

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

CICERA THATIANE MOREIRA SIQUEIRA

**PROCESSOS DE ELABORAÇÃO DE LUTO DIANTE DA MORTE: Algumas
contribuições da Psicologia**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

CICERA THATIANE MOREIRA SIQUEIRA

**PROCESSOS DE ELABORAÇÃO DE LUTO DIANTE DA MORTE: Algumas
contribuições da Psicologia**

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. Moema Alves Macedo

CICERA THATIANE MOREIRA SIQUEIRA

PROCESSOS DE ELABORAÇÃO DE LUTO DIANTE DA MORTE: Algumas contribuições da Psicologia

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: 07/12/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: ME. MOEMA ALVES MACEDO

Membro: ME. JOEL LIMA JUNIOR

Membro: ESP. DANIELA COELHO ANDRADE

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

PROCESSOS DE ELABORAÇÃO DE LUTO DIANTE DA MORTE: Algumas contribuições da Psicologia

Cícera Thatiane Moreira Siqueira¹
Moema Alves Macedo²

RESUMO

O presente artigo focou nos processos de luto diante da morte, buscando conceituar a morte, compreender processos de luto e identificar contribuições da Psicologia nesse contexto. Partiu de uma pesquisa bibliográfica de cunho descritivo. Baseando-se em fontes confiáveis como SciELO Brasil e Google Acadêmico, a pesquisa utilizou análises históricas de Philippe Ariès, Kovács, James William Worden e do Colin Murray Parkes para explorar a evolução das atitudes sociais frente à morte e o luto. O tabu enraizado em torno da morte impacta na elaboração do luto. Estudos sobre os conceitos fundamentais do luto destacam suas influências profundas na vida, indo além do aspecto físico e manifestando-se também nos domínios psicológico e social. Alguns fatores tornam maior a suscetibilidade a complicações no processo de luto. O estudo ainda discorrerá sobre as contribuições possíveis da Psicologia sob a perspectiva técnica e estratégica para a atuação profissional no processo de elaboração do luto como a Psicoterapia breve focal, o processo de aconselhamento voltado as tarefas do luto, a biblioterapia, arteterapia e os grupos de apoio terapêuticos. Em suma, o estudo ressalta a importância de encarar a morte e o luto como elementos inerentes à condição humana, demandando abordagens empáticas e contextualizadas.

Palavras-chave: Morte. Psicologia. Luto. Elaboração do luto. Atuação da Psicologia.

ABSTRACT

This article focused on the processes of mourning in the face of death, seeking to conceptualize death, understand mourning processes and identify contributions from Psychology in this context. It started from a bibliographical research of a descriptive nature. Based on reliable sources such as SciELO Brasil and Google Scholar, the research used historical analyzes by Philippe Ariès, Kovács, James William Worden and Colin Murray Parkes to explore the evolution of social attitudes towards death and mourning. The deep-rooted taboo surrounding death impacts the process of mourning. Studies on the fundamental concepts of grief highlight its profound influences on life, going beyond the physical aspect and also manifesting itself in the psychological and social domains. Some factors increase the susceptibility to complications in the grieving process. The study will also discuss the possible contributions of Psychology from a technical and strategic perspective for professional action in the process of mourning, such as brief focal psychotherapy, the counseling process focused on the tasks of mourning, bibliotherapy, art therapy and groups of therapeutic support. In short, the study highlights the importance of facing death and mourning as elements inherent to the human condition, demanding empathetic and contextualized approaches.

Keywords: Death. Psychology. Grief. Grief elaboration. Psychology activities.

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

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

1 INTRODUÇÃO

Este estudo busca refletir sobre processos de luto diante da morte, para tanto, tem como objetivos específicos: conceituar morte e processos de luto além de compreender as principais contribuições da psicologia em relação ao processo de elaboração do luto, identificando intervenções viáveis do profissional nos âmbitos dessa demanda.

O interesse pela temática surge a partir da perda do meu irmão. Minha perda fez com que meu olhar se voltasse à necessidade de falar mais e refletir sobre a morte, o processo de luto e a compreender a maneira que a Psicologia pode contribuir nessas situações de morte, para um processo elaborado de luto a todos aqueles que perderam alguém querido. Deste modo, este estudo objetiva o rompimento da barreira social do tabu sobre a morte, a desmistificação e esclarecimento acerca dos conceitos de morte e luto, explicando também como se dá o processo de elaboração do luto, a fim de tornar esse conteúdo acessível à sociedade e servir de auxílio para pesquisas acadêmicas futuras.

Em termos biológicos, a morte é algo tão natural do processo de vida humana quanto o ato de nascer, porém, o ser humano também vai se caracterizar pelo valor que atribui às coisas. Por esta razão, ao longo da história e entre as culturas distintas o significado da morte vai sofrer variações. A morte torna-se sinônimo de fracasso, vergonha e impotência para o homem moderno, que busca a todo preço controlá-la, e quando fracassa, esconde e nega-a, só que nem sempre foi assim, ao longo de séculos se teve um olhar de naturalidade para a morte, o que a tornava parte da vivência cotidiana (Combinato; Queiroz, 2006).

Kovács (1992) alega que a morte do outro representa a provável experimentação da morte que não é nossa, mas é percebida como se uma parte nossa ligada ao outro através dos vínculos morresse. Segundo a autora, a morte enquanto perda se refere a um vínculo que é rompido, de maneira irreversível, principalmente, quando há morte real e concreta. Ela traz à tona sentimentos intensos, e não há nenhum ser humano que não tenha vivenciado uma perda. A morte como perda é experienciada conscientemente, e por vezes causa mais temor do que a própria morte, e por não ser possível vivê-la concretamente, o que é experienciado de forma singular é a perda, seja ela concreta ou simbólica.

Por outro lado, o luto pode ser definido como um processo de elaboração e solução sobre uma perda simbólica ou real, e ao qual todos os humanos experienciam, uns com maior ou menor êxito e em diversos momentos de sua existência. Diante disso, sua elaboração e

finalização traz possibilidades de novos horizontes ao ser humano enlutado, porém a sua não elaboração pode acarretar algumas complicações (Pereira; Pires, 2018).

Enquanto Ramos (2016) afirma que definir “processo de luto” é uma tarefa bastante complicada, uma vez que cada pessoa o experimenta de forma singular, por intermédio do meio ao qual está inserido, suas culturas, bem como o contexto da perda tem influência na maneira de encarar o luto. Deste modo, é imprescindível debater sobre as definições que alguns autores têm sobre a compreensão deste processo, como também de perspectivas e modelos evidentes.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa baseada nos estudos descritivos e com base bibliográfica. O levantamento dos dados foi realizado em livros e artigos científicos através da busca em bancos de dados como SciELO Brasil, Google Acadêmico, PePSIC, todas por serem fontes confiáveis e atuantes dentro do setor de pesquisa e, também, por sua extensa gama de publicações.

As palavras-chaves utilizadas para pesquisa nos bancos de dados digitais foram: morte, psicologia, luto, elaboração do luto, atuação da psicologia. Os critérios de inclusão utilizados na seleção dos trabalhos foram: estar em língua portuguesa, terem o período de publicação datado de 1992 até o último ano, para uma melhor análise do recorte histórico da temática, e possuírem relação com o objetivo da pesquisa. E os de exclusão: trabalhos com objetivos divergentes, trabalhos repetidos. A partir disso, foram localizados nas bases de dados um total de 30.400 resultados, que no primeiro momento foram selecionados de acordo com os títulos, em seguida pela leitura flutuante e restaram doze. Ademais, foram pesquisados livros de autores relevantes para a temática.

