

Andreia Cristina Barbosa Costa  
Ariane Brabo Faria  
Isabelle Cristinne Pinto Costa  
Maria Emanuely de Andrade Sartori Simoes  
Munyra Rocha Silva Assunção  
Rafaela Aparecida Fidelis de Macedo

# QUANDO A DESPEDIDA NÃO ACONTECE:

*orientações sobre o luto em  
tempos de pandemia*

1ª Edição

Alfenas - MG



2022



## AUTORAS

### **ANDREIA CRISTINA BARBOSA COSTA**

DOCENTE DA ESCOLA DE ENFERMAGEM - UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALFENAS - UNIFAL/MG

### **ARIANE BRABO FARIA**

DISCENTE DE MEDICINA - UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALFENAS - UNIFAL/MG

### **ISABELLE CRISTINNE PINTO COSTA**

DOCENTE DA ESCOLA DE ENFERMAGEM - UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALFENAS - UNIFAL/MG

### **MARIA EMANUELLY DE ANDRADE SARTORI SIMOES**

DISCENTE DE PSICOLOGIA - UNIVERSIDADE DO JOSÉ DO ROSÁRIO VELLANO - UNIFENAS/MG

### **MUNYRA ROCHA SILVA ASSUNÇÃO**

MESTRE EM ENFERMAGEM - UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALFENAS - UNIFAL/MG

### **RAFAELA APARECIDA FIDELIS DE MACEDO**

DISCENTE DE PSICOLOGIA - UNIVERSIDADE DO JOSÉ DO ROSÁRIO VELLANO - UNIFENAS/MG



© 2022 Direito de reprodução do livro de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.



Titulo: Quando a despedida não acontece: orientações sobre o luto em tempos de pandemia



Disponível em: <http://www.unifal-mg.edu.br/bibliotecas/ebooks>  
Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG  
Endereço: Rua Gabriel Monteiro da Silva, 700 Centro – Alfenas  
Minas Gerais – Brasil – CEP: 37.130-001

Reitor: Prof. Sandro Amadeu Cerveira

Vice-reitor: Prof. Alessandro Antônio Costa Pereira

Sistema de Bibliotecas da UNIFAL-MG / SIBI/UNIFAL-MG

Autor(es): Andréia Cristina Barbosa Costa, Ariane Brabo Faria, Isabelle Cristinne Pinto Costa, Maria Emanuely de Andrade Sartori Simões, Munyra Rocha Silva Assunção, Rafaela Aparecida Fidélis de Macedo

Organizador(es): Andréia Cristina Barbosa Costa, Isabelle Cristinne Pinto Costa

Conselho Editorial da PROEX: Flaviane Faria Carvalho, Daniela Silva de Freitas, Ana Carolina Araújo, Ana Carolina Guerra, Carla Leila Oliveira Campos, Carolina Del Roveri, Jackson Wilke da Cruz Souza, Marlom César da Silva, Nayhara Juliana Aniele Pereira Thiers Vieira, Thales de Astrogildo e Tréz.

Capa e contracapa: Rafaela Aparecida Fidélis de Macedo

Revisão Textual: Aparecida Donizetti Paes

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)  
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas  
Biblioteca Central – Campus Sede

Q1 Quando a despedida não acontece: orientações sobre o luto em tempos de pandemia. / Organizadoras: Andreia Cristina Barbosa Costa, Isabelle Cristinne Pinto Costa – Alfenas, MG: Editora Universidade Federal de Alfenas, 2022. 30 f.: il. –

Obra selecionada no segundo edital (Nº PROEX 05/2021) do Conselho Editorial da Proex  
ISBN: 978-65-86489-57-6 (e-book)  
Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/bibliotecas/fontes-de-informacao/e-books/>  
Formato do arquivo: .pdf  
Vários autores  
Inclui Bibliografia.

1. Despedida. 2. Luto. 3. COVID-19. I. Costa, Andreia Cristina Barbosa, (org.).  
II. Costa, Isabelle Cristinne Pinto (org.).

CDD- 393.9



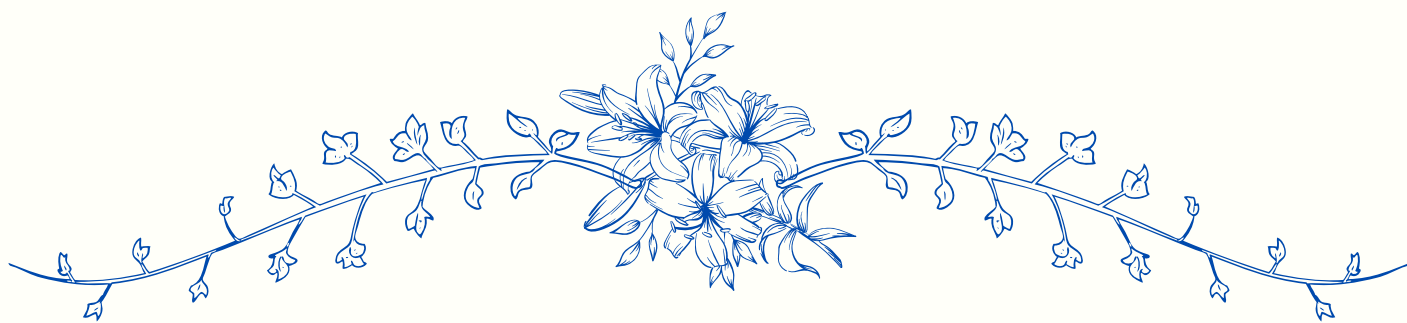
“O luto não é um obstáculo que deve ser superado. E sim, uma experiência da maior importância que precisa ser vivida, para que seu significado seja construído e entendido. Ninguém pode fazer isso pelo outro, embora todos tenhamos a vontade de proteger as pessoas de sofrerem.”

DRA. MARIA HELENA FRANCO, psicóloga.



