



A PSICOTERAPIA NO LUTO: UMA FERRAMENTA DE APOIO

PSYCHOTHERAPY IN GRIEF: A SUPPORT TOOL

Maria Fernanda Dias OLIVEIRA

**Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos
(UNITPAC)**

E-mail: fernandadiasolive@gmail.com

ORCID <http://orcid.org/0009-0002-7564-2617>

Jordana de Carmo SOUSA

Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos

E-mail: jordypsi80@gmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0009-0002-1319-997>

540

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo compreender o conceito e fases do luto, abordando também seus variados tipos que podem ser vivenciados pelo indivíduo e analisar o papel da psicoterapia no processo de luto na vida das pessoas e as consequências do luto. Aborda os efeitos psíquicos frente ao seu processo, e destaca-se ainda o papel do psicólogo nesse contexto. Seguindo a linha, identificar as questões psíquicas frente ao luto, analisar os tipos de lutos, fases do luto, e a psicoterapia no luto e o papel do psicólogo nesta abordagem.

Palavras-chave: Psicologia. Luto. Analisar. Psicólogo.

ABSTRACT

This article aims to understand the concept and phases of grief, also addressing its various types that can be experienced by the individual and analyzing the role of psychotherapy in the grieving process in people's lives and the consequences of grief. It addresses the psychic consequences of the process, and also highlights the role of the psychologist in this context. Following the line, identify the psychological consequences of grief. Analyze the types of grief and the stages of grief, psychotherapy in grief and the role of the psychologist in this approach.

Keywords: Psychology. Grief. To analyze. Psychologist.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho de conclusão de curso tem como objetivo abordar acerca da psicoterapia no processo de luto. A psicoterapia tem se mostrado bastante eficaz em diversos acontecimentos e processos da vida do indivíduo e assim no processo de luto ela apresenta pontos positivos em pacientes enlutados.

Pacientes enlutados podem sentir dificuldades após sua perda podendo gerar até transtornos e é de grande importância o papel na psicoterapia nesse período pois pode ajudar o indivíduo a ressignificar sua perda, num ambiente de acolhimento e oferecendo suporte psicológico, assim vendo que a psicoterapia no luto oferece vários benefícios como a validação da dor do enlutado, o suporte emocional e autoconhecimento.

O luto pode causar transtornos depressivos, transtorno de ansiedade e entre outros transtornos, podendo o indivíduo gerar o luto patológico e o luto também pode afetar o sistema fisiológico do indivíduo e sua qualidade de vida.

Existem diversos estudos e artigos sobre as consequências do luto e como o indivíduo que tem uma perda entra em um sofrimento, a maioria dos estudos falam sobre esse sofrimento psíquico de pessoas enlutadas mas é importante saber que cada indivíduo tem um processo individual do seu luto assim cada pessoa sente o luto da sua maneira, até mesmo sobre suas fases citadas no trabalho pois o luto é vivido de formas diferentes, com ondas de emoções e reações diferente dependendo da vivência do sujeito, porém todas essas fases podem ser vividas mas não em formas lineares pois cada luto é único.

Com o intuito de abordar a problemática sobre as consequências psíquicas de indivíduos frente ao luto, o presente trabalho justifica-se por meios de estudos e artigos sobre como a psicoterapia no luto é importante.

O presente trabalho se justifica abordando tópicos sobre as consequências do luto, o papel da psicoterapia e do psicólogo, assim o objetivo da pesquisa é apresentar em como é importante buscar a psicoterapia nesse processo. A escolha do presente tema tem como objetivo apontar como o processo de psicoterapia pode ser eficaz no processo do luto. A pessoa que sofre uma perda sente dificuldades em conseguir ressignificar e aceitar sua perda podendo desenvolver uma patologia e psicólogo pode auxiliar ele nesse processo com uma escuta, intervenções e acolhimento.

De acordo com a Organização Mundial De Saúde (OMS) (2021) a saúde mental é um estado em que o indivíduo se sente bem sendo capaz de lidar com estresses, desenvolver habilidades. A saúde mental é essencial para a qualidade de vida do indivíduo.

