

# REVISTA

# FAROL

FACULDADE ROLIM DE MOURA

---

ISSN Eletrônico: **2525-5908**

[www.revistafarol.com.br](http://www.revistafarol.com.br)

ISSN Impresso: **1983-1633**

## **TERAPIA DO LUTO: Intervenções clínicas na elaboração do processo de luto**

Daiane Ferreira Azevedo

Alessandra Cardoso Siqueira

## TERAPIA DO LUTO: Intervenções clínicas na elaboração do processo de luto

Daiane Ferreira Azevedo <sup>1</sup>

Alessandra Cardoso Siqueira <sup>2</sup>

**RESUMO:** Este trabalho propôs buscar as principais contribuições da psicologia em relação ao processo de luto, dentro de uma visão ampla trazer conhecimentos de vários autores baseado em seus estudos, sobre as possíveis intervenções na atuação profissional e suas percepções sobre o mesmo, uma vez que essa temática (morte) está presente no cotidiano profissional do psicólogo. A pesquisa que as intervenções clínicas psicológicas neste processo são muito positivas e saudáveis porque permitem o indivíduo vivenciá-lo e elaborá-lo. A pesquisa foi realizada com 14 psicólogos que atuam em clínica no município de Rolim de Moura e para obtenção das informações utilizou-se um questionário com perguntas abertas e fechadas sobre a percepção dos profissionais em relação ao luto elaborado pela autora. O luto é um processo longo e doloroso, que tem como característica uma tristeza profunda, é natural que o indivíduo em processo de luto queira se afastar de toda e qualquer atividade que não esteja ligada a pensamento sobre o objeto perdido, é qualquer perda significativa que rompe laços afetivos, vínculos afetivos, porém a ideia de luto não se limita apenas à morte, e que pode ser vivenciado por meio de perdas que passam pela dimensão física e psíquica, como os elos significativos com aspectos pessoais, profissionais, sociais e familiares do indivíduo, de modo geral o luto é caracterizado como um rompimento de vínculos afetivos significativos, e como um processo natural está presente na dinâmica entre os dois polos da existência humana: a vida e a morte.

**Palavras-chave:** Perda Significativa; Vivenciar; Elaborar.

## BEREAVEMENT THERAPY: Clinical interventions in the preparation of the grieving process

**ABSTRACT:** This work proposed to search through literature the main contributions of psychology in relation to the process of mourning, as well as within a broad vision to bring knowledge of several authors, based on their studies, on possible interventions in the professional performance and their perceptions about this subject, since this theme (death) is present in the professional daily life of the psychologist. The research also showed that the clinical psychological interventions in this process are very positive and healthy because they allow the individual to experience it and to elaborate it. The research was carried out with 14 (fourteen) psychologists who work in the clinic of the municipality of Rolim de Moura, and for getting the informations a questionnaire was used with open and closed questions about the employees' perception regarding the mourning elaborated by the author. Research has shown that mourning is a long and painful process, and has a characteristic of deep sadness, it is natural that individual in mourning wants to move away from any activity that is not related to the thoughts about the lost object, affirmed that mourning is not limited only to death, and that it can be experienced through losses that pass through the physical and psychic dimension, as the significant links with personal, professional, social and family aspects of the individual, in general mourning is characterized as a rupture of significant affective bonds, and as a natural process is present in the dynamics between the two poles of human existence: life and death.

**Keywords:** Significant Loss. To Experience; Elaborate.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade de Rolim de Moura – FAROL. E-mail: daianeazevedopsicologia@gmail.com

<sup>2</sup> Professora Esp. do curso de Psicologia da Faculdade de Rolim de Moura – FAROL. E-mail: Alessandra.cardoso@farol.edu.br.

## 1 INTRODUÇÃO

A psicologia estuda a interação do organismo com o ambiente. Podemos falar de interações e estudá-las durante qualquer fase da vida, desde o nascimento até a morte, e é nesse processo que se formamos vínculos. Aprincípio os vínculos criados e cultivados com os pais entre filhos, depois entre irmãos, tios, padrinhos, amigos.

Havendo vínculos de parentesco ou não, durante toda nossa vida cria-se e cultiva-se vínculos, alguns mais fundamentais e duradouros, outros mais transitórios. Naturalmente, esses vínculos são rompidos em algum momento da vida, e podem estar relacionados a perdas, que podem envolver morte e o processo do luto.

