

## COMPREENDENDO O PROCESSO DE LUTO

Érica Gomes Pinho Pereira Silva<sup>1</sup>  
Fernanda Bicalho Pereira<sup>2</sup>

fernandabicalhopereira@gmail.com

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

### RESUMO

O luto não refere somente a perda de alguém, mas sim a qualquer perda que tenha valor significativo para o indivíduo, sendo assim, essa perda pode trazer sofrimento para quem o experimenta, considerando que gera um movimento de ter que organizar a vida, sem algo que não está mais presente. Sendo assim, o estudo em questão se trata de uma pesquisa qualitativa, sendo utilizado como método de pesquisa o estudo de caso. O trabalho teve como objetivo compreender o processo de luto, sendo observado através de um paciente acompanhado pelo Serviço de Psicologia Aplicada (SPA). Os resultados apresentaram que é importante vivenciar as fases do luto, bem como entrar em contato com os sentimentos que surgem com a perda, assim como a vivência do luto traz diversas experiências para cada indivíduo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Luto, perda, morte.

### INTRODUÇÃO

O luto é um processo de elaboração e resolução de uma perda real ou simbólica, na qual todos os indivíduos passam em diversos momentos da vida, com maior ou menor sucesso. O preparo e a conclusão do luto permitem a pessoa a encontrar novos rumos e o não preparo pode remeter a complicações médicas e psicológicas (PEREIRA; PIRES, 2018).

Na vida vivenciamos a todo momento a experiência de perder, abandonar ou desistir. Esta é uma condição permanente, é inerente à vida, mas mesmo assim é um processo doloroso, de lamentação, difícil e lento. Sendo assim, enlutar-se é considerado um processo de mudanças de esquemas que todo indivíduo experimenta (PEREIRA; PIRES, 2018).

O luto refere-se a um processo onde há o rompimento de um vínculo, de laço afetivo é um sentimento de extrema tristeza e pesar pela morte de alguém, é caracterizado por um período de consternação e saudade pela perda de um ente

---

<sup>1</sup> Aluna do curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX.

<sup>2</sup> Psicóloga. Mestre em Enfermagem. Professora do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX.

querido (SILVA, 2013). Ele não se refere apenas a morte, mas também ao enfretamento de sucessivas perdas reais ou simbólicas ao longo do desenvolvimento humano (CAVALCANTI; SAMCZUL; BONFIM, 2013). Se apresenta como uma reação relativa à perda de algo ou alguém, apesar de estar ligado com o sentimento de perda, não está necessariamente ligado a morte (FREUD, 1996).

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

Tendo em vista a atualidade do tema, o objetivo desse trabalho é descrever como cada indivíduo vivencia o luto. Trabalhos como esse são importantes para que se compreenda que um luto não vivido, não sentido, pode afetar o indivíduo de diversas formas, inclusive acarretar em danos psicológicos.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Conforme apresenta Ramos (2016), perda de alguém que é considerada importante para o indivíduo pode afetar a dinâmica de uma família, sendo que o contexto familiar é alterado e seus membros são obrigados a reorganizar o sistema e a redefinir papéis.

O processo de luto está diariamente associado ao processo da morte de um ente querido, mas vale ressaltar que, quando o indivíduo está perante a um término de relacionamento, a perda de um membro do corpo após cirurgia/acidente ou quando se perde um animal de estimação, também estamos falando de luto, uma vez que, estamos falando de perdas que o indivíduo passa ao longo da vida e que precisam de um tempo para ultrapassar e lidar com essa fase (RAMOS, 2016).

Conforme descreve Alves (2018, p. 170):

O luto é o dolorido processo de elaboração dessa perda compõe a pior experiência do ser humano durante toda sua existência. Sempre que houver perda ou rompimento significativos, haverá luto. O luto não tem tempo definido: ele é único, individual e subjetivo. Depende do vínculo estabelecido, com aquilo que foi perdido, do lugar que essa perda ocupa na vida da pessoa, das experiências e ferramentas internas de cada um para enfrentar frustrações, entre outras características individuais. O luto é um

processo natural, saudável e necessário. Não é doença. Vivenciar a dor colabora com o fortalecimento para seguir em frente.

