte e do luto, Soledade e Souza (2021), Goswami (2019) e Kóvacs (2018) argumentam que a finitude da vida, intrínseca à condição humana, tem sido objeto de reflexão filosófica e teológica desde os primórdios da civilização. Enquanto a morte representa para todos os seres vivos o término natural de um ciclo biológico, para o homem, consciente de sua própria mortalidade, ela se configura como uma ruptura traumática com o projeto de vida.

A percepção da morte como um evento indesejado e antecipado, como apontam Soledade e Souza (2021), é culturalmente construída e varia ao longo do tempo e entre diferentes sociedades. Se por um lado, a morte é frequentemente associada à perda, ao sofrimento e à ruptura, segundo os estudos de Kóvacs (2018), por outro, ela também pode ser vista como uma transição, um retorno à natureza ou um início de uma nova jornada, conforme as crenças e cosmovisões de cada cultura.

A seu tempo, as indagações sobre o significado da morte e o que acontece após ela, de acordo com Goswami (2019), persistem ao longo da história, permeando as diversas estruturas

socioculturais e moldando as representações coletivas e individuais sobre esse fenômeno universal. A morte, portanto, transcende a sua dimensão biológica, adquirindo um significado simbólico e cultural que varia ao longo do tempo e entre diferentes grupos sociais.

Destaca-se o discurso de Marton (2018), o qual evidencia a distinção entre morte e doença, argumentando que a primeira, ao transcender os limites da biologia, se insere no âmbito das representações sociais e das crenças filosóficas sobre a vida e a finitude. A morte, portanto, não se resume a um evento biológico, mas carrega consigo um significado cultural e existencial profundo.

Soledad e Souza (2021) explicam que as transformações sociais ao longo da história reconfiguraram as representações sobre a morte, impondo-lhe novos significados e suscitando novos medos. A morte, além de ser compreendida como um fim biológico, é associada à perda, ao abandono e à ruptura de vínculos sociais, ampliando assim a compreensão do fenômeno para além da esfera individual. Por outro lado, a persistência da ideia de finitude, tanto em relação ao próprio indivíduo quanto ao outro, impulsiona a busca por formas de transcendê-la, seja através de crenças religiosas, práticas espirituais ou outras formas de dar sentido à vida e à morte.

A inquietação humana diante da finitude da vida é tão antiga quanto a própria civilização e as representações da morte, segundo Kóvacs (2018), são moldadas por um intrincado conjunto de fatores culturais, históricos e individuais. O referido autor discorre que desde a antiguidade, mitos e crenças religiosas buscavam explicar a morte e oferecer consolo diante da inevitabilidade do fim. A crença em uma vida após a morte, como exemplificada pelos mitos gregos sobre o Hades, conferia um significado transcendental à existência e amenizava o temor da aniquilação total.

Contudo, a morte, além de ser um fenômeno biológico, carrega consigo uma carga simbólica e emocional que varia ao longo do tempo e entre diferentes culturas. Como argumentam Muniz (2019) e Soledad e Souza (2021), a reflexão sobre a morte é, intrinsecamente, uma reflexão sobre a vida, e o medo da morte, em suas diversas facetas, permeia a experiência humana.

Kóvacs (2018) identifica três dimensões do medo da morte na contemporaneidade: o medo da morte em si, o medo do que possa existir após a morte e o medo da extinção. Essas representações, moldadas por crenças, valores e experiências pessoais, influenciam profundamente a maneira como os indivíduos vivenciam a finitude e buscam dar sentido à vida.

Em concordância com os referenciais consultados, compreende-se que o luto, experiência universal e singular ao mesmo tempo, é complexo por se desenrolar de forma única

em cada indivíduo. Desse modo, Santos, Yamamoto e Custódio (2018), reforçam que a singularidade do luto é moldada por fatores individuais e socioculturais, tornando-o uma experiência subjetiva e intransferível.

Para Devine (2021) e Carpinejar (2023), a perda, seja ela pelo falecimento de um ente querido, a interrupção de um vínculo significativo ou qualquer outra privação, desencadeia um processo de luto que se caracteriza pela dor, pela saudade e pela necessidade de reorganizar a vida. Os referidos autores aprofundam essa compreensão, destacando que o luto não se resume à tristeza, mas envolve uma profunda transformação da identidade e do sentido da vida, visto que a perda não apenas subtrai algo do presente, mas também altera a percepção do passado e do futuro.

O falecimento de ente querido desencadeia o luto e esse fenômeno é marcado pela dor, pela saudade e pela necessidade de reorganizar a vida. Conforme salientam Soledad e Souza (2021), a consciência da irreparabilidade da perda impulsiona o início de um processo de elaboração do luto, no qual as emoções, tanto as positivas quanto as negativas, se manifestam de forma intensa e singular.