Nesse sentido, é tema propício para estudos em Psicologia sobre a forma como se cria, rompem e lidam com a formação e rompimento de vínculos; e diante da perda e o rompimento do vínculo, é normal que as pessoas busquem ajuda, como a terapia, justamente para responder a tais indagações: o que fazer com a dor? Como lidar com a raiva? E como um profissional da saúde como psicólogo poderá me ajudar? Foi baseado nessas indagações que o trabalho teve como objetivo trazer informações de como esse profissional pode ser um facilitador do processo de luto, e como poderá contribuir no entendimento da perda.

O trabalho procura despertar em outros profissionais (psicólogos, enfermeiros, técnicos, médicos) que atuam em contextos onde a perda, a morte faça parte do cotidiano, o desejo de falar sobre o assunto e reforçar a importância de que mais estudos sejam realizados, a fim de aprofundar tais compreensões acerca da temática luto em seus amplos aspectos.

Para os fins deste trabalho, realizou-se ainda o procedimento de uma pesquisa bibliográfica nas principais plataformas de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO); Psicologado (Artigos de Psicologia). Durante a pesquisa foram localizados aproximadamente 15 artigos, citados em mais de uma plataforma. Após a identificação dos artigos repetidos, restaram aproximadamente 11 artigos assemelhados para a seleção final. Utilizando os critérios de maior compatibilidade com o assunto discorrido, foram selecionados os 11 artigos para embasar a presente pesquisa. E, desta maneira, dividiu-se a fundamentação teórica em: (a) Teoria da Vinculação (b) Processo de Luto (c) Representações de Morte (d) Intervenção Clínica Psicológica (e) Percepção profissional frente à morte. Baseado nos achados teóricos, foi realizado uma pesquisa de campo, com o objetivo de compreender, em relação à temática morte, qual é a percepção e o conhecimento sobre o assunto e que informações sobre

atuação e intervenção profissional dentro deste contexto, têm os psicólogos que atuam na área clínica.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 Teoria da vinculação

Para entender a origem da dor e sofrimento advindos da perda de alguém, é importante entender porque é que se estabelecem fortes laços entre as pessoas.

Vinculação é uma relação emocional profunda e duradoura que liga uma pessoa a outra no tempo e no espaço, Bowlby (1984) *apud* Melo (2004) defende que os seres humanos nascem com um sistema psicobiológico (que ele atribuiu de sistema comportamental de vinculação) que os motiva a procurar proximidade de outros, figuras de vinculação.

De acordo com John Bowlby (1984) *apud* Melo (2004) a teoria da vinculação diz respeito aos laços afetivos que são criados pela familiaridade e proximidade com as figuras parentais no início da vida numa relação inicial (ente unidirecional em cuidados protetores da mãe com seu bebê que surgem da necessidade que se tem de se sentir seguro e protegido, um movimento inato que permite manter os progenitores e descendentes unidos).

Segundo Melo (2004) este sistema de vinculação mantém-se ao longo da vida, contribuindo para a formação de atitudes do sujeito nas relações amorosas, verificou-se que a vinculação é um processo, uma interação dinâmica, de uma forma simplista, pode-se considerar que quanto mais forte for o laço estabelecido entre duas pessoas, maior será o impacto e sofrimentos advindos da ameaça ou ruptura real desse laço.

### 2.2 Processo de luto

É importante que as vivências relativas à morte sejam elaboradas e que permitam ao sujeito processos de ressignificação da vida, em face de qualquer perda significativa de uma pessoa, desenrola-se um processo necessário e fundamental para que o vazio deixado, com o tempo, possa voltar a ser preenchido, esse processo é denominado de luto e consiste numa adaptação à perda, envolvendo uma série de tarefas ou fases para que tal aconteça (SILVA, 2013).

O luto é um processo que decorre de um rompimento de um vínculo, de laço afetivo é um sentimento profundo de tristeza e pesar pela morte de alguém, é caracterizado por um período de consternação e saudade pela perda de um ente querido em um processo normal e esperado (MELO, 2004; SILVA, 2013). Porém, a ideia de luto não se limita apenas à morte, mas o enfrentamento das sucessivas perdas reais e simbólicas durante o desenvolvimento humano (CAVALCANTI; SAMCZUL; BONFIM, 2013).

A morte faz parte da vida e é um ritual de passagem do qual não se pode esquivar, pois todo aquele que nasce um dia também morrerá, mas apesar de se reconhecer a inevitabilidade da morte ainda existe muito tabu diante deste fato o que dificulta a elaboração do luto (SILVA, 2013).

