



CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO – UNILEÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

SARA SOUZA CANDIDO

O PROCESSO DE MORTE, LUTO E PSICOLOGIA: como se dá o trabalho do
psicólogo neste contexto

Juazeiro do Norte
2019

SARA SOUZA CANDIDO

O PROCESSO DE MORTE, LUTO E PSICOLOGIA: como se dá o trabalho do psicólogo neste contexto

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, como requisito para a obtenção do grau de bacharelado em Psicologia.

Orientador: Me. Joel Lima Junior

Juazeiro do Norte
2019

O PROCESSO DE MORTE, LUTO E PSICOLOGIA: como se dá o trabalho do psicólogo neste contexto

Sara Souza Candido¹
Joel Lima Junior²

RESUMO

O objetivo deste trabalho busca discutir acerca do papel da psicologia frente às situações de morte e luto. O presente estudo caracteriza-se como bibliográfico, e abordagem qualitativa. Verificou-se que no decorrer do que se refere às características que perpassa o processo de morrer ao longo dos anos, durante séculos a morte era regida por um tipo ritual a qual participava tanto o indivíduo como seus parentes e amigos. Porém com o passar do tempo esses ritos passaram por transformações, e a morte que antes ocorria em casa no seio familiar, passou a correr em ambientes hospitalares, pode-se constatar que a participação da psicologia no acompanhamento do processo do enlutado se realiza a partir da terapia e aconselhamento psicológico. Essas formas de intervenção auxiliam o enlutado a concluir de forma saudável todas as fases do processo de luto. Espera-se que esse trabalho possa contribuir para a construção de outros estudos assim como também para uma compreensão mais ampla sobre a temática.

Palavras Chave: Luto. Morte. Psicologia.

ABSTRACT

The aim of this paper is to discuss about the role of psychology in the face of death and mourning situations. The present study is characterized as bibliographic and qualitative approach. It was found that in the course of the characteristics that pervade the process of dying over the years, for centuries death was governed by a ritual type in which both the individual and his relatives and friends participated. But over time these rites have undergone transformations, and the death that previously occurred at home within the family, began to run in hospital settings, it can be seen that the participation of psychology in monitoring the process of mourning takes place from of therapy and psychological counseling. These forms of intervention help the bereaved to conclude in a healthy way all the stages of the grieving process. It is hoped that this work can contribute to the construction of other studies as well as to a broader understanding of the subject.

Keywords: Mourning. Death. Psychology.

1 INTRODUÇÃO

Pensar sobre o fim da vida muitas vezes pode ser um processo difícil e doloroso. A morte é uma parte constituinte da vida, tão real quanto nascer,

¹ Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. E-mail: sara.scandido@gmail.com

² Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. E-mail: joellima@leaosampaio.edu.br

entretanto, contrário do nascimento a morte traz sentimentos como: raiva, angústia, constante insatisfação, dor e medo que muitos evitam comentar ou falar sobre o assunto, como se dessa forma pudesse adiar o inevitável.

A morte é percebida como algo proibido quando comentado entre as pessoas, isso deve ao fato dela ser um tabu na sociedade. Conforme é citado por Kovacs (2013) o receio perante esse acontecimento é tido como uma sensação universal em que atinge todos os seres humanos independentemente da idade, sexo, nível socioeconômico e religiosidade.

Diante do processo de perdas, podendo estas serem reais ou simbólicas, as pessoas podem se deparar com o luto, que é concebido como um conjunto de reações. Sendo identificado como um processo e não como um estado. Pode-se dizer que o luto consiste em um processo que envolve diversas complexidades, uma vez que seu desenvolvimento e suas consequências sofrem influências da interação de uma variedade de fatores físicos, psicológicos e social (KÜBLER-ROSS, 2012).

Quando o início do luto ocorre, as pessoas mais próximas se veem fragilizados pela morte do ente querido, muitas vezes agindo de forma inconformada, com mudanças de comportamentos e pensamentos que geram preocupação nos demais membros da família, algumas vezes necessitando de um acompanhamento profissional para que a saúde emocional desse sujeito possa ser preservada e o luto seja vivenciado de forma habitual, pois, caso contrário, ele poderá reassumir uma forma patológica.

Para Parkes (1998) o luto é compreendido como uma importante transição psicológica e social, que gera um impacto em várias áreas onde influencia o sujeito. Esse processo pode permitir para as pessoas a possibilidade de desligamento de laços vinculados, podendo eliminar elos que ameaçam a demora de ilusões de afetos eternos.

Considerando a complexidade perante o comportamento das pessoas diante da morte e do luto, surge o interesse em aprofundar-se neste tema, de forma a identificar como a psicologia enquanto ciência e profissão interpreta e intervém nesse processo. A importância desse trabalho é fundamentada no fato em que a morte e o luto são um acontecimento habitual, porém muitas vezes são mal vivenciados, o que dificulta o processo de elaboração do mesmo ao ponto do sujeito necessitar de uma intervenção psicológica.

Portanto, este estudo teve como objetivo geral discutir acerca do papel da psicologia frente às situações de perdas e lutos. Sendo realizado um estudo bibliográfico baseado na literatura disponível sobre esta temática, nas plataformas do Google acadêmico, Scielo, Pepsic, como também nos livros, artigos, monografias. Usando como critérios de seleção arquivos escritos e publicados nos últimos 10 (dez) anos, incluindo autores contemporâneos e clássicos. Fez-se o uso individual e associado dos descritores Luto, Morte e Psicologia, tendo estas uma relação construtiva com os artigos encontrados nesses meios de pesquisa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A MORTE E O MORRER NO OCIDENTE

A morte é vista como algo que causa medo, e como já foi citado anteriormente, cheio de mistério pela humanidade. Esse temor que segue o sujeito desde o momento em que se é constituído em sua mente as primeiras noções de mundo, é geralmente o que move quase todas as suas atitudes, sendo também sua principal causa de angústias e doenças mentais. (BECKER, 1973)

Bueno (2014), aponta que na atualidade o sujeito se depara com uma vida agitada e cheia, procurando muitas vezes o esquecimento da morte. Entretanto, compreende-se que ao esquecer, esse episódio passa a ser chocante quando ocorre.

