UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

DAVI CHAVES DOS SANTOS SOARES

**COMO A PANDEMIA DA COVID-19 IMPACTOU A VIVÊNCIA DO LUTO:
Uma leitura cognitiva comportamental**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

DAVI CHAVES DOS SANTOS SOARES

**COMO A PANDEMIA DA COVID-19 IMPACTOU A VIVÊNCIA DO LUTO:
Uma leitura cognitiva comportamental**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Me. Silvia Morais de Santana Ferreira

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

DAVI CHAVES DOS SANTOS SOARES

**COMO A PANDEMIA DA COVID-19 IMPACTOU A VIVÊNCIA DO LUTO:
Uma leitura cognitiva comportamental**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 26/06/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Me. Silvia Morais de Santana Ferreira

Membro: Dra. Flaviane Cristine Troglio da Silva - UNILEÃO

Membro: Esp. Maria Júlia Bezerra Barreira

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

COMO A PANDEMIA DA COVID-19 IMPACTOU A VIVÊNCIA DO LUTO: Uma leitura cognitiva comportamental

Davi Chaves dos Santos Soares¹
Sílvia Morais de Santana Ferreira²

RESUMO

O presente trabalho buscou discorrer sobre como os indivíduos vivenciaram o luto perante a pandemia, fazendo um percurso histórico desde a idade média até o contexto de uma das maiores pandemias da história da humanidade, tratando da forma como o sujeito viu e lidou com o luto diante do contexto dos acontecimentos advindos desta. A pandemia do covid-19, trouxe uma nova compreensão sobre a morte, o morrer e o luto. Milhares de vidas foram perdidas em um curto espaço de tempo, e isto afetou diretamente a todas as pessoas, da sociedade e do planeta. Assim, a pesquisa tem como objetivo, analisar bibliograficamente trabalhos e estudos de pesquisadores sobre o tema. Buscou-se analisar as perspectivas históricas e culturais sobre as mudanças comportamentais que fizeram alterações no modo de viver do sujeito tanto no coletivo como no individual do ponto de vista comportamentalista, mais especificamente a partir das referências da Terapia Cognitiva Comportamental. Para a realização da pesquisa, utilizou-se de uma revisão da literatura através de livros, periódicos, sites, artigos monográficos e quaisquer outras fontes relacionadas ao assunto, buscadas através do Google Acadêmico. Conclui-se que a pandemia trouxe uma nova compreensão sobre a morte que, se antes se evitou falar sobre, agora tornou-se necessário, foram muitas perdas e pouco do que se dispôs para o enfrentamento delas. O homem tornou-se mais consciente da sua finitude e da finitude do outro.

Palavras-chave: Luto. Morte. Morrer. Covid-19. Terapia Cognitiva Comportamental.

ABSTRACT

The present work sought to discuss the theme of how individuals experienced grief in the face of the pandemic, making a historical journey from the middle ages to the context of one of the greatest pandemics in human history, dealing with the way the subject sees and deals with mourning in the context of the events arising from it. The covid-19 pandemic has brought a new understanding of death, dying and grief. Thousands of lives were lost in a short period of time, and this directly affected all people, society and the planet. Thus, the research aims to bibliographically analyze discourses and studies by scholars who work on the subject. Where it seeks to analyze the historical and cultural perspectives on the behavioral changes that have made changes in the subject's way of living both collectively and individually from the behavioral point of view, more specifically from the references of the Behavioral Cognitive Therapy. To carry out the research, a literature review was used through books, periodicals, websites, monographic articles and any other sources related to the subject, searched through Google Scholar. It is concluded that the pandemic brought a new understanding of death, if before talking about it was avoided, now it has become necessary, there were many losses and little to have to face. Man has become more aware of his finitude and the finitude of the other.

Keywords: Grief. Death. To die. Cognitive Behavioral Therapy.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: davichavesdossantossoares@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: silviamorais@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Há pouco tempo, a humanidade enfrentou uma das maiores crises de saúde pública de sua história ao se defrontar com a doença causada por um novo tipo de coronavírus, nomeada de doença do coronavírus 2019 (do inglês *coronavirus disease 2019* -COVID-19, nomeado também como *SARS-CoV-2*). A doença, que se iniciou na China, rapidamente proliferou-se por todo o mundo, fazendo com que a Organização Mundial da Saúde (OMS) a reconhecesse como pandemia (DEMENECH, 2020).

A pandemia da COVID-19 colocou toda a população mundial em uma situação de vulnerabilidade sem precedentes. Possivelmente o maior medo em relação a este momento foi a morte de várias pessoas e o modo como vivemos o luto por estas perdas (GOLDIM, FERNANDES, 2021).

Ao referirmo-nos sobre a realidade brasileira frente à pandemia, existe um fato que provoca atenção que é justamente o alto índice de mortes causadas pela doença. Um dos pontos referentes às mortes causadas pela COVID-19 no Brasil e que merece atenção neste ensaio é o comportamento dos sujeitos diante da grande quantidade de óbitos em um curto espaço de tempo, o que acarretou num grande sentimento de luto. Nesse contexto, a morte e o morrer se tornaram diariamente frequentes e difíceis (FORESTI; HODECKER; BOUSFIELD, 2021).

Assim, o contexto inicial da pandemia do COVID-19 fez com que a morte se movesse do patamar de algo efêmero e torna-se algo extremamente comum a vida de todos, tornando-se fundamental trazer à tona às novas formas de vivê-la e as perspectivas por ela assumida. Diante disso, o trabalho se propôs a responder a seguinte questão, como a pandemia de COVID-19 impactou a vivência do luto? O objetivo principal é compreender através de uma análise bibliográfica como o CORONAVÍRUS impactou a vivência do luto dos sujeitos que passaram por este processo, a partir da perspectiva da Terapia Cognitiva Comportamental. Como objetivos secundários têm-se: analisar perspectivas históricas e culturais sobre o comportamento diante da morte; compreender o espetáculo da morte na perspectiva de quem fica; compreender as mudanças trazidas pela morte e o luto na pandemia; entender como a teoria cognitiva comportamental ajuda no tratamento do luto e compreender o impacto da má articulação do luto nos enlutados.