Quando acontece uma perda ou um luto prolongado o indivíduo pode desenvolver vários tipos de transtornos psicológicos. No entanto, o papel da psicologia pode ser fundamental e essencial na vida do enlutado.

Dessa forma, esta pesquisa tem como objeto geral analisar o papel da psicoterapia no processo de luto e as consequências advindas deste fenômeno, e como objetivos específicos buscam identificar as consequências psíquicas frente ao luto, analisar os tipos de lutos e as fases do luto, analisar a psicoterapia no luto e analisar o papel do psicólogo no luto.

REFERENCIAL TEÓRICO

Do Conceito e Fases do Luto

De acordo com a Fiocruz (2020, p.1) “O luto é um processo natural de resposta a um rompimento de vínculo quando perdemos alguém ou algo significativo na nossa vida.” Para Sigmund Freud (1915) o luto pode ser um processo ou uma reação a uma perda de uma pessoa. Com isso vemos que a perda e o luto são um processo natural do ciclo da vida do ser humano, um processo no qual todos os indivíduos irão passar, essa perda muitas vezes pode trazer dor, tristeza, angústia, sofrimento ou seja diversos mistos de emoções e sentimentos para o indivíduo que perde alguém.

Bromberg (2000) afirma que o luto é um processo caracterizado por uma variedade de reações diante de perda significativa, ressaltando que cada experiência de luto é única. Quando falamos do processo do luto é importante também lembrarmos que cada indivíduo tem sua maneira de reagir ao luto e podem reagir de formas diferente pois o processo pode ser distinto para cada indivíduo.

Kovács (1992) descreve também sobre a duração do luto e afirma que essa duração é distinta de pessoa para pessoa, e às vezes, esse processo da duração do luto pode se tornar duradouro ou interminável.

Outro fato citado por muitos autores são as fases do luto, eles pontuam que o indivíduo passa por essas fases no processo de perda.

Bowlby (1990) pontua quatro fases do luto quais sejam:

- 1) Entorpecimento;
- 2) Anseio;
- 3) Desorganização e desespero;
- 4) Reorganização.

O entorpecimento seria passar pela fase de choque e negação da realidade podendo durar horas ou semanas. O anseio seria o desejo de recuperar o ente querido.

A desorganização e o desespero seriam mistos de sentimentos como raiva e tristeza, a pessoa se sente abandonada pela que partiu. A última seria a reorganização em que o indivíduo começa a retomar suas atividades depois da perda.

Elizabeth Kubler Ross também pontua em seu livro “Sobre a morte e o morrer” de 1969, que o luto passa por estágios que seriam eles; Negação e isolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação.

O primeiro estágio seria a negação e o isolamento em que o indivíduo se recusa a aceitar levando a morte em negação já o segundo estágio seria a raiva em que o indivíduo sai do estágio de negação e entra no estágio de raiva em que ele se revolta com todos vendo que não é possível reverter o fato da perda que aconteceu.

E o terceiro estágio seria a barganha em que ele entra em negociação em uma tentativa de aliviar a dor, neste estágio é comum que as pessoas façam promessas a Deus ou outras entidades religiosas ou de sua crença.

No quarto estágio é a depressão em que o indivíduo se isola, se sente triste com esse sentimento de perda. E o quinto e último estágio é a aceitação quando o indivíduo começa a aceitar e enxergar a realidade.

Os Diversos Tipos de Luto

A cartilha da Universidade Federal Rural da Amazônia – UFRA aponta alguns tipos de luto que seria o normal, patológico, antecipatório, não reconhecido, gestacional, ausente, adiado ou atrasado, o luto traumático e o luto coletivo.