Contudo, vale ressaltar que nem sempre a visão perante esse evento foi dessa forma. Segundo Ariès (2012), antes se sabia que era chegada a hora da morte ou ela estava próxima, e essa era aguardada com calma e sobriedade, vista como tranquilo e sereno momento, muito diferente do que é percebido hoje.

Outra diferença que surge ao comparar os costumes referentes a esse momento na Idade Média com a atualidade, é que, enquanto hoje morre alguém sozinho no leito de um hospital, antes esse momento era algo que acontecia publicamente, ou seja, no quarto da pessoa se enchia de parentes, amigos e visitantes (ARIÈS, 2012).

Segundo um saber psiquiátrico, esse fato é compreensível e possivelmente pode ser explicado através de conhecimentos básicos de que no inconsciente do sujeito a morte nunca é erguida quando se trata de si próprio. É inaceitável para o sujeito pensar em um fim real para vida na terra, e caso a vida tenha um fim esse

será relacionado a uma posição maligna que foge de seu alcance. Pode-se dizer que no inconsciente é inimaginável que o sujeito morra de causa natural ou devida à idade avançada, dessa forma, a morte está associada a uma ação má, um evento temível, algo que é necessário por retribuição ou punição (KÜBLER-ROSS, 2012).

No ocidente, o episódio da morte seria “a morte domada”, onde o sujeito teria anúncios por meio de sinais e sonhos, podendo tomar decisões sobre seu momento, como o lamento da vida, triste, porém discreta, dos seres e pessoas amadas, o perdão de alguns que o rodeia enquanto moribundo, entre outro, onde diante desse costume um dos maiores receios seria morrer de uma forma súbita, onde não haveria chances de ocorrer uma homenagem devida (KOVACS, 2013; ARIÈS, 2012).

Corroborando com a ideia acima, a autora Kübler-Ross (1998), em sua obra a roda da vida vem destacar em alguns momentos uma determinada idealização de como era visto o fim da vida por muitos em séculos passados, em que diz, que no decorrer de nosso trajeto enquanto viventes nos deparamos com indícios indicando a direção em que se deve seguir, se assim dirigirmos essas pistas de uma forma positiva conseguiremos alcançar uma existência satisfatória assim como uma boa morte.

Poder saber que a morte está próxima é revertida pelo bloqueio destacado por “morte interdita”, onde se compreende que se antes a família fazia-se presente, e ocorria um encontro na residência do moribundo aguardando seus últimos suspiros perante homenagens, hoje ela desaparece, e as pessoas ficam tentando se desviar da ideia da morte procurando de alguma forma afastá-la do seu dia a dia, e já não se morre em casa, mas sim, no hospital, e muitas vezes sozinho, e as questões voltadas para rituais de admiração, organizações de ambiente fúnebre, já não são mais responsabilidades da família e sim de funerárias contratadas (ARIÈS, 2012, COMBINATO; QUEIROZ, 2006).

No século XVIII o homem ocidental passa a dar um sentido mais tocante e algumas vezes emotivo para a morte. Se antes a “morte de si mesmo” era temida pelo fato de que havia uma dúvida de o que poderia vir após a morte como é destacado por Kovacs (2013), agora ele passa também a temer a “morte do outro”, e esse sentimento é que vai dar origem a cemitérios e adoração aos

mortos, sendo um fenômeno mais voltado à religiosidade e característico das sociedades modernas.

Desta forma, os cemitérios passam a ser um local de respeito, onde aqueles que já morreram continuam ocupando um lugar exclusivo seu, conforme destacado no trecho: “Aqueles que não vão à igreja vão sempre ao cemitério, onde se adotou o hábito de pôr flores nos túmulos. Aí se recolhem, ou seja, evocam o morto e evocam sua lembrança” (ARIÈS, 2012. p.77). O túmulo é visto como uma propriedade particular do morto, onde os parentes irão visitar, e o cemitério passa a ser percebido como a cidade dos mortos no mundo dos vivos.

Ainda segundo Ariès (op. cit.), ao passo que as pessoas eram sepultadas, podia-se perceber uma questão de poder social existente no mundo dos vivos que transpassava para esse mundo dos mortos, no sentido de que os defuntos considerados importantes em vida, eram enterrados dentro da igreja, enquanto os menos favorecidos nas imediações fora da mesma.

Dessa forma, a questão voltada para identificação de onde o ente querido se encontra enterrado nos cemitérios, dá uma autonomia a família para prestar seu respeito honroso perante a sepultura, que atualmente é destacado como uma atitude constante e respeitosa, onde não se deve corromper aquele jazigo ou sepultura, onde é vista com um olhar social ambiente de respeito.

Portanto, são variadas as maneiras que os seres humanos enfrentam a morte, por esse motivo gera certa dificuldade em determinar uma forma específica de confronto, pois as alterações são distintas dependendo da crença, ritos e a forma como surge às atividades no imaginário de cada pessoa.

Diante do que a sociedade percebe sobre morte, pode-se observar que existe uma necessidade de análise voltada para reação do sujeito a esse tipo de acontecimento de acordo com o contexto cultural em que está inserido, desde os primórdios até a atualidade. Podendo-se extrair das leituras realizadas sobre este tema, observando tanto a cultura como os povos, a impressão de que o homem sempre renega a morte e possivelmente continuará assim.

2.2 O ESTUDO DA TANATOLOGIA NAS ÁREAS DE SAÚDE

Considerada uma ciência, a Tanatologia vem relatar uma compreensão perante a morte e o morrer. É uma investigação que auxilia o ser humano em seus

aspectos relacionais, voltados ao seu meio, consigo e com o outro, e sendo uma ciência, ela também vem auxiliar outras, apoiando com intuito de encontrar ferramentas de manejo que colaboram para atuações que estão voltadas para situações como risco de morte e perda (FÄRBER, 2013).