A justificativa para essa pesquisa, está ligada à crise sanitária enfrentada mundialmente, a irrupção do COVID-19 e por consequência, o alto número de mortes,

fazendo-se necessário refletir sobre o processo do luto vivido pelos sujeitos que convivem em sociedade.

2 METODOLOGIA

Para a realização do trabalho, foi realizado uma pesquisa bibliográfica, através de uma revisão da literatura sobre a temática, através de livros, periódicos, sites, trabalhos de conclusão de curso, teses de mestrado e doutorado e dissertações relacionadas ao assunto, buscadas através do Google Acadêmico, sendo utilizados os descritores: “luto”, “morte”, “morrer”, “Teoria Cognitiva Comportamental”, “Pandemia” e “Covid-19”, cujo o objetivo volta-se para observação dos discursos dos pensadores relacionado ao momento pandêmico que vivemos. Após a obtenção desses dados foi realizada uma análise qualitativa desses estudos. A base de pesquisa levou em consideração os periódicos produzidos no período dos 2 anos pandêmicos (2021 e 2022), entretanto obras mais antigas também foram usadas neste estudo.

3 A MORTE, O LUTO E O ENLUTADO

Desde os primórdios da Civilização, a morte é considerada um aspecto que fascina e, ao mesmo tempo, aterroriza a Humanidade. A morte e os supostos eventos que a sucedem são, historicamente, fonte de inspiração para doutrinas filosóficas e religiosas, bem como uma inesgotável fonte de temores, angústias e ansiedades para os seres humanos. Segundo Kastenbaum e Aisenberg (1983), as interpretações atuais sobre a morte constituem parte da herança que as gerações anteriores, as antigas culturas, nos legaram.

Morin (1997), afirma que não somente o homem de Neanderthal enterra seus mortos, mas às vezes os reúne. Na pré-história, os mortos dos povos musterienses eram cobertos por pedras, principalmente sobre o rosto e a cabeça, tanto para proteger o cadáver dos animais, quanto para evitar que retornassem ao mundo dos vivos. Mais tarde, eram depositados alimentos e as armas do morto sobre a sepultura de pedras e o esqueleto era pintado com uma substância vermelha.

Segundo Kastenbaum e Aisenberg (1983), os egípcios da Antigüidade, em sua sociedade bastante desenvolvida do ponto de vista intelectual e tecnológico, consideravam a morte como uma ocorrência dentro da esfera de ação. Eles possuíam um sistema que tinha como objetivo, ensinar cada indivíduo a pensar, sentir e agir em relação à morte.

Os autores seguem dizendo que os malaios, por viverem em um sistema comunitário intenso, apreciavam a morte de um componente, como uma perda do próprio grupo. Desta feita, um trabalho de lamentação coletiva diante da morte era necessário aos sobreviventes. Ademais, a morte era tida não como um evento súbito, mas sim como um processo a ser vivido por toda a comunidade.

Apesar da familiaridade com a morte, os Antigos de Constantinopla mantinham os cemitérios afastados das cidades e das vilas. Os cultos e honrarias que prestavam aos mortos, tinham como objetivo mantê-los afastados, de modo que não “voltassem” para perturbar os vivos.

Por outro lado, na Idade Média, os cemitérios cristãos localizavam-se no interior e ao redor das igrejas e a palavra cemitério significava também “lugar onde se deixa de enterrar”. Daí, eram tão comuns as valas cheias de ossadas sobrepostas e expostas ao redor das igrejas. A Idade Média foi um momento de crise social intensa, que acabou por marcar uma mudança radical na maneira do homem lidar com a morte. Kastenbaum e Aisenberg (1983) nos relatam que a sociedade do século catorze foi assolada pela peste, pela fome, pelas cruzadas, pela inquisição; uma série de eventos provocadores da morte em massa. A total falta de controle sobre os eventos sociais, teve seu reflexo também na morte, que não podia mais ser controlada magicamente como em tempos anteriores. Ao contrário, a morte passou a viver lado a lado com o homem como uma constante ameaça a perseguir e pegar a todos de surpresa.

Kübler-Ross (1997) descreve que são cada vez mais intensas e velozes as mudanças sociais, expressas pelos avanços tecnológicos. O homem tem se tornado cada vez mais individualista, preocupando-se menos com os problemas da comunidade. Essas mudanças têm seu impacto na maneira com a qual o homem lida com a morte nos dias atuais.

O homem da atualidade convive com a ideia de que uma bomba pode cair do céu a qualquer momento. Não é de se surpreender portanto que o homem, diante de tanto descontrole sobre a vida, tente se defender psiquicamente, de forma cada vez mais intensa contra a morte. Diminuindo a cada dia sua capacidade de defesa física, atuam de várias maneiras suas defesas psicológicas. (KÜBLER-ROSS. 1997)

As epidemias dizimaram muitas vidas nas gerações passadas. A morte de crianças era bastante frequente e poucas eram as famílias que não tinham perdido um parente em tenra idade (ROSS, 1969). Em suas considerações sobre o assunto, Ceccon (2017) descreve que a morte e o luto são fenômenos que acontecem com todos os seres humanos. Por se tratar de

fenômenos universais, pode-se pensar que eles seriam enfrentados com naturalidade. Quando acontecem, são, contudo, fatos traumáticos e doloridos.