A análise dos dados foi feita mediante leitura flutuante para seleção dos textos componentes do banco de dados de acordo com os critérios de inclusão e; fichamento comentado dos textos do banco de dados; organização dos resultados de acordo com semelhanças entre os dados identificados referentes a relevância da psicologia na elaboração do processo de luto, que resultaram nos dados compilados do referencial teórico.

3 CONCEITO DE MORTE

Philippe Ariès (2012) discorre em sua obra *História da morte no Ocidente*, sobre as atitudes humanas diante da morte, dando enfoque à relação do moribundo (termo utilizado para se referir àquele que está prestes a morrer) e a sociedade ao qual ela estava inserida. É observado que no século XIX a pessoa que estava prestes a morrer não tinha pressa para isso, e ao notar seu tempo de passagem, não negavam a morte, se preparava para ela. A morte era esperada em seu leito, no ambiente doméstico e era vista como uma cerimônia pública, onde tinha-se livre acesso ao leito do moribundo, tornando possível a sua despedida dos familiares, amigos e vizinhos que ali se faziam presentes, o interessante era a presença de crianças neste ambiente, uma vez que atualmente se afasta a presença delas.

Neste contexto, o próprio moribundo tinha a oportunidade de organizar a maneira como gostaria que fosse realizado seu funeral, sepultamento, bem como realizar a divisão dos bens que seriam deixados. E os ritos da morte eram bem mais aceitos e não tinham a presença dramática ou a expressão excessiva de emoção. Ao tempo em que a morte era tida como familiar e próxima, em outra perspectiva era vista como enfraquecida e desinteressada, resultando numa oposição a atitude atual diante dela, que é a de medo, e ao qual nem seu nome é ousado pronunciar. Entretanto, por razões das crenças religiosas, tinha-se o medo de que o finado retornasse, fazendo com que houvesse um distanciamento e tornando o principal objetivo dos cultos funerários o de evitar que isso acontecesse, isso explica também o fato dos cemitérios estarem localizados à parte da cidade, e os sepultamentos ocorreram ao redor das igrejas naquela época (Ariès, 2012).

Outro aspecto da familiaridade com a morte mencionada pelo Ariès (2012), é a existência simultânea da morte com os vivos, pois, mesmo com o nível de familiaridade com a morte, os antigos temiam a sua aproximação com os mortos e com isso, os distanciava. E tornava como objetivo dos rituais fúnebres, o de impedir o retorno dos mortos para perturbar os vivos, ou seja, era preciso que houvesse uma separação entre o mundo dos vivos e o dos mortos. Essa era um dos motivos ao qual os cemitérios eram localizados à parte das cidades, e os pobres eram amontoados em grandes valas, sem caixões, e quando cheia, eram fechadas e reaberta uma mais antiga. Enquanto as pessoas ricas eram sepultadas no interior das igrejas.

Assim, entende-se que a morte é natural da vida do ser humano, por isso é tida como um ritual de transição da qual não se consegue fugir, uma vez que tudo aquilo que nasce, morrerá algum dia, porém, mesmo diante do fato de ser inevitável, o tema morte ainda carrega consigo um grande tabu que atrapalha o processo de sua elaboração (Silva, 2013 *apud* Azevedo; Siqueira, 2020).

E a morte mesmo sendo tão familiar e presente antes, vai se apagando e começando a desaparecer, fazendo com que se torne vergonha e interdita. E na segunda metade do século XIX, as pessoas no entorno do moribundo passam a ocultar o seu real estado, primeiro por querer poupá-lo de sua real condição, mas também pelo fato de não suportar a morte do outro. Com a modernidade, ele passa a ser uma maneira de evitar uma perturbação para a sociedade, e a expressão em excesso de sentimentos que chegam a ser insuportáveis (Ariès, 2012).

Com isso, o lugar da morte começa a ser transferido entre os anos 1930 e 1950, onde ela sai do ambiente doméstico e passa a ser nos leitos dos hospitais, sozinho, sem a presença dos parentes, com o intuito de preservar a pessoa à beira da morte e não incomodar os seus familiares, uma vez que a morte em casa estava sendo vista como incomoda a eles ali presentes naquele ambiente. Esse direcionamento se dá também em virtude de o hospital ser o local onde se presta os cuidados que não se pode ter em casa (Ariès, 2012).

Ele traz também que a morte aceitável é aquela com a maior probabilidade de ser aceita por aqueles que ficaram. E o inverso seria aquela que resulta numa perturbação, uma vez que sua consequência é a evocação de emoções intensas, e neste caso é essa intensidade que se procura evitar, seja no ambiente hospitalar ou na sociedade. A ideia é que o impacto emocional só possa ser experienciado e manifestado plenamente quando se está sozinho (Ariès, 2012).

Os ritos fúnebres também sofreram mudanças, agora se busca a discrição sobre as formalidades, evitando a manifestação excessiva das emoções, a dor visível causa repugnância, não mais pena, e a manifestação desses sentimentos e emoções só pode ser externalizada quando sozinho, tornando o luto, um processo vergonhoso e solitário (Ariès, 2012).

É natural as pessoas se afastarem e negarem a ideia de morte, pois o sentimento de medo advindo dela é considerado intolerável, uma vez que há a existência do medo de ficar sozinhos e sem amparo, como também medo daquilo que não se tem conhecimento. E mais, o fato da negação da morte nos faz perder a qualidade de vida, uma vez que se tivéssemos mais entendimento de que um dia iremos morrer, isso aumentaria o amor pela vida, bem como tornaria as experiências mais intensas e focadas no momento presente (Viorst, 1988 *apud* Rodriguez, 2008).

Por outro lado, Kovács (1992), em sua obra intitulada *Morte e desenvolvimento humano*, procura estabelecer a relação entre as representações mais habituais da morte e as fases do desenvolvimento humano. Ela começa apontando que tanto as religiões quanto a filosofia sempre buscaram a explicação sobre a origem e o destino do homem e cita, por

exemplo, que a religião e filosofia budista acredita que a morte é o período de maior consciência que o ser humano experiencia, sendo capaz de fazer com que os homens iluminados se lembrem de mortes passadas, bem como de outras vidas. Ainda mais, ao longo do nosso processo de evolução vivenciamos vários tipos de morte, não apenas uma.

Ela ressalta ainda que por consequência cultural, familiar ou procura pessoal cada ser humano carrega consigo uma representação de morte. E a contar do período dos homens das cavernas que os registros achados caracterizam a morte como ruptura, perda, assim como descanso, alívio, etc. (Kovács, 1992).

Entretanto, o estilo de vida do século XX propaga a atitude de ignorar, esquecer ou anular a morte, mas uma atitude sem sucesso, resultando apenas num gasto de energia sem necessidade. Essa tentativa do homem de controlar ou se sobrepor à morte, desafiando e buscando vencê-la vem de muito tempo, e pode ser observada através das lendas e mitos, com a simbolização da morte do monstro (Kovács, 1992).