A Tanatologia é uma área que envolve funções voltadas aos cuidados dos sujeitos que vivem em um processo de morte e perda por pessoas significativas, assim como também uma situação de adoecimento pelo fato de comportamentos autodestrutivos, suicídio, entre outros (KOVÀSC, 2008).

Quanto à etimologia do termo Tanatologia, ela é proveniente da mitologia grega onde *Thánatos* representa morte, e *Logos* estudo, ou seja, estudo da morte (GIORA; GUIMARÃES, 2014, D'ASSUMPÇÃO, 2011). Porém, tratando-se de um termo tão extenso e por estar voltada a várias áreas do conhecimento, a morte precisa ser compreendida e enfrentada por todos nós, seja em ambiente familiar, trabalho ou social. Conforme destaca Escudeiro (2011), a questão de morte está relacionada ao processo de perda, e aquele que esteja vivenciando ou que já passou por esse tipo de situação é que poderá compreender a dor, além das crenças. De forma que se compreende somente aquilo que é vivido.

O cuidar do próximo é destacado como algo bem mais complexo do que se pode imaginar, pois ao voltar-se para os profissionais da área da saúde, percebe-se que é exigido muito mais do que técnicas teóricas, até porque esses também são sujeitos compostos por sentimentos e frustrações, e percebe-se que são eles que muitas vezes estão à frente de tomada de decisões relacionada à assistência ao paciente (BARBOSA; MASSARONI; LIMA, 2016).

É perante essa compreensão, que se deve existir um olhar mais criterioso, informativo e confortável para aqueles que um dia estarão nessa posição de profissional, e aqueles que já atuam como tal. O saber voltado para questões de perdas e morte não está simplesmente ligado ao identificar maneiras de demonstrar para o outro que está por ali por perto, mas também é essencialmente tentar compreender que dores são diferenciadas e que todas devem ser respeitadas e acolhidas. Assim como entender que a comparação de perdas não é aceitável, já que todas pessoas agem, percebem e sentem de formas variadas (ESCUDEIRO, 2011).

A tentativa de restauração para com os pacientes, por exemplo, gera nos profissionais de saúde certa análise para sua conduta e significado de vida, se

estas estão adequadas ou se existe uma necessidade de mudança, assim como a compreensão de gerar para o paciente o esgotamento de todas as possibilidades do tratamento, voltando para esse aos cuidados paliativos. É nesse momento que esse profissional poderá analisar o desgaste emocional, físico e mental do enfermo, tomando para si a obrigação de entender, enfrentar e ajudá-lo juntamente com sua família a passar por essa fase dolorosa (GUTIERREZ; CIAMPONE, 2007).

Dessa forma, a necessidade de uma educação voltada para a forma de lidar com a morte e o morrer, vem pelo fato de que alguns profissionais de saúde se deparam com mortes e dores humanas precocemente e sem o devido preparo para manejar as mesmas, como por exemplo, o estudante de psicologia enquanto estagiário, composto por demandas às vezes parecidas com os dos seus clientes tem de se mostrar seguro perante o outro, e assim transmitir empatia.

Ao passo que a tecnologia avança, possibilita-se algumas vezes o alcance perante a cura ou estabilização de alguma patologia. Entretanto, alguns profissionais que atuam na área da saúde, ao lidar com um paciente cuja possibilidade de cura ou pelo menos estabilização da doença é muito baixa, acabam por não saber como lidar com a questão da finitude, reduzindo o debate sobre o processo de morte por alguns profissionais como médicos e enfermeiros, pois é julgado por esses como um fracasso pessoal, já que existem inúmeras maneiras que a ciência e tecnologia trás para evitar esse acontecimento (CARVALHO; MARTINS, 2015, SANTOS; ALDIR; LUCENA, 2014).

Diante desse destaque, o trabalho da Psicologia perante a questão de morte e processo de luto é de grande valia, já que esse profissional vem tentar propiciar um clima acolhedor para aquele que esteja necessitando e queira destacar sua demanda sobre provável medo e dificuldades de falar sobre a morte, é por essa questão que o estudo sobre tanatologia é de suma importância no decorrer da formação do profissional, para que se obtenha conteúdos fiéis e éticos, já que esse tipo de conteúdo é vivenciado por esse profissional em qualquer âmbito, seja no hospital, clínica ou demais áreas. (CASARIN; CARNICHELI, 2018)

Com isso, entende-se que o estudo da morte vem destacar uma compreensão de que essa etapa da vida para o sujeito que está vivenciando,

mesmo sendo pertencente a um ciclo, é difícil de superar por ser algo bem doloroso, entretanto, é possível continuar vivendo com essa dor quando esta foi bem elaborada (KOVACS, 2013). É de suma importância destacar essa compreensão na formação dos profissionais de saúde, seja da área de psicologia, médica ou enfermagem, entre outras, bem como também enfatizar e não esquecer o sentir, ou seja, a empatia para com o outro quando esse mostra sua dor.

Entende-se que o luto é considerado um fator de risco para a saúde mental, de forma que seu diagnóstico e tratamento são fundamentais na prática clínica, dessa forma é de fundamental importância a investigação acerca do processo de luto, com a finalidade de alcançar uma compreensão mais aprofundada sobre o mesmo e das causas pelas quais são ocasionadas as complicações e as condições para o reconhecimento e respostas às diversas maneiras de reação a perda. Os diferentes modos de subjetivação e de trabalhar com o sofrimento requer dos profissionais de saúde mental um contínuo redimensionamento teórico dos âmbitos clínicos (GOMES, GONÇALVES, 2015).

Ainda conforme os autores citados acima, as contribuições da teoria ajudam na distinção entre os processos de luto bem elaborado para o mal elaborado diminui a dificuldade na especificação e por consequência, no diagnóstico e tratamento dos pacientes. No entanto, a maioria das características que integram o processo de luto e os pontos de semelhança com outras condições como a depressão, tem causado dificuldades no trabalho do psicólogo e psiquiatras.