De acordo com Carnáuba et al. (2016), a morte está presente no cotidiano, é concreta e inevitável. Todavia, apesar de ser uma ocorrência natural, lidar com a morte não é simples, especialmente quando esta sobrevém de forma repentina. A morte repentina, nos dizeres de Albuquerque et al. (2015), significa apenas um evento desastroso que acontece subitamente, sem ser esperado, sem planejamento ou intenção, podendo resultar de acidentes, doenças, homicídios, suicídios, natural por velhice, dentre outros eventos letais, causando trauma, sofrimento e sentimento de perda ao ente que fica (CECCON, 2017).

Em consonância com o que está exposto, Carnáuba et al. (2016) explica que se essa perda ocorre de maneira brusca e inesperada, há uma potencialidade de desorganização, paralisação e impotência. Ainda segundo os autores, as mortes inesperadas são bastante complicadas, pela sua característica de ruptura brusca e pela falta de preparo do enlutado diante da perda (CARNAÚBA et al., 2016). Tal explicação ampara-se na falta de sinal ou aviso prévio para o acontecimento, provocando choque maior no enlutado ao recebimento da notícia. Almeida et al. (2015) esclarecem que não há dúvidas de que a dor da perda é avassaladora para o território emocional e psíquico dos submetidos a esta circunstância.

O luto é o processo da experimentação da perda de um ente querido composto por etapas e fases a serem vividas pelo enlutado desde a perda até a ressignificação de sua vida; no entanto, na perda de um ente por morte repentina o choque causado pelo inesperado, além de ser um fato estressor, traumático, ocasionador de dor e sofrimento profundo, pode ser um evento, para algumas pessoas, muito difícil de ser elaborado e superado, o que coloca em risco a sua saúde mental levando, desta forma, à necessidade de intervenção psicológica (ALVES; LAPORT, 2022.).

Assim a morte de um ente querido é, sem dúvida, uma das experiências mais dolorosas com as quais o ser humano se depara ao longo da sua existência, como afirmou Rebelo (2013). Se por um lado traduz um sofrimento, quase insuportável, pela perda de uma pessoa amada, por outro traduz o próprio confronto com a finitude humana. A morte implica uma vivência de sentimentos e emoções díspares, difíceis de definir; implica o encontro com o íntimo de cada um, recorrendo às mais variadas vertentes do ser humano. É ao mesmo tempo pessoal e social (PEREIRA, 2014).

Entende-se, nesta asserção, a complexidade do confronto e da reflexão perante a própria morte ou a morte do outro. O conceito e o pensamento sobre a morte têm perdurado e evoluído ao longo dos tempos, contudo continua a gerar diferentes visões alternadas da forma

como a vivemos. Morin (1982, p. 291) se debruçou sobre o tema, referindo que “o problema mais apaixonante, e mais misterioso [para além da origem vida] é sem dúvida o da origem da morte.”. Mas pensar a morte é também pensar na perda das pessoas mais queridas. Intrínseco à morte, encontra-se o luto como sendo um processo reativo à perda de um ente querido (BARBOSA, 2010).

Este processo que, na maioria das situações, se desenvolve normalmente, implica uma vivência adequada das suas manifestações dentro de um contexto familiar, social, espiritual e psicológico estruturado. Pacheco (2002) acrescenta que a forma como se reage à morte depende de uma multiplicidade de fatores que se conjugam diferentemente entre si e que se relacionam principalmente com aspectos espaço-temporais, sócio-culturais, pessoais e educacionais.

Soares e Mautone (2014), Taverna e Souza (2014) e Caterina (2008) discutem sobre a forma que as pessoas lidam com a morte, muitas vezes esquecem-se desse fator, ou fazem de conta que esqueceram, pois tem medo não só da própria morte, mas também da morte daquele que se ama

Na atualidade, apesar do luto ser um processo normativo e necessário para a continuação da vida sem o ente querido, frequentemente observa-se uma dificuldade da sociedade em lidar com as manifestações próprias deste processo, tendendo as pessoas enlutadas a ultrapassar rapidamente o luto, deixando de o vivenciar adequadamente (PEREIRA,2014).

Todas as perdas causam impacto na vida dos sujeitos, e quando se vivenciam essas perdas, entramos em processo de luto. “Todas as perdas são dolorosas, mas algumas nos afetarão mais do que outras. No caso de grandes perdas, as pessoas podem levar até anos para se recuperar e, no entanto, isso não as impedirá de enfrentar outras perdas” (SOARES; MAUTONI, 2013, p. 21).

Ross (1996) ainda descreve que os primeiros dias de luto, acabam sendo preenchidos com ocupações e organizações do enterro, visitas de parentes e amigos. No entanto, logo após o funeral, é que o enlutado passa sentir um vazio, pois todos retornam para suas casas, por isto, se faz necessário alguém para que o mesmo possa conversar, especialmente se for alguém que também teve contato com o falecido nos seus últimos dias, para trazer assim, boas lembranças, preparando-o assim, para a aceitação.

4 O CONTEXTO DA COVID-19 E O MORRER

A pandemia da COVID-19, foi considerada a maior em todo o nosso tempo. Sua chegada teve um impacto assustador para aqueles que a vivenciaram e conseguiram atravessá-la, pois foi colocado à nossa frente um cenário de morte constante que, em seu começo, fez com que os noticiários não tratassem mais da morte de uma pessoa, mas do número de mortes. O aumento acelerado do número de óbitos por COVID-19 foi alarmante e gerou preocupação em todo o mundo (SANTOS; NASCIMENTO, 2020).

Desse modo, falar sobre a morte e o desconforto que ela causa nunca esteve tão perto. O morrer, entendido como um processo biológico e psicossocial, ainda é um tema complexo e no qual pouco pensamos no decorrer das nossas vidas, mas que, em um momento como o que passamos, tornou-se tão presente e próximo (SILVA et al., 2020).