Entende-se que todos os tipos de perdas, perda por morte, perda de um emprego, casamento, mudança de cidade, acabam afetando as pessoas que raramente saem ilesas desse pesar; o grau de parentesco, o gênero, o tipo de morte, os vínculos dificultam a elaboração do luto normal. Parkes (1998) *apud* Basso, Wainer (2011) aponta que o luto normal é uma resposta saudável a um fator estressante, que é a perda significativa de um ente querido.

A morte de quem se gosta provoca rupturas, requerendo ajustamento no modo de se perceber o mundo e de se fazer planos para continuar vivendo nele, provocando grande desorganização, sendo o luto um processo de reorganização intelectual, emocional e até mesmo social, diante da perda o enlutado provavelmente sentirá desorientado e nada será mais profundo e doloroso do que o sentimento de perda (GANZERT; CORREA, 2013).

Neste estado doloroso é normal que o enlutado sinta que ninguém poderá preencher o vazio que tanto o angustia. É importante perceber que a dimensão emocional que a perda traz para o indivíduo, se tornasse um ponto a ser observado. O luto, como já citado é uma reação à perda ou à morte, e também um processo de reconstrução e reorganização diante deste acontecimento, esse processo exige um desafio emocional e cognitivo com o qual o enlutado tem de lidar (GANZERT; CORREA, 2013).

De acordo com a teoria psicanalítica, o luto pode percorrer dois destinos diferentes, fato que depende de fatores pessoais, sociais e iniciativas de enfrentamento. Freud (1914-1916) caracteriza esses destinos esclarecendo a forma como algumas pessoas reagem ao luto. Há pessoas que sofrem intensamente a perda de forma catastrófica a princípio, mas que com o tempo conseguem se reorganizar e recuperam o interesse pela vida, passando por um bom processo de luto.

Dentre as dificuldades citadas, é importante apontar o quão difícil se torna a aceitação,

e a readaptação em preencher o vazio que a pessoa querida deixou para a efetivação do luto. Elizabeth Kübler-Ross (2005) *apud* (BASSO; WAINER, 2011), referência no assunto, propôs cinco estágios: a negação e o isolamento, a raiva, a barganha, a depressão e a aceitação

No primeiro estágio, ocorre a negação e o isolamento que servem como um mecanismo de defesa temporário que alivia o impacto da notícia, uma recusa a confrontar-se com a situação. A raiva é o segundo estágio, é o momento em que as pessoas internalizam a revolta que estão sentindo, e tornam-se por vezes agressivos. A barganha que é a terceira fase é uma tentativa de negociar ou adiar os temores diante da situação, em estabelecer acordos com Deus. As pessoas buscam firmar acordos com figuras que, segundo suas crenças teriam poder de intervenção sobre a situação de perda (BASSO; WAINER, 2011).

O quarto estágio, a depressão é um processo intenso de muita tristeza, muito pesar muita angustia, desgaste físico e emocional gerando a depressão (BASSO; WAINER, 2011; SALES, 2010).

O último e quinto estágio é a aceitação, Kübler-Ross (2005) apontam o quão difícil se torna a aceitação, e a readaptação em preencher o vazio que a pessoa querida deixou para a efetivação do luto, de que ela não irá mais voltar (BASSO; WAINER, 2011).

Na **perda** de familiar próximo, dificilmente a elaboração se dá em menos de um ano. Pode-se considerar alguns sinais que sugerem que a pessoa enlutada já lida melhor com a perda como: a pessoa já é capaz de lembrar da pessoa que morreu sem dor e manifestações físicas, ela readquire interesse pela vida, sente-se mais esperançosa e se adapta a novos papéis (SANTOS et al., 2014).

É fundamental compreender que o luto é um processo a longo prazo e não acontece de forma linear, sendo comuns e esperados, os episódios de recaída, em especial próximo a datas significativas como o aniversário da pessoa que morreu e datas festivas (SANTOS et al., 2014).

Entende-se que o luto é processo inevitável de elaboração e possui um vasto leque de sentimentos, mudanças que invadem e interferem no funcionamento emocional de uma pessoa.

### 2.3 Representações de morte

O assunto morte, mesmo estando muito presente no cotidiano, é pouco discutido, tanto no âmbito familiar quanto no acadêmico. Falar sobre morte pode causar estranhamento, repulsa e desconforto, por se tratar de um tema que gera muitas perguntas, às vezes muita revolta e a

sensação de não saber como agir que vem misturada com o sofrimento inevitável (OLIVEIRA, 2014).