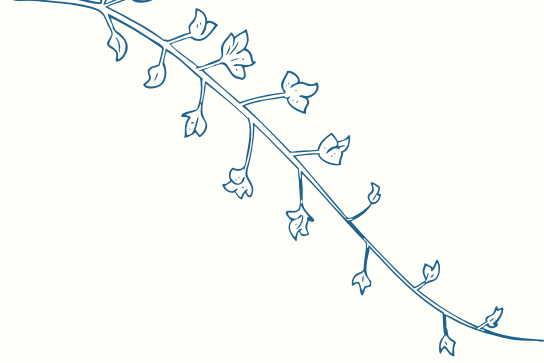
## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

PALIAB	Projeto de Extensão
CID-11	Classificação Internacional de Doenças -11
COVID-19	Corona Vírus
FIOCRUZ	Fundação Osvaldo Cruz
UNIFAL-MG	Universidade Federal de Alfenas
TEPT	Transtorno de Estresse Pós-traumático



# SUMÁRIO

- 1 **INTRODUÇÃO**
- 2 **CONTEXTO**
  - 2.1 O QUE É LUTO?
  - 2.2 O LUTO E A PANDEMIA DA COVID-19
  - 2.3 TIPOS DE LUTO
    - 2.3.1 Luto natural
    - 2.3.2 Luto complicado
    - 2.3.3 Luto antecipatório
    - 2.3.4 Luto não reconhecido
    - 2.3.5 Luto ausente
    - 2.3.6 Luto atrasado
    - 2.3.7 Luto traumático
    - 2.3.8 Luto coletivo
    - 2.3.8 Luto gestacional e luto neonatal
- 3 **IMPORTÂNCIA DOS RITUAIS DE DESPEDIDA**
- 4 **REAÇÕES COMUNS FRENTE À PERDA**
- 5 **ESTRATÉGIAS DE SUPORTE E APOIO**
- 6 **LUTO DA CRIANÇA**
- 7 **SAIBA MAIS**
- REFERÊNCIAS**



# APRESENTAÇÃO

Este e-book foi desenvolvido pelo projeto de Extensão **PaliAB** da UNIFAL-MG com o objetivo de abordar sobre o **Luto**, em especial, acerca dos sentimentos ligados "**Quando a despedida não acontece**". Entendemos quão difícil é esta perda e compreendemos ser de extrema relevância abordar este tema como forma de trabalho social.

Assim, ao percorrer estas linhas, esperamos poder ajudar nos esclarecimentos sobre o processo de Luto, além de abordar sobre algumas estratégias de suporte de apoio.

Esperamos que você possa extrair de cada página algum ensinamento, ou simplesmente o conforto de saber que sempre haverá alguém disposto a ajudá-lo (a).

*Uma ótima leitura!  
Abraços fraternos,*

**Equipe PaliAB**



# 1 INTRODUÇÃO

A doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19), sob o ponto de vista epidemiológico e psicológico, tem sido ponderada como uma grave crise. Vale ressaltar que, além das perdas em massa em curto espaço de tempo, as dificuldades para a realização de rituais de despedida entre pessoas na iminência da morte e de seus familiares, bem como de rituais funerários, podem dificultar a experiência de luto.

Pelo fato de o processo de luto ter sido extremamente doloroso, é de suma importância o estabelecimento de redes de apoio às famílias enlutadas. Por conseguinte, a elaboração de um e-book, que venha a abordar o “Luto”, poderá ajudar nesse processo com algumas informações e orientações importantes acerca da temática.



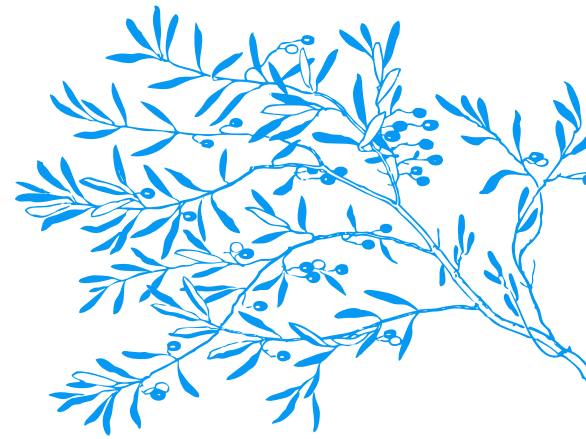


## 2 CONTEXTO

### 2.1 O QUE É LUTO?

“O luto, via de regra, é a reação à perda de uma pessoa querida ou de uma abstração que esteja no lugar dela, como pátria, liberdade, ideal etc.”, assim Freud esclarece sobre o luto, em seu clássico “Luto e melancolia” (FREUD, 1915/2011, p. 48).

Compreende-se o luto como um processo natural de resposta a um rompimento de vínculo mediante a perda de alguém ou de algo significativo na vida (FRANCO, 2010). Destaca-se que a perda desses vínculos causa imenso pesar, sendo esta reação tão intensa que, por algum tempo, obscurece todas as outras fontes de dificuldade. É, paradoxalmente, uma experiência universal e pessoal, única, que exigirá um trabalho para sua elaboração, mobilizando esforços psíquicos intensos dos indivíduos (MEDEIROS *et al.*, 2020).



## 2.2 O LUTO E A PANDEMIA COVID-19



Diante de uma pandemia mundial, milhões de famílias enfrentaram algum tipo de perda significativa. Vale lembrar que as perdas não se limitam à separação dos entes queridos, mas também a outros aspectos da vida como perda da liberdade decorrente do isolamento social, perda de laços afetivos, perda de emprego, perda da esperança, entre outros. Desse modo, o reconhecimento da singularidade de cada indivíduo, bem como de sua perda e luto, assegura possibilidades para o desenvolvimento de planos estratégicos e personalizados que contribuam para a acomodação funcional frente à perda. E, ainda, viabilizam a saúde mental e o bem-estar nesse momento (ZHAI; DU, 2020).

Embora se possa dizer que algumas perdas são consideradas “normais” como consequência do curso da vida, por exemplo, a morte dos pais na idade adulta, o sofrimento ainda pode gerar danos irreparáveis à saúde dos enlutados, aumentando o risco de problemas físicos e da mortalidade destes. Alguns autores citam duas classificações para o luto, que são o luto agudo e o luto complicado. O que diferencia esses processos são as várias reações psicológicas adversas que ocorrem em curto ou em longo prazo (PETRY; HUGHES; GALANOS, 2021). Vale ressaltar que existem outras nomenclaturas como luto complicado, luto prolongado, não sendo definido nenhum termo universal, o que pode dificultar o entendimento desse processo e prejudicar a elaboração de intervenções.