A definição de luto é complexa, uma vez que, cada pessoa o vivencia de uma forma diferente, conforme a sua cultura, o meio que está inserido e o próprio contexto da perda (RAMOS, 2016).

Bowlby (1998) apresenta cinco condições que influenciam o processo do luto, sendo eles:

a) identidade e papel da pessoa perdida – algumas relações podem ser vistas como próximas ou de dependências, sendo assim, quanto mais o enlutado dependeu da pessoa perdida, maior é o dano que a perda causa a vida, o que implica em um maior esforço na reorganização da mesma;

b) idade e o sexo da pessoa enlutada – alguns psicanalistas acreditam que a incidência maior seja para perdas sofridas na adolescência, em relação ao fator sexo, as mulheres parecem reagir mais a perda através de um luto patológico. No entanto, uma vez que a incidência da perda do companheiro não é a mesma para ambos os sexos, não se pode ter a certeza de que as mulheres sejam as mais vulneráveis;

c) causas e circunstâncias da perda – se o tipo de morte exige longo período de assistência por parte do enlutado, se o tipo de morte resultou na deformação ou mutilação do corpo, como a informação sobre a morte chega ao enlutado, qual a relação entre as duas partes durante as semanas e dias anteriores a morte e a quem a responsabilidade da morte pode ser atribuída, se for o caso;

d) circunstâncias sociais e psicológicas que afetam a pessoa enlutada, na época da perda e depois dela – algumas circunstâncias sociais e psicológicas que influenciam o luto, são mais fáceis de modificar que outras, sendo assim as variáveis que influenciam são: disposições residências (se a pessoa vive sozinha ou com outras pessoas, se ela é responsável por crianças ou adolescentes), condições e oportunidades socioeconômicas (se torna a vida do indivíduo mais ou menos fácil, se há ou não oportunidades que facilitem a organização de um novo modo de vida econômico e social) e, as crenças e práticas que facilitem e impeçam o luto dito normal (se as crenças e práticas determinadas culturalmente, parentes, amigos e outros significativos facilitam ou impedem o luto normal);

e) personalidade do enlutado, com especial referência a sua capacidade de estabelecer relações amorosas e de reagir a situações estressantes – se refere a personalidade da pessoa enlutada, principalmente a forma como ela organiza seu comportamento de vinculação e o modo de reação que adota em situações difíceis, influencia na intensidade e a duração do processo de luto, bem como a forma que este a assume, seja em sentido normal ou patológico.

É necessário que as vivências relativas à morte sejam elaboradas e que permitam ao indivíduo um processo de resignificação da vida, referente a perda significativa de uma pessoa, este se torna um processo necessário e fundamental para que o vazio deixado, com o tempo possa voltar a ser preenchido (SILVA, 2013).

É normal que no estado doloroso, o enlutado sinta que ninguém será capaz de preencher o vazio deixado, que o angustia, sendo assim, é necessário, observar a dimensão emocional que a perda do indivíduo traz (GANZERT; CORREA, 2013).

No luto, o indivíduo há reações que são consideradas anormais sem que tenham um caráter patológico, onde está presente um profundo desânimo, cessação de interesse pelo mundo externo, perda da capacidade de amar e inibição de atividades externas (PEREIRA; PIRES, 2018).