Segundo Azevedo e Pereira (2013), atitude do homem contemporâneo diante da morte é o resultado de um processo longo e lento de transformações ao longo dos tempos. Ariès (1977) *apud* Azevedo e Pereira (2013) dissertam sobre as modificações de atitude diante da morte, a partir da Idade Média, começando com a morte domada, em que o homem era informado sobre a proximidade da chegada da morte. Assim a morte era percebida, encarada e experiênciada como um acontecimento muito comum: “A morte domada desenha-se diante de nós como um evento, um acontecimento coletivo em que o ritual é organizado pelo próprio moribundo e para tal é convocada a presença de parentes, amigos, vizinhos e até curiosos sem restringir de todo o cerimonial, a presença de crianças” (AZEVEDO; PEREIRA, 2013, p.56).

Ariès (1977) *apud* Azevedo e Pereira (2013), fala que por mais que a morte fosse familiar e próxima, os antigos temiam a proximidade dos mortos e os mantinham o mais longe possível, fato constatado pela localização dos cemitérios que eram sempre fora das cidades, às margens de estradas. O autor ainda fala da preocupação com a particularidade de cada homem começa a despontar mesmo que de forma sutil dentro do processo de mudança de atitude diante da morte, observa-se essa preocupação nas individualizações das sepulturas (AZEVEDO; PEREIRA, 2013).

Um novo sentido é dado à morte nas sociedades ocidentais, o homem volta sua atenção não para a sua própria morte, mas para o acontecimento da morte do outro. Mas é no século XX que a morte ganha uma mudança significativa. A intolerância com a morte ocorre então à interdição do vivenciar a morte com a intenção de evitar a demonstração de dor, de evitar os rituais relacionados ao luto. Essas manifestações de separação e perda tornaram recriminadas (AZEVEDO; PEREIRA, 2013).

Segundo Ariès (1977) *apud* Azevedo e Pereira (2013), o tema da morte se tornou tabu no século XX sendo banido da comunicação entre as pessoas, o que dificulta muito o entendimento e a preparação para a morte, de preparar para esse fato tão presente na existência. Esse desafio se torna ainda mais urgente para os profissionais da saúde, em específico para profissionais da saúde mental (KOVÁCS, 2005).

No entanto ao mesmo tempo em que a morte é interditada, torna-se companhia cotidiana, invasiva e sem limites, e, embora essas mortes estejam tão próximas (real ou simbolicamente), reina uma conspiração do silêncio (KOVÁCS, 2005).

## 2.4 Intervenção clínica psicológica

Negar a morte é uma das formas de não entrar em contato com as experiências dolorosas, sendo a grande dádiva da negação e da repressão permitir que se viva num mundo de fantasia, onde há ilusão da imortalidade. Se o medo da morte estivesse constantemente presente, não se conseguiria realizar os sonhos e projetos (KOVÁCS, 2005).

Ainda de acordo com Kovács (2005), essa couraça de força é uma mentira que esconde uma fragilidade interna. A finitude e a vulnerabilidade, entretanto, quando ocorrem perdas sem possibilidade de elaboração do luto, não há permissão para expressão da tristeza e da dor, trazendo graves consequências, como maior possibilidade de adoecimento.

O luto mal elaborado está se tornando um problema de saúde pública, dado o grande número de pessoas que adoecem em função de uma carga excessiva de sofrimento, sem possibilidade de que este seja elaborado o que requer atenção e intervenção psicológica, visto que o psicólogo é um grande facilitador do processo de luto (KOVÁCS, 2005).

O psicólogo, desde a legitimação da profissão, vem atuando na área da saúde, inicialmente no âmbito hospitalar e, posteriormente, em diversos contextos do sistema de saúde. Nesse panorama, entende-se que a temática da morte faz parte do cotidiano profissional, seja na clínica, no hospital ou nas demais áreas de atuação. Desta forma, julga-se de extrema importância o estudo desse assunto, a fim de contribuir para intervenções adequadas no contexto profissional (FARAJ et al., 2013). A Terapia do Luto é uma modalidade de atendimento clínico psicoterápico voltado para queixas relacionadas a diversos tipos de perdas, que envolvam o processo de luto.

Ainda de acordo com Faraj *et al.* (2013), o acompanhamento terapêutico é abordado pelos estudos, como uma prática que auxilia no processo do luto. O tratamento e acompanhamento psicológico a sujeitos que vivem uma situação de perda, mostram que o tratamento terapêutico de luto se mostrou eficaz, os autores descreveram os benefícios que o acompanhamento terapêutico proporciona para melhor elaboração do luto.