Segundo estimativas, 10 a 11% do luto complicado se desenvolvem após a morte natural. No entanto, as taxas são muito maiores para as perdas violentas, como acidente, suicídio, homicídio ou desastre (SIMON *et al.*, 2020). O transtorno do luto prolongado pode ser incapacitante e é considerado patológico, podendo evoluir para o suicídio no logo prazo. Dessa forma, requer intervenção clínica e tratamento. Por isso, foi incluído na Classificação Internacional de Doenças -11 (CID-11) (EISMA; STROEBE, 2021).



As mortes ocorridas durante a pandemia foram, em sua maioria, inesperadas. Desse modo, pode haver um aumento do número de enlutados que irão desenvolver o luto complicado. Ademais, os sobreviventes presenciaram a pandemia da mesma forma como as pessoas encaram um desastre, pois muitos conseguiram a cura, mas transmitiram o vírus para outras pessoas que talvez não tenham tido a mesma sorte. Assim, esse sentimento pode contribuir para o nível mais alto de luto prolongado (TANG; XIANG, 2021). Logo, os serviços de saúde deverão ter uma preocupação e uma atenção maior aos enlutados desse período, visto que os sintomas do luto complicado poderão ser maiores nos pacientes recuperados da COVID-19.

Observa-se, ainda, que, no momento atual de uma pandemia mundial, se reconheceu mais um tipo de perda, o luto privado de direitos, que não é identificado ou suportado pelos sistemas sociais, ou seja, em decorrência da COVID-19, muitas mortes ocorreram e há pouco apoio do estado para aos indivíduos enlutados, o que pode gerar o agravamento da saúde mental dos sobreviventes. Destaca-se, ainda, que além de as pessoas estarem vulneráveis aos acontecimentos, devido às incertezas, também há a falta dos rituais do luto, uma vez que o abraço dos familiares e dos amigos está sendo impedido nesse cenário. Portanto, aqueles que sofreram uma perda podem ter uma experiência ainda mais ampliada do sofrimento, devido às restrições das reuniões sociais que seriam um momento de conforto e de apoio (PETRY; HUGHES; GALANOS, 2021).

Ressalta-se, então, que embora o luto aconteça de forma natural como resposta ao rompimento de uma relação e cada indivíduo lide com esse contexto de forma particular e individualizada, a pandemia da COVID-19 não se enquadra nesse contexto, pois as vítimas apresentaram, em sua maioria, morte repentina, o que se relaciona melhor com a morte proveniente de um desastre e requer uma visão diferenciada aos enlutados. Além do mais, esse período serviu para mostrar como o processo de despedida também é importante para os familiares e para os amigos aceitarem a morte com mais facilidade.

Em síntese, é necessário que tanto os profissionais de saúde compreendam os tipos de Luto, quanto todas as pessoas, inclusive os familiares e amigos, para que possam entender as diferenças no comportamento do enlutado e melhorar a competência no acolhimento e na aceitação dos sentimentos alheios.

## 2.3 TIPOS DE LUTO



### 2.3.1 Luto natural

Acontece de forma esperada, com a perda dos pais ou de pessoas mais velhas. Mas pode provocar a falta de interesse pela vida e pelos afazeres domésticos. Nesse contexto, o enlutado tenta aceitar aos poucos a morte, adaptando-se à nova realidade.

No início, é comum a pessoa apresentar ansiedade, aflição e tristeza profunda. Entretanto, sozinha consegue voltar à rotina de trabalho, de reuniões familiares. Assim, o conflito de sentimentos se transforma em saudade. Contudo, se esse período de aceitação é postergado, o indivíduo desenvolve outro tipo de luto que é o Luto Complicado.

### 2.3.2 Luto complicado

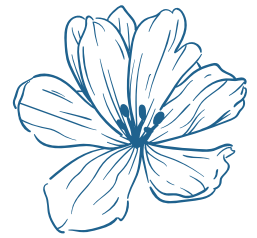
Ocorre quando as reações comuns diante da perda se intensificam e se tornam mais presentes em vez de serem absorvidas. As tarefas diárias são deixadas de lado e a vida do enlutado se resume à ausência de quem se foi. A experiência passa a ser caracterizada por uma sensação de melancolia constante, que pode durar anos se não tiver intervenção médica ou psicológica. Em casos mais graves, em que o indivíduo apresenta pensamentos suicidas e autodestrutivos, é indispensável a ajuda especializada. Diante disso, é imprescindível a intercessão de profissionais e de grupos de apoio. Além disso, os familiares também precisam estar atentos a sinais de alteração e de persistência da dificuldade para a aceitação da morte.



*"Mesmo sabendo que um dia a vida acaba, a gente nunca está preparado para perder alguém".*

**Nicholas Sparks**

### 2.3.3 Luto antecipatório

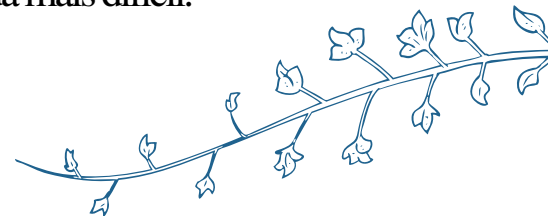


Decorre de uma doença crônica sem perspectiva de cura, muito comum em pacientes com câncer em seus estágios finais. Sendo assim, o luto antecipatório se inicia antes mesmo da perda do ente querido. Nesse caso, a família se prepara para o luto antes da perda do ente querido, visto que ela lida com ansiedade, medo, negação, tristeza, culpa, entre outros.

### 2.3.4 Luto não reconhecido

Pode ser explicado pela perda de um animal de estimação, uma vez que a sociedade tem dificuldade para aceitar a dor do outro, subestimando a profunda ligação afetiva com o pet. Nesses casos, a morte pode não ser legitimada e o enlutado se percebe totalmente desamparado diante da situação, pois a falta de empatia e até mesmo o desconhecimento sobre a importância do luto para a assimilação da perda por outras pessoas pode afetar ainda mais o emocional do indivíduo enlutado. Sem a correta assimilação das perdas, o processo de superação torna-se ainda mais difícil.

### 2.3.5 Luto ausente



Acontece quando a pessoa se mostra indiferente em relação à morte. Ela não concorda que os seus sentimentos possam aflorar. Por muitas vezes, esses indivíduos, de maneira inconsciente, negam aceitar a realidade, sem experienciar as reações naturais de sofrimento e de tristeza.

