

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ANTÔNIO WALLISON MARQUES DA SILVA

**O LUTO PARENTAL EM ADULTOS: Aspectos emocionais, psicológicos e sociais**

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2025

ANTÔNIO WALLISON MARQUES DA SILVA

**O LUTO PARENTAL EM ADULTOS: Aspectos emocionais, psicológicos e sociais**

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:** Prof. Me. Joel Lima Júnior

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2025

ANTÔNIO WALLISON MARQUES DA SILVA

**O LUTO PARENTAL EM ADULTOS: Aspectos emocionais, psicológicos e sociais**

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: 24/06/2025

**BANCA EXAMINADORA**

Orientador: Prof. Me. Joel Lima Júnior

Membro: Prof. Me. Nadya Ravella Siebra de Brito Saraiva

Membro: Esp. Daniela Coelho Andrade

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2025

# O LUTO PARENTAL EM ADULTOS: Aspectos emocionais, psicológicos e sociais

Antônio Wallison Marques da Silva<sup>1</sup>  
Joel Lima Júnior<sup>2</sup>

## RESUMO

O processo de luto decorrente da morte, na sociedade ocidental, ainda tende a ser negado, mesmo sendo um evento inevitável. Nesse contexto, a perda de algo simbólico ou de um ente querido torna-se um processo doloroso, no qual a morte é percebida como algo adverso à construção da vida. Diante disso, o presente trabalho teve como principal objetivo descrever a importância de compreender o luto e seu processo de manifestação em adultos, analisando fatores emocionais, psicológicos e sociais decorrentes da perda da figura parental. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, bibliográfica e exploratória, realizada por meio de levantamento em livros e artigos disponíveis em plataformas digitais, a fim de aprofundar o conhecimento sobre a temática. O artigo apresenta um breve resgate histórico sobre a morte e discute como o adulto lida com o processo de perda, destacando os aspectos subjetivos do luto, o vínculo afetivo originado pelo simbolismo e os instrumentos de enfrentamento que auxiliam o enlutado na elaboração do processo de luto. Observou-se que a morte, muitas vezes, é silenciada pelo tabu imposto pela cultura vigente e pela falta de preparo da família, o que pode comprometer ainda mais o desenvolvimento emocional do indivíduo enlutado e afetar suas relações sociais. Torna-se, portanto, indispensável o preparo e o acolhimento diante dessa temática, ressaltando a importância da comunicação e do cuidado no manejo com a pessoa enlutada.

**Palavras-chave:** Morte e Morrer; Perdas; Processo de Luto; Luto parental; Psicologia.

## ABSTRACT

The grieving process resulting from death in Western society still tends to be denied, despite being an inevitable event. In this context, the loss of something symbolic or a loved one becomes a painful experience, in which death is perceived as something contrary to the construction of life. Therefore, this study aimed to describe the importance of understanding grief and its manifestations in adults, analyzing the emotional, psychological, and social factors involved in symbolic loss. This is a qualitative, bibliographic, and exploratory research, conducted through a review of books and articles available on digital platforms, in order to deepen knowledge on the topic. The article presents a brief historical overview of death and discusses how adults deal with the loss process, highlighting the subjective aspects of grief, the affective bonds created through symbolism, and the coping tools that help mourners process grief. It was observed that death is often silenced by the taboo imposed by the prevailing culture and by the family's lack of preparation, which may further compromise the emotional development of the grieving individual and affect their social relationships. Therefore, it is essential to prepare for and embrace this topic, emphasizing the importance of communication and appropriate care for the bereaved person.

**Keywords:** Death and Dying; Losses; Grieving Process; Parental Grief; Psychology.

---

<sup>1</sup>Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: whallysonmarkes36@gmail.com

<sup>2</sup>Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: joellima@leaosampaio.edu.br

## 1 INTRODUÇÃO

O luto, uma das áreas de estudo da Tanatologia, é compreendido como uma reação natural e esperada diante do rompimento de vínculos significativos, representando um processo de elaboração de uma perda relevante. Trata-se de um fenômeno dinâmico, individualizado e multidimensional, permeado por intenso sofrimento emocional e profunda tristeza. Nesse contexto, o luto é caracterizado pela ruptura de um elo significativo entre o indivíduo e seu objeto de afeição (Bouso, 2011).

Considera-se, portanto, o luto como um fenômeno natural e constante no decorrer do desenvolvimento humano. Diante de perdas – sejam elas reais ou simbólicas –, os indivíduos podem experimentar o luto, entendido como um conjunto de reações, e não como um estado fixo. Seu desenvolvimento é influenciado por uma multiplicidade de fatores físicos, psicológicos e sociais, conferindo-lhe complexidade e variabilidade (Kübler-Ross, 2012).

O luto normal é conceituado como uma resposta saudável a uma situação de estresse provocada pela perda significativa de um ente querido, implicando na capacidade de expressar a dor e de vivenciar o sofrimento de forma singular. Não existe um padrão único para a vivência do luto, sendo suas manifestações influenciadas pela natureza da morte e pelas características individuais do enlutado (Parkes, 1998).

Dentro desse processo, estratégias de orientação para a restauração tornam-se essenciais, visto que o enlutado enfrenta uma série de estressores que exigem adaptação, como o exercício de novos papéis sociais, a reconstrução da rotina diária e a reelaboração da própria identidade. A realocação simbólica da pessoa perdida em um espaço emocional e espiritual é parte desse esforço adaptativo. O conceito de oscilação — alternância entre a orientação para a perda e a orientação para a restauração — evidencia o dinamismo do processo de luto, configurando-se como um mecanismo regulatório de enfrentamento e de evitação (Storbe; Schut, 1999).