A morte é um fragmento e complemento pertencente à vida, mas embora a probabilidade de sua ocorrência esteja presente durante todo o tempo, as pessoas desenvolveram no decorrer da história uma séria aversão sobre o tema. O temor sobre o acontecimento inevitável deixa evidente as fraquezas e inseguranças enquanto seres vivos. Por isso, o luto é um trabalho de construção emocional assinalado pela dor da perda e tem sido praticamente um não-tema, ignorado nos diálogos rotineiros (RENTE; MERHY, 2020).

O contexto pandêmico de tempos atrás afastou a fantasia de que é possível vida sem morte, tornando indispensável falar sobre o luto. A morte exige um processo de luto, é necessário elaborá-la e não entrar em num estado de negação (SILVA et al., 2020).

Segundo Ramos (2016) a definição de “processo de luto” é bastante complexa ao passo em que cada pessoa o experiência de forma diferente, através das culturas, o meio em que está inserida, assim como o contexto da perda também influencia a forma como a pessoa vai enfrentar o luto. Por sua vez, na perspectiva de Nascimento (2020) o luto é compreendido enquanto um mecanismo de reação quando o corpo vivencia uma perda. O luto é uma resposta normal, natural e inevitável à perda e pode afetar todas as partes de nossas vidas. Às vezes, pode parecer opressor e assustador, possibilita que o indivíduo se ajuste gradualmente à perda e encontre uma maneira de continuar a vida.

O luto, ainda que seja natural e espontâneo, exige atenção e cuidado do enlutado. A margem que separa o luto normal do complicado é estreita e pode evoluir de um para outro com facilidade (FARBER, 2021). O luto normal é aquele onde a pessoa enlutada consegue compreender e aceitar a perda da pessoa querida, conseguindo dar continuidade a sua vida sem aquela pessoa. Neste tipo de luto a pessoa chora, sente saudade e fica triste. Entretanto, a questão que se coloca não diz respeito a não sentir a falta da pessoa que se foi, mas como ela elabora essa perda (BRAZ; FRANCO, 2017).

Por sua vez, o luto complicado é caracterizado quando a pessoa enlutada não consegue dar continuidade a sua vida do mesmo modo que era antes da perda do ente querido. Pesquisadores pontuam algumas manifestações que podem estar presentes em pessoas que estão passando pelo processo de luto complicado, seriam elas: expressão de sentimentos intensos que persistem muito tempo depois da perda, somatizações frequentes, mudanças radicais no estilo de vida, episódios depressivos, isolamento, baixa autoestima e impulsos autodestrutivos (BRAZ; FRANCO, 2017).

Em um processo normal de luto, o sofrimento vivenciado aparece enquanto uma oportunidade de aprender, transformar-se e desenvolver, o dito “crescimento traumático”. A resolução do luto é facilitada por rituais de despedida/passagem, pela comunicação social/familiar, compartilhamento de bons momentos, agradecimentos, pedidos de perdão e obtenção de respostas, mesmo que subjetivas e particulares e, de diversas questões (CREPALDI et al., 2020).

Porém, em decorrência dos padrões de segurança e para evitar o crescimento das taxas de contágio, tornou-se comum nos noticiários tristes narrativas de mortes solitárias, no qual os mortos não puderam contar com parentes e afins em seus últimos momentos. Essa explicitação da morte e isolamento do morto causado pela COVID-19, por sua vez, parece ter criado uma nova taxonomia da morte, do morrer e do morto (VERAS, 2021).

Assim, diante da realidade de várias perdas, Miyazaki e Teodoro (2020) discorrem que a vivência do luto durante a pandemia da COVID -19 é diferente em diversos aspectos, a iniciar pelos rituais costumeiros que não são mais realizados ou são alterados para atender à nova situação, como também, os casos de contágio e mortes em pessoas da mesma família, gerando lutos sequenciais. É importante considerar os vários cenários possíveis, como falecimento em residência, em hospitais, falecimento solitário e, a impossibilidade de contato do enlutado com o ente falecido.

Nos rituais fúnebres, durante o período de clímax desta pandemia foram realizados com o número mínimo de pessoas, preferencialmente as mais próximas ao falecido, e mantendo o distanciamento entre si, ainda, que o sepultamento seja feito com caixão lacrado, e com no máximo uma hora de duração (FIOCRUZ, 2020).

Nos enterros não houve tempo para honras fúnebres. A tradicional despedida já cristalizada na memória coletiva não podia ser realizada, pois havia a necessidade de evitar a contaminação. Isso fez com que a supressão dos velórios caracterizasse uma ruptura significativa em relação ao padrão urbano de homenagens fúnebres, representado por um

cerimonial individual em homenagem ao falecido e pela solidariedade entre seus parentes e amigos (SILVA, 2021).

Essas várias mudanças desestabilizaram o processo de luto. Muitos familiares, sem aceitar racionalmente as orientações sanitárias, acreditam que o morto não recebeu adequadamente a homenagem que merecia, além de não poderem ser confortados de forma adequada. Para estes, os dias e meses subsequentes podem ser de uma piora emocional, contribuindo a aumentar o risco para problemas de saúde mental. Esta impossibilidade do luto pode aumentar o sofrimento e ao decorrer do tempo, a pessoa pode apresentar comportamentos desadaptados, como pensamentos recorrentes sobre a pessoa que faleceu, afastamento de relações interpessoais e falta de sentido na vida (CREPALDI et al., 2020).