Sabe-se que a morte é constitutiva do processo de desenvolvimento humano desde que se nasce, pois, ao vivenciar a ausência da mãe resulta numa experiência como a de morte, fazendo-a sentir-se sem amparo e sozinha, mas conforme a criança começa a elaborar o seu desenvolvimento afetivo e emocional, passa também a vivenciar a morte real ao seu redor, buscando entendê-la. Entretanto, é difícil para ela definir o que é vida e morte, visto que para a sua percepção a morte é a interrupção das funções vitais, no entanto, sua concepção é a de que a morte pode ser desfeita. Essa compreensão vai mudando de acordo com a sua própria experiência (Kovács, 1992).

E no desenvolvimento da fase da adolescência não existe espaço para a morte, que será associada ao fracasso e a derrota, e isso é uma discrepância, visto que mesmo sem esse espaço ela se mostra presente por todas as partes, inclusive a própria, não apenas a do outro. A essa altura, a cognição desenvolvida do adolescente o faz entender que a morte é um fato que não se pode reverter, sendo ela permanente. Ele consegue experienciar diversas mortes concretas, como exemplo, em acidentes, amigos, colegas, etc. Essa fase retrata ainda a busca e o desejo de se alcançar a imortalidade humana (Kovács, 1992).

Kovács (1992) ressalta também que na fase adulta o lugar para a morte se mostra distante do nível da consciência ainda, visto que a grande parte da energia gasta nessa fase se volta para a construção de uma família, criação de filhos, dentre outros. Além, não se tem a sua definição de início, se sabe apenas que é a partir da finalização da adolescência. Enquanto a fase da velhice, que também não tem definição de início e o seu fim se remete de forma clara à morte, traz consigo estigmas negativos, a exemplo da perda de massa corporal,

produtividade, financeira, e em alguns casos até de separação familiar. Porém a maneira que se vivenciará essas perdas, dependerá do seu processo de desenvolvimento e consciência particular de cada sujeito, bem como a maneira de viver.

Diante disso, no decorrer do desenvolvimento humano, a compreensão sobre a morte é entendida como sendo dinâmica, e começa a ser percebido que é a partir da infância que inicia os primeiros contatos com as perdas, porém, é por volta da adolescência que se compreende o real sentido da morte. Quando adulto esse fato se manifestará como algo provável de ocorrer, e apenas na velhice será mais aceita essa probabilidade de a morte acontecer, já que essa idade é vista como o ponto final do ciclo de desenvolvimento (Hohendorff; Melo, 2009).

Além disso, a temática da morte é um assunto que pode ser discutido, mas sem que haja a possibilidade de afirmações certas e verdades absolutas. E que quando mencionada, a morte chama atenção ao mesmo tempo em que provoca inquietações que são cercadas de reflexões, dúvidas e emoções (Rodriguez, 2008). Do mesmo modo qualquer tipo de perda, seja ela por morte, fim de um relacionamento, perda de emprego, dentre outras situações, são capazes de afetar as pessoas por esse pesar, e algumas coisas tornam a elaboração natural do luto mais difícil como o tipo de morte, o tipo de vínculo afetivo e o grau de parentesco (Azevedo; Siqueira, 2020).

Assim, diante de uma perda se faz necessário vivenciar um processo de reorganização da vida, para que seja possível encontrar novos significados diante da perda, bem como encontrar um novo olhar para a continuidade da mesma. A maneira como cada ser humano vive sua perda é bastante particular, levando em consideração a cultura inserida, o meio e o próprio contexto da perda podem alterar a forma de enxergar a morte, assim, diante de uma perda é necessário que cada pessoa vivencie um processo de reorganização e busca de maneiras que tornem possível suportar aquele sofrimento, a esse processo dá-se o nome de processo de luto.

4 O PROCESSO DE LUTO

Ariès (2012) traz a figura da morte invertida, que se remete à privação da morte que a sociedade impunha ao moribundo, permitindo apenas a ele o seu uso se não houvesse perturbação para os vivos. Neste contexto, há a presença da condenação às manifestações e sentimentos relacionados a dor, uma vez que não os suportava e resultava em sua negação e encobrimento, pois, não é conveniente mais demonstrar o próprio sofrimento e nem aquilo que se sente.

Neste contexto a sociedade vai exigir que os parentes enlutados tenham um autocontrole, e não deixem transparecer suas emoções, ou seja, o sobrevivente deve esconder e renunciar à manifestação pública de seu sofrimento e optar por uma solidão, bem como dar continuidade as suas funções sociais como se nada tivesse acontecido. E caso isso não acontecer, ele será posto à margem das relações sociais. Essa exclusão do enlutado quando manifesta suas emoções, causando incomodo as outras pessoas, foge da tradição cultural do luto de antes, onde a sociedade aceitava que ela fazia parte do processo de elaboração e era necessária, e reconhecia que as visitas para pêsames, o apoio religioso, as cartas de condolências precisavam fazer parte desse processo, ao contrário da conduta atual, que possui um caráter parecido ao tratamento com um doente contagioso, por exemplo (Ariès, 2012).

A propósito, Kovács (1992), afirma que a expressão de sentimentos em casos de perdas é essencial para o desenvolver do processo de luto. Entretanto, essas manifestações diante de perdas e do luto tiveram modificações ao longo dos tempos, pois encarar a mortes, os rituais e comportamentos diante da morte dependerá de cada cultura.

Assim, o luto é encarado como um processo, que tem como definição um conjunto de respostas voltadas a uma perda. E a anulação desse processo pode resultar em graves impactos, e como se sabe, grande parte das doenças psíquicas podem ter relações diretas a uma mal elaboração do processo de luto. Vale frisar que o tempo do luto vai sofrer variações, podendo até mesmo perdurar por muitos anos (Kovács, 1992).

Entende-se então, que em contextos de perdas há uma interrupção sobre a sensação falsa de estabilidade e previsibilidade no curso da vida, já que a morte ocasiona a suspensão e reavaliação de aspectos e objetivos na vida daqueles que ficaram, sejam familiares ou amigos. A exemplo, a morte de um (a) filho (a) adolescente acaba por estremecer planos e expectativas de uma família inteira, pois aquele (a) jovem que faleceu ainda passaria pela formatura, o casamento, nascimento de filhos, etc. Esse contexto enfatiza que a morte de forma abrupta muda a possibilidade de execução de planos e objetivos (Miguel, 2001 *apud* Rodriguez, 2008).

Para tornar possível o entendimento sobre esse embate entre uma perda e o comportamento associado a ela é necessário compreender o que é apego, e nesse campo a referência é o John Bowlby que dedicou boa parte de sua carreira aos estudos sobre os vínculos e perdas.

Conforme Bowlby (1989) o apego se remete a qualquer maneira de comportamento que tem como resultado o alcance e a garantia de estar próximo de outra pessoa com vínculo, tida como mais capacitada e capaz de lidar melhor com o mundo. Saber que a figura de apego

está em prontidão e emite retorno passa a sensação de segurança, possibilitando a valorização e seguimento dessa relação. Essa atitude pode ser observada ao longo de todo ciclo da vida, sendo mais nítida na fase da infância, e podendo ser considerada como constitutiva da natureza humana e sendo dividida com outras espécies.