Nesse cenário, destaca-se a atuação do psicólogo, juntamente com outros profissionais da área da Tanatologia, na condução de acompanhamentos e na implementação de programas e projetos voltados para o apoio a pessoas enlutadas. Assim, emerge a seguinte questão norteadora desta pesquisa: de que forma se dá o processo de luto em adultos diante da perda parental? Compreendendo o luto como um processo doloroso de elaboração, torna-se evidente a necessidade de discutir abertamente as temáticas da morte e do luto. Refletir sobre essas vivências permite reconhecer o impacto da perda parental na saúde mental dos adultos enlutados.

O presente artigo propõe-se a contribuir para uma compreensão mais aprofundada do papel do psicólogo diante da morte, buscando maior assertividade no planejamento e execução de programas psicoeducativos que abordem o processo de perda. Ressalta-se, ainda, a importância de uma formação profissional capacitada para atender às demandas sociais relacionadas às perdas de vínculos significativos. A produção de materiais científicos que integrem a prática psicológica com a temática do luto é fundamental, considerando a relevância acadêmica e social deste debate.

Diante disso, o objetivo geral deste estudo é compreender o processo de luto e suas manifestações em adultos diante da perda parental, analisando os fatores emocionais, psicológicos e sociais envolvidos. De forma específica, busca-se: analisar as fases do luto e como os adultos vivenciam essas etapas diante da perda de um dos pais; investigar os fatores emocionais e psicológicos que influenciam o processo de luto em adultos após a perda parental; e por fim, examinar o papel do suporte social e familiar no enfrentamento do luto por adultos frente à perda parental.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 METODOLOGIA**

A metodologia adotada para a realização deste estudo caracterizou-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, a qual, conforme Flick (2009, p. 37), “[...] dirige-se à análise de casos concretos em suas peculiaridades locais e temporais, partindo das expressões e atividades das pessoas em seus contextos locais”.

Foi realizada uma revisão bibliográfica com o objetivo de explorar o processo de luto em adultos enlutados por morte parental, buscando integrar e desenvolver a compreensão dessa temática, ainda pouco discutida na literatura. Pretendeu-se, assim, oferecer uma visão ampla sobre o assunto e proporcionar subsídios para que investigações mais aprofundadas sejam desenvolvidas, uma vez que este estudo disponibiliza elementos que abrem margem para novas discussões.

As fontes de pesquisa incluíram bases de dados como Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram selecionados livros e artigos publicados, afim de abordar e ter maiores conhecimentos sobre a ênfase abordada. No entanto, obras com maior temporalidade também foram utilizadas, desde que reconhecidas por sua relevância teórica para a temática estudada.

De acordo com Gil (2002), a pesquisa bibliográfica é aquela que utiliza material já publicado, como livros e artigos científicos. Neste estudo, foram consideradas publicações pertinentes ao tema, a partir da utilização dos seguintes descritores: “Morte e Morrer”, “Perdas”, “Processo de Luto”, “Luto parental”, “Psicologia”.

## 2.2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.2.1 História da Morte no Ocidente

Desde tempos remotos, o ser humano busca explicar a morte e seu destino por meio da religião e da filosofia. Baseado em culturas, escrituras antigas e tradições familiares, o sujeito procura formas de interpretar a finitude da vida, atribuindo-lhe significado, personalidade e, muitas vezes, uma dimensão simbólica e ritualística. Partindo desse princípio, durante muitos séculos, o indivíduo moderno tentou vencer a morte ou, ocasionalmente, agir como se ela não existisse, ignorando-a e evitando tocar neste tema, acreditando ser uma questão relevante apenas no envelhecimento (Kovács, 2013).

Ao abordar o fenômeno da morte, observa-se que o ser humano sempre sentiu medo diante da finitude, principalmente diante da morte de familiares ou entes queridos. Ao imaginar sua própria morte, o sujeito é acometido por uma série de questionamentos, medos e angústias, decorrentes da incerteza sobre seu destino e o que sucede após a morte. No passado, a morte era observada como um evento previsível; o moribundo, ao se aproximar do fim, costumava deixar registradas suas últimas vontades e receber a visita de familiares e amigos em seu leito. Este momento não era carregado de dramatização excessiva e, após o falecimento, realizavam-se rituais e tradições de luto. A morte não era encarada com temor; o medo residia no morto, levando a costumes como cobrir espelhos e fechar janelas, para evitar que o espírito retornasse a perturbar os vivos (Ariès, 2003; Maranhão, 1985).

Segundo Ariès (2003), a partir do século XII, iniciou-se uma investigação mais aprofundada acerca do fenômeno da morte, motivada pela mistura de fascínio, pavor e medo que este sempre gerou. Na época medieval, cavaleiros, reis, monges e demais membros da sociedade tinham plena consciência de sua mortalidade, como se fossem previamente advertidos, seja por sinais, seja por uma convicção interna. Considerando que muitas mortes ocorriam em função de guerras, desastres e epidemias, esse período é caracterizado pela noção da morte domada.

A manifestação do medo da morte e do morrer intensificou-se nos séculos XII e XIII, deixando de ser vista como algo natural e passando a ser compreendida sob uma perspectiva judicial, atrelada à visão da vida como uma biografia pessoal. Nesse contexto, surge o conceito de livro da vida, um registro simbólico das boas e más ações dos indivíduos. A vida passa a ser entendida como preparação para a morte, momento em que as almas seriam julgadas e seu destino, salvação ou condenação, determinado. Com o passar do tempo, a morte passou também a ser associada à impureza e ao perigo (Rodrigues, 2006; Quinaglia, 2008).