Como consequência, o estresse imposto nessas situações pode facilitar o surgimento de lutos complicados, algumas vezes considerados patológicos, em que a premissa de crescimento emocional não é completamente válida, visto que a permanência de sentimentos negativos pode levar ao desenvolvimento de estados ansiosos/depressivos prolongados (MELLO, 2020). Também foi possível notar neste período que a vivência do luto em isolamento social aumentou o número de lutos complicados devido ao momento vivido. Da mesma forma, a morte repentina é tida como potencialmente complicadora para elaboração do luto normal e pode gerar transtornos psicológicos importantes. Portanto, na pandemia, o processo de luto sofre atravessamentos, sendo necessário refletir em meios de lidar com a perda e de redesenhar os rituais de despedida (COGO et al., 2020).

Com vista ao já relatado, os rituais de despedida são importantes pois ‘ver o morto’, o corpo sem vida, e poder velá-lo, dá ao eu os elementos de realidade que, embora muito dolorosos, são fundamentais para a confirmação da perda (MELLO, 2020). Os rituais funerários, portanto, têm um papel essencial para a saúde mental dos enlutados. Eles organizam psicologicamente o processo de despedida e são importantes para a elaboração da perda (HORTEGAS; SANTOS, 2020).

Durante a pandemia, um dos principais agravantes do adoecimento mental foi a percepção ampliada de luto, a qual se estende, de forma mais ou menos intensa, aos sentimentos gerados pela perda de diversas vítimas. É certo que, em tempos de adoecimento mental como os pandêmicos, mudam de forma drástica, a relação e a percepção sobre a morte e o luto, a julgar que, diariamente, foram muitas as vítimas da COVID-19 e, mesmo que não sejam familiares ou conhecidos a sociedade é afetada sócio emocionalmente de maneira constante (DANTAS, 2021).

Assim, enquanto o mundo vislumbra um cenário pós COVID-19, também é preciso entrever, dentro desta perspectiva, como ficaram os sobreviventes, como aqueles que foram contagiados e venceram a doença, os que de alguma forma se afetaram pela mesma, como também, aqueles que vivenciaram seus entes sucumbirem a ela, e não tiveram a chance de se despedir através dos ritos como foram convencionalmente balizados, refletindo tendências e essências existenciais fundamentais para motivar o presumido “seguir em frente” (HOTT, 2020).

5 A TEORIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL E O LUTO

Ao longo dos últimos anos, a terapia sofreu uma profunda alteração em seus fundamentos (MAHONEY; ALBERT, 1996). Procurando acompanhar as evidentes transições históricas e as mudanças verificadas no campo das ciências humanas, alterações significativas foram feitas na prática clínica, levando junto uma série de concepções mais antigas que envolviam o conceito de criação de significados (interpretação) e de mudança psicológica (ABREU, 2004).

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) embasa-se nas teorias sobre o comportamento que se desenvolveram a partir do início do século XX e que, na década de 50, teve grande repercussão através da obra de Skinner (BAHLS; NAVOLAR, 2004). Dentro da perspectiva comportamental existem dois tipos de comportamento: o conhecido como “comportamento respondente” (denominado assim por responder a um estímulo específico como os comportamentos reflexos, por exemplo) que tem caráter involuntário e o “comportamento operante” que tem caráter voluntário.

Foi a partir da década de 60, com o esforço de vários pesquisadores, dentre eles Michael Mahoney, Aaron Beck e Albert Ellis, que os primeiros passos para a TCC foram efetivamente dados (ABREU, 2004). Inicialmente, o foco de estudo de Mahoney esteve voltado aos processos cognitivos, enquanto o trabalho de Beck estava focado no tratamento da depressão. Já a publicação de Albert Ellis versava sobre razão e emoção em terapia.

A Terapia Cognitiva Comportamental, utiliza o conceito da estrutura “biopsicossocial” na determinação e compreensão dos fenômenos relativos a psicologia humana, no entanto constitui-se como uma abordagem que focaliza o trabalho sobre os fatores cognitivos da psicopatologia (BAHLS; NAVOLAR, 2004). De acordo com a Terapia Cognitiva os indivíduos atribuem significado a acontecimentos, pessoas, sentimentos e demais aspectos de sua vida, com base nisso comportam-se de determinada maneira e

constroem diferentes hipóteses sobre o futuro e sobre sua própria identidade (BAHLS; NAVOLAR, 2004). As pessoas reagem de formas variadas a uma situação específica podendo chegar a conclusões também variadas. Em alguns momentos a resposta habitual pode ser uma característica geral dos indivíduos dentro de determinada cultura, em outros momentos estas respostas podem ser idiossincráticas derivadas de experiências particulares e peculiares a um indivíduo (BAHLS; NAVOLAR, 2004). Em qualquer situação estas respostas seriam manifestações de organizações cognitivas ou estruturas. Uma estrutura cognitiva é um componente da organização cognitiva em contraste com os processos cognitivos que são passageiros (BECK, 1963; 1964)

Segundo Beck (1964), não é a situação (ou o contexto) que determina o que as pessoas sentem, mas o modo como elas interpretam (e pensam) os fatos em uma determinada situação. Até a década de 50, o termo mais empregado para se referir a procedimentos de intervenção frente ao comportamento humano, baseados nos pressupostos teóricos do behaviorismo e nos conhecimentos empíricos produzidos pela análise experimental do comportamento, foi modificação do comportamento (KAZDIN, 1978).

Nos modelos tradicionais de Terapia Cognitiva, atribuiu-se ao pensamento um caráter determinante e, à sua disfunção, toda uma variedade de psicopatologias. Dessa forma, a razão dentro dessa alusão foi elevada à categoria de destaque e a precisão e a graça de sua performance constitui a chave para o comando de uma boa saúde mental (ABREU, 2004):

“Assim, as concepções cognitivistas desenvolveram as mais diversificadas propostas e criaram ferramentas de ajuste cognitivo, como os registros de pensamentos disfuncionais (J. BECK, 1995), as técnicas de reestruturação cognitiva (BECKE FREEMAN, 1993), o processo de identificação de crenças irracionais (ELLIS, 1988) e toda uma variedade de técnicas que sustentaram (e ainda sustentam) a prática da correção ou da substituição dos padrões disfuncionais de pensamento por padrões mais funcionais de análise e de lógica” (ABREU, 2004, pg. 279).