O ajustamento criativo se apresenta como um conceito fundamental para que se compreenda as possibilidades de viver um luto saudável ou complicado. O processo de luto pode ser considerado saudável, quando o indivíduo consegue passar por essa experiência de forma plena até seu esgotamento, enxergando novas formas de se adequar e lidar com a realidade em que se encontra. Em contrapartida, pode ser considerado um luto complicado quando o enlutado não consegue se ajustar e agir criativamente, se acomodando e cristalizando em uma das fases do processo de enlutamento, não conseguindo se adequar à nova vida que se apresenta a partir da perda e atender as necessidades que surgem na sua relação com o meio (NUNES e FIRMINO, 2020).

Ainda que o luto seja um momento de dor, oferece a possibilidade de resignificação e constituição de novos ajustamentos. Sendo assim, cabe ao terapeuta ser presença na ausência e esperança na desesperança. Essa crença não minimiza a dor do luto, mas aponta para uma possibilidade de travessia, ainda mais possível quando compreendida em companhia. É na crença de resignificação e

continuidade do viver que se sustenta a clínica, que mesmo em meio à confusão e dor é possível atribuir um novo sentido ao viver (CAMPS, 2022).

## **METODOLOGIA**

Para este estudo foi realizada uma pesquisa qualitativa, onde o presente trabalho se caracteriza como estudo de caso em conformidade com a pesquisa teórica, trazendo informações sobre relatos de experiência do caso observado de um paciente que está vivenciando um processo de luto referente à perda de um ente querido. Esses dados são salientados na discussão e culmina a teoria estudada.

Dalfovo (2008, p. 06) ressalta que:

“A pesquisa qualitativa, por sua vez, descreve a complexidade de determinado problema, sendo necessário compreender e classificar os processos dinâmicos vividos nos grupos, contribuir no processo de mudança, possibilitando o entendimento das mais variadas particularidades do indivíduo”.

Conforme apresenta Yin (2005), o estudo de caso é considerado adequado quando se pretende investigar o como e porquê de um conjunto de eventos contemporâneos. O autor ainda ressalta que, o estudo de caso é uma investigação empírica que permite o estudo de um fenômeno contemporâneo dentro de seu contexto na vida real, principalmente quando os limites entre fenômeno e o contexto não estão claramente definidos.

Nesse caso para a elaboração do estudo, foi realizada uma pesquisa sistemática com um indivíduo que está passando pelo processo do luto. Em virtude dessa observação foram pontuados aspectos que serão elencados no item discussão e resultados.

Mediante essa discussão, busca-se compreender por meio do discurso do indivíduo como este está lidando com esse processo do luto, buscando entender quais fatores estão contribuindo e como este ocorreu.

Todos os dados e documentações referentes aos atendimentos encontram-se anexados em prontuário na clínica escola. Deste modo, utiliza-se como ferramenta o método descritivo.

A pesquisa realizada se dá em cumprimento ao Estágio Específico do curso de Psicologia do Centro Universitário Univértix. O estágio foi realizado no segundo semestre, sendo necessário o cumprimento de 320 horas, sendo em atendimentos

clínicos supervisionados pela responsável do SPA (Serviço de Psicologia Aplicada) e a professora orientadora.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Para se preservar a identidade do paciente será utilizado um nome fictício: Daniel. O foco do atendimento não foi somente o processo do luto do paciente, sendo assim, em alguns atendimentos foram apresentadas outras demandas e estas foram trabalhadas. Daniel perdera a irmã mais velha há 06 (seis) meses. Ao longo dos resultados e discussões serão apresentadas algumas falas do paciente para melhor compreender o processo de luto do mesmo. Ele é atendido pelo SPA, sendo realizados atendimentos semanalmente.

Ao longo dos atendimentos Daniel trouxe que estava se sentindo conformado com a perda da irmã, mas ao mesmo tempo não se sentia conformado. Em alguns momentos relata que observa que o período de luto já passou, uma vez que ao falar de sua irmã não fica chateado (triste). Segundo Parkes (2009), por mais que cada vínculo seja único e insubstituível, a capacidade de uma pessoa se “recuperar” do luto, não vem de sua habilidade de esquecer a pessoa perdida, mas sim de construir e remodelar seu mundo, de modo que o indivíduo inclua e redesenhe o tesouro do passado. Dessa forma, o indivíduo precisará estabelecer um contato com suas necessidades e circunstâncias, tomando consciência de que a realidade é flexível e passível de ser transformada e recriada (CARDELLA, 2014).

