

## A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE LUTO

Amanda Costa Rodrigues <sup>1</sup>  
Cíntia Mendes de Assis <sup>2</sup>

[cintiamendes0411@gmail.com](mailto:cintiamendes0411@gmail.com)

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

### RESUMO

O estudo tem por objetivo abordar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do luto, visando promover um ajustamento saudável ao processo de perda e sofrimento psicológico. Por meio de uma abordagem qualitativa, uma revisão bibliográfica sistemática foi conduzida para explorar a eficácia da TCC nesse contexto. Os resultados indicam que o luto complicado pode levar a complicações físicas e mentais, destacando a importância de intervenções terapêuticas eficazes. A TCC se destaca por sua capacidade de modificar padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos inadequados, promovendo mudanças positivas no bem-estar psicológico dos enlutados. Estratégias como a reestruturação cognitiva e a psicoeducação são fundamentais na abordagem do luto na TCC, permitindo uma adaptação personalizada às necessidades individuais dos pacientes. Conclui-se que a TCC representa uma ferramenta versátil e eficaz no tratamento do luto, auxiliando os enlutados a reconstruírem suas vidas após uma perda significativa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Luto; teoria cognitivo comportamental; psicoeducação.

### 1 INTRODUÇÃO

A morte ainda é um assunto socialmente evitado, onde muitos indivíduos não se dispõem a falar ou pensar sobre o tema, visto que, guiados pela convicção de que sempre existirá um novo amanhecer, o indivíduo ignora o fato de que desde o momento do seu nascimento está se encaminhando para a morte. Nesse viés, sua negação, arraigada na sociedade contemporânea, desencadeia em muitos uma sensação ilusória de eternidade, dificultando o processo de elaboração do luto daqueles que se deparam com a perda (Hartmann *et al.*, 2020).

Por conseguinte, o luto é uma resposta natural à perda de alguém próximo, e permite que os enlutados expressem sua tristeza, se adaptem e formem novos laços.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Univértix.

<sup>2</sup> Psicóloga, Professora do Curso de Psicologia no Centro Universitário Univértix.

No entanto, quando essa capacidade é limitada, o sofrimento se manifesta por meio de sintomas de negação e repressão. Os sinais incluem melancolia, isolamento e uma variedade de reações emocionais, comportamentais, cognitivas e físicas (Zwielewski, 2016).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica amplamente reconhecida por sua eficácia no tratamento de uma variedade de transtornos mentais. Desse modo, a TCC enfoca a identificação e modificação de padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos inadequados que contribuem para o sofrimento psicológico. Baseando-se na premissa de que os pensamentos distorcidos influenciam diretamente as emoções e comportamentos de um indivíduo, e ao modificar esses pensamentos, é possível promover mudanças positivas no bem-estar psicológico (Beck, 2013).

Desse modo, compreender as crenças do paciente que foram ativadas com a morte de um ente querido, qual o seu entendimento sobre a morte, quais são as formas que ele tem usado para enfrentar a situação da perda são elementos importantes para que o profissional da área da psicologia possa identificar os erros de pensamento e os esquemas que estão vinculados ao sofrimento do paciente na situação do luto, podendo assim ajudar o indivíduo por meio da intervenção (Zwielewski, 2016).

O trabalho em questão justifica-se através de uma experiência de estágio do curso de psicologia realizada por meio de serviços oferecidos na Clínica de Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) do Centro Universitário Vértice - Univértix. Para tanto, nossa hipótese para o trabalho em questão é de que a Terapia Cognitivo Comportamental demonstra uma eficácia no tratamento do luto, proporcionando alívio dos sintomas e promovendo um processo de adaptação saudável ao luto.

O objetivo deste trabalho é analisar a importância da aplicação da Teoria Cognitivo Comportamental como uma abordagem terapêutica eficaz para indivíduos enlutados, explorando seus benefícios no manejo do sofrimento psicológico e na promoção do ajustamento ao luto.