Sua função está relacionada com as atitudes de proteção, pois, continuar em uma posição acessível a qualquer pessoa com vínculo familiar, com conhecimento de prontidão à oferta de auxílio em caso de emergência é uma boa maneira de segurança em qualquer que seja a faixa etária (Bowlby, 1989).

Ainda conforme Bowlby (1989) ressalta, a ansiedade de separação é consequência frente a uma ameaça ou risco de perda, enquanto o luto é resultado mais comum a uma perda após de fato ela ter acontecido. Ele observou ainda que o luto em adultos considerados saudáveis pode durar mais de seis meses, e suas respostas em alguns aspectos patológicos também poderiam ser vistos nesse grupo mesmo que o luto seja tido como saudável, se pode identificar traços voltados a indicadores patológicos. Isso torna viável a diferenciação entre as condições de direcionamento sadio do luto e as que levam a uma condição patológica dela.

Segundo Parkes (1998), o luto é parecido com uma ferida física, podendo ser mencionada como um choque, que assim como o machucado físico, que de forma gradual se cura, mas no caso do luto podem acontecer complicações. A dor advinda do luto é natural da vida, bem como a condição de viver, e negar esse fato é ficar vulnerável as perdas que, querendo ou não, ocorrerão ao longo da vida. Ele alega também que categorizar o luto enquanto doença é difícil, pois, ele não é um estado, e sim um processo que envolve um conjunto de manifestações com início após uma perda.

Ele aborda a noção de fases, para melhor explicar o processo do luto, sendo a primeira fase o torpor, a segunda fase a saudade, a terceira fase desorganização e a quarta e última fase, a reorganização. E frisa que em qualquer uma das fases, a pessoa pode apresentar um desses aspectos. Cada uma das fases apresenta características particulares, e cada pessoa também vai apresentar reações diferentes tanto na sua duração, quanto a forma de lidar com cada fase, vale ressaltar também que podem seguir a sequência de uma fase a outra, mas ela não terá fim, podendo alguma situação gatilho, a exemplo de uma fotografia, despertar um episódio de saudade (Parkes, 1998).

Enquanto Worden (2013) utiliza o termo “perda” para nomear o processo que acontece depois de uma morte, e “luto” como referência à vivência particular da perda e apresenta quatro tarefas essenciais no processo do luto, sendo a primeira, aceitar a realidade da perda; a

segunda, trabalhar a dor advinda da perda; a terceira, ajustar-se a um ambiente novo; e a quarta, transferir emocionalmente o falecido e prosseguir com a vida.

Na primeira tarefa do processo de luto, o enlutado precisa encarar o fato de que a pessoa está morta e não irá mais voltar, e a negação em aceitar essa realidade pode levar a uma descrença através da negação, que pode ficar alternando conforme a permanência nessa tarefa. Na segunda tarefa, é preciso que se reconheça e fale sobre seu sofrimento, pois, para se ter uma resolutividade nesta tarefa é essencial que ele passe pelo seu sofrimento, e não vivenciar esse processamento da segunda tarefa resulta no não sentir. Na terceira tarefa, há três esferas que precisam ser enfrentadas, como o ajustamento externo, interno e espirituais. Na quarta e última fase, tirar a energia da pessoa morta e direcionar em outro relacionamento, é buscar um lugar para a pessoa falecida, de maneira a permitir ao enlutado a conexão com ela, mas de maneira que não a impeça de formar novos vínculos em relacionamentos (Worden, 2013).

Ainda em conformidade com Worden (2013) por mais que se tenha contato com um grande número de pessoas em processo de luto, será nítido a sua vasta diversidade de atitudes perante a mesma, e por mais que alguns comportamentos estejam listados como respostas normais a esse processo, há muitas particularidades nas respostas pessoais de cada um. Para se entender essa particularidade na maneira como cada pessoa lida com as tarefas do luto, é necessário ter em mente a existência de inúmeros fatores que se interpõem a essas tarefas, que são trazidas pelo autor como mediadores do processo de luto.

Essa noção de mediadores trazida pelo autor fazem referência a situações e contextos que podem interferir no processo de luto e para noção da compreensão em como cada pessoa lidará com seu processo, ao total são mencionados sete mediadores, sendo o primeiro mediador, quem era a pessoa que morreu, uma vez que o grau de parentesco reconhece qual o nível de relacionamento da pessoa falecida com aquele que ficou, essa relação podendo ser com um dos pais, filho, irmão, cônjuge, amigo ou outro tipo de familiar, como a exemplo da perda de uma pessoa mais idosa como um avô, que veio a falecer de causas naturais pode mobilizar reações diferentes no processo de luto, em relação a perda de um irmão de forma inesperada em um acidente. Assim também como a perda de um parente mais distante será sentida de maneira diferente da perda de um filho, ou de um cônjuge ser distinta da perda de um progenitor (Worden, 2013).

E mais, que há diferenças também no contexto onde duas crianças perdem um dos pais, pois cada uma delas pode apresentar reações distintas ao processo de luto, como por exemplo, precisa-se entender quem foi esse pai para o filho mais velho, bem como para o

mais novo, pois compreende que ambos o perderam, porém de maneira individual, cada um vivenciou um tipo de relacionamento e expectativa com e sobre o mesmo (Worden, 2013).

O segundo mediador apontado por Worden (2013) é a natureza do vínculo, pois essa mediação das tarefas do luto não necessariamente será mediada exclusivamente por quem foi a pessoa que faleceu, como também pela relação que se tinha da pessoa que ficou entre a que partiu. Para isso é preciso conhecer sobre a força do apego, a segurança do apego, a ambivalência no relacionamento, os conflitos com a pessoa que morreu e os relacionamentos dependentes. Outro ponto considerado como terceiro mediador é como a pessoa morreu, entender como aquela pessoa veio a falecer, como exemplo, a localização geográfica, se foi perto ou longe dos que sobreviveram, pois, mortes ocorridas distante de quem ficou pode emergir a sensação de que não ocorreu, levando a pessoa a crença de que quem morreu permanece ainda no mesmo lugar. Por outro lado, há múltiplas descobertas a respeito da redução ou aumento do estresse quando a morte ocorre no ambiente de casa.

As mortes violentas ou traumáticas causam um impacto mais duradouro e em alguns casos leva a um luto tido como complicado, primeiro porque desafia a pessoa em seu senso de autoeficácia e seus ajustamentos internos, segundo, por arruinarem a maneira de enxergar o mundo e terceiro pela condição envolta da morte que podem torná-la difícil aos que ficaram. E a quarta seqüela seria o desencadeamento de um estresse pós-traumático (Worden, 2013).

Em casos de mortes evitáveis, ocorre quando se tem uma visão de que aquela morte poderia ter sido evitada, ela envolve o surgimento de sentimento de culpa, recriminação e responsabilidade. Tem-se ainda a perda por situações ambíguas no processo mediador três, observadas em situações em que as pessoas que ficam não têm certeza sobre o estado do seu ente querido, se está vivo ou não, essa é uma das situações mais complexas, pois o enlutado não consegue discernir se continua esperançoso ou se começa a vivenciar um processo de luto (Worden, 2013).

No mediador quatro, analisa-se os antecedentes históricos, a fim de entender a maneira que a pessoa lidará com o luto é necessário ter conhecimento se houve um processo semelhante vivenciado anteriormente e a forma que foi encarada. No quinto mediador, observa-se as variáveis de personalidade, idade e gênero, estilo de enfrentamento, estilo de apego, estilo cognitivo, Força do ego: autoestima e autoeficácia e mundo presumido, que são as crenças e valores. Enquanto no mediador seis, as variáveis sociais serão bem mais analisadas, e no mediador sete, estressores concorrentes (Worden, 2013).