Com o avanço da sociedade, desde a Idade Média, a percepção da morte modificou-se, tornando-se um ritual mais contextualizado e emocional. Mudaram, inclusive, as localizações dos cemitérios, que passaram a ser construídos nos arredores das igrejas e conventos. No século XVIII, a morte passa a ser vista como um rompimento definitivo dos laços familiares, sendo romantizada, o que gerou medo, angústia e também curiosidade para os estudiosos (Ariès, 2003).

Segundo Ariès (2003), ao perceber a aproximação de sua morte, os indivíduos costumavam se conformar, organizando seus sepultamentos e velórios de maneira tranquila, sem dramatizações ou gestos excessivamente emotivos. Observa-se, assim, uma familiaridade com a morte, compreendida como parte da ordem natural da vida. Aceitava-se a morte como um elemento do ciclo vital, embora sofrimento, medo e angústia estivessem presentes tanto para quem partia quanto para quem permanecia.

A morte é encarada como algo que desperta medo e envolve grande mistério para a humanidade. Tal receio acompanha o indivíduo desde suas primeiras percepções do mundo, constituindo-se em uma força impulsionadora de ações e sendo uma das principais fontes de angústias e distúrbios psicológicos. Vivendo em ritmo acelerado e envolto em inúmeras atividades, o indivíduo busca esquecer a morte; entretanto, ao tentar ignorá-la, a morte adquire ainda maior impacto quando ocorre (Bueno, 2014; Becker, 1973).

Entende-se que fazer parte do ciclo da vida não implica necessariamente que seja fácil lidar com a morte. O medo da morte levanta questionamentos sobre a própria existência e gera um conjunto de emoções e sentimentos relacionados às perdas e ao fim da vida. Falar sobre a morte, inevitavelmente, remete ao luto, evocando sentimentos desagradáveis, devastadores, ligados à perda de familiares e entes queridos. Diante disso, é fundamental reconhecer a importância dos laços afetivos na vida humana (Carvalho, 2006).

Segundo Marton (2018), na contemporaneidade, a morte é percebida como falta, vazio e perda, sendo considerada o maior obstáculo enfrentado pelo ser humano. Em uma sociedade industrial, capitalista e produtivista, cobra-se sucesso e produtividade, características que o

moribundo já não pode oferecer. Nesse sentido, a morte é associada ao fracasso e à impotência, tornando-se um assunto tabu, envolto em vergonha e proibido de ser abordado. Kovács (1992) reforça essa ideia ao afirmar que, no século XX, a morte passou a ser vista como um fracasso social, gerando mistério e resistência, enfraquecendo as manifestações públicas de dor e restringindo o espaço para o luto.

Existem, portanto, diversas formas pelas quais os seres humanos elaboram o processo da morte, dificultando a definição de um modelo único de enfrentamento. As reações variam conforme crenças, ritos e a percepção individual do imaginário relacionada à morte, bem como a faixa etária dos indivíduos. A análise da forma como a sociedade compreende a morte evidencia a necessidade de se considerar o contexto cultural, social e educacional ao qual o indivíduo pertence, desde os tempos antigos até os dias atuais. Com base nas leituras e observações de culturas e povos, conclui-se que o ser humano tende a negar a morte e provavelmente continuará a fazê-lo como uma estratégia de enfrentamento e aceitação. Por fim, é importante ressaltar que a vivência e elaboração do luto é um processo subjetivo e singular, variando de indivíduo para indivíduo (Kovács, 2013).

### **2.2.2 Teoria do Apego e Luto**

A Teoria do Apego, desenvolvida por John Bowlby, destaca a importância dos primeiros cuidados na construção de vínculos afetivos ao longo da vida. Com base em estudos sociais e psicológicos, Bowlby enfatizou que o apego é essencial para o desenvolvimento humano saudável, proporcionando segurança emocional que influencia os relacionamentos futuros (Gomes, 2011).

O apego consiste em um vínculo no qual o senso de segurança do indivíduo está diretamente associado à presença da figura de apego. Esta relação permite que o sujeito utilize o outro como uma "base segura" a partir da qual pode explorar o ambiente e enfrentar desafios (Bowlby, 1998).

Segundo Bowlby (1998), as perdas são eventos naturais no desenvolvimento humano. A "teoria do apego" propõe que a tendência a formar laços afetivos é inata e que os primeiros vínculos estabelecidos na infância impactam significativamente as relações subsequentes. Estes laços, firmados com pessoas próximas, são fundamentais para a sensação de segurança e persistem ao longo do ciclo vital.

Além disso, a percepção de disponibilidade da figura de apego transfere ao indivíduo um sentimento consolidado de segurança, encorajando-o a manter e fortalecer os vínculos.

Apesar de o comportamento de apego ser mais evidente na infância, ele se manifesta ao longo de toda a vida, desempenhando uma função biológica de proteção (Bowlby, 1989).

Uma das hipóteses centrais da teoria é que o comportamento de apego é regulado por um sistema de controle inscrito no sistema nervoso central, similar aos sistemas fisiológicos que regulam parâmetros como pressão arterial e temperatura corporal. Tal sistema visa manter a proximidade e acessibilidade entre o indivíduo e sua figura de apego, utilizando sofisticados mecanismos de comunicação (Bowlby, 1989).