A situação se agrava quando o indivíduo não aguenta mais adiar esse comportamento e começa a ter sintomas muito comuns durante um processo de luto: irritabilidade, ansiedade, transtornos psíquicos e até mesmo dores físicas. É nesse momento que se dá início ao chamado luto atrasado.

### 2.3.6 Luto atrasado



É visto como uma consequência do luto ausente e acontece quando o enlutado não vivencia a dor da perda logo após a morte do ente querido. Isso tende a ocorrer quando o indivíduo passa por outras situações delicadas no mesmo momento (demissão, problemas de saúde, dificuldades financeiras, etc) e que acabam ocultando o processo de luto.

No entanto, adiar essa etapa de profunda tristeza pode trazer sérias consequências no futuro. Suportar o sofrimento sem a presença de amigos e de familiares dificulta a aceitação e aumenta as chances de o enlutado apresentar problemas psíquicos, como ansiedade, depressão e insônia.

### 2.3.7 Luto traumático



Está associado a acidentes, homicídios e suicídios. Ocorre inesperadamente e, em sua maioria, vem acompanhado de extrema violência. O sentimento de culpa e de responsabilidade pelo ocorrido pode tornar a despedida mais difícil e desencadear até mesmo transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).



*"A dor do luto é proporcional à intensidade do amor vivido na relação que foi rompida pela morte, mas também é por meio desse amor que conseguiremos nos reconstruir"*

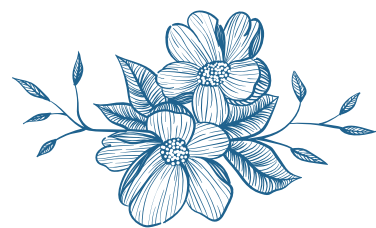
**Ana Claudia Quintana Arantes**



### 2.3.8 Luto coletivo

Ocorre quando vidas são interrompidas repentinamente por desastres, guerras, catástrofes e até mesmo por pandemias, como a que estamos vivendo atualmente com a COVID-19, que impactam toda a sociedade e criam um ambiente propício ao luto coletivo.

As centenas de milhares de mortes divulgadas diariamente fazem com que as pessoas se sintam fragilizadas e sentimentos como ansiedade, frustração, desamparo e revolta comecem a fazer parte do dia a dia. Esse luto coletivo também tem se apresentado pela dificuldade de se adaptar ao novo contexto (falta de leitos em hospitais, desemprego, fome, dificuldade financeira, etc). Ou seja, além das vidas perdidas, há uma série de outros tipos de perdas vivenciadas por indivíduos do mundo inteiro que devem ser devidamente reconhecidas e legitimadas.



### 2.3.8 Luto gestacional e Luto neonatal

Estes dois tipos de perda são os mais delicados e, ao mesmo tempo, os mais incompreendidos pelas pessoas próximas.

Pode-se dizer que o luto após um aborto é tão significativo quanto a morte de um adulto, pois o vínculo afetivo se instaura desde a descoberta da gravidez. Desse modo, é comum os pais sentirem solidão e falta de apoio, o que acaba dificultando a elaboração do luto. Vale ressaltar, ainda, que a maioria das mulheres que sofrem o aborto precisam de internação e esse é um momento delicado e doloroso, pois, no ambiente hospitalar, estão rodeadas de gestantes, de puérperas e de bebês recém-nascidos. Sendo assim, elas ficam ainda mais fragilizadas física e emocionalmente (LEMOS; CUNHA, 2015).

Outro agravante são os comentários como “quando você for mãe” ou “pelo menos você já tem outro filho”, bem comuns e que podem trazer danos emocionais irreversíveis para a saúde dos pais. A dica é recebê-los com carinho e explicar o quanto sentimentos como tristeza, frustração e sofrimento são normais nesse momento. Por isso o reconhecimento dos tipos de luto é tão importante para que se aumentem as redes de apoio e diminua a insensibilidade das pessoas próximas do enlutado.

# 3 IMPORTÂNCIA DOS RITUAIS DE DESPEDIDA



É oportuno assinalar que cada sociedade possui métodos e particularidades culturais para manifestações da perda de um ente querido. Estratégias podem ser mais ou menos padronizadas, todavia demandam quase sempre um conjunto de conhecimentos, de rituais, de crenças espirituais e de etiquetas. Em geral, existem ritos, normas e formas de expressão do luto que são derivados de diferentes concepções da vida e da morte (SOUZA; SOUZA, 2019).

Sabe-se que os rituais de despedida entre pacientes e os membros da rede afetiva, bem como os rituais funerários, são muito importantes para a resolução do luto, diminuindo assim, a possibilidade de um luto complicado. Esses rituais consistem em momentos de comunicação familiar, com definição de questões não resolvidas, assim como de rememoração e de compartilhamento de bons momentos vividos, de pedidos de perdão e de agradecimentos (CREPALDI *et al.*, 2020).

Além da comunicação verbal, a não verbal se faz muito importante quando as palavras parecem não ser suficientes. Os gestos como o afago de mãos e a troca de olhares podem ser necessários para a expressão de sentimentos e de emoções, além de poderem reforçar o que foi dito. O aspecto espiritual também é muito importante no processo de terminalidade e de morte. Assim, no contexto de despedida, é essencial respeitar e considerar as crenças do paciente e de seus familiares, bem como os rituais utilizados como forma de se despedirem e de aliviarem o sofrimento (LISBÔA; CREPALDI, 2003).



*" É mágico como a dor passa quando aceitamos a sua presença. Olhemos para a dor de frente, ela tem nome e sobrenome. Quando reconhecemos esse sofrimento, ele quase sempre se encolhe. Quando negamos, ele se apodera da nossa vida inteira."*

**Ana Claudia Quintana Arantes**





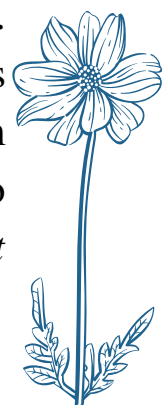
A presença, junto ao paciente, para acompanhá-lo e para oferecer cuidado é um modo de seus familiares se despedirem aos poucos. Por isso, estar próximo, acompanhando a evolução da doença, facilita a realização do ritual de despedida, causando mais aproximação e auxílio na aceitação da morte. Desse modo, pode-se caracterizar o “estar junto”, acompanhando e cuidando do familiar doente, como uma maneira de “fechar” a relação, de se despedir aos poucos e de diminuir a sensação de impotência frente à terminalidade (LISBÔA; CREPALDI, 2003).