Diante disso, é de fundamental relevância à atuação de um profissional que se encontre capacitado a realizar assistência psicológica e acompanhamento às pessoas enlutadas diante das situações de perda. O aconselhamento psicológico voltado para o luto consiste em um modelo de intervenção psicológica que deseja basicamente ajudar o enlutado a lidar com a perda, atuando na prevenção de um possível luto patológico (SASSI, 2015).

Seguindo o mesmo raciocínio da autora acima, a perda de uma figura de representação de apego pode promover uma abrangente série de reações normativas específicas do sujeito. Alguns enlutados atravessam-na pelas fases do luto de maneira dinâmica, ao mesmo tempo, esperada, enquanto outras pessoas apresentam outras maiores complicações ao lidar com o pesar. Nesses últimos

casos, o aconselhamento psicológico torna-se eficiente na proporção que ajuda os enlutados a solucionarem o luto de maneira favorável.

2.3 O PROCESSO DO LUTO

Compreender de maneira geral como ocorre o enfrentamento da vivência do luto é complexo, pois se entende que o sentir perante a esse momento é bem subjetivo, já que cada indivíduo irá responder esse episódio de uma forma única, sendo uma aprendizagem para cada pessoa e sua visão será determinada, dependendo de sua religião, cultura e, também estará voltado ao relacionamento que se mantinha com a pessoa que morreu. Entretanto, mesmo assim são perceptíveis sentimentos comuns e repetitivos nas pessoas que vivenciam o luto por morte (RAMOS, 2016, VITEKPASA; STELMACHUK, 2015, FREITAS, 2013).

Worden (2013) enfatiza que essa palavra Luto pode ser usada para vários tipos de perda, não necessariamente a perda real por morte, mas também perdas simbólicas, como o fim de um relacionamento, perda de cabelo, mudança de estilo de vida, nível social, entre outros.

Corroborando com esta ideia Alves (2008) destaca que a sequência de elaboração e resolução do luto pode ser ocasionada diante daquilo que foi perdido, sejam simbólico ou real, onde todos os indivíduos enquanto ser presente no mundo irá passar no decorrer da vida, sendo realizado com sucesso ou não, e a partir dessa vivência o sujeito poderá reconstruir caminhos e objetivos, e a má elaboração poderá acarretar em complicações psicológicas ou físicas.

Como já mencionado no decorrer deste trabalho, cada indivíduo vivenciará esse progresso de perda significativa de uma forma diferente, sendo assim, Kovács (2013) menciona o fato de que o tempo do processo de luto não é determinável, podendo variar, onde em alguns casos arrisca-se não cessar.

Com relação ao luto patológico ou complicado, os sujeitos se deparam com atitudes voltadas ao sofrimento do luto, onde além do sofrimento isso pode ocasionar patologias como: colapso físico, violência entorpecimento, raiva e não aceitação da perda (TAVERNA; SOUZA, 2014).

No decorrer do processo do luto, apesar de ser algo subjetivo há algumas reações definidas e comuns a todos, que vem a ser classificadas como: sentimentos, sensações físicas, cognitivas e comportamentais (WORDEN, 2013).

As reações voltadas para os sentimentos estão: tristeza, raiva, culpa e autocensura, ansiedade, solidão, fadiga, desamparo, choque, saudade, libertação, alívio, torpor. Já as sensações físicas: vazio no estômago, aperto no peito, aperto na garganta, senso de despersonalização, falta de ar, fraqueza muscular, falta de energia, secura na boca, hipersensibilidade a ruídos. As reações cognitivas: descrença, confusão, preocupação, sensação de presença, alucinações. E as reações comportamentais: Distúrbio do sono, Distúrbio de apetite, hiperatividade e agitação, procurar e chamar a pessoa falecida, suspiro, choro, isolamento social, sonhos com a pessoa que faleceu, valorização de objetos que pertenciam ao falecido (WORDEN, 2013).

Esse mesmo autor vem destacar as tarefas do luto, onde não precisam necessariamente seguir uma ordem, porém agrega ao processo destacando uma ação que pode ser percebido pelo enlutado como a capacidade de fazer alguma coisa, sob essa vivência de perda. Como o luto destaca-se como processo e não um estado, essas tarefas demanda esforço, mesmo tendo a consciência de que nem todas as perdas por morte são vistas como o mesmo peso de desafio para cada um.

São quatro tarefas mencionadas por (IDEM, 2013), **Tarefa I:** será aceitar a realidade da perda onde a crença pelo reencontro pode ser desfeita, pelo menos em vida. **Tarefa II:** processar a dor do luto, onde segue sendo atividade em que o sujeito pode reconhecer e trabalhar a questão do sofrimento e reconhecimento da dor, excluindo a possibilidade de uma provável patologia. **Tarefa III:** a levitação dessa tarefa pode acarretar a promoção de fracasso perante a adaptação da perda, onde a pessoa não conseguirá desenvolver habilidades necessárias para esse enfrentamento, possivelmente se afastando do mundo. **Tarefa IV:** ajustar-se ao mundo sem a pessoa morta e encontrar conexão duradoura com a pessoa morta em meio ao início de uma nova vida, o indivíduo não irá se separar da pessoa que morreu, mas tentará encontrar formas que irão auxiliar a seguir o rumo de vida.

2.4 ACONSELHAMENTO DO LUTO

O método de aconselhamento vem ser destacado por Patterson e Eisenberg (2003) como sendo uma ação entre conselheiro e cliente, onde tem

como objetivo a interação que leva a mudanças por parte do sujeito de comportamento, elaboração da realidade, conhecimento e habilidades para tomadas de decisões, entre outros.

O aconselhamento dirigido ao luto, é uma forma de intervenção a qual tem o intuito de acolher o sujeito enlutado ajudando esse a administrar sua perda, prevenindo um eventual luto patológico. A perda de uma figura que fora significativa pode provocar várias reações de luto, algumas pessoas conseguem de alguma forma lidar com as variadas reações se adaptando com a ausência, dor e falta, assim como existem indivíduos que vivenciam esse momento de uma forma totalmente diferente, com altos níveis de estresse, fazendo com que a pessoa corra o risco de um resultado de luto insatisfatório, e o aconselhamento poderá ajudar essas pessoas a conviverem com a adaptação desse luto (SASSI, 2014; WORDEN, 2013).