- 1) Normal:** O luto normal é quando o indivíduo enlutado vai se acostumando com a perda, a pessoa enlutada vai se acostumando a viver sem o ente querido, ele compreende a perda e aceita, ela se adaptar a viver sem o ente querido, mesmo sentindo a perda do mesmo ela se adapta a viver sem;

- 2) **Patológico:** O indivíduo não consegue retomar suas atividades, os sintomas do luto não diminuem com o tempo e o indivíduo fica em um estado de sofrimento profundo;
- 3) **Antecipatório:** Ocorre antes mesmo da perda do ente querido;
- 4) **Não reconhecido:** Acontece quando a perda não é vista como significativa, as pessoas invalidam o sofrimento do outro pois acham que se enlutar por isso é besteira. Alguns exemplos seriam a perda de um animal de estimação, término de um relacionamento ou a perda de um ídolo.
- 5) **Gestacional ou neonatal:** Esse tipo de luto é decorrente de um aborto ou de um recém-nascido. Esse luto também é bem significativo pois o vínculo desde a descoberta da gravidez;
- 6) **Luto ausente:** É quando o indivíduo bloqueia e adia sua dor, o indivíduo bloqueia seus sentimentos e evita experimentá-los;
- 7) **Luto adiado ou atrasado:** Ocorre quando o indivíduo não vivencia a dor da perda de imediato;
- 8) **Luto traumático:** O luto traumático é quando a perda está relacionada à extrema violência;
- 9) **Luto coletivo:** é o luto em que é causado por desastres, guerras, pandemias, atentados terroristas.

Consequências Psíquicas Frente ao Processo de Luto

O luto pode trazer várias consequências psíquicas para o enlutado como dores emocionais, psicológicas e físicas, e também levar ao desenvolvimento de transtornos depressivos e ansiosos, entre outros.

No processo de luto temos o luto “normal” e o luto “patológico/prolongado” o luto patológico segundo Oliveira (2012) os problemas emocionais, cognitivos e psíquicos relacionados a perda se mantêm mesmo depois de um período de tempo como de seis meses a dois anos.

Os indivíduos que sofrem de Luto Patológico podem experienciar, para além dos sintomas psicológicos, sintomas físicos, tais como dor física, agitação psicomotora, alterações do sono e cansaço generalizado (Waller, Turon, Mansfield, Hobden, & Sanson-fisher, 2016. p 9).

De acordo com o Manual diagnóstico e estáticos de transtornos mentais – DSM-5 (2013), a diferença do luto patológico para o luto normal seria o tempo em que o indivíduo apresenta os sintomas.

No DSM – 5 TR (2013.p 295 e 322) o luto patológico está no critério de transtorno relacionado a trauma e a estressores que está denominado como transtorno do luto prolongado e em caracterizações diagnósticas o luto prolongado representa uma reação prolongada do luto que pode ser diagnosticada depois de 12 meses.

O papel do Psicólogo Frente ao Luto

Sabemos sobre a importância da psicoterapia em diversas etapas e processos da vida e no processo da perda e luto ela auxilia o enlutado em um espaço de acolhimento e empático. No processo de luto o psicólogo tem um papel fundamental podendo ajudar o indivíduo a ressignificar sua dor.

Segundo Parkes (1998), perdas por morte podem chegar a demandar uma abordagem terapêutica devido a impactos negativos na vida do enlutado e pontua que a terapia no processo do luto tem como função ajudar o paciente a lidar com a dor da perda e pontua novamente que a terapia tem o objetivo de aliviar o sofrimento da pessoa. Silva, Carneiro e Zandoni (2017), pontua que o luto representa uma demanda psicológica em todas as situações, já que os indivíduos enfrentam dificuldades ao lidar com a perda.

Em um espaço acolhedor a terapia pode oferecer benefícios para enlutados. (Parkes, 2009, p. 257).

METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica de cunho descritivo e qualitativo e teve como coleta de dados artigos e o banco de dados utilizado foi SCIELO e Google Acadêmico.

Segundo Fonseca (2002, p. 32), a pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos. E o tema escolhido foi a psicoterapia no processo de luto onde o foi pontuado sobre alguns tópicos do processo de luto e o papel do psicólogo.