### **2.2.3 Modelos de Apego**

Bowlby (1989) propôs três principais modelos de apego: (01) Apego seguro: o indivíduo confia que sua figura de apego estará disponível e responsiva em situações adversas, o que o encoraja a explorar o mundo com segurança. Este padrão é promovido por cuidadores sensíveis e responsivos nos primeiros anos de vida; (02) Apego resistente: caracteriza-se pela incerteza quanto à disponibilidade do cuidador. A criança demonstra ansiedade de separação e medo de exploração, resultantes de experiências inconsistentes de apoio; (03) Apego ansioso com evitação: o sujeito não confia na disponibilidade do cuidador e espera rejeição.

Em resposta, desenvolve autossuficiência emocional e, em casos extremos, traços de narcisismo ou falso self. Ainda que esses modelos sejam formados nos primeiros anos de vida, Bowlby (1989) reconhece que eles podem ser modificados em função das mudanças no comportamento do cuidador.

### **2.2.4 Apego e Processo de Luto**

O luto é um processo doloroso, mas fundamental para a ressignificação dos sentimentos despertados pela perda. Segundo Bousso (2011), a perda de um ente querido coloca o indivíduo em estado de transe emocional, exigindo um período de elaboração para aceitar a realidade da perda. Mesmo após essa elaboração, a saudade persiste, embora com menor intensidade.

As perdas na vida adulta, especialmente de figuras de apego significativas, podem romper vínculos afetivos formados desde a infância, gerando profunda dor emocional (Magalhães, 2012). Relações de apego saudáveis favorecem o desenvolvimento de adultos seguros emocionalmente, capazes de construir novos vínculos afetivos sólidos.

Quando essas bases são frágeis, indivíduos podem apresentar dificuldades emocionais e relacionais ao longo da vida. A formação de um apego seguro promove adaptação e

resiliência, enquanto a perda ou a ausência de figuras de apoio pode resultar em sofrimento psíquico intenso (Bowlby, 1989).

De acordo com Kovács (2013), a consciência da finitude é construída ao longo do desenvolvimento humano, por meio de perdas simbólicas que são vivenciadas antes da compreensão plena da morte. Tais experiências podem ser reativadas na perda de uma pessoa significativa, intensificando o sofrimento emocional.

A intensidade do luto está diretamente relacionada ao grau de vinculação afetiva com a pessoa falecida. Quanto mais significativa a ligação, maior a dor da perda, reforçando a importância da expressão dos sentimentos para a adaptação à nova realidade (Consonni; Lopes, 2013). Na fase jovem-adulta, a vivência do luto é permeada pelas exigências de autonomia e responsabilidade, características desta etapa da vida. A autocobrança e a culpa podem agravar o sofrimento do enlutado (Kovács, 1992).

Worden (1998), propôs um modelo de pensamento de tarefas que o indivíduo enlutado pode-se utilizar para elaborar o processo de luto, como: A) Aceitar a realidade da perda: aceitar de fato que a pessoa amada faleceu e não retornará mais. O inverso disso é a negação, na qual o sujeito não consegue admitir na morte do outro. Aceitar o que não pode ser revertido referente a morte é uma circunstância crucial para que a primeira tarefa seja efetiva. B) Trabalhar as emoções e a dor do luto: essa é uma das tarefas mais importantes mediante tal contexto, na qual, os sentimentos perpassam a pessoa na qual está sendo comunicada, cada questão em seu tempo, para que possam ser tratados e elaborados. O indivíduo não se permite entrar em permissão com os sentimentos provocados e advindo da perda do objeto ou pessoa amada, se distanciando e negando a dor desses sentimentos e do presente. C) Adaptar-se a um ambiente no qual a pessoa falecida está ausente: a falta não se relaciona apenas pela ausência da pessoa amada, nos diversos papéis e colocações de representação na vida do enlutado. Aprender a se adaptar ao presente, este novo ambiente sem a pessoa falecida, sem as funções e atividades na qual essa pessoa realizava é muito difícil, e muitas das vezes frustrantes, pois, a medida que o indivíduo não consegue realizar as atividades na qual frequentemente era realizada pela pessoa amada, pode se sentir insuficiente, incapaz e até mesmo com a autoestima baixa, a inadequação e impedimento dessa tarefa está relacionada a aspectos de não se ajustar a perda. D) Recolocar emocionalmente o falecido e continuar a viver: colocar a pessoa falecida em um local adequado na vida emocional de maneira na qual se permita viver bem, é um propósito ideal e primordial desta última tarefa. Manter todo o contexto do afeto e apego no passado e o não fazer de novas construções e relações com outras pessoas no mundo, é algo que não se cabe nessa tarefa. Elaborar e desenvolver o contexto da perda, buscando encontrar seu lugar em

vinhas emocionais da pessoa falecida, pode permitir a iniciação de novas possibilidades de relacionamentos e abertura para o novo, sem sentimentos de peso e culpa.

Esse modelo implica uma postura ativa do enlutado na superação da dor, similar ao conceito de trabalho de luto, descrito por Freud. As complicações no luto podem variar conforme diversos fatores, tais como a natureza da morte, o tipo de perda, a qualidade dos vínculos afetivos e a presença ou ausência de apoio social (Worden, 1998; Parkes, 1998).