A psicoterapia de luto é uma técnica desenvolvida e implementada há mais de trinta anos nos Estados Unidos e Europa e desenvolvida no Brasil, há vinte anos, com objetivo de avaliar os resultados deste tipo de intervenção (SANTOS et al., 2014).

Segundo Worden (1991) *apud Santos et al.* (2014), pode constatar que a psicoterapia de luto possibilita as seguintes mudanças diante do processo de **luto**: Alívio ou supressão dos sintomas; Mudanças com relação a perturbações da situação – problema; Adaptação à nova

situação; Aquisição de consciência da enfermidade psíquica; Recuperação, elevação ou auto regulação da autoestima; consideração de projetos para futuro.

Trindade e Teixeira (2000), falam sobre outro método poderoso, o aconselhamento psicológico no processo de elaboração de luto, ressaltando que aconselhamento psicológico é diferente de psicoterapia o aconselhamento é mais focalizado no presente de duração mais curta, mais para ação psicoterapia, para reflexão o aconselhamento visa à prevenção e a psicoterapia o tratamento. Embora diferentes em aspectos situacionais e específicos de cada um, são dois métodos que podem ser eficazes, se utilizados juntos.

Em geral, o aconselhamento psicológico é uma relação de ajuda que visa facilitar uma adaptação mais satisfatória do sujeito à situação em que se encontra e otimizar em termos de autoconhecimento, autoajuda e autonomia o objetivo principal é promover o bem-estar psicológico e a autonomia pessoal no confronto com as dificuldades e os problemas (TRINDADE; TEIXEIRA, 2000).

## **2.5 Percepção profissional frente à morte**

Muitos são os profissionais da saúde que se preocupam com essa temática. Não diferente, o psicólogo também possui contribuições importantes neste aspecto, pois como já citado, é uma das áreas nas quais o psicólogo faz intervenções.

Junqueira e Kovács (2008) apontam que os acadêmicos de psicologia não se sentem preparados para lidar com os aspectos referentes à morte, sendo evidente no curso, a carência de referenciais, discussões e estudos sobre essa temática.

Nesta mesma pesquisa realizada com acadêmicos de psicologia, Junqueira e Kovács (2008) citam que o curso de graduação em Psicologia não aborda o tema da morte (Psicologia da morte), sendo que questões referentes à temática não entram no programa de nenhuma disciplina, os autores acrescentam que o desespero dos discentes é evidente, sendo esta temática abordada de forma superficial apenas quando algum aluno questiona a respeito.

Na pesquisa de Kovács (2005; 2008); Trindade e Teixeira (2000) Basso e Wainer (2011); Faraj et al. (2013); Oliveira (2014) e Azevedo e Pereira (2013), estes afirmam o aumento do volume dessa demanda significativa na clínica contemporânea e como essa experiência de perda, morte, luto tem implicado no bom desenvolvimento do ser humano, justamente por fazer parte do ciclo vital. Mas que para o homem ocidental, tem se tornado um grande problema: o vivenciar e expressar essa dor no processo de luto, e a maneira que se experimenta essas

sensações e emoções intensas, tem se tornado um grande aspecto que merece atenção no processo de intervenção.

Os autores ainda colocam que, educar as pessoas para a morte é e será um grande desafio, pois ignorar a imortalidade é que os mantém realizando seus sonhos e projetos e, quando se deparam com a morte, não conseguem se sustentar e se desorganizam, desestruturam-se e daí surge um grande problema de ordem emocional e psicológica para a pessoa e um grande caos de saúde pública (KOVÁCS, 2005).

No Brasil, atualmente, existe um instituto de psicologia que, pensando na morte, na perda e no luto (rompimento dos laços afetivos), criaram um projeto (chamado Quatro Estações Instituto de Psicologia) que, desde abril de 1996, vem contribuindo com a formação de profissionais para essa área. Está em 2016 na sua 13ª turma o que significa que aproximadamente 245 profissionais realizaram sua formação (SANTOS et al., 2014).

O **instituto** tem sido referência na mídia como **fonte de informações** e mudança de atitude e, por isso, participa, com frequência, de programas em rádio, TV e em jornais de vários estados, em uma ação profilática de Educação para a morte. A equipe do **instituto** contribui continuamente para a produção de conhecimento e para sua disseminação, por meio de livros, capítulos e publicações em periódicos científicos (SANTOS et al., 2014).