Em um atendimento trouxe que estava conformado ao perder pessoas, destacando as perdas que teve ao longo da vida. A dor do luto faz parte da vida de todo indivíduo, sendo este um preço que se paga ao amar pessoas que consideramos importantes. Ignorar este fato, é fingir que a morte existe, é cegar-se emocionalmente, de maneira a ficar despreparado para lidar com perdas que ocorrem em nossas vidas (PEREIRA, PIRES, 2018).

Amar e perder fazem parte da vida humana vivida com bases constituídas por significado e sentido, e o luto seria o custo desse compromisso, conforme destaca Parkes (1998, p. 146) “a intensidade do luto é determinada pela intensidade do amor”.

Daniel relatara a saudade que estava se sentindo da irmã, onde o mesmo não se permitia entrar em contato com os sentimentos da perda, em outros atendimentos, preferiu não falar do mesmo. Conforme apresenta Pereira e Pires (2018), a elaboração do luto contribui para que o indivíduo se permita chorar, viver a perda sem culpa e/ou julgamentos, expressando assim, suas emoções e sentimentos. Este normalmente, é um período em que o enlutado se fecha em seu mundo interior, o interesse pelo mundo diminui, o que causa desânimo, muita tristeza, onde nada parece fazer sentido, como se as energias fossem junto com a pessoa perdida.

Em um episódio que fora para a casa de seus pais, contou que ficou triste com o fato de não encontrar sua irmã, acrescentando que uma sensação de que ele não havia falecido, como se a ficha não tivesse caído, com esperanças de vê-lo novamente (negação). De acordo com as fases do luto de Kubler-Ross (2017), neste primeiro estágio, a negação e o isolamento, o indivíduo tem a dificuldade de encarar a nova realidade e este se torna um mecanismo de defesa temporário, onde há a perda de algo palpável (um ente querido ou até mesmo a saúde), assim com a negação do que está acontecendo, o isolamento vem como uma forma de escapar da realidade e negar a atual situação em que se encontra.

Quando o indivíduo nega a morte de alguém, é uma forma de não entrar em contato com as experiências dolorosas, sendo efeito da negação e da repressão, uma vez que permite que este viva em um mundo de fantasias, onde há uma ilusão da mortalidade (KOVÁCS, 2005).

Sendo assim, é possível perceber que mesmo havendo diversas formas de lidar com o luto, haverá a necessidade de se ajustar de forma criativa em algum momento. Mesmo com a possibilidade de não ser considerado um ajustamento saudável, o indivíduo terá que ressignificar sua perda da maneira mais confortável possível. Conforme ressalta, Prestelo (2001, p. 8):

A forma como nós vivemos se constitui num ajustamento criativo – ou não – das diversas influências que recebemos durante a vida e de como as digerimos. Se realizamos um ajustamento coerente com as nossas necessidades e de acordo com as nossas possibilidades, no momento, ele será criativo, caso contrário, estaremos reproduzindo formas disfuncionais de relações. A forma como lidamos com a morte não seria diferente, portanto, depende do que nos é oferecido pelo meio e de como o elaboramos. A responsabilidade por construirmos formas “criativas”, funcionais, de viver é um compromisso com a existência.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do trabalho desenvolvido fica claro que o luto não se refere somente a perdas relacionadas a morte de alguém próximo, mas também a qualquer perda que tenha significância para o indivíduo, levando em consideração o vínculo criado.