Portanto, torna-se fundamental para as referências cognitivistas objetivistas que as distorções do significado não evoluem a ponto de se tornarem mal adaptadas (ABREU, 2004).

Como afirma Nardi e Silva (2009) uma das reações à perda, que o sujeito poderá manifestar podem aparecer em diversos sinais e sintomas, tanto cognitivos (descrença, confusão, sensação de presença, preocupação e até mesmo alucinações), emocionais (tristeza, raiva, culpa, ansiedade, solidão, fadiga, choque, anseio pela presença do ser perdido, alívio e

desamparo) e comportamentais (comportamento “aéreo”, isolamento social, sonhos com a pessoa morta, evitar ou portar objetos que pertenciam a ela, choro e hiperatividade), quanto físicos (queixas de “aperto no peito”, “nó na garganta”, “vazio no estômago”, sensibilidade aumentada a ruídos, falta de ar, fraqueza, boca seca, falta de energia e despersonalização).

Ainda segundo os mesmos autores (NARDI; SILVA, 2009) é preciso que, nesse sentido, o cuidado seja em direção a um diagnóstico diferencial entre luto e quadros depressivos. É frequente a busca por serviços de emergência médica por pessoas que sofreram perdas recentes. Pacientes enlutados apresentam maior necessidade de atendimento médico do que a população geral, maior número de internações e maior vulnerabilidade a problemas psicossomáticos.

Ao se falar da depressão, do desespero e da desorganização podemos encontrar quadros ativos de esquemas de dependência/incompetência, de fracasso, de negatividade/pessimismo e de vulnerabilidade, por não conseguirem enfrentar a situação sozinhos ou por acharem que devem viver esse momento sozinhos (WAINER; BASSO, 2011).

Essas comparações feitas com o ponto de vista cognitivo revelam o quão importante e fluente são os esquemas que regem os pensamentos e as atitudes das pessoas. É por meio deles e dos erros de pensamento que a TCC vai poder auxiliar os pacientes enlutados na busca de um alívio e melhor aceitação da perda do ente querido e de todas as implicações que nela repercutem. Segundo Wainer e Basso (2011) o impacto gerado por uma perda pode ser tão doloroso que impossibilita os indivíduos de uma recuperação saudável. Sendo assim, a reorganização e a aceitação são uma etapa difícil de alcançar, e, muitas vezes, é devido a elas que é solicitada uma ajuda de um profissional.

É durante o processo terapêutico que o psicólogo expressa empatia, respeita e adequa-se ao ritmo do paciente, principalmente no decorrer do uso das estratégias e técnicas terapêuticas. Adequar-se ao funcionamento do paciente e não confrontar diretamente com ele, pois há grandes chances de ele desenvolver resistência ao tratamento. Este não é um processo simples conforme Rubin et al (2008) relata. Diante disto, Wainer et al (2011) afirmam que é necessário que o terapeuta invista em estratégias cognitivas, comportamentais e emocionais para auxiliar o paciente no seu processo de elaboração, para que, seja lhe possível, o enfrentamento de sua nova condição e vivencia todas as etapas necessárias do sofrimento. É fundamental que seja investigado o nível de desesperança do enlutado, assim como, a existência de um suporte social e familiar sólido, que se disponibilize em oferecer auxílio tanto na reorganização da rotina como no estado de saúde e psíquico do mesmo. Este suporte

familiar, ajudará na efetividade da reestruturação cognitiva do paciente, no qual, será usado diferentes níveis cognitivos que visem evocar diretamente os pensamentos sombrios automáticos do paciente (WAINER et al, 2011). Segundo os autores supracitados (2011), o trabalho junto ao paciente necessita ser realizado no sentido de acessar os níveis mais profundos da cognição, procurando sua origem e o papel que ela exerce na vida do paciente. É também relevante que o terapeuta não forneça informações nem insuficientes nem desnecessárias, não negando dados que lhe são requisitados, com a finalidade de se evitar maiores distorções cognitivas. Sugestiona-se, sempre que possível, incentivar a autoeficácia do enlutado, a fim de que tenha compreensão das suas competências estratégicas e ferramentas para lidar com esse momento difícil.

É válido destacar que o psicólogo pode ainda utilizar de diversos manejos terapêuticos para ajudar o sujeito enlutado, como resolução de problemas que deve ser usada para avaliar como e o que o enlutado está priorizando. Nesse momento, busca-se a melhora na habilidade de solucionar problemas, maximizando o que está funcional e diminuindo a complexidade dos mesmos (NEZU; NEZU, 1999); estratégias de coping, definido como o conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas, ou seja, uma resposta cognitiva e comportamental ao estresse, com objetivo de suavizar características aversivas, sendo necessário que os pacientes busquem novas estratégias de enfrentamento, frente às anteriormente internalizadas (LISBOA et al., 2005); reestruturação cognitiva que busca numa colaboração entre paciente e terapeuta identificar pensamentos irracionais e catastróficos, com base no exame das evidências favoráveis e contrárias aos pensamentos distorcidos, a fim de avaliar e perceber outros pensamentos mais adaptativos (BECK, 1997). Essas são algumas formas de ajudar o sujeito que vivenciou/vivencia o luto por meio da Teoria Cognitiva Comportamental.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho buscou trazer o tema do luto para o contexto da pandemia da covid-19 na visão da Abordagem Cognitiva Comportamental. Desse modo, foi possível observar que a morte, discutida em nossa sociedade desde o começo dos tempos, já assumiu diversas perspectivas, já foi considerada uma dádiva, depois de uma longa vida, algo inominável, triste e, um tabu. Se outrora se buscou falar o mínimo possível sobre ela, na sociedade atual, com uma pandemia em curso, tornou-se um dos principais assuntos do

mundo e, um dos maiores medos do homem. Pois, com tantas vidas perdidas em um curto espaço de tempo tornou-se inevitável o homem não pensar em sua finitude.