### **2.2.5 Aspectos Psicológicos, Emocionais e Sociais do Luto em Adultos**

De acordo com Kübler-Ross (2008), o processo do luto é uma resposta natural da perda de um objeto amado e significativo, mas, a falta de elaboração e associação desse processo de perda pode desencadear grandes sofrimentos no âmbito psicológico, emocional e social do indivíduo que passa por esse processo de perda, como separações, perda de emprego ou mudanças drásticas e significativas de vida. Vale ressaltar que o seguimento dessas fases não é obrigatória, onde, na qual, o sujeito enlutado pode passar por tais estágios e podem oscilar de diversas formas, ou podem sentir ambas ao mesmo tempo. As fases do luto não possuem um tempo pré-definido para ocorrerem, visto que, dependerá de cada realidade subjetiva de cada indivíduo. Vale ressaltar que as fases do luto desenvolvido pela mesma, não obtém a obrigatoriedade de seguimento, ressaltando que cada indivíduo perpassa sua fase do luto de modo individual e subjetiva podendo oscilar ou diferenciar fase por fase acontecendo paralelas ao processo do luto de cada sujeito.

O processo de luto pode provocar mudanças internas significativas em cada sujeito, refletindo diretamente no seu processo psicológico de vivência da perda, relações sociais e até mesmo no ambiente ao redor. Em relevância ao simbolismo e a representação que a pessoa falecida pode ser colocada, uma série de concepções sobre o mundo é acionada, hábitos de vivência e pensamentos construídos ao longo da vida, sendo modificados pela falta, levando o enlutado a um caminho de sofrimento. A perda da pessoa amada, passa a ser criada uma série de discrepâncias entre o mundo interno e o mundo que passa a existir, sendo verdadeiramente não apenas uma forma superficial de sentir, mas uma forma profunda da concepção da falta e do vazio (Parkes, 1998).

O processo de perda advinda do luto pode ter um efeito profundo e considerável na saúde mental de uma pessoa. A tristeza profunda, a ansiedade e até mesmo sinais físicos podem ser considerados conjuntos naturais durante este processo. Ignorar ou reprimir esses sentimentos pode levar a complicações emocionais a longo prazo, como crises de ansiedade, sensação de medo e vazio, isolamento, entre outros. Vale ressaltar, que o

sofrimento e a dor da perda, pode gerar também condições físicas no sistema imunológico, onde, o indivíduo sofre com os sintomas psíquicos, gerando doenças físicas, correspondente a baixa imunidade, conhecido como, adoecimento psicossomático. Pessoas enlutadas possuem e podem adquirir insônia, depressão, distúrbios alimentares, vícios e grandes prejuízos sociais, afetando suas funções executivas, nas quais, destina o indivíduo a suas tarefas diárias, porém, com tamanho sofrimento, o sujeito não consegue sair desse ciclo de dor (Kovács, 1992).

Kovács (1992) resalta ainda, que os fatores da negação e punição relacionados a perda e a dor, são razões que estão interligadas e porventura, gera complicações no enfrentamento do luto, conseguindo ser acentuados referentes a questões sociais, como as crenças sociais, nas quais, podem levar aos indivíduos a não vivenciarem nesse processo de luto, mitigando a finitude da vida. A variação do tipo de morte, também proporciona uma grande alteração na forma que o sujeito elabora o luto, tornando-se mais difícil de vivenciar essa questão, pela consistência e da experiência, levando a contracepção do vínculo e do afeto a pessoa falecida.

O indivíduo enlutado sente saudade e falta da pessoa falecida, mostrando suas emoções e sentimentos, como choro e até mesmo clama por ela. Tais ações funcionam como forma de alerta frente a situação de pedidos, ou seja, a perda, ausência do falecido. A perda da pessoa amada no processo de luto, do bem ou da realidade, o sujeito enlutado passa para esse processo de adaptação do ambiente novo e o enfrentamento da falta diária. A morte do outro se caracteriza como uma vivência de morte, experiência essa, na qual, o sujeito passa a ter contato que não é dele, mas que é vivida como se uma parte de si morresse, associado a essa ferida física, diferente de qualquer doença. Tal qual, aos poucos se cura e cicatriza, porém, pode ser gerado complicações e essa cura torna-se ainda mais lenta, ou até mesmo o indivíduo passa a ter outra dor por cima do luto que já está causando sofrimento no processo de cura (Parkes, 1998).

Worden (2013) acredita que ao indivíduo ter consciência de sua realidade junto a perda da pessoa amada, pode então, o sentir da ansiedade e desamparo de um mundo vazio, se questionando como será sua vida, como seguirá mediante toda angústia e da ausência do falecido. Parte dessa ansiedade advém dos sentimentos de desamparo, sensação de não conseguir viver sozinhas no mundo, outra fonte de ansiedade é ter a consciência da morte pessoal, de que um dia isso possa vir a acontecer. Quando alguém próximo falece, o indivíduo passa a ter maior consciência da própria mortalidade, resultando em crises, choro constante e até mesmo ansiedade existencial, vinda pelo medo do desconhecido, da impotência e até mesmo características de novas perdas e inquietação, irritabilidade, experiência e intolerância, se

escondendo da dor e do sofrimento, passando a frustrações na complicação do processo de luto.

O indivíduo enlutado que vivência esse sofrimento, evita locais e objetos que estimulem tais sentimentos doloridos da perda. Evita-se comportamentos que a faça lembrar do ente falecido, se isolando da sociedade, evitando contato e até comunicação sobre sua dor, desencadeando um grau de depressão ou luto patológico que pode levar a pessoa nessa intensidade excessiva e prolongada do sofrimento, interferindo significativamente na vida da pessoa enlutada (Worden, 1998).