Enquanto os fatores sociais também são peças importantes como obstáculos atuais no processo de elaboração do luto, como a depreciação dos rituais funerários resultantes da

industrialização, urbanização e desenvolvimento da tecnologia, o resultado a perda de alguém querido leva as pessoas a viverem numa sensação de solidão e sem direção na vida, em especial quando vivenciam essa experiência distante de familiares. Contudo, nota-se um grande índice de mortes violentas e traumáticas que são resultantes do aumento da violência, acidentes e abuso de drogas nos centros urbanos e que também são consideradas condições de risco para um processo complicado do luto (Kovács, 2008).

Dessa forma, a morte de alguém provoca uma quebra, que demanda uma adaptação a forma de se ver no mundo, bem como de construir planos a fim de seguir vivendo, pois ela causa uma desorganização, e o luto vem a ser um processo ao qual a pessoa começa a se reorganizar em todos os sentidos da vida, uma vez que o enlutado se sente desorientado perante a sua perda, tornando seu sentimento mais doloroso e profundo do que qualquer outra coisa (Ganzert; Correa, 2013 *apud* Azevedo; Siqueira, 2020).

E em qualquer que seja a situação, o luto acarretará uma nítida demanda psicológica, visto que é próprio do ser humano apresentar dificuldades de lidar com as perdas, sobretudo de pessoas com quem tem vínculos importantes, fazendo com que essa perda seja uma das experiências mais angustiantes para esse indivíduo. Nestes aspectos, cada pessoa dará um significado distinto à morte, visto que é algo angustiante e aterrorizante, que passa longe dos assuntos entre as pessoas. Ainda nesta noção de elaboração do luto, existem pessoas que não conseguem efetivar essa organização, evoluindo a um quadro de luto patológico, demandando intervenções psicológicas a fim de buscar adaptação a maneira de viver sem a pessoa significativa em sua vida (Silva; Carneiro; Zandonadi, 2017).

Como caracteriza Leal et al., (2019), a organização do luto se dará mediante alguns fatores como momentos históricos, os hábitos e fatores socioculturais que concedam suporte a essa elaboração. O efeito que uma perda gera é tão aflitivo, capaz de impossibilitar um restabelecimento saudável, e por ser fases mais complexas de se abarcar, a reorganização e a aceitação, por vezes é em virtude delas que a procura por ajuda profissional acontece.

Então, a perda ou a ruptura de uma relação provocam inúmeros sentimentos e comportamentos e fazem com que o enlutado experiencie um estado de paralisia e tristeza, bem como vivencie momentos de abatimento físico e desorganização até que ele consiga dar início ao processo de elaboração e comece a retomar a organização da sua vida após a sua perda (Silva; Carneiro; Zandonadi, 2017).

Diante disso, fica evidente que o processo de luto pode desenvolver reações e respostas diferentes, bem como uma maior ou menor duração dependendo de cada pessoa que a experiencia, como por exemplo, dor, saudade, angústia e desesperança na vida, e que além

de ser um processo complicado, de difícil enfrentamento é uma situação inevitável da vida humana. Entretanto, esse processo doloroso de vivenciá-lo é fundamental para elaboração e ressignificação da perda, e este quando não elaborado, ou seja, vivenciado, resultará em problemas sérios não só na saúde, como em vários âmbitos da vida do enlutado, que não consegue passar por esse processo doloroso de maneira solitária o levando a uma condição de luto patológico.

4.1 O LUTO PATOLÓGICO E FATORES COMPLICADORES DO LUTO

Worden (2013) ao analisar o processo do luto, identifica mediadores que podem ter forte influência na resposta a esse processo, como o tipo, intensidade e a duração do mesmo. Com isso, ele apresenta alguns fatores que podem ocasionar reações anormais do luto, o levando a um luto complicado, tais como, fatores relacionais, fatores circunstanciais, fatores históricos, fatores de personalidade e fatores sociais. Ele analisa também que o luto complicado pode ocorrer de várias maneiras e por isso tem recebido distintas classificações, como luto patológico, luto não resolvido, luto complicado, dentre outros.

Há dificuldades em identificar o que se considera como luto complicado, e uma necessidade de revisão de alguns conceitos como luto patológico, desajustado, anormal, disfuncional, desviante, entre outros. A nova tendência é se falar em fatores complicadores do luto. Essa abordagem é mais fidedigna porque não responsabiliza a pessoa pelo seu sofrimento e eventuais complicações no processo do luto (Kovács, 2008, p.198).

A referida autora citada anteriormente ainda destaca que a maneira que a morte foi ocasionada pode interferir significativamente no processo de elaboração desse luto, e exemplifica que as formas de mortes por suicídios e acidentes são consideradas como as mais complexas para elaboração, assim como as mortes envoltas de grande sofrimento. Outros pontos consideráveis que podem acarretar em complicações são, o tipo de relação anterior com o falecido, como o envolvimento de uma ambivalência e dependência, problemas mentais já existentes antes mesmo da perda e não ter uma rede de apoio social.

A dificuldade para elaboração do luto está justamente no processo, que apresenta algum empecilho para sua elaboração, impedindo, assim, o seguimento da busca a uma adaptação sadia à perda. Para entender o que acontece em cada caso particular, as tarefas e os mediadores, por exemplo, podem servir de auxílio do terapeuta, e assim, permiti-lo buscar intervenções viáveis (Worden, 2013).

Ainda em conformidade com o autor citado anteriormente, a fim de definir as reações mais comuns observadas no processo de luto complicado, ele sugere quatro categorias, sendo

elas: (1) reações crônicas de luto, quando a reação se torna prolongada e não se direciona a uma elaboração satisfatória; (2) reações retardadas de luto, aquela reação que é inibida, suprimida ou adiada; (3) reações exageradas de luto, reação intensificada à vivência normal do luto, sobrecarga ou comportamento mal adaptativo; (4) reações mascaradas de luto, reações que causam dificuldade, porém, não é reconhecido que aqueles sintomas e comportamentos possuem relação com a perda.

Outras características do luto considerado patológico é quando se prolonga por um longo período, e possui como característica uma longa melancolia, que pode estar seguida de problemas de saúde, tristeza profunda, redução do contato com outras pessoas, distúrbios psíquicos, e isso requer uma maneira de elaboração auxiliada por um profissional com técnicas e habilidades capazes de colaborar para uma melhor organização da perda. vale ressaltar que o luto não pode ser considerado um processo linear, ou seja, ele começa, mas não tem data limite de fim, podendo perdurar por meses ou até mesmo anos, e vai depender das particularidades de cada pessoa como também do nível e intensidade da relação que se tinha como o ente falecido (Franco, 2002 *apud* Silva; Carneiro; Zandonadi, 2017).

Por outro lado, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR, 2023), considera o luto patológico como um transtorno, o Transtorno do Luto Prolongado que é caracterizado por retratar a reação de um luto prolongado e mal-adaptativo, e que para ser diagnosticado precisa ter se passado ao menos 12 meses a partir do momento em que ocorreu a morte dessa pessoa próxima ao enlutado. Essa condição abrange uma resposta persistente do luto, que tem como característica uma intensa saudade, preocupação com pensamentos ou memória da pessoa falecida.