Diante disso, no decorrer do trabalho buscou-se fazer uma correlação com o que o luto representou no decorrer da história do homem, e o que ela representa, com a pandemia do covid-19. Foi possível perceber, que da idade média para hoje, muito mudou sobre a forma do homem compreender a morte, sendo o mais temido nela sua relação com a época de vida de cada um e das especificidades do momento. E, a especificidade do luto em um contexto pandêmico, trouxe à tona não só a consciência do homem e de sua finitude, como também, a consciência de perda do outro importante para ele. Foram milhares de vidas perdidas, vidas que eram pais, mães, avós, avôs, filhas, amigos e etc. sendo essa a mais significativa mudança sobre a morte na pandemia, o medo da perda do ente querido.

Desse modo, foi possível observar que durante a pandemia, a morte se tornou temida, triste e isolada, milhares de pessoas morrendo em um curto espaço de tempo, várias pessoas morrendo isoladas dos familiares, enterros rápidos e, impossibilidade de honras fúnebres para dizer o último adeus. Sendo esse último, um dos maiores contribuintes para o processo de um luto complicado, pois a morte exige um processo de luto, e o sujeito necessita de todos os elementos necessários para elaborá-la, e o rito é o primeiro elemento que o sujeito dispõe para tal. É por meio dele que o sujeito consegue dar o último adeus àquele que foi importante para ele e receber o apoio dos demais.

Com isso, foi recorrido ao referencial teórico da Terapia Cognitiva Comportamental para compreender a morte para o sujeito e, conseqüentemente, o processo de luto. O sofrimento em decorrência da perda de um ente importante é um evento estressor, podendo ser traumático, sendo capaz de gerar um desarranjo e um desalinhamento do modo do indivíduo se perceber no mundo, em suas relações interpessoais, acerca do seu futuro e até sobre a morte. É possível constatar, em conformidade com a presente revisão bibliográfica, que o processo de luto é complicado, algumas vezes, muito complicado, ocasionando problemas biopsicossociais nos indivíduos.

Desta maneira o que este trabalho procura expor, é a morte repentina e as repercussões desse evento estressor na vida de uma pessoa e que sem dúvida nenhuma, é um evento provedor de sofrimento e de grandes alterações psicológicas, fisiológicas, comportamentais, bem como alterações no contexto social em que o enlutado está inserido. No entanto, as dificuldades que irão surgir poderão incapacitar e desorganizar a vida das pessoas enlutadas a tal ponto de não conseguirem suprir sentimentos desagradáveis. Neste momento, recorrem a

um auxílio de um profissional da saúde, e, quando solicitada à ajuda de um psicólogo, este tende a priorizar o acolhimento e a escuta ao paciente enlutado.

Para este auxílio psicológico, foram sugeridos alguns pontos essenciais da Terapia Cognitivo-Comportamental, pois acredita-se que, por ela ser breve, estruturada, focal, tende a ter uma importante contribuição para o alívio dos sintomas gerados pela perda repentina. De acordo com os teóricos embaixadores da TCC, os comportamentos são regidos pelos pensamentos, que na maioria das vezes apresentam-se disfuncionais, causam sofrimento aos indivíduos, inabilitando e incapacitando na reorganização de suas vidas, em grau maior se influenciados por um evento estressor que é a perda repentina de um ente querido.

Assim, foi possível observar, como a pandemia interferiu nesse processo natural, uma vez que, a morte interfere no enfrentamento do luto, uma morte em meio à limitação de recursos necessários para elaboração de uma perda, como por exemplo, o rito, já citado, torna mais difícil de processar a perda.

REFERÊNCIAS

- ABREU, C. N. de. GUIHARDI, H. J. **Terapia comportamental e cognitivo-comportamental: Práticas clínicas**. EDITORA ROCA LTDA. 2004. Ed. 1. acesso em: 28 de março de 2023.
- ALBUQUERQUE, J. C. A. de; SCHMIDTZ, J. M. S.; NASCIMENTO, A. K. C. O sentido da morte inesperada de um(a) filho(a) na perspectiva fenomenológica existencial. **Revista Científica da FASETE**, BA: 2015. Disponível em . Acesso em: 29 de Março de 2023.
- ALMEIDA, E. J.; LEITURE, C. S.; SEGER, A. C. B. P.; TERNER, M. L. Dor e perda: análise do processo do luto. **Revista de Psicologia IMED**, 7(1): Rio de Janeiro: 2015. Disponível em . Acesso em: 29 de Março de 2023.
- ALVES, D. P. F; LAPORT, T. J. A Terapia Cognitivo Comportamental como recurso no tratamento do luto diante de morte repentina. **Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades**, Vassouras, v. 13, n. 3, p. 100-111, set./dez. 2022. Acesso em: 29 de Março de 2023.
- ARIÈS, P. **História da morte no ocidente: da Idade Média aos nossos dias**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2012.
- BAHLS, S. C. NAVOLAR, A. B. B. . TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS: CONCEITOS E PRESSUPOSTOS TEÓRICOS. **psicoUTPonline**. n. 04, Curitiba, jul. 2004 www.utp.br/psico.utp.online. acesso em: 28 de março de 2023.
- BARBOSA, J. I. C.; BORBA, A. O surgimento das terapias cognitivo-comportamentais e suas consequências para o desenvolvimento de uma abordagem clínica analítico-comportamental dos eventos privados. **Rev. bras. ter. comport. cogn.**, São Paulo ,

v. 12, n. 1-2, p. 60-79, jun. 2010 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452010000100004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 28 mar. 2023.