### **2.2.6 Importância da Família na Elaboração do Luto**

A família é em termos gerais, um coletivo de pessoas unidas por um laço parentesco ou não, afetivos ou legais, nas quais mantém uma convivência, partilhando juntos suas experiências e espaços de vivência. A família pode ser fonte de coisas extremamente importantes e prazerosas, como carinho, cuidado, acolhimento e afeto, assim como pode também ser, fonte de desprazer, solidão e desigual. A mesma se constitui com a finalidade de proporcionar continuidade e estabilidade a relações de pertencimento (Miranda, 2001).

Segundo Parkes (1998), o processo de luto, perda da pessoa amada, não ocorre de forma isolada ou solitária, ele é vivido dentro do contexto social. Vale salientar que, nesta perspectiva, tratamos como família não apenas parentes sanguíneos, mas, todos aqueles indivíduos que produzem uma vivência ou fazem parte do contexto de vida afetiva do enlutado. Todo indivíduo é afetado pela perda de forma singular e subjetiva, dependendo da qualidade e das reações sociais desse suporte, pode interferir diretamente na elaboração ou na dificuldade de enfrentamento do processo de luto. Com isso, a família adentra como um grande apoio, desempenhando um papel crucial nesse processo de dor, proporcionando acolhimento emocional, validação do sofrimento e pertencimento a esse grupo de vínculo constituído. Nesse sentido, tendo como papel protetivo, a família ao possibilitar acolhimento e compreensão ao enlutado, auxilia a reduzir os riscos e o sofrimento.

A presença do processo do luto ou perda de um indivíduo, dentro do contexto familiar, é entendida como uma necessidade de reorganização emocional. Vale ressaltar, que as experiências emocionais vivenciadas pela família são apresentadas com medo e angústia diante da morte, vivenciando as mesmas etapas que o enlutado, tendo observações de cuidados internos e restauração do contexto afetivo e emocional, proporcionando o suporte para o indivíduo mais afetado na situação da perda, tendo como fonte de cuidados, favorecidos devido

a aproximação e convivência, a família age, reage e interage mediante contexto social em que vive o enlutado para apoiá-lo.

Parkes (1998) Enfatiza a reação do luto diretamente, como influência dos vínculos estabelecidos e as formas como o meio acolhe ou reprime o sofrimento, entendendo a família como um ambiente seguro para expressar emoções, tendo o luto de maneira mais fácil de ser elaborada. Partido desse contexto, observar-se que a dor do luto, a perda, é vivenciada coletivamente como já observado, nas quais os membros da família podem se aproximar ainda mais do enlutado, promovendo uma cura conjunta e coletiva.

Permite-se conhecer cada indivíduo, considerando seus laços e fortalecendo a empatia, tendo grande importância dentro da vivência comunitária, onde contribui para o enfrentamento e reconstrução das relações internacionais dentro da família após a perda. Apesar de todo encargo de apoio e processo de ressignificação em conjunto, Parkes também reconhece que o luto pode causar desconexão dentro da família, podendo gerar conflitos e julgamentos dentro do ciclo familiar (Parkes, 1998).

A dor intensa pode levar com isso, um isolamento emocional e social, a falta desse diálogo e empatia pode provocar o aumento do sofrimento do enlutado devido a essa falta da base familiar. O mesmo também, afirma que a morte ou perda de um membro da família, pode alterar a dinâmica desse grupo, exigindo uma reorganização emocional e prática para a ressignificação desse processo, redistribuindo funções e responsabilidades, podendo ser uma reorganização dolorosa com a readaptação de um contexto vivencial, pois propõe evidências da ausência da pessoa amada, abrindo espaços para vigentes papéis e formas de promover o crescimento do conjunto e até do enlutado (Parkes, 1998).

Kovács (1992) ressalta que a família é em muitos casos, o primeiro colo onde o enlutado busca conforto e abrigo, nesse ambiente a família proporciona um espaço acolhedor ao sofrimento, para que seja expresso, autêntico e com segurança, proporcionando uma saúde mental de todos os envolvidos na perda significativa. O luto é um processo singular é multidimensional, na qual, envolve aspectos emocionais, psicológicos, sociais e culturais.

A família como suporte de apoio e amparo, é de extrema importância para o processo de recuperação e ressignificação da dor, fundamental para que o enlutado consiga expressar no âmbito social e seus sentimentos, buscando positivamente encontrar sentido na perda e na reconstrução da vida. A mesma, enfatiza que a comunicação ampla e acolhedora da família enquanto grupo de apoio, facilita para a elaboração dos conflitos e dos julgamentos impostos pelo processo de perda, visto uma complicação da sociedade por meio desse contexto, como isolamento, negação da dor e outros. Tendo a família nesse contexto social e individual um centro de prevenção e apoio dos conflitos internos

e psicológicos do processo de perda, como o isolamento e até mesmo transtornos psicológicos, advinda do luto complicado (Parkes, 1998).

Conforme o que foi dito, a vivência do luto pode ser moldada pelos familiares nos seus processos de acolhimento, o processo ativo de elaboração da perda, podendo se tornar mais saudável quando o indivíduo perpassado da dor tem um ambiente para se expressar e contar com sua rede de apoio social e familiar, defendendo a importância da escuta e da presença ativa ao enlutado (Kovács, 1992).

### **2.2.7 Psicologia e o Acolhimento da Pessoa Enlutada**

O luto é um processo advindo de uma perda significativa e simbólica da pessoa amada. O vazio e o corpo da pessoa enlutada continuam buscando a presença do simbolismo que partiu, a dor da separação, a luta para encontrar sentido na perda, e o esforço para reconstruir uma vida na qual possa ser adaptada de forma subjetiva, envolve não somente a dor do sofrimento psíquico, mas, as modificações de todos os contextos das relações na nova identidade pessoal. O profissional de saúde mental desempenha um papel crucial no desenvolvimento e no contexto do processo terapêutico do enlutado, propondo suporte especializado para trabalhar a elaboração do luto, da dor do sofrimento e na reconstrução de uma nova trajetória (Kovács, 1992).