E os critérios diagnósticos do Transtorno do Luto Prolongado envolvem, a morte ter ocorrido há pelo menos 12 meses, sendo para crianças e adolescentes o período de pelo menos 6 meses; desde a morte, o enlutado apresentar uma resposta persistente de saudade intensa, preocupação com pensamentos ou memória da pessoa falecida; desde a morte apresentar alguns dos sintomas como, perturbação na identidade, descrença sobre o falecimento, evitação das lembranças de que a pessoa está morta, dor emocional intensa, dificuldade de voltar aos relacionamentos e atividades após o falecimento, ausência ou redução emocional ocasionados pelo falecimento, sentir que a vida perdeu o sentido após o falecimento, intensa solidão; a perturbação causa sofrimento ou prejuízo as relações sociais, profissionais ou áreas importantes; a duração e gravidade ao luto ultrapassam as normas sociais, culturais, religiosas esperadas ao contexto e cultura do indivíduo; e os sintomas não são bem explicados por nenhum outro transtorno mental (DSM-5-TR, 2023).

A perda por morte pode gerar consequências negativas nas diversas dimensões da vida do ser humano, com isso a psicologia possui abordagens clínicas capazes de trabalhar o luto. O objetivo principal de se trabalhar com o luto é auxiliar a pessoa enlutada a encarar a dor por sua perda, levando o paciente a compreender a morte como componente da vida a fim de direcionar ele a um processo de ressignificação do mundo por meio de sua falta (Parkes, 1998 *apud* Leal et al. 2019).

5 AS CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA EM CONTEXTO DE ELABORAÇÃO DE LUTO

Diante do contexto de elaboração de luto, o profissional da psicologia pode ofertar ao enlutado um acolhimento ao seu sofrimento, uma escuta atenta e acolhedora, assim como um espaço no qual ele possa manifestar aquilo que está sentindo e validar essa dor. Conforme o enlutado conseguir progredir e aos poucos ir retomando sua autonomia, é válido que lhe seja orientado a iniciar a reorganização da vida sem seu ente falecido, levando em conta o seu ritmo de elaboração do luto (Rocha; Fônsaca; Sales, 2019).

Com isso, em qualquer que seja o âmbito de atuação profissional, o psicólogo deve se basear em sua ferramenta primordial, a escuta terapêutica, uma vez que a expectativa esperada do atendimento desse profissional seja um suporte, já que a nossa sociedade não valida o sofrimento do enlutado diante de uma perda significativa (Rocha; Fônsaca; Sales, 2019).

Portanto, a psicoterapia pode ser utilizada como uma ferramenta para prevenir consequências mentais mais severas, uma vez que ela oferece o suporte necessário no processo de estruturação das emoções. Tornando assim, adequado o resgate do processo no instante em que aconteceu a alteração e agir conforme o progresso natural do seu avanço emocional (Rebelo, 2005 *apud* Leal et al., 2019).

E para esse contexto da elaboração do processo de luto, pode ser utilizada a técnica da Psicoterapia na modalidade Breve Focal, que se refere a uma técnica com objetivo de atendimento dentro de um curto espaço de tempo, com intuito de restabelecer o equilíbrio através do método de resolução de conflitos situacional, que será o foco do atendimento (Holanda, 2023). Para a referida autora citada anteriormente, a “Psicoterapia Breve (...) consiste em um procedimento psicoterapêutico de orientação psicodinâmica, utilizando como tripé Atividade-Planejamento-focalização” (Holanda, 2023).

Worden (2013) ressalta que a diferença entre o aconselhamento e a terapia do luto está no fato da primeira envolver à ajuda as pessoas para facilitar um processo de luto normal, e a

terem uma adaptação sadia às tarefas do luto e isso dentro de um tempo considerado razoável. Enquanto a segunda, estar voltada para técnicas mais especializadas, utilizadas no auxílio as pessoas com respostas mais complicadas e anormais do processo de luto.

Como mencionado anteriormente, o aconselhamento do luto tem como objetivo à oferta de ajuda as pessoas a se adaptarem a uma perda significativa e capacitá-las ao ajustamento de uma nova realidade à sua ausência. Seu objetivo mais específico condiz com as quatro tarefas do luto, sendo a (1) reforçar a realidade da perda; (2) ajudar a pessoa a lidar com o sofrimento emocional e os referentes ao comportamento; (3) auxiliar na superação dos vários empecilhos ao reajuste pós-perda; (4) ajudar a pessoa a encontrar uma maneira de continuar com o vínculo com a pessoa morta, mas ao mesmo tempo fazendo com que ela sinta o conforto em reinvestir na vida (Worden, 2013).

Esse aconselhamento será feito por profissionais treinados, incluindo os Psicólogos; voluntários selecionados, treinados e acompanhados por profissionais; e grupos de autoajuda com ou sem ajuda profissional. Em contextos gerais, esse processo de aconselhamento se inicia nas primeiras 24H a uma semana após a perda, e ele pode ser realizado em ambientes informais, domicílios e consultórios (Worden, 2013).

Worden (2013) traz ainda alguns princípios e procedimentos que auxiliam nesse processo de aconselhamento do luto e o torna mais eficaz, que envolve: Princípio (1) Ajudar o indivíduo a efetivar a perda; Princípio (2) Ajudar o indivíduo a identificar e vivenciar sentimentos; Princípio (3) Ajudar a viver sem a pessoa falecida; Princípio (4) Ajudar a encontrar sentido na perda; Princípio (5) Facilitar a relocação emocional da pessoa falecida; Princípio (6) Dar tempo ao luto; Princípio (7) Interpretar o comportamento “normal”; Princípio (8) Permitir diferenças individuais; Princípio (9) Examinar estilos de defesa e enfrentamento; Princípio (10) Identificando patologias e encaminhando.

O referido autor citado anteriormente, traz também algumas técnicas úteis, como a linguagem evocativa; o uso de símbolos (utilização de fotos no encontro, por exemplo); escrita; desenho; dramatização; reestruturação cognitiva; livro de memórias e imagens dirigidas.

A biblioterapia, também é uma ferramenta que pode ser utilizada no processo de elaboração do luto, é um termo denominado para os livros que contribuem na maneira das pessoas lidarem com seus sentimentos resultantes das perdas vivenciadas na vida, este autor aponta obras com temas sobre o luto. Para ele, os livros são fontes de ajuda às pessoas enlutadas, pois diante dos relatos presentes neles, elas podem encontrar pontos em comum e de identificação dos processos aos quais estão vivenciando, uma vez que a sociedade não

“permite” a manifestação de dores e isso ocasionar no fortalecimento do processo de sofrimento. Ele menciona ainda entre vários trabalhos, as obras da Kübler-Ross, e outros que abordem o tema do luto, e ressalta que pela própria sociedade não dar abertura a vivência de uma perda e expressão de sua dor essa atitude pode resultar num processo de intensificação do mesmo, bem como uma ambivalência em seus sentimentos levando-os a pensarem na possibilidade de loucura e perpetuação da crise (Kenneth Doka, 1990 *apud* Kovács, 2008).