Com a revisão bibliográfica pretendeu-se discorrer sobre a importância da psicoterapia no luto e os prejuízos que o luto pode trazer para o indivíduo enlutado.

RESULTADOS

O resultado desta pesquisa destaca a importância do psicólogo no processo de luto. Além de oferecer informações necessárias sobre o luto e suas diversas manifestações, os psicólogos desempenham um papel fundamental na identificação e no manejo dos sintomas associados ao luto. A intervenção psicológica é essencial para fornecer suporte adequado aos indivíduos enlutados.

Este estudo fornece uma compreensão sobre algumas fases do luto e tipos de luto. Em resumo, os resultados deste estudo falam sobre o envolvimento do psicólogo no acompanhamento do processo de luto.

No entanto, é importante reconhecer que o processo de luto não segue uma linha linear, e muitos indivíduos enfrentam obstáculos, como financeiro, geográficos ou culturais, que impedem o acesso aos serviços psicológicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante reconhecer que o processo de luto não segue uma linha linear, e muitos indivíduos enfrentam obstáculos, como financeiro, geográficos ou culturais, que impedem o acesso aos serviços psicológicos.

Entanto políticas públicas e programas de saúde mental devem ser implementados para garantir a todos que necessitam de suporte psicológico possam ter uma rede de apoio durante o luto e que esses programas estejam disponíveis e acessíveis a todos. Ao garantir uma rede de apoio abrangente e inclusiva para a população podemos promover o bem-estar de indivíduos em momentos de perdas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5** ®. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>>.

CAPANEMA. **Cartilhas/cartilha_luto_setembro** Disponível em: <https://capanema.ufra.edu.br/images/conteudo/Cartilhas/cartilha_luto_setembro.pdf>. Acesso em: 22 maio. 2024c.

FIOCRUZ-BRASILIA. **Processo-de-luto-no-contexto-da-Covid-19**. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-processo-de-luto-no-contexto-da-Covid-19.pdf>>. Acesso em: 22 maio. 2024.

A PSICOTERAPIA NO LUTO: UMA FERRAMENTA DE APOIO. Maria Fernanda Dias OLIVEIRA; Jordana De Carmo SOUSA. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2024. FLUXO CONTÍNUO - ABRIL E MAIO - Ed. 50. VOL. 01. Págs. 540-547. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculdefacit.edu.br.

FREUD, Sigmund et al. **Luto e melancolia**. Editorial: São Paulo: Cosac Naify, 2011.

FREUD, Sigmund. **Luto e melancolia**. Editora Cosac Naify, 2014

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

ITPAC. Disponível em: <<http://file:///C:/Users/biblioteca.ITPAC/Downloads/633-Texto%20do%20artigo-2111-3-10-20190606.pdf>>. Acesso em: 22 maio. 2024d.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. [s.l.] WWF Martins Fontes, 2017.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer: O que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes**. WWF Martins Fontes, 2017.

547

LIRA, K. **Fases do Luto**. Disponível em: <<https://karynemlira.com/fases-do-luto/>>. Acesso em: 22 maio. 2024.

OLIVEIRA, Aneska Silva de et al. **Sobreviver ao luto: cartilha de informações sobre luto**. 2021.

SAUDEESPECIALIZAÇÃO, E. M. **Universidade Aberta do SUS**. Disponível em: <https://www.unasus.unifesp.br/biblioteca_virtual/esf/1/casos_complexos/Samuel/Complexo_07_Samuel_Luto.pdf>. Acesso em: 22 maio. 2024.

UNASUS. **UNIFESP** BR. Disponível em: <https://www.unasus.unifesp.br/biblioteca_virtual/pab/1/unidades_casos_complexos/unidade10/unidade10_ft_luto.pdf>. Acesso em: 21 mar. 2023.

UNIFESP. **Casos_complexos** Disponível em: <https://www.unasus.unifesp.br/biblioteca_virtual/pab/1/unidades_casos_complexos/unidade10/unidade10_ft_luto.pdf>. Acesso em: 22 maio. 2024b.