### 3 MÉTODOS

O projeto foi enviado para o CEP, aprovado em 18/04/2017 parecer 2.019.283, inscrito no CAAE 65685017.4.0000.5605. Após sua aprovação a acadêmica entrou em contato com os sujeitos, marcando horário para apresentar a pesquisa e para aprovação dos mesmos em participar (neste primeiro encontro foi levado à carta de apresentação, TCLE) esclarecendo as dúvidas em relação ao procedimento, dos 14 que participaram, apenas quatro foram entrevistados; os demais pediram que deixasse o questionário e retornasse em outro momento para buscar. Para coleta dos dados foi utilizado um questionário para identificar a percepção dos profissionais em relação à morte, elaborado pela própria autora composto por 13 questões abertas e algumas (5, 9, 11, 12, 13) fechadas, foram convidados 15 psicólogos e destes 15, 14 participaram.

A escolha da amostragem foi feita de forma intencional na qual o pesquisador está interessado na opinião (ação, intenção etc.) de determinados elementos da população a presente pesquisa foi delineada por uma abordagem qualitativa e quantitativa (GIL, 2008).

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra utilizada na pesquisa, constituiu de 14 sujeitos, profissionais psicólogos que atuam em clínica particular no município de Rolim de Moura-RO, sendo 12 mulheres e 2 homens com idade de 22 a 50 anos, sendo 8 da abordagem teoria cognitiva comportamental, 6 da psicanálise.

A literatura afirma que, luto é um sentimento profundo de tristeza (MELO, 2004; SILVA, 2013). Porém, a ideia de luto não se limita apenas à morte, mas ao enfrentamento das sucessivas perdas reais e simbólicas durante o desenvolvimento humano, na pesquisa ficou muito evidente essa citação, 93% dos participantes afirmaram que, luto é perda significativa e que não necessariamente está relacionada apenas à morte.

Em relação ao processo de luto 72% afirmaram que o luto deve ser vivenciado na íntegra, passando por todas as fases, sofrendo, chorando, Elizabeth Kübler-Ross cita os estágios/fases relacionados ao processo de luto: a negação e o isolamento, a raiva, a barganha, a depressão e a aceitação e fala da importância de vivenciar o processo e acrescenta ainda que, é importante apontar o quão difícil se torna a aceitação, e a readaptação em preencher o vazio que a pessoa querida deixou para a efetivação do luto (BASSO; WAINER, 2011).

Dos 14 entrevistados 14% disseram que, o luto é subjetivo cada um vivenciara de maneira diferente, 14% afirmaram que a pessoa deve vivencia-lo e na impossibilidade de passar por esse momento o ideal que busque ajuda.

A pesquisa mostrou que quando se trata do luto não existe um momento mais crítico, é relativamente subjetivo, porém 14% dos entrevistados, disseram ser após o enterro, outros 14% disseram a recém-perda, 7% disseram ser na fase onde se sente culpa e 7% negação, mas 15% dos participantes afirmaram que, a fase da aceitação é um momento doloroso e 15% afirmaram que o processo todo é muito difícil. A pesquisa trouxe dados importantes em relação à duração do luto, 43% afirmaram que a elaboração do luto é individual e 29% afirmaram que dura em média de 6 meses a 1 ano.

De acordo com SANTOS *et al.* (2014) dificilmente a elaboração se dá em menos de um ano, é fundamental compreender que o luto é um processo a longo prazo com episódios de recaída, em especial próximo a datas significativas como o aniversário da pessoa que morreu e datas festivas. Visto que o tipo de vínculo estabelecido entre o ente que partiu interfere no processo, e a pesquisa comprovou essa informação 86% dos psicólogos entrevistados afirmaram que realmente interfere.

Em relação a superação do luto, 79% dos entrevistados disseram que está relacionado a voltar a rotina, aprender viver com a ausência do outro, e que a terapia é uma das grandes responsáveis por essa conquista 100% dos psicólogos afirmaram que a terapia ajuda na elaboração do luto.

Segundo Worden (1991) *apud* Santos et al. (2014), pode constatar que a psicoterapia de luto possibilita as seguintes mudanças diante do processo de **luto**: Alívio ou supressão dos sintomas; Mudanças com relação a perturbações da situação – problema; Adaptação à nova situação; Aquisição de consciência da enfermidade psíquica; Recuperação, elevação ou auto regulação da autoestima; consideração de projetos para futuro (SANTOS et al., 2014).