A importância dessas obras está no auxílio que são capazes de oferecer por meio dos relatos apresentados, em um contexto de identificação e semelhanças nas etapas vivenciadas, uma vez que eles abordam os sentimentos experienciados, as barreiras, e sugestões de meios utilizados como enfrentamento (Kovács, 2008).

A biblioterapia, pode também ser uma ferramenta imprescindível no direcionamento das pessoas que estão passando por contextos de perdas e mortes, entretanto a indicação das obras deve ser bastante criteriosa, pois cada caso é um caso, e o que pode se adequar a determinado contexto da pessoa, para outro pode surtir um impacto muito maior, intensificando ainda mais os sentimentos, bem como podem ter situações em que os livros não terão nenhuma relevância ou significado. E sem esquecer que, a pessoa precisa estar ciente de que os livros não tiram a necessidade e importância de se estar em contato social, nem de um acompanhamento terapêutico quando necessários (Kovács, 2008).

Os textos apresentam os sentimentos vividos, as dificuldades encontradas e sugerem estratégias de enfrentamento. A biblioterapia pode ser um importante auxiliar no processo de cuidados de pessoas vivendo situações de perda e morte. Mas a recomendação de livros para esse fim deve ser feita com muito cuidado, pois alguns deles podem ter fortes repercussões para uma dada pessoa, exacerbando os sentimentos, e ser irrelevantes e não significativos para outra. É preciso ressaltar que livros não substituem o contato com outras pessoas e ajuda terapêutica, quando estas são necessárias (Kovács, 2008, p. 199).

Com estas obras, é possível aprender muita coisa, já que são obras bem elaboradas, com relatos verídicos acerca do mundo psicológico dos doentes e da proximidade da morte, assim como dos que vivenciam os processos de luto por perda de entes queridos, e até de si mesmos (Kovács, 2008).

Santana (2017) também cita uma outra técnica auxiliar para os processos de elaboração do luto, que é a arteterapia. Enfatizando que seu objetivo é o uso da arte como ferramenta que possibilite ao ser humano a expressão de suas emoções e sentimentos, utilizada desde o período dos homens das cavernas simbolizando suas dores, lutos, tristeza dentre outros sentimentos e emoções, e sendo caracterizadas por meio das pinturas nas paredes que faziam menção às projeções inconscientes simbolizado através dos símbolos e imagens. A arteterapia se caracteriza como um instrumento a mais que compõe o processo

terapêutico tanto individual, quanto em grupo, além de distintas faixas etárias e fatores psicológicos, e é considerada como facilitadora da anamnese ao tratamento propriamente dito.

A referida autora frisa que, por meio dessa ferramenta o indivíduo torna-se capaz de modificar a maneira de enxergar o mundo e a si próprio, bem como analisar a maneira com que essa visão é conduzida sendo ela aprimorada através de desenhos, pinturas, música, argila ou até mesmo dança, que dão a possibilidade de construção de símbolos que conseguem evocar ideias e emoções e que são simbolizadas via pensamentos e sentimentos.

A propósito o nascimento da arteterapia aqui em território brasileiro acontece na primeira metade do século passado, por meio da psiquiatria inspirada nos marcos da psicologia analítica de Jung e da psicanálise, tendo como referência Osório Cesar e Nise da Silveira, psiquiatras precursores que foram pioneiros na utilização da arte como instrumentos utilizados em instituições de saúde mental (Santana, 2017).

Enquanto Pascoal (2012) considera que o trabalho voltado à assistência de pacientes em processo de luto é inferior ao necessário e também de pouca divulgação aqui no Brasil. E observou em seu estudo com um grupo de pessoas enlutadas que essa modalidade pode ser uma possibilidade provável resultante em pontos positivos e inspiradores, uma vez que o sofrimento advindo da perda do outro consegue ser a abertura para o progresso emocional, e o serviço psicológico vem a contribuir para elaboração de uma nova realidade.

Ela defende ainda que o trabalho grupal pode resultar no compartilhamento de sentimentos com as pessoas as quais poderiam estar vivenciando contextos semelhantes e gerar nelas a sensação de conforto e colaboração na retomada da confiança na vida. Em seu estudo, ela notou que o trabalho em grupo teve êxito no processo de mudanças significativas do quadro das pacientes em questão.

Acrescenta-se também, conforme Luna (2020) que a proposta das intervenções em grupo não consiste apenas em ofertar um espaço a escuta da pessoa em sofrimento, mas na possibilidade de ofertar um ambiente de troca de experiências sobre o luto, com isso transformando a experiência para ser vista como menos individualizada.

Do mesmo modo, o grupo de apoio ao luto compreende-se como ambientes com ofertas de troca de ajuda, de socialização, de facilitação das respostas às perdas, de aprendizagem de diferentes atitudes e ações direcionadas ao luto, e ele pode ser efetuado no contexto comunitário, em clínicas e instituições de saúde (Santos, 2017 *apud* Luna, 2020). Para realizar essas intervenções podem ser utilizados meios comunitários e de psicoeducação com intuito de ressaltar a divisão de casos em comum, a redução da vontade do isolamento, e a aquisição de conhecimento acerca do processo de luto (Rebelo, 2005 *apud* Luna, 2020).

Em síntese, o papel da psicologia na contribuição para um processo de elaboração de luto, deve ser de facilitador, não negligenciando a necessidade dos enlutados de terem seus sofrimentos acolhidos e validados, bem como de suporte ao seu emocional no momento complexo da vida (Rocha; FôNSECA; Sales, 2019).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As reflexões propostas neste estudo sobre os processos de luto diante da morte buscaram ampliar o entendimento acerca de um tema intrinsecamente humano e complexo. A perda de um ente querido, como vivenciado na minha trajetória pessoal, não apenas despertou um olhar mais atento para a necessidade de compreender o luto, mas também delineou a importância da Psicologia no processo de elaboração dessas experiências.

Através dele fica evidente que o tabu sobre a visão da morte ainda não foi superado, e ainda se remete a um contexto de distanciamento e negação, onde a cultura social ainda tenta delimitar um tempo aceitável do sofrimento, como se a dor da perda tivesse prazo de validade para cessar, isso se remete mais à conveniência das pessoas ao redor do que o bem estar da pessoa enlutada. Esse fato tem tornado cada vez mais forte a patologização do luto, e a negligência no entendimento voltado ao processo de luto e as particularidades de cada caso, pois, nenhum luto será igual ao outro, mas podem haver aspectos de semelhanças entre eles.

E a falta do diálogo sobre a morte resulta numa rasa compreensão sobre esse percurso natural da vida, acarretando num processo mal elaborado do luto, que necessita, sim, de espaço, validação e compreensão para deixar de ser um tabu e conseguir evoluir à uma condição mais naturalizada na nossa sociedade, deixando de ser um fato distante de qualquer realidade. Vale ressaltar, que sua naturalização não será uma maneira de extinguir o sofrimento de perder alguém amado, mas isso dará abertura ao auxílio emocional para vivenciar esse processo, tornando-o com menos sofrimento.

Portanto, o luto tem o poder de afetar diretamente o sentido da vida de uma pessoa resultando em profundas transformações, e a depender da maneira que a morte ocorreu pode gerar interferências muito significativas na elaboração desse processo. Ele será considerado patológico ou complicado a partir do momento em que não recebe os cuidados necessários e acarreta sérias consequências e acaba se estendendo por um período maior, contendo características como extensa melancolia, problemas relacionados à saúde, tristeza profunda, isolamento, distúrbios mentais, mas vale ressaltar que é preciso analisar cada caso de forma particular.