O objetivo do aconselhamento do luto, é destacado por Worden (2013), como sendo um auxílio para o indivíduo recém-enlutado que permanecem nessa situação de luto, a fim de ajustar-se à nova realidade de uma forma saudável, voltado ao afastamento permanente daquele falecido. Sendo assim uma ajuda voltada a esses sujeitos que vivenciam essa dor, a fim de encontrar um sentido para reinventar sua vida, ou seja, para que faça uma melhor adaptação voltada para a perda.

Alguns objetivos que correspondem às tarefas do luto são: (1) Ajudar o sujeito relacionado à efetivação da perda, reforçar para a realidade da perda, ou seja, a aceitação de que realmente o falecido não voltará; (2) Ajudar o indivíduo a identificar e vivenciar seus sentimentos, uma assistência ao enlutado no que se refere a sua dor emocional e comportamentos gerados através dessa; (3) Ajudar o sujeito a adaptar-se a uma perda, facilitar a passagem voltada aos obstáculos postos para divulgar esse reajuste depois da perda; e (4) Ajudar a encontrar sentido relacionado à perda, gerar possibilidades junto ao enlutado de continuar com o vínculo a pessoa querida, simultaneamente reinventando a questão do sentir confortável por querer continuar viver mesmo sem essas pessoas que faleceu (SASSI, 2014; WORDEN, 2013).

De acordo com Worden (2013), ao utilizar o procedimento de aconselhamento ou terapia do luto é de extrema importância o conselheiro ou terapeuta se fundamentar em uma base teórica sólida voltada a personalidade e

comportamento humano e não fazer desse momento algo dirigido apenas para aquilo que aparentemente mostra-se ser mecanizado, sem levar em consideração o sentir do sujeito enlutado. O sentido de se utilizar dessas técnicas é explorar o máximo sobre sentimentos e expressões do cliente, encorajando-o emoções voltadas à perda.

Esse mesmo autor vem destacar algumas técnicas que podem ser importantes ao se realizar no aconselhamento, como:

A) Linguagem evocativa, em que pode ajudar a pessoa enlutados a trazer a tona sentimentos dolorosos, mas que devem ser sentido para que a realidade de fato seja vivenciada, como por exemplo citar palavras fortes e firme ao mencionar o ente querido falecido “seu filho morreu”, ao invés de “você perdeu seu filho” assim também como poderá ser útil mencionar essa pessoa que fora falecido no passado “seu esposo foi uma pessoa inteligente”;

B) Uso de símbolos, onde pode ser sugerido ao cliente que leve as sessões objetos, fotografias, vídeos, que mostram quem essa pessoa era, dessa forma ajudará tanto o conselheiro irá conhecer o sujeito falecido assim como dirigir seu posicionamento para não apenas falar sobre a pessoa morta, também desenvolver um senso mais próximo sobre essa;

C) Escrita, pode ser solicitado ao enlutado a produção de uma carta, poesias ou obter um diário, onde este poderá expressar seus sentimentos pela pessoa falecida, assim como ajudar ao enlutado a lidar com questões inacabadas, manifestando algo que gostaria de falar ao ente querido morto.

D) Desenho, assim como na escrita o cliente pode ser convidado a expressar seus sentimentos através de desenhos, onde muitas vezes é eficaz com crianças enlutada, porém pode ser utilizado em adultos podendo ter o mesmo resultado positivo;

E) Dramatização, apoiar a pessoa enlutada a dramatizar as várias situações que a deixa desconfortável e essas são de grande valia no que se refere a questão de reconstrução de suas habilidades, onde o conselheiro pode participar desse momento seguindo um papel de facilitador ou modelando novos comportamentos;

F) Reestruturação cognitiva, pode ser uma importante técnica pelo fato de que nossos pensamentos muitas vezes influenciam nossos sentimentos, assim como as falas não ditas. Essa estratégia pode ajudar o cliente a identificar quais

sentimentos prejudica seu processo, fazendo consigo um teste de realidade auxiliando a pessoa enlutada a diminuir sentimentos que causa mal estar causados por pensamentos;

G) Livro de memória, a construção de um livro de memória pode ser realizada por toda a família, para buscar uma certa recuperação da imagem realista da pessoa morta, é um momento em que as crianças também podem participar. Pode ser utilizado, desenhos, poemas, fotos, entre outros;

H) Imagens dirigidas, pode ser utilizado a técnica da cadeira vazia, onde o enlutado poderá imaginar a presença do ente querido e fala com esse como se estivesse ali ouvindo, o poder dessa técnica vem na possibilidade do cliente estar no presente e falar com a pessoa, ao invés de falar sobre ela;

I) Metáfora, ajuda visual permite que o enlutado foque em uma imagem gráfica, podendo simbolizar sua experiência de uma forma mais aceitável e menos dolorosa. Essa técnica é utilizada quando o cliente não consegue enfrentar diretamente os sentimentos de dor que cercam a morte.

Em alguns países, vários profissionais podem oferecer a prática do aconselhamento para o luto, como psicólogos, médicos psiquiatras, assistentes sociais ou até mesmo voluntários treinados, sendo um trabalho dirigido para aqueles indivíduos que estão identificados com riscos depois de uma perda, vai desde o apoio voltado diretamente ao sujeito como à família, na sua residência, consultas ou trabalho grupal (PARKES, 1998). No entanto, de acordo com a realidade brasileira, tal atividade é geralmente atribuída aos profissionais de psicologia.

A ideia é de que o aconselhamento do luto é mais eficaz quando realizado por volta de uma semana posterior ao funeral, pois nas primeiras 24 horas os enlutados encontram-se em estado de choque, por esse motivo acredita-se ser cedo para esse procedimento. Já voltado à localização de onde pode ser realizado o aconselhamento, não especificamente tem que ocorrer em uma sala isolada, ele também pode ser realizado em ambientes domésticos e informais (WORDEN, 2013).