CARNAÚBA, R. A.; PELIZZARI, C. C. A. S.; CUNHA, S. A. Luto em situações de morte inesperada. **Revista Psique**, Juiz de Fora, v. 1, n. 2, p. 43-51, ago./dez. 2016. Disponível em: . Acesso em: 29 de Março de 2023.

CECCON, N. J. A morte e o luto na perspectiva da psicologia humanista. **Anais do EVINCI – UniBrasil**, Curitiba, v.3, n.2, p. 883-899, out. 2017. Disponível em: [Anais do EVINCI - UniBrasil](#) . Acesso em: 29 de Março de 2023.

DEMENECH, L. M. et al. Desigualdade econômica e risco de infecção e morte por COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia [online]**. 2020, v. 23, e200095. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720200095>. Acessado 16 de Março de 2023.

DEVINE, M. Tudo bem não estar tudo bem: Vivendo o luto e a perda em um mundo que não aceita o sofrimento. Rio de Janeiro: **Editores Sextante**; 2021. 268p.

FORESTI, T.; HODECKER, M.; B., A. B. S.. A concepção de morte na história e a COVID-19: uma retrospectiva teórica. **Psicologia Argumento**, [S.l.], v. 39, n. 105, p. 390-407, set. 2021. ISSN 1980-5942. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/27197>. Acesso em: 16 de Março de 2023. doi:<http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum39.105.AO02>.

GOLDIM, J. R.; FERNANDES, M. S. Morte e Morrer em Tempos de COVID-19. **Clinical & Biomedical Research** , [SI], v. 41, n. 1 de junho de 2021. ISSN 2357-9730. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/hcpa/article/view/111850>. Data de acesso: 16 de Março de 2023.

HORTEGAS, M. G.; SANTOS, C. C.. Covid-19 e o luto: sem poder dizer o último adeus. **Revista Transformar** |14, Edição Especial “Covid-19: pesquisa, diálogos transdisciplinares e perspectivas”, mai./ago. 2020. E-ISSN:2175-8255. Disponível em: <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/382>. Acesso em: 22 de Março de 2023.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer: o que os doentes têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes** . Elisabeth Kübler-Ross; [tradução Paulo Menezes]. 7ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

MAHONEY, M., ALBERT, C. J. Worlds of Words: The Changing Vocabulary of Psychology 1974-1994. v.1. **Constructivism in the Human Science**, 1996. p.22-26.

NENEGRINI, M. A SIGNIFICAÇÃO DA MORTE: UM OLHAR SOBRE A FINITUDE HUMANA. **Revista Sociais e Humanas**, 27(1), 29-36. 2014. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/sociaisehumanas/article/view/6592>>. Acesso em: 23 de Março de 2023.

PEREIRA. I.C.O. AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE LUTO:NA PERSPECTIVA DO CUIDADOR ENLUTADO. **Conselho Científico da Faculdade de Medicina de Lisboa**.

Universidade De Lisboa Faculdade De Medicina De Lisboa. U Lisboa. 20 de Maio de 2014. Acesso em: 23 de Março de 2023.

REBELO, J. (2009). Amor, Luto e Solidão. **Alfragide: Casa das Letras**.

REBELO, J. (2013). Desatar o Nó do Luto. (4ª ed.) **Alfragide: Casa das Letras**. Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (2011-2013). Estratégia para o Desenvolvimento do Programa Nacional de Cuidados Paliativos Acedido a 29 de Maio de 2012. Disponível em http://www.rncci.minsaude.pt/SiteCollectionDocuments/cuidadospaliativos_1-1-2011.pdf

RENTE, M. A. M.; MERHY, E. E.. Luto e não-violência em tempos de pandemia: precariedade, saúde mental e modos outros de viver. **Psicol. Soc.**, Belo Horizonte, v. 32, e020007, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822020000100406&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 de Março de 2023.

ROSS, E. K. Sobre a morte e o morrer. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

SANTOS, C. F.; NASCIMENTO, C. L.. COVID-19 E A REINVENÇÃO DA VIDA A PARTIR DO RISCO DE FINITUDE: Um olhar a partir de Viktor Frankl. **Revista Transformar**, 14, Edição Especial “Covid-19: pesquisa, diálogos transdisciplinares e perspectivas”, mai./ago. 2020. E-ISSN:2175-8255. Disponível em: <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/385>.Data de acesso: 16 de Março de 2023.

SILVA, J. C. et al. Sobre a morte, o morrer e o Luto em tempos de covid19. **Boletim Entre SIS**, Santa Cruz do Sul, v. 5, n. 1, p. 78-79, set. 2020. Disponível em: <https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/boletimsis/article/view/20394>. Acesso em: 22 de Março de 2023.

SILVA, É.. QuinagliaIdeário da morte no Ocidente: a bioética em uma perspectiva antropológica crítica. **Revista Bioética [online]**. 2019, v. 27, n. 1 , pp. 38-45. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1983-80422019271284>>. Acessado 22 de Março de 2023.

SOARES, E. G. B.; MAUTONI, M. A. de A. G. Conversando sobre o luto. São Paulo: Agora, 2013.

TAVERNA, G.; SOUZA, W. O luto e suas realidades humanas diante da perda e do sofrimento. **Caderno Teológico da PUCPR**, v. 2, n. 1, p. 38-55, 2014.