O processo de luto é complexo e dolorido, mesmo tendo o mesmo significado para todos, a experiência/vivência do enlutado é única. A morte de alguém próximo provoca rupturas na vida do indivíduo, uma vez que este tem de reorganizar sua vida sem alguém que atualmente não é mais presente. Há pessoas que levam mais tempo para se “recuperar” de uma perda, enquanto outras, que veem a morte como uma forma natural, que teoricamente sofrem menos.

É importante que o indivíduo saiba reconhecer suas necessidades perante a vivência do luto, considerando que busque ajuda profissional quando observar que não está dando conta sozinho, assim como, é válido que entre em contato com os sentimentos que surgem no momento do luto. Um profissional que poderá auxiliar nesse processo é o psicólogo, este além de acolher o sofrimento, poderá ajudar fazer ajustamentos criativos saudáveis, bem como a ressignificar a perda da forma que for mais confortável para o sujeito.

## REFERÊNCIAS

ALVES, E. G. R. **Da Psicologia dos Desastres à Psicologia da Gestão Integral de Riscos e Desastres**. In: Fujumitsu, Karina Okagima (Orgs.). Vida, Morte e Luto: atualidades brasileiras. São Paulo: Summus, p. 166-181, 2018.

BOWLBY, J. **Attachment and Loss**. Vol. 3, Loss London: Hogarth Press.

CAMPS, P. B. **Um olhar da Gestalt-terapia para o luto da criança: uma revisão integrativa de literatura** (Mestrado em Psicologia Clínica). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC, São Paulo, 2022.

CARDELLA, B. H. P. Ajustamento criativo e hierarquia de valores ou necessidades. **Coleção Gestalt-terapia: fundamentos e práticas**, São Paulo: Summus, 2014.

CAVALCANTI, A. K. S.; SAMCZUL, M. L.; BONFIM, T. E. O conceito psicanalítico do luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein. **Revista Psicólogo inFormação**, v.1, n. 17, jan-dez, 2013.

FREUD, Sigmund. **Luto e Melancolia**. Tradução Marilene Carone, São Paulo: Cosac Naify, 1996.

GANZERT, L. C.; CORREA, M. R. **O processo de elaboração do luto diante da morte de pessoas significativas** (monografia). Categoria: Tanatologia, Publicado em: 01 de Abril de 2013. Disponível em: <https://www.monografias.com/pt/docs/Elabora%C3%A7%C3%A3o-do-Luto-P36JFFU575>, Acesso em 02 de outubro, 2022.

KOVACS, M. J. Educação para a morte. **Revista Psicologia**, Ciência e Profissão, v.25, n.3, 484-497, 2005.

KUBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**, 10 ed. São Paulo: Martins Fonte, p.304, 2017.

NUNES, R. A.; FIRMINO, WILLYANE GOMES. **A Compreensão do Luto sob o Olhar da Gestalt-Terapia** (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Federal de Alagoas, Curso Psicologia. Orientadora: Ma. Fernanda Cristina Nunes Simião, Palmeira dos Índios, 2020.

PARKES, C. **Amor e perda: as raízes do luto e suas complicações**. São Paulo: Summus, 2009.

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

PEREIRA, Silvana Maria; PIRES, Eliana Ferrante. As experiências das perdas e luto na contemporaneidade: um estudo bibliográfico. **Revista Educação**, v. 13, n. 1, 2018.

PRESTRELO, E. T. **Vida e Morte: a dialética do humano sob uma perspectiva gestáltica**. VII Encontro Nacional de Gestalt-Terapia / V Congresso Brasileiro da Abordagem Gestáltica. Fortaleza, 2001.

RAMOS, V. A. B. O Processo de Luto. **Revista Psicologia.PT – O Portal dos Psicólogos**, 2016.

SILVA, C. C. S. **A morte e a elaboração do luto na visão de alguns autores**. Teresina-PI, 2013.

YIN, R. K. **Estudo de Caso: planejamento e métodos**. 3ª ed., Porto Alegre: Bookman, 2005.