Como observado, as intervenções propostas pela Psicologia e viáveis ao profissional se mostram fundamentais para proporcionar suporte e orientação a indivíduos enlutados, visando não somente a elaboração do luto, incluindo a contribuição como facilitador para o processo de elaboração, acolhendo e validando o sofrimento e prestando suporte emocional ao enlutado, mas também a prevenção de possíveis complicações decorrentes da não resolução deste processo.

Diante desse panorama, notou-se também a dificuldade em encontrar material mais recente que tenha como foco a vivência dos processos de luto nos contextos atuais, não com a característica do período pós-pandemia, mas que retrata a vivência além dela. E também de trabalhos com propostas voltadas às políticas públicas de saúde para implementação de ações mais acessíveis voltadas ao público enlutado para fins de facilitação e o manejo do processo de perdas e lutos, bem como uma iniciativa voltada a educação sobre a morte e o morrer, que ainda é um tabu em nossa sociedade.

Por fim, a iniciativa para este estudo faz parte do meu processo de elaboração do luto, mas não deixa de ser um material direcionado ao entendimento e compreensão desses conceitos e processos para amenizar a vivência pessoal, mas também para um direcionamento acadêmico e profissional daqueles que, assim como eu, despertaram de alguma maneira o interesse a esta temática tão importante.

REFERÊNCIAS

ARIÈS, Philippe. **História da morte no Ocidente: Da idade média aos nossos dias.** – Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2012.

AZEVEDO, Daiane Ferreira; SIQUEIRA, Alessandra Cardoso. TERAPIA DO LUTO: Intervenções clínicas na elaboração do processo de luto. **Revista FAROL**, 2020. Disponível em: <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/154/180> Acesso em 14 set. 2023.

BOWLBY, John. **Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego.** – Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

COMBINATO, D.S.; QUEIROZ, M.S. **Morte: uma visão psicossocial.** Estudos de Psicologia. 2006; 11(2): 209216.

HOHENDORFF, Jean Von; MELO, Wilson Vieira de. **Compreensão da morte e desenvolvimento humano: Contribuições à Psicologia Hospitalar.** Estud. pesqui. psicol. v.9 n.2 Rio de Janeiro set. 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812009000200014 Acesso em: 22 set. 2023.

HOLANDA, Teresa Cristina Monteiro de. **O plantão psicológico sob a óptica da Psicoterapia Breve-Focal**. São Paulo: Editora Dialética, 2023. E-book. ISBN 978-65-252-8389-0 Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=CqjIEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=psicoterapia+na+modalidade+breve+focal+ou+de+apoio&ots=2NOdohYihe&sig=PBdiXm9VQFMUJQH2KnRYsrFV99w#v=onepage&q&f=false> Acesso em: 18 nov. 2023.

KOVÁCS, Maria Júlia. **Morte e desenvolvimento humano** - São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.

KOVÁCS, Maria Julia. Educação para a morte: Desafio na formação de profissionais de saúde e educação. In: Kovács, Maria J. **Fundamentos de Psicologia - Morte e Existência Humana: Caminhos de Cuidados e Possibilidades de Intervenção**. Disponível em: Minha Biblioteca, Grupo GEN, 2008. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/978-85-277-1992-6/pageid/184> Acesso em: 14 nov. 2023.

LEAL, Luana Manochio; SILVA, Sara Carlos da; SARDINHA, Luís Sérgio; LEMOS, Valdir de Aquino. A IMPORTÂNCIA DA PSICOTERAPIA NO PROCESSO DO LUTO THE IMPORTANCE OF PSYCHOTERAPY IN THE PROCESS OF MOURNING. **Revista Diálogos Interdisciplinares**, 2019 VOL. 8 N° 1 - ISSN 2317-3793. Disponível em: [file:///C:/Users/Thatiane/Downloads/633-Texto%20do%20artigo-2111-3-10-20190606%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Thatiane/Downloads/633-Texto%20do%20artigo-2111-3-10-20190606%20(1).pdf) Acesso em 14 set. 2023.

LUNA, Ivânia Jann. UMA PROPOSTA TEÓRICO-METODOLÓGICA PARA SUBSIDIAR A FACILITAÇÃO DE GRUPOS REFLEXIVOS E DE APOIO AO LUTO. **Nova Perspectiva Sistêmica**, v. 29, n. 68, p. 46-60, dezembro 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/nps/v29n68/v29n68a05.pdf> Acesso em: 18 nov. 2023.

Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. 5. Ed., texto revisado. – Porto Alegre: Artmed, 2023.

PASCOAL, Melissa. **Trabalho em grupo com enlutados**. Psicologia em estudo, Maringá, v. 17, n. 4, p. 725-729, out./dez. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/DsGhJyqDJSBZKk69QpWZLZH/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 18 nov. 2023.

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

PEREIRA, Silvana Maria; PIRES, Eliana Ferrante. As experiencias de perdas e luto na contemporaneidade: Um estudo bibliográfico. **Revista Educação**, v.13, n.1. 2018. Disponível em: <http://revistas.ung.br/index.php/educacao/article/view/2837/2499> Acesso em 24 de jul. 2023.

RAMOS, Vera Alexandra Barbosa. O processo de luto. **Psicologia.pt**, 2016, ISSN 1646-6977. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1021.pdf> Acesso em 24 jul. 2023.

ROCHA, Ana Paula Carvalho; FONSÊCA, Leylanne Cavalcante da; SALES, Roberto Lopes. DIALOGANDO SOBRE A MORTE COMO FORMA DE PREVENÇÃO DO LUTO MAL ELABORADO. **Revista Psicologia & Saberes**. ISSN 2316-1124 v. 8, n. 12, 2019. Disponível em: <https://revistas.cesmac.edu.br/psicologia/article/view/1054> Acesso em: 03 out. 2023.

RODRIGUEZ, Cláudia Fernanda. Adolescentes-Vidas interrompidas: Por que é tão importante falar sobre morte com eles? In: KOVÁCS, Maria J. **Fundamentos de Psicologia - Morte e Existência Humana: Caminhos de Cuidados e Possibilidades de Intervenção**. [Digite o Local da Editora]: Grupo GEN, 2008. *E-book*. ISBN 978-85-277-1992-6. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-277-1992-6/>. Acesso em: 23 set. 2023.

SANTANA, Marleide de. **O LUTO E SUAS FASES: A ARTERAPIA COMO FERRAMENTA NO PROCESSO TERAPÊUTICO DO ENLUTAMENTO**.

Universidade Federal Fluminense. Rio das Ostras, 2017. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/12391> Acesso em: 18 nov. 2023.

SILVA, Solange da; CARNEIRO, Maria Izabel Pereira; ZANDONADI, Antônio Carlos. O luto patológico e a atuação do psicólogo sob o enfoque da psicoterapia dinâmica breve. **Revista FAROL – Rolim de Moura – RO**, v. 3, n. 3, p. 142-157, mar./2017. Disponível em: <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/42> acesso em: 03 out. 2023.

WORDEN, James William. **Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto: um manual para profissionais da saúde mental**. 4. Edição - São Paulo: Roca, 2013.