O acolhimento da pessoa enlutada é baseado na escuta empática e ativa, respeitosa e livre, se constituindo como uma linha de autocuidado e sutileza, um olhar profissional sensível para alterações emocionais. O profissional de saúde mental deve estar sempre atento e aberto as diferentes formas e manifestações de perda, do luto, reconhecer os sinais do luto complicado, culpa, raiva, apatia ou até mesmo questões físicas que são atestados pelo sofrimento da perda, na qual, necessita de uma intervenção mais estruturada para cuidado e acolhimento do enlutado (Kovács, 1992).

Segundo Worden (1998), o aconselhamento e o acompanhamento psicológico do indivíduo enlutado tem como objetivo auxiliar e ajudá-lo na elaboração e reorganização da perda em sua vida. Em decorrência disso, Worden decorre de um processo ativo, no qual envolve tarefas que precisam ser realizadas para que o indivíduo consiga trabalhar e adaptar a ausência da perda.

No aconselhamento do processo de luto, o psicólogo atua como facilitador de adaptação do processo de cuidado, sempre respeitando o ritmo subjetivo e singular de cada indivíduo envolvendo bastante disposição e trabalho, devendo auxiliar nas tarefas de elaboração desse

processo por meio de intervenções personalizadas, como psicoeducação sobre o luto, ensinar o luto é um processo normal e gradual da vida, no qual possui fases e ciclos; validação emocional, trabalhando regulação emocional e suas características dentro do processo de perda; estratégias como coping religioso positivo, ressignificar rituais como objetos, homenagens, para a reconstrução do vínculo simbólico com o falecido, auxiliando também na quarta tarefa de cuidado do processo de perda; reorganização da rotina e identidade, auxiliando o paciente a lidar com as mudanças da ausência e práticas da vida e técnicas de enfrentamento adaptativo para trabalhar diretamente com crises emocionais, como a ansiedade advinda do sofrimento de uma não aceitação.

Segundo Worden (2013), reforça nesse processo que nem todos os indivíduos precisam do aconselhamento formal no tratamento da trajetória do luto, pois com o apoio e a ressignificação do cuidado que a família pode proporcionar, o indivíduo produz então estratégias para lidar com a dor e estrutura-lá; a intervenção é mais indicada em casos de sofrimento intenso, prologado e reprimido. Várias técnicas são utilizadas como ferramentas de auxílio no processo de psicoterapia com paciente enlutado, como: A) Exercícios de autorregulação emocional: a capacidade do indivíduo de identificar, lidar ou compreender suas próprias emoções de maneira adaptativa, principalmente nos momentos de dores profundas e significativas. É um dos recursos essenciais no processo de enfrentamento saudável da perda, uma vez que possa advir esquivas ou um não de sofrimento. Aceitar aos poucos e ressignificar o sujeito, é essencial para o desenvolvimento de aceitação, entendendo cognitivamente e emocionalmente o enlutado. B) Ressignificação e reconstrução de sentido: ajustar-se ao novo mundo, ressignificar o vínculo, a pessoa falecida continua viva dentro do enlutado, buscando focar em seus pontos positivos, como a construção do legado individual deixado pelo falecido, histórias ou até mesmo sobre sentido da vida, observando um processo terapêutico e benéfico para o enlutado. C) Adaptar-se a um mundo sem a pessoa falecida: se adaptar em um momento de dor é querer buscar sempre o melhor visando o processo de morte, reconstruindo a vida diante da dor e ausência da pessoa que já morreu, exigindo que o indivíduo se encobre de maneira fácil de viver em um mundo onde essa pessoa amada está ausente, entre outras.

Nesse sentido, essas atividades terapêuticas são fundamentais para avaliar o processo gradual dos indivíduos e suas construções enquanto sujeitos, visando o bem-estar emocional, onde trabalha-se meditações, respirações, raiva tristeza, tal qual prevenção das complicações, assim também como resiliência ou estímulos de tomada de decisão, tudo isso conforme o andamento do processo de psicoterapia e do enlutado (Worden, 2013).

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A morte é um acontecimento universal, mas a forma como cada ser humano a vivencia é subjetiva e singular. Ao longo do desenvolvimento da cultura ocidental, os indivíduos passaram a evitar falar sobre a morte, atribuindo-lhe sentimentos de medo e negação. No entanto, por se tratar de um processo inevitável, o ideal é promover uma iniciação ou preparação para esse caminho, permitindo ao ser humano elaborar seu luto e se preparar para a finitude.

Nesse contexto, torna-se necessária a ampliação do diálogo sobre a temática na sociedade, uma vez que todo sujeito já passou ou irá passar pela perda de um ente querido. Saber acolher as pessoas enlutadas é um aspecto fundamental no processo de perda e para um desenvolvimento emocional saudável. A maneira como a família se comunica sobre a morte pode tornar o processo menos doloroso e menos prejudicial, considerando que ela representa o alicerce e a principal rede de apoio do indivíduo em situação de vulnerabilidade.

A partir dos dados analisados, percebe-se que criar vínculos entre vivências, família e rede de apoio pode facilitar a validação da subjetividade do sujeito e a estruturação do luto. Além disso, pode promover a aproximação e o fortalecimento dos laços entre terapeuta e paciente, ao passo que a desconstrução do sofrimento individual passa, também, pela ressignificação de sua visão de mundo. Dessa forma, torna-se essencial compreender e validar tais aspectos.