Nos rituais de despedida, “estar junto” pode trazer sentimentos como a felicidade e a sensação de “missão cumprida” por ter dado algum conforto e cuidado na terminalidade do ente querido. Há relatos que afirmam que a presença dos familiares e de outras pessoas importantes na vida do paciente favorece o alívio do sentimento de culpa (LISBÔA; CREPALDI, 2003).

Os momentos de despedida são importantes também para o paciente. Por meio da comunicação verbal e não verbal, frequentemente, ele também pede perdão e faz agradecimentos, além de prezar pelo bem-estar dos que ficarão, bem como pela necessidade de se sentir acompanhado pela família em seu processo de morte. Além disso, há os pedidos referentes à pós-morte, como o funeral e o enterro, e à providência de cuidados para os que ficam (LISBÔA; CREPALDI, 2003).

Em suma, os rituais de despedida são uma oportunidade de aprendizado e de participação de um momento que pode ser especial e bonito, tecido por muito afeto. Ainda, pode proporcionar crescimento, estabilidade e estrutura a quem se despede, favorecendo um senso positivo de força pessoal, sendo terreno fértil para uma boa elaboração do luto (LISBÔA; CREPALDI, 2003).

Contudo, diante do contexto da pandemia e do que foi apresentado, pode-se perceber o quanto a falta de rituais de despedida podem ter impactado a vida de milhares de pessoas. Com as visitas suspensas e com a restrição e a proibição dos rituais funerários, muitas pessoas não puderam se despedir dos familiares e dos entes queridos. Essas mudanças tornam ainda mais doloroso o processo do luto, visto que os familiares podem considerar que o falecido não recebeu um final digno, ou mesmo, por não terem tido a oportunidade de serem confortados e de oferecer conforto às pessoas próximas, o que favorece a elaboração da perda e a possibilidade de seguir em frente (CREPALDI *et al.*, 2020).



# 4 REAÇÕES COMUNS FRENTE À PERDA



Ao vivenciar uma perda, inicia-se um processo de luto o qual desencadeia reações individuais que incitam a pessoa a tentar reorganizar a vida que foi modificada e abalada pela situação (ONARI, 2012).

Além da perda ocasionada pela morte, o luto também ocorre em outras situações, tais como a amputação de um membro ou órgão, a chegada da aposentadoria, o desaparecimento de um membro familiar, o diagnóstico de uma doença crônica, o divórcio, o encarceramento de algo, a falência, a impotência sexual, a infidelidade, a mudança de cidade ou de país, a perda do emprego, a perda do status, o término de relacionamento (namoro ou noivado), a perda do animal de estimação, a perda gestacional, as perdas devido à COVID-19, entre outras. (ASSUNÇÃO, 2020; BOLASÉLL *et al.*, 2020).

O luto desencadeia uma alteração do estado de saúde e de bem-estar que necessita de um determinado período de tempo para que o enlutado retorne ao estado similar de equilíbrio (WORDEN, 1998).

Dentre as reações apresentadas pela pessoa enlutada, têm-se as físicas, as emocionais, as cognitivas, as comportamentais, as sociais e as espirituais, contudo cada pessoa vive o luto de maneira muito particular, não sendo um processo de luto igual ao outro, pois não existem relações significativas idênticas (BROMBERG, 2000; FRANCO, 2008). Nesse contexto, o profissional que atua nesse cenário, o qual lida com a perda e com a morte, precisa ter conhecimentos específicos quanto às definições de luto e de suas reações mais comuns, uma vez que estas ocasionam muitas mudanças de comportamento nos enlutados (ONARI, 2012).

As reações emocionais se tornam presentes a partir do momento da notícia da morte. Estas passam por modificações de acordo com a forma como a pessoa recebe cada palavra (ASSUNÇÃO, 2020). Os sentimentos mais comuns externados nesse momento de perda são tristeza, raiva, culpa, ansiedade, solidão, fadiga, desamparo, choque, anseio, emancipação, alívio e estarecimento (ACIOLE; BERGAMO, 2019; WORDEN, 1998). É comum a pessoa enlutada se sentir culpada, por achar que poderia ter feito mais pelo ente querido, ou seja, que aquilo que fez para a pessoa que morreu não foi suficiente. (ASSUNÇÃO, 2020).



Com base nas reações físicas, são encontradas o vazio no estômago, o aperto no peito, o nó na garganta, a hipersensibilidade ao barulho, a sensação de despersonalização, a falta de ar (respiração curta), a fraqueza muscular, a falta de energia e a boca seca (ACIOLE; BERGAMO, 2019; WORDEN, 1998). O sono também pode ser alterado gerando estresse que impacta no sistema imunológico, podendo desencadear sintomas como dor de cabeça, resfriado, gastrite, asma, alergia na pele, herpes, candidíase, dentre outros (ASSUNÇÃO, 2020).

Ao avaliar os sintomas físicos e psíquicos, é importante se ter cautela ao diagnosticar a depressão da pessoa enlutada. Ressalta-se que tristeza não é depressão. Sintomas depressivos são esperados nesse momento, mas é preciso avaliar a intensidade e a duração, pois, quando esses sintomas são exacerbados, deixam de ser reações e passam a ser patologias (ONARI, 2012).

Quanto às reações cognitivas, a pessoa pode viver a descrença, a confusão, a preocupação, a sensação de presença e as alucinações, a perda da concentração, o sentimento de incompetência e de incapacidade, os pensamentos repetitivos e a negação da perda (ASSUNÇÃO, 2020; WORDEN, 1998).

Nas reações comportamentais, estão presentes os distúrbios de sono, os distúrbios de apetite, o comportamento aéreo, o isolamento social, os sonhos com a pessoa que morreu, a procura e o chamado pela pessoa, os suspiros, a hiperatividade e o choro (WORDEN, 1998). Quanto às lembranças, existem duas reações diferentes, aquele enlutado que evita tudo aquilo que o faz lembrar do ente querido, como por exemplo, um passeio, uma roupa, uma comida, uma música, para evitar o sofrimento, e o enlutado que se sente confortado ao se conectar com os objetos da pessoa que morreu (ASSUNÇÃO, 2020).