Em relação às técnicas utilizadas no processo de intervenção do luto 50% dos profissionais consideram, técnica de relaxamento; Registro de Pensamentos Disfuncionais; Roly play; Diário terapêutico; psicoeducação; escrita; inventários; reestruturação cognitiva como métodos poderosos neste processo e 29% apontaram que a associação livre é eficaz.

Entende-se que as intervenções clínicas psicológicas e o suporte psicológico para situações de perdas e lutos é extremamente importante. Junqueira e Kovács(2008) apontam que os acadêmicos de psicologia não se sentem preparados para lidar com os aspectos referentes à morte, sendo evidente no curso, a carência de referenciais, discussões e estudos sobre essa temática.

A pesquisa apontou outro dado importante que está relacionado a capacitação profissional para se dar essa terapêutica 86% Considera-se capaz/apto para dar acompanhamento em terapêutica a alguém que esteja vivenciando o luto, e alguns mencionaram cursos e aperfeiçoamento e 7% disse que não, 7% não soube responder.

Com relação à temática educação para a morte, 43% responderem que é possível e 43% disseram que não é possível, 14% não soube responder na literatura as informações encontradas são que, educar as pessoas para a morte é e será um grande desafio para o homem, pois ignorar a imortalidade é que o mantém realizando seus sonhos e projetos e, quando se deparam com a morte, não conseguem se sustentar e se desorganizam, se desestruturam-se e daí surge um grande problema de ordem emocional e psicológica para a pessoa e um grande caos de saúde pública (KOVÁCS, 2005).

Negar a morte é uma das formas de não entrar em contato com as experiências dolorosas, sendo a grande dádiva da negação e da repressão permitir que se viva num mundo de fantasia, onde há ilusão da imortalidade. Se o medo da morte estivesse constantemente presente, não se conseguiria realizar os sonhos e projetos (KOVÁCS, 2005).

Em relação à importância de se abordar a temática morte na graduação, foi perguntado aos entrevistados que nota atribuiriam de 1 a 10 a importância de abordar a temática morte na graduação, 65% atribuíram 10, e 14% 8. Na literatura Junqueira e Kovács (2008) apontam que os acadêmicos de psicologia não se sentem preparados para lidar com os aspectos referentes à morte, sendo evidente no curso, a carência de referenciais, discussões e estudos sobre essa temática.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A nossa tendência é fugir da morte, não falar sobre ela, nem pensar nela, fingir que está tudo bem, o homem procura em todas as coisas ter controle, e a morte tira esse “controle” numa rasteira só, e infelizmente a sociedade contribui com esse tabu, de não falarem a respeito, numa era feicebueiriana não a espaço para tristeza, para a dor, e quando de fato ocorre essa perda, o sujeito se desestrutura e não dá conta de suportar a ideia de sua impotência, mas quando aprendemos a observar as artimanhas da mente, podemos aprender até com o sofrimento e, assim, seguir em frente mais fortes, mais otimistas e mais conscientes da impermanência das coisas.

A pesquisa mostrou que, o luto é um processo difícil, complicado e inevitável, seja essa perda simbólica ou real. Na literatura alguns autores colocam que, o luto quando não elaborado, vivido, traz sérios problemas para o sujeito como um grande problema de saúde pública.

O lidar com a morte é muito difícil para o homem contemporâneo, que Inconscientemente acredita na sua imortalidade, e quando passa por uma perda real como morte de ente querido, as vezes não consegue lidar com o luto e nem o vivenciar. A partir do levantamento da pesquisa ficou claro que, a psicoterapia de luto possibilita muitas mudanças diante do processo de **luto**, promove o alívio dos sintomas, ajuda com as mudanças com relação a perturbações da situação, promove a adaptação à nova situação, auxilia na recuperação, ajuda na elevação ou auto regulação da autoestima, controlando o grau de sofrimento para que o paciente não desenvolva uma depressão, ansiedade e outros transtornos, e possibilita que o sujeito recomece sua vida, resignando a morte e fazendo projetos para futuro.

## REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, A. K. S.; PEREIRA, M, A. O luto na clínica psicológica: Um olhar fenomenológico. **Clínica & Cultura** v.II, n.II, jul-dez. 2013, 54-67. Disponível em:<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid...68672013000100013](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid...68672013000100013)>. Acesso em: 27 ago. 2016.
- BASSO, L. A; WAINER, R. Luto e perdas repentinas: Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental, **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas** 2011,7(1), p. 35-43. Disponível em:<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S180856872011000100007&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S180856872011000100007&script=sci_arttext&tlng=en)>. Acesso em: 15 ago. 2016.
- CAVALCANTI, A. K. S. SAMCZUL, M.L. BONFIM, T. E. **O conceito psicanalítico do luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein.** Psicólogo inFormação, ano 17, n, 17 jan./dez. 2013, Instituto Metodista de Ensino Superior, DOI: Disponível em:<<http://dx.doi.org/10.15603/2176-0969/pi.v17n17p87-105>>. Acesso em 02 ago. 2017.
- FARAJ, S. P; et al. Produção científica na área da Psicologia referente à temática da morte. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 19, n. 3, p. 441-461, dez. 2013. Disponível em:<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v19n3/v19n3a08.pdf>>. Acesso em: 18 ago. 2016.
- FREUD. **S.A história do movimento psicanalítico, artigos sobre metapsicologia e outros trabalhos.** Volume XIV, obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago, 1914-1916.
- GANZERT, L. C; CORREA, M. R. **O processo de elaboração do luto diante da morte de pessoas significativas.** psicologado.com › Áreas de Atuação › Tanatologia, 2013. Disponível em:<<https://psicologado.com/atuacao/tanatologia/o-processo-de-elaboracao-do-luto-diante-da-morte-de-pessoas-significativas>>. Acesso em: 15 ago. 2016.
- JUNQUEIRA, M. H, R. KOVÁCS, M. J. . Alunos de Psicologia e a educação para a morte. **Psicologia ciência e profissão**, 28 (3), 506-519, 2008. Disponível em: <<http://www. http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pcp/v28n3/v28n3a06.pdf>>. Acesso em: 21 ago. 2016.
- KOVÁCS, M. J. **Educação para a morte, psicologia ciência e profissão**, 2005, 25 (3), 484-497. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932005000300012](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932005000300012)>. Acesso em: 25 ago. 2016.
- KOVÁCS, M. J. Desenvolvimento da Tanatologia: estudos sobre a morte e o morrer. **Paidéia**, 18 (41), 457-468, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/paideia/v18n41/v18n41a04.pdf>>. Acesso em: 21 ago. 2016.
- MELO, R. Processo do Luto: **O inevitável percurso face a inevitabilidade da morte**, 2004. Disponível em:<<http://.integra.pt/textos/luto.pdf>>. Acesso em: 16 ago. 2016.

OLIVEIRA, D. R. **Terapia do Luto: contribuições e reflexões sob a perspectiva da Análise do Comportamento**. Especialização em terapia comportamental: teoria e prática hospital universitário USP-sp, 2014. Disponível em:<<https://pt.scribd.com/doc/285186496/Terapia-Do-Luto-Contribuicoes>>. Acesso em: 27 ago. 2016.

SANTOS, G. C. et al.(2014).**Quatro Estações instituto de Psicologia**. Disponível em:<<http://www.4estacoes.com>>. Acesso em: 21 ago. 2016.

SILVA, C. C. S. **A morte e a elaboração do luto na visão de alguns autores**. psicologado.com › Áreas de Atuação › Tanatologia, 2013. Disponível em:<<https://psicologado.com/atuacao/tanatologia/a-morte-e-a-elaboracao-do-luto-na-visao-de-alguns-autores>>. Acesso em: 15 ago. 2016.

SILVA, N. F. F. Teoria da Vinculação. Universidade do porto, **Revista Arquivos de medicina**, 2014. Disponível em:<[universidadedoportohttps://sigarra.up.pt/fmup/pt/pub\\_geral.show\\_file?pi\\_gdoc\\_id=543645](http://universidadedoportohttps://sigarra.up.pt/fmup/pt/pub_geral.show_file?pi_gdoc_id=543645)>. Acesso em: 28 ago. 2016.

SOUZA, A. L; Wottrich, S. H; Seelig, C.; Viguera, E. S. R. & Ruschel, P. (2007). O acompanhamento psicológico a óbitos em unidade pediátrica. **Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, 10 (1), 151-160. Disponível em:<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582007000100011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582007000100011)>. Acesso em: 16 ago. 2016.

TRINDADE, I; TEIXEIRA, J. A. C. Aconselhamento psicológico em contextos de Saúde e doença – Intervenção privilegiada em psicologia da saúde. **Anáís Psicológica**. v. 18, n.1, Lisboa, 2000. Disponível em: <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_Narttext&pid=S0870-82312000000100001](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_Narttext&pid=S0870-82312000000100001)>. Acesso em: 17 ago. 2016.

Recebido para publicação em dezembro de 2019

Aprovado para publicação em janeiro de 2020