O profissional de psicologia trabalha com escuta ativa e empática. Essa estratégia é relevante para comunicação, assim o sujeito poderá ser compreendido, respeitado, e percebido sem pré-julgamentos onde será tomada

atitudes positivas perante sua demanda, proporcionando à pessoa adoecida possibilidades de vivência e ressignificação (MESQUITA; CARVALHO, 2014).

2.5 PSICOTERAPIA DO LUTO

Para Cordioli *et.al.* (2019) a psicoterapia é um método realizado entre pessoas, com um intuito de realizar uma intervenção voltado a problemas emocionais, comportamentais e cognitivo. Tem que ser realizada por um profissional treinado e que possa atuar em relações com princípios psicológicos, e através de um exercício colaborativo, o indivíduo busca ajuda para cuidar desde suas queixas á transtornos mentais mais complexos.

A avaliação inicial é um processo primordial em uma psicoterapia, esse procedimento irá permitir uma escolha de intervenção própria, dependendo do quadro clínico do cliente e diante da experiência e formação do profissional, defendem Cordioli *et.al.* (2019) e Leonardi e Meyer (2015). É necessário o desenvolvimento de um acordo entre o profissional e cliente, em que incluindo contrato inicial, nele é explicado o objetivo da terapia para o cliente, e as questões relacionadas à sua perda (WORDEN, 2013).

A terapia voltada para o luto é indicada para aqueles sujeitos que demonstram um luto com manifestações em níveis elevados de depressão, raiva, ansiedade, ela tem como uma dos objetivos identificar e resolver questões conflituosas em que dificulta a conclusão das tarefas do luto e resolver demandas que impeçam o afastamento da realidade sobre a perda.

Existem algumas categorias mencionada por Worden (2013), em que a terapia do luto se enquadra em sua realização, como: 1) o luto prolongado, em que tem como resposta reações de um luto complicado, gerando um conflito voltado a separação do ente morto; 2) luto percebido como lento, o sujeito vivencia o luto no período em que ocorre a perda porém não o vivencia, como por exemplo teve que se manifestar forte para acolher alguém; 3) exibe-se como um luto exagerado, são sujeito que demonstram atitudes exageradas ou demonstra sentir de uma forma muito forte como depressão profunda, ansiedade generalizada surgindo alterações significativas em suas atitudes; 4) Quando o luto é manifestado através de sintomas somatizados ou comportamentais, e isso muitas vezes ocorre por consequência de um luto mal resolvido e que não foi completado.

Alguns teóricos apontam que a psicoterapia em grupo ajuda o enlutado a viver com a perda, mesmo a morte sendo algo natural da vida, para muitas pessoas aceitá-la é mais complicado do que se imagina. Certos autores destacam que diante disso a psicoterapia em grupo vem auxiliar o indivíduo a lidar com o luto através de trocas de experiências, do apoio dos profissionais e de pessoas que também passaram por esse processo de resignificação, estimulando dessa forma a aceitação e a relação de afeto com as outras pessoas que estão ao seu lado (SOUZA, MOURA, CORRÊA, 2009).

Por outro lado Silva (2019), e Leonardi e Meyer (2015), mencionam em suas pesquisas que é de suma importância que a psicoterapia seja individualizada de acordo com a decisão clínica do profissional e baseado através de alguns elementos como comportamento do cliente. Worden (2013) também vem defender que, embora existam questões positivas voltadas a terapia em grupo, grande parte de seu trabalho é concentrado em terapia individual, abrangendo eventualmente a família, ele diz que o atendimento individual é uma ação positiva enquanto terapia, quando se trata de demandas mais complexas, em que precise de um olhar mais direcionado.

As perdas por morte podem necessitar de abordagens terapêuticas, pelos impactos negativos que acarretam os vários aspectos da vida do enlutado. Partindo dessa ideia, a psicologia conta com muitas abordagens que têm uma visão de trabalhar em um sentido clínico com as demandas trazidas pelos enlutados, algumas dessas abordagens podem ser terapia cognitivo comportamental, humanista, psicoterapia psicanalítica, entre outras.

Um regra específica para como se deve realizar um bom processo de terapia não existe, contudo Worden (2013) traz uma relação de procedimento em que pode auxiliar o terapeuta para condução da terapia, partindo de uma ideia teórica do terapeuta, como:

- Excluir doenças físicas, pois quando destaca o sujeito enlutado pode não entrar no percurso da terapia;
- Estruturação do contrato e estabelecimento de aliança, onde ocorre a exploração dos sentimentos voltados a pessoa falecida, e o terapeuta pode reforçar essa exploração do relacionamento é benéfico para a terapia;
- Reviver memórias da pessoa falecida, quem ela era, com quem parecia, o que o cliente lembra, o que gostaria de fazer juntos, explorando pensamentos e

lembranças positivas para que o cliente venha a ter uma maior resistência ao ser mencionado posteriormente lembranças e pensamentos negativos;

- Verificar em qual tarefa do luto o paciente está enfrentando, avaliando as dificuldades voltadas para em que tarefa o sujeito se encontra, o terapeuta poderá ajudar a buscar uma evolução para não atrapalhar o percurso do sujeito;
- Lidar com o afeto ou a falta dele estimulado pelas memórias, onde o terapeuta poderá explorar o sentido da raiva e sentimentos, identificado esses sentimentos negativos o paciente poderá ser ajudado a enxergar que os sentimentos bons não necessariamente precisam ser neutralizados;
- Explorar e desativar objetos de ligação, se por acaso isso influencia na não resolução do processo de luto na terapia poderá encontrar casos ou situações para ajudar o cliente;
- Ajudar o paciente a reconhecer definitivamente a perda, onde o terapeuta pode colocar em questão e auxiliar o paciente a avaliar de o porquê que não consegue efetivar a finalização de suas perdas;
- Ajudar o paciente a projetar uma nova vida sem a pessoa morta, ajudando a esse cliente perceber aspectos de ressignificação de vida;
- Avaliar e ajudar o paciente a melhorar suas relações sociais, explorando as frustrações voltadas às amizades e auxiliar encorajando a começar conectar-se com os amigos novamente; e Ajudar o cliente a lidar com a fantasia do fim do luto, conduzir o cliente a explorar suas fantasias, pois pode existir o medo por parte de cliente de esquecer a pessoa morta, eles precisam encontrar meios de estabelecer as lembranças sem que essas dificultem sua vida.