No que tange às reações sociais, é comum que aconteça uma “perda de identidade” da pessoa que vive a perda de alguém que ama. Muitas vezes, essa pessoa se isola do convívio social e familiar, preferindo ficar sozinha. Afasta de comemorações como aniversários, natal, ano novo e apresenta grande dificuldade de se relacionar no trabalho, com amigos ou até mesmo com os próprios familiares (ASSUNÇÃO, 2020).

Por fim, no aspecto espiritual, o enlutado passa a questionar a própria crença religiosa, a sentir raiva de Deus, desenvolvendo uma diminuição ou um aumento da fé. Com o passar do tempo, a reação melhora e a pessoa restabelece a crença religiosa (ASSUNÇÃO, 2020).

Diante das reações apresentadas pela pessoa que sofreu a perda, é primordial que não bloqueie os próprios sentimentos, ou seja, que seja capaz de reconhecer o sofrimento e de expressá-lo. Dessa forma, o enlutado poderá chorar, falar da pessoa que morreu, sentir saudade ou até mesmo desejar ficar sozinho. Todas essas mudanças levam tempo para serem processadas de modo que a pessoa possa se adaptar à nova situação. Contudo, vale ressaltar que as pessoas reagem de formas diferentes e o modo como cada uma irá reagir vai depender do relacionamento com a pessoa falecida (ASSUNÇÃO, 2020).

*“O que mais fará falta na morte de alguém importante é o olhar dessa pessoa sobre nós, pois precisamos do outro como referência de quem somos. Se a pessoa que eu amo não existe mais, como posso ser quem sou?”*

**Ana Claudia Quintana Arantes**



# 5 ESTRATÉGIAS DE SUPORTE E APOIO EMOCIONAL NO ENLUTAMENTO

A realização de acompanhamento de um grupo de sujeitos enlutados é ainda pouco realizada ou divulgada no cenário brasileiro. Todavia, tal atividade apresenta um grande potencial de ser uma alternativa viável e que traz resultados positivos e inspiradores. O sofrimento causado pela partida do outro pode ser o início de um amadurecimento emocional e o trabalho psicológico vem para auxiliar na construção dessa nova realidade (PASCOAL, 2012).

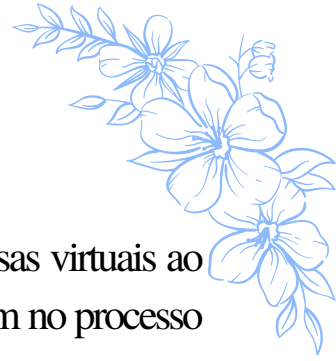
Por conseguinte, com o objetivo de propor estratégias de cuidado às famílias enlutadas, que podem ajudar no processo com algumas orientações, a Fundação Osvaldo Cruz (FIOCRUZ), em parceria com o Ministério da Saúde, lançou uma cartilha sobre “Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19” 22, propondo as seguintes estratégias:

A) Estratégias de apoio emocional no enlutamento em tempos de pandemia: ofertar estratégias remotas de despedida. Uma boa conduta é estimular os familiares e os amigos a expressarem seu luto com o uso de tecnologias para a despedida, como ligações por vídeo ou mensagens de voz, além das cartas, e-mails e mensagens de despedida ao ente querido;

B) Caso o funeral seja adiado ou realizado em um período muito curto, a orientação é que seja reservado um tempo para criação de um memorial na própria casa. A sugestão seria reservar um tempo olhando as fotografias daquele que partiu, acender uma vela, escrever uma mensagem e seguir um ritual cultural ou espiritual;

C) Construir um livro de visitas online, para amigos e familiares assinarem e oferecerem suas condolências. Em geral, os familiares ou os mais próximos de quem morreu costumam encontrar conforto ao lerem essas mensagens e tê-las disponíveis online facilita olhar para elas quando se sentirem tristes;





D) Realização de rituais fúnebres alternativos, como cultos e missas virtuais ao vivo, homenagens virtuais, musicais, fotografias, entre outras, que auxiliem no processo de despedida, em especial, no caso de mortes súbitas. Além disso, pode-se pensar na possibilidade de homenagens coletivas a todos aqueles sepultados ou cremados no mesmo local após o término da pandemia;

E) Potencializar as redes religiosas e/ou espirituais do falecido e dos enlutados. Proporcionar contato virtual, enquanto não é possível o presencial, com líderes religiosos importantes para a família e que sejam significativos para esse momento;

F) O monitoramento psicossocial deve ser realizado com o apoio da rede socioafetiva aos sujeitos em processo de luto. Caso alguém perceba que um familiar ou amigo esteja encontrando dificuldade em lidar com a situação, a orientação é buscar ajuda junto a outros, sejam profissionais de atenção psicossocial, sejam líderes comunitários, religiosos, ou mesmo dentro da própria rede.

*" A morte é uma certeza, mas sempre nos  
surpreende quando chega sem aviso e leva alguém  
que nunca pensaríamos em nos despedir. Nessa  
hora abra o coração para a paz e o amor por quem  
jamais irá embora"*

**Ariane Brabo Faria**



## 6 LUTO DA CRIANÇA

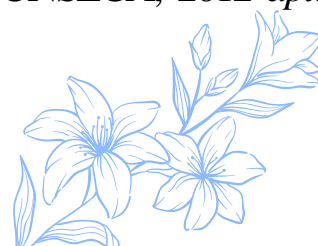


A perda e o luto são, sem dúvida, um momento difícil de ser enfrentado, já que desencadeiam sentimentos que muitas vezes ainda não tinham sido vivenciados. Alguns dos sentimentos envolvem culpa, tristeza, frustração, angústia, solidão e incompreensão. Pode-se dizer que, com a pandemia da COVID-19, tal experiência se tornou mais presente na vida das pessoas, especialmente em nosso país. A pandemia tornou o enfrentamento da morte algo mais complicado, já que, a partir de um contexto inesperado, muitas mortes ocorreram e não foi dada nem a possibilidade de despedida (COGO; 2020).

Pensando nisso, é interessante compreender a particularidade do luto das crianças e como estas lidam com algo “novo” em suas vidas, já que, ao contrário dos adultos, elas não estão familiarizadas com a finitude da vida. Abordar esse tema com as crianças deve ocorrer de acordo com o nível de compreensão delas, entretanto percebe-se que, por se tratar de um assunto delicado, o adulto, em geral, adota uma atitude de negar a explicação sobre a morte e também tenta, muitas vezes, afastá-la magicamente (NUNES *et al.*, 1998).