Soledad e Souza (2021) argumentam que a dor emocional intensa e persistente, a sensação de vazio e a dificuldade em encontrar significado na vida são marcas características do luto crônico. Além disso, a culpa, a raiva e a angústia podem se intensificar, comprometendo a capacidade de experimentar prazer e emoções positivas. A depressão, a ansiedade e o isolamento social são frequentemente associados ao luto prolongado, podendo levar ao desenvolvimento de transtornos mentais mais graves.

Freitas (2018) ressalta que além dos impactos emocionais, o luto prolongado pode se manifestar por meio de sintomas físicos como fadiga crônica, distúrbios do sono, alterações no apetite e dores musculares. Além disso, a negligência de si mesmo, comum nessas situações, pode tornar mais graves os problemas de saúde preexistentes e aumentar o risco de desenvolver novas doenças. Conforme o referido autor, em um processo desencadeado pela perda, as relações interpessoais da pessoa enlutada podem ser profundamente afetadas pelo luto. A dificuldade em se conectar com os outros, a irritabilidade e a retraimento social podem levar ao isolamento e à perda de vínculos importantes, ao passo que a vida profissional também pode ser comprometida, com dificuldades para se concentrar e realizar tarefas.

A raiva, a revolta e a mágoa, frequentemente associadas ao luto, são reações naturais diante da perda e fazem parte da resignificação da perda e Freitas (2018) propõe uma categorização do luto em normal e prolongado, diferenciando-os pela capacidade do indivíduo em elaborar a perda e resignificar sua vida. Enquanto no luto normal, as emoções são

vivenciadas e processadas de forma gradual, permitindo a adaptação à nova realidade, no luto prolongado, a fixação em determinadas fases do luto impede a elaboração da perda e pode levar a consequências psicológicas e sociais significativas.

A vivência do luto, embora singular para cada indivíduo, apresenta elementos comuns que se manifestam ao longo do tempo. Aguiar (2022) destaca que o processo de luto, mesmo quando considerado normal, envolve uma profunda reorganização existencial, marcada por uma série de desafios emocionais e sociais. A perda de um ente querido não apenas interrompe vínculos afetivos, mas também impacta a identidade, o sentido de propósito e a visão de futuro do indivíduo enlutado.

Aguiar (2022) evidencia que a construção de uma nova realidade, na qual a ausência se faz presente, exige tempo, resiliência e o apoio de uma rede social fortalecida. A dor, a saudade e a sensação de vazio, embora intensas e desconfortáveis, são reações naturais e esperadas nesse processo. Contudo, a capacidade de elaborar a perda e reconstruir a vida depende de diversos fatores, como as características individuais, o tipo de vínculo com o falecido, as estratégias de enfrentamento e o apoio social disponível.

De acordo com Michel e Freitas (2019), o luto, quando se prolonga além do período considerado adaptativo, exige intervenções terapêuticas específicas. Diversas abordagens, cada qual com suas particularidades, têm sido desenvolvidas para auxiliar os enlutados a lidar com a complexidade da perda. Além dessas abordagens, terapias específicas para o luto oferecem um espaço seguro para a expressão de sentimentos e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento personalizadas.

Reconhecendo a complexidade e o impacto do luto que se estende na vida das pessoas, a última edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V-TR) incorporou critérios diagnósticos específicos para o Transtorno do Luto Prolongado. Essa categoria diagnóstica permite uma identificação mais precisa do luto patológico, diferenciando-o do luto normal, e possibilita a oferta de tratamentos adequados, visando aliviar o sofrimento e promover a recuperação do indivíduo (APA, 2022).

De acordo com Michel e Freitas (2019), a assistência psicológica ao enlutado constitui um campo de atuação complexo, uma vez que a morte, experiência universal e inevitável, desencadeia um processo de luto que, embora natural, pode assumir formas diversas e desafiadoras, especialmente quando a perda é súbita, violenta ou acompanhada de circunstâncias traumáticas.

Aguiar (2022) propõe uma abordagem ainda mais abrangente, com um protocolo de 11 passos que visa a humanização do atendimento ao enlutado, promovendo uma assistência

integral que transcende os limites da esfera clínica. Essa abordagem multifacetada busca oferecer suporte em todas as dimensões da experiência do luto, desde a construção de uma rede de apoio até a promoção de rituais de despedida e a prevenção do luto crônico.