As técnicas para realização da terapia, devem ser realizadas colaborando com do tempo, ou seja, o terapeuta tem que se articular e fazer o planejamento da execução das técnicas sem que prejudique o desenvolvimento do cliente, assim como também deverá deixar de lado interpretações precipitadas de lado, levando em consideração o que de fato o sujeito trás, já que existe uma dependência contratual e o que o indivíduo enlutado trás como demanda (WORDEN, 2013).

Algumas técnicas de terapia do luto que esse mesmo autor destaca em sua obra se assemelha com as de aconselhamento, porém com um foco ainda mais aguçado, como:

1) A técnica cadeira vazia, o sujeito irá idealiza que o ente falecido está naquele lugar, e nessa hora poderá colocar em destaque todas as suas falas que

provavelmente estejam pendentes, ou de fato direciona-se a pessoa morta, é um manejo que poderá ajudar o cliente a completar questões inacabadas e administrar culpas e arrependimentos;

2) A técnica de dramatização, onde um conflito poderá ser resolvido com o sujeito fazendo ambos os papéis tanto seu como da pessoa morta, utilização de fotos da pessoa poderá fazer com que facilita os objetivos da terapia, estimulando afetos e memórias, discutindo questões com a pessoa falecida trazendo-a para o tempo presente;

3) Técnica de solicitação de tarefa para casa, onde as que são feitas em sessão poderão estender-se, não há limite específico para o que se deve ser solicitado para o cliente, poderá ser trazida cartas voltadas para o morto, é interessante enfatizar para o cliente o porque dessa solicitação, e que os mesmos tragam resultados nas seguintes sessões, para que assim não seja percebidos por eles como algo sem importância.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como um item integrante da vida, as perdas e a morte são realidades próprias da condição humana, não é possível aceitar a ideia de vida desconsiderando a presença da morte. No que diz respeito ao processo de luto ele está na relação dos dois extremos da existência do homem, ou seja, a vida e a morte. O luto vem consistir em um conjunto de reações diante de uma perda, dessa forma trata-se de um episódio que não pode ser desprezado, mas sim percebida com respeito e de forma adequada.

Embora esse processo de luto possua fases, ele segue um curso dinâmico a depender de cada indivíduo que experimenta, sem um determinado tempo para terminar. Quando o sujeito consegue se desprender e alcançar a aceitação caracteriza-se assim um luto normal. Contudo, quando esse processo se torna longo é ameaçador ter um resultado como um luto patológico, vindo acompanhado de patologias e consequências traumáticas.

Diante disso, a presença da Psicologia é essencial para esse momento de intervenções, propiciando e tornando viável o processo de luto. Como forma de intervenção da psicologia no luto, aponta-se a terapia e o aconselhamento psicológico como um auxílio importante, onde possibilita o desenvolvimento do

enlutado, objetivando em um auge saudável das fases, etapas, e tarefas do luto, em um intervalo de tempo que beneficia o sujeito.

Conclui-se que o apoio psicológico voltado para o luto ajuda a confrontar essa condição de forma saudável e construtiva, auxiliando a pessoa a vivenciar a dor e a criar formas de lidar com esse sofrimento.

REFERÊNCIAS

ALVES, E. G. dos R. Morte em Vida: Mutilações e o processo do luto pela identidade perdida. In: KOVÁCS, Maria Julia. **Fundamentos de Psicologia Morte e Existência Humana: caminhos de cuidados e possibilidades de intervenção**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. Cap. 13. p. 126-147.

ARIÈS, P. **História da Morte no Ocidente: Da idade média aos nossos dias**. Rio de Janeiro: (edição especial) Saraiva de Bolso, 2012.

BARBOSA, A.G.C.; MASSARONI, L.; LIMA, E.F.A. **Significados do processo do morrer e da morte para a equipe multiprofissional**. Journal of Research: Fundamental Care Online, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 4510-4517. abr./jun. 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/4849-27623-1-PB.pdf > Acesso em: 10 out. 2019.

BECKER, E. **A Negação da Morte**. Rio de Janeiro: Record, 1973.

BUENO, I. J. Morte e Luto na Contemporaneidade: A influência da espiritualidade na superação da perda. **Anais do Congresso Internacional da Faculdade EST**. São Leopoldo, 2014. v. 2, p. 67 - 84. Disponível em: <<http://anais.est.edu.br/index.php/congresso/article/view/232/173>>. Acesso em: 27 ago. 2019.

CASARIN, R. G.; CARNICHELI, E.K. R. N. O acadêmico de psicologia, a morte e o morrer: a relevância dos temas na formação. **Revista Científica Faema**, v. 9, n. 1, p.301-319, 11 abr. 2018. Disponível em: <<http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/bitstream/123456789/1631/1/CARNICHELI%20et%20al.pdf>>. Acesso em: 15 out. 2019.

CARVALHO, J. S.; MARTINS, A. M. A morte no contexto hospitalar: revisão de literatura nacional sobre a atuação do Psicólogo. **Rev. Sbph: Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p.129-142, dez. 2015. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rsbph/v18n2/v18n2a09.pdf>>. Acesso em: 15 out. 2019.

COMBINATO, D. S.; QUEIROZ, M. de S. Morte: uma visão psicossocial. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 11, n. 2, p.209-216, jan. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v11n2/a10v11n2.pdf>>. Acesso em: 29 set. 2019.

CORDIOLI, A. V.; ALVES, L. P. de C.; VALDIVIA, L.; ROCHA, N. S. da. As principais psicoterapias: fundamentos teóricos, técnicas, indicações e contra-indicações. In: CORDIOLI, Aristides Volpato; GREVET, Eugenio Horacio (Org.). **Psicoterapias: Abordagens Atuais**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed Editora Ltda, 2019. Cap. 2. p. 43-45.