De acordo com a idade e com o grau de maturidade, a compreensão e a resposta da criança frente a essa situação de morte e de adoecimento ocorrerá de forma diferente. Como exemplo, podem-se citar as crianças de idade pré-escolar, que “entendem todas as doenças como ‘contagiosas’, sem compreender a relação de causa e efeito, o que se exacerba em demonstrações de medo intenso numa situação de pandemia” (ANGELELLI; CONDES, 2020, p. 2).

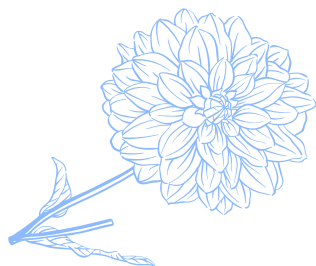
Além disso, em relação à dinâmica familiar, há fatores que dificultam a elaboração do luto, como o ocultamento de informações verdadeiras, a negação do sofrimento da criança e também o não compartilhamento do luto familiar. Junto a isso, as perdas de caráter repentino e prematuro, como as relacionadas à COVID-19, afetam a elaboração, já que nem a criança nem a família passam pelo luto antecipatório, que é uma preparação cognitiva e emocional para a perda anunciada (FONSECA, 2012 *apud* ANGELELLI; CONDES, 2020).





Pode-se notar, então, que, no caso de mortes que ocorrem de forma repentina, impossibilidade de visitas hospitalares frequentes e com os procedimentos fúnebres encurtados e restritos, no contexto atual da pandemia, são barreiras à elaboração para crianças e para familiares (ANGELELLI; CONDES, 2020). Por outro lado, de acordo com Morris, Moments e Thomas (2020 *apud* ANGELELLI; CONDES, 2020, p. 6), são fatores facilitadores da elaboração do luto infantil:

Abrir espaço para expressão de sentimentos (lembrando que muitas vezes a criança não “fala” sobre o que sente, mas expressa-se pelo brincar) e o apoio de familiares e amigos contínuos, que permitam as lembranças do(a) falecido(a) e exerçam uma comunicação adequada, verdadeira e aberta a perguntas. Cabe mencionar que manter a rotina de cuidados por entes significativos (ou figuras de apego) é também importante para a elaboração do luto e reorganização emocional.



Ademais, o adulto pode utilizar da leitura de manuais e de historinhas que explicam sobre o vírus. Isso pode ocorrer mesmo que não tenha nenhum familiar doente, servindo de conhecimento, sendo que a criança passa a estar inteirada sobre o assunto. Outro ponto importante é a explicação da existência de medidas de prevenção ao vírus e o manejo ao explicar, para que a criança se sinta segura e protegida (ASSUNÇÃO, 2020). Ainda, “aspectos culturais, religiosos e espirituais da família em que a criança está inserida também se tomam significativos na vivência da perda, de acordo com a capacidade de abstração de tais conceitos” (ANGELELLI; CONDES, 2020, p. 2).

Apesar de todo cuidado para tranquilizar a criança e para possibilitar a ela uma vivência do luto mais tranquila, algumas reações emocionais e comportamentais ocorrem e são consideradas normais e esperadas para esse momento, tais como inquietação, isolamento, saudade, ansiedade, regressão, agressividade, entre outros (ASSUNÇÃO, 2020).

Dessa forma, levando-se em consideração que o luto é um processo individual e necessário de ser vivido, torna-se de suma importância compreender e legitimar todo sofrimento infantil, além de permitir e de auxiliar que os familiares e cuidadores também reconheçam e consigam manejar a situação de forma positiva. (ANGELELLI; CONDES, 2020).



# SAIBA MAIS...

*Nas páginas seguintes você encontra algumas informações que podem ser muito úteis no seu processo de luto, como uma lista de grupos de apoio espalhados pelo Brasil. Olha só!*





PALLIUM BRASIL - Instituto de ensino e prática de Cuidados Compassivos, Cuidados ao Fim da Vida, suporte a pessoas enlutadas, Cuidados Paliativos e do trabalho com Tanatologia:  
<https://www.palliumbrasil.com.br/sobre-pallium/>

Projeto “Cuidando de quem cuida”: pesquisa e ensino sobre o cuidado de pessoas idosas no contexto da pandemia: [www.covid19.cuidadores.fiocruz.br](http://www.covid19.cuidadores.fiocruz.br)

Fundação Elizabeth Kübler-Ross Brasil: [ekrbrasil.com](http://ekrbrasil.com)  
Academia Nacional de Cuidados Paliativos: [paliativo.org.br](http://paliativo.org.br)

Centro de Valorização da Vida (CVV) – realiza apoio emocional e prevenção do suicídio. Os atendimentos são gratuitos para todas as pessoas que querem e precisam conversar, com total sigilo, 24 horas todos os dias: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)  
Telefone: 188. Chat: [www.cvv.org.br/chat](http://www.cvv.org.br/chat)

# REFERÊNCIAS

ACIOLE, G.G.; BERGAMO, D.C. Cuidado à família enlutada: uma ação pública necessária. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 43, n. 122, p. 805-818, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912212>. Acesso em: 10 out. 2021.

ANGELELLI, C.; CONDES, R. Departamento científico de saúde mental da sp. **Covid-19: a criança diante da doença, morte e luto em tempos de pandemia**, São Paulo, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://www.spsp.org.br/PDF/SPSP-DC%20Sa%C3%BAde%20mental-Covid%20e%20luto-02.10.2020.pdf>. Acesso em: 12 out. 2021.

ARANTES; A. C. L. Q. et.al. Luto em cuidados paliativos. In: Cuidado paliativo. São Paulo: CREMESP, 2008. Disponível em: [http://www.cremesp.org.br/library/modulos/publicacoes/pdf/livro\\_cuidado%20paliativo.pdf](http://www.cremesp.org.br/library/modulos/publicacoes/pdf/livro_cuidado%20paliativo.pdf). Acesso em: 12 out. 2021.

ASSUNÇÃO, C. **Luto Pelas Vítimas da Covid-19: como lidar com o luto?** Editora sn., Curitiba, p. 1-33, 2020. Disponível em: <https://www.cristianeassumpcao.com.br/baixar-o-meu-e-book/>. Acesso em: 06 out. 2021.