O objetivo deste trabalho foi, obter uma análise concreta e de grande relevância para compreender o processo de luto e suas manifestações em adultos diante da perda parental, tendo como meio corporal todos os seus aspectos do sentido, psicológico, emocional e social. Vale mencionar o quanto o assunto pode ser tocado e sentido pelas pessoas, uma vez que a morte ainda é levada como tabu, considerando como o indivíduo compreende essa temática e os efeitos de adoecimento na qual, ela pode causar.

A partir da perspectiva de Parkes e de todos que foi proporcionado acrescentar sobre o mesmo, é notório e possível compreender que o processo de luto é um sistema multifacetado, na qual, abrange etapas diferentes e distintas, mas que não segue uma ordem fixa. Nesse viés, a presença solidária, acolhedora e constante da rede de apoio pode atuar como um método protetor contra as complicações nas quais o luto pode provocar no indivíduo em seus contextos emocionais e psíquicos, favorecendo a ressignificação e a reconstrução afetivos e sociais. O estudo também abordou o processo de luto e suas especificidades, destacando que necessitam de estratégias e atividades terapêuticas para a elaboração de suas perdas. O papel da família, nesse momento, é poder proporcionar um espaço acolhedor, onde o sujeito

possa tirar dúvidas, expressar sentimentos, ser ouvido e evitar interpretações que dificultem a elaboração do luto.

Com os dados obtidos, observa-se que é possível alcançar o objetivo de compreender o papel do luto e da perda na vida da pessoa adulta, considerando todos os aspectos envolvidos. Ambos contribuem para que o sujeito compreenda melhor a si mesmo, seus comportamentos, sua visão de mundo e sua forma de enfrentar as adversidades. O estudo possibilitou um aprofundamento em obras e publicações científicas que abordam a temática da morte, evidenciando a necessidade de continuar investigando suas características e seus impactos na vida humana. Este projeto tem uma grande importância acadêmica, podendo ser ainda mais estruturado e debatido em trabalhos, buscando a quebra de tabus para a desmistificação que a sociedade ocidental construiu em torno da história. Portanto, retrata a importância do cuidado com a saúde mental e apoio emocional para a elaboração do luto de cada sujeito, por meio de abordagens instrumentais e científicas.

Conclui-se que além do apoio profissional, o social e o ambiente familiar desempenha um grande papel fundamental na vigência do processo de perda. Proporcionar o fortalecimento dessas relações, nas quais podem ser um caminho mais eficaz para a humanização do processo de despedida e auxiliar o enlutado em sua jornada de ressignificação. Este artigo não esgota as possibilidades e curiosidade de análise sobre o tema, mas oferece uma reflexão relevante sobre a importância das redes de apoio no enfrentamento da perda e seus efeitos no sistema cognitivo na vida de cada indivíduo.

## REFERÊNCIAS

ARIÈS, P. **História da morte no Ocidente: da Idade Média aos nossos dias**. Edipro Publicações, 2003.

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

BOUSSO, R. S. A complexidade e a simplicidade da experiência do luto. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 24, n. 3, 2011.

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

BOWLBY, J. **Apego e perda: tristeza e depressão**, v 3, 2<sup>a</sup> ed, São Paulo: Martins Fontes, 1998.

BUENO, I. J. **Morte e Luto na Contemporaneidade: A influência da espiritualidade na superação da perda**. Anais do Congresso Internacional da Faculdade EST. São Leopoldo, v 11. n. 2, p. 67 – 84, 2014.

CARVALHO, C. D. R.; MARTINS, J. **Luto e religiosidade**. Monografia (Licenciatura em Psicologia) Instituto Superior da Maia, Portugal, 2006.

CONSONNI, E. B.; LOPES, P. E. B. Perda e luto: **Vivências de mulheres que interromperam a gestação por malformação fetal letal**. *Ciencia e Saude Coletiva*, v. 18, n. 9, p. 2663-2670, 2013.

FLICK, E. **Introdução a pesquisa qualitativa**. Porto Alegre: Artmed, p. 20-37, 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, A. A. A teoria do apego no contexto da produção científica contemporânea. **Universidade Estadual Paulista**, 2011.

KOVÁCS, M. J. **Morte e desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.

KOVÁCS, M. J. **Morte e o desenvolvimento humano**. 5 ed. São Paulo: Casapsi Livraria, 2013.

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

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a Morte e o Morrer**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

MAGALHÃES, M. C. A. **Histórias de vida: Os laços afetivos no mundo que criamos**. Tese de Doutorado, 2012.

MARANHÃO, J. L. S. **O que é a morte**. São Paulo: Brasiliense, 1985.

MARTON, S. **A morte como instante de vida**. PUCPRESS, 2018.

MIRANDA, P. F. P. **Tratado de direito de família**. 3 ed. Campinas: Bookseller, p. 57-58, 2001.

PARKES, C. M. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. São Paulo: Summus, 1998.

QUINAGLIA, S. **O presente de Prometeu: contribuição a uma antropologia da morte (e da vida)**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2008.

RODRIGUES, JC. **Tabu da morte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2006.

STROEBE, M. S. SCHUT, H. **The dual process model of coping with bereavement: rationale and description**. *Death Studies*, v. 23, n. 3, p. 197-224, 1999.

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

WORDEN, J. W. **Aconselhamento e terapia do luto: estratégias para a intervenção**. Porto Alegre: Artmed, 1998.