D'ASSUMPÇÃO, E.A. **Sobre o viver e o morrer: Manual de Tanatologia e Biotanatologia para os que partem e os que ficam**. Petrópolis: Vozes, 2011.

ESCUDEIRO, A. Sobre o viver e o morrer. In: ESCUDEIRO, Aroldo (Org.). **Tanatologia: Temas Impertinentes**. Fortaleza: LC Gráfica e Editora, 2011. Cap. 1. p. 17-27.

FÄRBER, S. S. Tanatologia clínica e cuidados paliativos: facilitadores do luto oncológico pediátrico. **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p.267-271. 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v21n3/v21n3a06.pdf>>. Acesso em: 09 out. 2019.

FREITAS, J. de L. Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva. **Rev. abordagem Gestalt**. Vol.19 no. 1 Goiânia jul. 2013. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v19n1/v19n1a13.pdf>>. Acesso em: 20 ago. 2019.

GOMES, L. B.; GONÇALVES, J. R. Processo de luto: a importância do diagnóstico diferencial na prática clínica. **Revista de Ciências Humanas**, v. 49, n. 2, p.118-139, 15 nov. 2015. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/revistacfh/article/view/2178-4582.2015v49n2p118>>. Acesso em: 16 out. 2019.

GIORA, R. C. A.; GUIMARÃES, M. O. O mito de thanatos na sociedade contemporânea. **Rev. Trama Interdisciplinar**, São Paulo, v. 5, n. 3, p. 119-132. dez. 2014. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/tint/article/view/7759>>; Acesso em : 09 out. 2019.

GUTIERREZ, B. A.O; CIAMPONE, M.H.T. O processo de morrer e a morte no enfoque dos profissionais de enfermagem de UTIs. **Rev. Escola de Enfermagem, USP**, São Paulo, v. 41, n 4, p. 660-667. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v41n4/16.pdf>> Acesso em: 09 out. 2019.

KÜBLER-ROSS, E. **A Roda da Vida: Memórias do Viver e do Morrer**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 1998. 297 p. Disponível em: <http://www.espiritualidades.com.br/Artigos/K_autores/KluberRoss_Elisabeth_tit_Roda_da_vida-A.pdf.PDF>. Acesso em: 27 ago. 2019.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. 9. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2012.

KOVÁCS, M. J. **Morte e desenvolvimento humano**. 5. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.

KOVÁCS, M. J. Desenvolvimento da Tanatologia: estudos sobre a morte e o morrer. **Paidéia**, São Paulo, v. 18, n. 41, p.427-612. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/paideia/v18n41/v18n41a04.pdf>>. Acesso em: 09 out. 2019.

LEONARDI, J. L.; MEYER, S. B. Prática Baseada em Evidências em Psicologia e a História da Busca pelas Provas Empíricas da Eficácia das Psicoterapias. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 35, n. 4, p.1139-1156, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932015000401139&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 06 nov. 2019.

MESQUITA, A. C.; CARVALHO, E. C. de. A Escuta Terapêutica como estratégia de intervenção em saúde: uma revisão integrativa. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**, v. 48, n. 6, p.1127-1136, dez. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v48n6/pt_0080-6234-reeusp-48-06-1127.pdf>. Acesso em: 05 nov. 2019.

PARKES, C. M. **Luto: Estudos Sobre A Perda Na Vida Adulta**. Ed. Summus. 1998

PATTERSON, L. E.; EISENBERG, S. **O Processo de Aconselhamento**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

RAMOS, V. A. B. O processo de Luto. 2016. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1021.pdf>>. Acesso em: 07 set. 2019.

SASSI, F. **Possíveis contribuições do aconselhamento psicológico desenvolvido durante o ritual fúnebre aos enlutados**. 2014. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0377.pdf>>. Acesso em: 16 out. 2019.

SANTOS, A. S. C. dos; ALDIR, E. P. X. M.; LUCENA, L. M. M. **A Vivência dos Profissionais de Saúde com o Processo Morte e Morrer e suas Implicações na Percepção de tal Fenômeno**. 2014. Disponível em: <<https://psicologado.com.br/atuacao/tanatologia/a-vivencia-dos-profissionais-de-saude-com-o-processo-morte-e-morrer-e-suas-implicacoes-na-percepcao-de-tal-fenomeno>>. Acesso em: 14 out. 2019.

SILVA, D. R. e. **EMDR como possibilidade de psicoterapia para o luto: um estudo de caso instrumental coletivo**. 2019. 308 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/22167/2/Daniela%20Reis%20e%20Silva.pdf>>. Acesso em: 06 nov. 2019.

SOUZA, A. M. de; MOURA, D. do S. C.; UNIVERSIDADE, Victor Augusto Cavaleiro Corrêa. Implicações do Pronto Atendimento Psicológico de Emergência aos que Vivenciam Perdas Significativas. **Psicologia Ciência e Profissão**, Pará. v. 29, n. 3, p.534-545, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n3/v29n3a08.pdf>>. Acesso em: 03 nov. 2019.

TAVERNA, G.; SOUZA, W. O luto e suas realidades humanas diante da perda e do sofrimento. **Caderno Teológico da PUCPR**, Curitiba, v. 2, n. 1, p.38-55. 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/teologico-14546.pdf>. Acesso em: 07 set. 2019.

WORDEN, J. W. **Aconselhamento do luto e terapia do luto**: um manual para profissionais da saúde mental. 4. ed. São Paulo: Gen / Roca, 2013.

VITEKPASA, D.; STELMACHUK, M. S. da L. Luto Não Nominado: A Vivência do Cotidiano de Mães e Pais após a Perda de um Filho Adulto Jovem. **Rev. Ciência e Cultura**, Curitiba, v. 8, n. 51, p.135-154, 2015. Disponível em: <http://universidadetuiuti.utp.br/Tuiuticienciaecultura/ciclo_4/tcc_51_psico2/pdf_51/art_8.pdf>. Acesso em: 03 ago. 2019.