BOLASÉLL, L. T. *et al.* **O processo de luto a partir das diferentes perdas em tempos de pandemia**. Porto Alegre: Pucrs. Projeto gráfico: Luciana Gomes, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19**. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde; 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19>. Acesso em: 08 out. 2021.

BROMBERG, M. H. P. F. **A psicoterapia em situações de perdas e luto**. Campinas: Editorial Psy II, 2000.

COGO, A. S. *et al.* **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: processo de luto no contexto da COVID-19. 2020**. Rio de Janeiro: Fiocruz/CEPEDES, 2020. 10 p. Cartilha. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/42350/2/Sa%C3%Bade-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-processo-de-luto-no-contexto-da-Covid-19.pdf>. Acesso em: 13 out. 2021.

CREPALDI, M. A. *et al.* Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, e200090. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/LRmfcnxMXwrbCtWSxJKwBkm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 out. 2021.

EISMA, M. C.; STROEBE, M. S. Emotion Regulatory Strategies in Complicated Grief: A Systematic Review. **Behavior Therapy**, Universidade de Groningen, v. 52, n. 1, p. 234–249, 2021. Disponível em: [https://pure.rug.nl/ws/files/166154369/1\\_s2.0\\_S000578942030054X\\_main.pdf](https://pure.rug.nl/ws/files/166154369/1_s2.0_S000578942030054X_main.pdf). Acesso em: 14 out. 2021.

FONSECA; J. P. **Luto antecipatório: as experiências pessoais, familiares e sociais diante de uma morte anunciada**. São Paulo: PoloBooks; 2012.

FRANCO; M. H. P. Por que estudar o luto na atualidade? In: FRANCO MHP, organizador. Formação e rompimento de vínculos: o dilema das perdas na atualidade. 1ª ed. São Paulo: Summus Editorial; 2010. p. 17-42.

FREUD, S. **Luto e melancolia**. Tradução de Marilene Carone. São Paulo, SP: Cosac Naify, 2011.

JACOBUCCI, N. Tipos de Luto: Sim, existe mais de um. **Psicologias do Brasil**, 2016. Disponível em: <https://perdasseluto.com/2016/03/30/tipos-de-luto-sim-existe-mais-de-um/>. Acesso em: 07 out. de 2021.

LEMOS, L. F. S.; CUNHA, A. C. B. Concepções Sobre Morte e Luto: Experiência Feminina Sobre a Perda Gestacional. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 35, n. 4, p. 1120–1138, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/hdydgBr4rBQJthMgXSf3q5n/abstract/?lang=pt>. Acesso: 11 out. 2021.

LISBÔA, M. L; CREPALDI, M. A. Ritual de despedida em familiares de pacientes com prognóstico reservado. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v.13, n. 25, p. 97-109, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/4nL7kbrXkHNPfTF8yLZhtgB/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2021.

MEDEIROS, A. A. et al. Os lutos e as lutas frente à pandemia da covid-19. **Rev Soc Cardiol**, São Paulo, v. 30, n. 4, p. 549-555, 2020. Disponível em: [https://www.socesp.org.br/revista/assets/upload/revista/8555507451608728597pdfpt07\\_suplementorevistasocesp\\_v30\\_04.pdf](https://www.socesp.org.br/revista/assets/upload/revista/8555507451608728597pdfpt07_suplementorevistasocesp_v30_04.pdf). Acesso em: 07 out. 2021.

MORRIS, S.; MOMENT, A.; THOMAS, J. L. Caring for bereaved family members during the COVID-19 pandemic: before and after the death of a patient. **Journal of pain and symptom management**, Plymouth, EUA, v. 60, n. 2, p. e70-e74, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7204689/>. Acesso em: 11 out. 2021.

NUNES, D. C. *et al.* As crianças e o conceito de morte. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Instituto de Psicologia - UFRGS, v. 11, p. 579-590, 1998. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/w8xdHGLRwh5mKHqzTYNMSNf/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 11 out. 2021.

ONARI, P. **Fundamentação Teórica UNA SUS - O luto na Estratégia Saúde da Família - Caso Complexo Samuel**. p. 1-6, 2012. Disponível em: [https://www.unasus.unifesp.br/biblioteca\\_virtual/esf/1/casos\\_complexos/Samuel/Complexo\\_07\\_Samuel\\_Luto.pdf](https://www.unasus.unifesp.br/biblioteca_virtual/esf/1/casos_complexos/Samuel/Complexo_07_Samuel_Luto.pdf). Acesso em: 08 out 2021.

PASCOAL, M. Trabalho em grupo com enlutados. **Psicologia em Estudo**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 756-729, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/DsGhJyqDJSBZKk69QpWZLZH/?lang=pt>. Acesso em: 15 out. 2021.

PETRY, S. E.; HUGHES, D.; GALANOS, A. Grief: The Epidemic Within an Epidemic. **The American journal of hospice & palliative care**, Carolina do Norte, EUA, v. 38, n. 4, p. 419–422, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7723733/>. Acesso em: 12 out. 2021.

SIMON, N. M. et al. Commentary on evidence in support of a grief-related condition as a DSM diagnosis. **Depression and Anxiety**, Nova York, v. 37, n. 1, p. 9–16, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7430251/>. Acesso em: 14 out. 2021.

SOUZA, C. P.; SOUZA, A. M. Rituais fúnebres no processo do luto: significados e funções. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 35, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/McMhwzWgJZ4bngpRjL4J8xg/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2021.

TANG, S.; XIANG, Z. Who suffered most after deaths due to COVID-19? Prevalence and correlates of prolonged grief disorder in COVID-19 related bereaved adults. **Globalization and Health**, China, v. 17, n. 1, p. 1-9, 2021. Disponível em: <https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12992-021-00669-5.pdf>. Acesso em: 14 out. 2021.

WORDEN, W. W. **Terapia do luto**: um manual para o profissional de saúde mental. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

ZHAI, Y.; DU, X. Loss and grief amidst COVID-19: A path to adaptation and resilience. **Brain, Behavior, and Immunity**, Pensilvânia, EUA, v. 87, p. 80–81, jul. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7177068/>. Acesso em: 12 out. 2021.

ISBN: 978-65-86489-57-6

**BR**



9 786586 489576