5 CONCLUSÃO

A morte, um evento universal e inevitável, é vivenciada de forma singular por cada indivíduo e cultura. Os aspectos socioculturais moldam significativamente a maneira como percebemos, experimentamos e expressamos o luto. A compreensão dessas nuances é fundamental para oferecer suporte adequado aos enlutados e promover uma cultura mais acolhedora diante da finitude. Com a pesquisa foi possível observar que as práticas e crenças relacionadas à morte e ao luto variam enormemente entre diferentes culturas, influenciando os rituais, as manifestações de luto e os significados atribuídos à perda.

A forma como a morte é vivenciada e o luto é expresso transforma-se ao longo do tempo, refletindo as mudanças sociais, tecnológicas e as concepções de vida e morte em cada época. Do mesmo modo, a posição social, o gênero, a idade, a religião e a classe social influenciam a experiência do luto, determinando, por exemplo, o tempo de luto socialmente aceito e os recursos disponíveis para o enlutado.

A partir do exposto na literatura, entende-se que o luto é um processo complexo que envolve diversas emoções, como tristeza, raiva, culpa e angústia. A forma como essas emoções são expressas e vivenciadas é influenciada pelos aspectos socioculturais.

O luto prolongado, quando se estende além do período considerado adaptativo, desencadeia uma série de consequências complexas e multifacetadas na vida da pessoa enlutada. As reverberações desse processo transcendem a esfera emocional, impactando significativamente aspectos como a saúde física, as relações sociais e a qualidade de vida em geral.

Sobre as abordagens terapêuticas voltadas para o luto, a pesquisa evidenciou que a experiência do luto é singular e complexa, demandando abordagens terapêuticas igualmente diversificadas e personalizadas. As diversas modalidades terapêuticas apresentadas demonstram a riqueza e a dinâmica do campo, cada uma contribuindo com ferramentas e perspectivas únicas para auxiliar os enlutados a lidar com sua dor e a reconstruir suas vidas.

Por fim, conclui-se que os objetivos da pesquisa foram alcançados, visto que a metodologia foi suficiente, possibilitando a confirmação das hipóteses. Como desdobramento

do estudo, sugere-se a ampliação da pesquisa, voltando-a para pessoas que se encontram no processo terapêutico e no luto prolongado.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, R.S. *Cartilha de orientações sobre luto para profissionais da área de saúde*. GePap, 2022.
- CARPINEJAR, F. *Manual do luto*. Todas as dores do mundo. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2023.
- DEVINE, M. *Tudo bem não estar tudo bem*. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.
- APA. *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR*: Texto Revisado. São Paulo: Artmed, 2022.
- FREITAS, J. L. Luto, pathos e clínica: uma leitura fenomenológica. *Psicol. USP*, v. 29, n.1, São Paulo, jan., 2018.
- GIL, A.C. *Metodologia da pesquisa e do trabalho científico*. São Paulo: Brasiliense, 2014.
- GOSWAMI, A. *A física da alma*. São Paulo: Aleph, 2019.
- KOVÁCS, M. J. *Morte e desenvolvimento humano*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2018.
- MARTINS, L.S.D. *Vivendo um dia de cada vez: a ressignificação da morte e o luto*. São Paulo: SX Editores, 2023.
- MARTON, S. Z. *A morte como instante de vida*. Curitiba: PUC Press, 2018.
- MICHEL, L. H. F.; FREITAS, J. L. A clínica do luto e seus critérios diagnósticos: contribuições de Tatossian. *Psicologia USP*. V.30, 2019.
- MUNIZ, P. H. *O estudo da morte e suas representações socioculturais, simbólicas e espaciais*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2019.
- PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. Novo Hamburgo, RS: Feevale, 2013.
- SANTOS, R.; YAMAMOTO, Y.; CUSTÓDIO, L. Aspectos teóricos sobre o processo de luto e a vivência do luto antecipatório. *Psicologia.pt*, 07 jan. 2018.
- SANTOS, S. R. B. D. A terapia do luto. In: SANTOS, F. S. *Tratado Brasileiro de Perdas e Luto*. São Paulo: Atheneu, 2019.
- SOLANO, J. P. C. Luto e resiliência. In: SANTOS, F. S. *Tratado Brasileiro de Perdas e Luto*. São Paulo: Atheneu, 2019.
- SOLEDAD, S.G.; SOUZA, L.C. G. *O peso do luto: um estudo sobre as representações da morte e o processo do luto na sociedade contemporânea*. Rio de Janeiro: Editora Pitaya, 2021.

SOUZA, A. M.; CORRÊA, V. A. C. Compreendendo o pesar do luto nas atividades ocupacionais. *Revista do NUFEN*, Belém, v. 1, n. 2, p. 131-148, 2009.

SUÁREZ, L. A. B. et al. Como lidar com a morte e o luto? Abordagens psicológicas, teorias, técnicas, instrumentos e/ou intervenções. *Concilium*, v. 22, n. 1, p. 131–145, 2022.