Trabalhos como este são importantes para dar visibilidade à relevância da TCC no contexto do luto, contribuindo para o avanço e aprimoramento das práticas clínicas nesta área específica da psicoterapia.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Diante de qualquer perda significativa, seja de um indivíduo ou até mesmo de um objeto valorizado, ocorre um processo essencial e vital para que o vazio resultante possa eventualmente ser ocupado novamente. Esse processo, conhecido como luto, implica em uma adaptação à perda, englobando uma série de etapas ou estágios para que isso ocorra (Melo, 2004).

Considera-se que o luto representa o estado vivencial que o indivíduo enfrenta após tomar conhecimento da perda, sendo uma expressão abrangente para descrever a ampla gama de sentimentos, vivências, transformações e situações que surgem como consequência da perda. Nesse sentido, a reação de cada sujeito ao luto é variada, uma vez que é necessário levar em conta as convicções e contexto cultural em que cada pessoa está inserida (Silva, 2020). À vista disso, o processo de luto é uma jornada complexa e multifacetada na qual todos os indivíduos estão propensos a enfrentar em algum momento da vida. Portanto, para entendermos esse processo, é importante reconhecer as cinco fases do luto.

Segundo Netto (2015), a primeira fase consiste na “negação”, onde após a notícia da morte de um ente querido, é comum a reação inicial de recusa, muitas vezes expressa como “não” ou “isso não pode ser verdade”. A segunda fase é a “raiva”, sentimento que pode ser dirigido a várias fontes, como profissionais de saúde, a si mesmo, à vida ou até mesmo a Deus. Na terceira fase, ocorre a “negociação”, onde o indivíduo busca fazer promessas e pedidos a Deus na tentativa de mudar a situação. Nesse estágio, pode haver a presença do sentimento de culpa, muitas vezes acompanhado de pensamentos de que poderia ter agido de forma diferente.

Já a quarta fase se caracteriza pela “depressão”, sendo um período de preparação para a perda iminente do ente querido, facilitando o processo de aceitação. Comunicar e expressar sentimentos com a família, amigos e profissionais pode ajudar a aliviar essa dor. Por fim, o quinto estágio é o da “aceitação”, onde os indivíduos que encontram apoio e permitem expressar suas emoções têm mais chances de alcançar esse estágio de paz e conforto (Vargas, 2021).

A Terapia Cognitivo Comportamental de Aaron Beck começou a ser desenvolvida no início da década de 60, sendo uma terapia breve, organizada, focada

no presente, com o objetivo de resolver problemas atuais e modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais. A premissa central da TCC é que o funcionamento psicológico depende de convicções e estruturas mentais, estas consideradas como um sistema relativamente estável de convicções (Oliveira *et al.*, 2009).

Isso posto, uma vez que as convicções centrais atuam como princípios que têm um impacto significativo na interpretação das situações cotidianas e dos eventos passados, assim como na previsão do futuro na forma de antecipações mentais. A interpretação das situações vivenciadas influencia o estado emocional, as condições motivacionais, as estratégias adaptativas (ou desadaptativas) e os comportamentos (Oliveira *et al.*, 2009).

Por conseguinte, uma variedade de abordagens da TCC surgiu ao longo das décadas seguintes, alcançando diferentes níveis de aplicação e sucesso. Podendo ser agrupadas em três categorias principais: terapias de competências de enfrentamento, que priorizam o desenvolvimento de um conjunto de habilidades destinadas a fornecer ao paciente ferramentas para lidar com uma variedade de situações problemáticas; terapia de resolução de problemas, que destaca o desenvolvimento de estratégias gerais para lidar com uma ampla gama de dificuldades pessoais; e terapias de reestruturação, que enfatizam a suposição de que os problemas emocionais resultam de pensamentos mal adaptativos, com o objetivo do tratamento sendo reconfigurar pensamentos distorcidos e promover pensamentos adaptativos (Knapp, 2008).

Assim sendo, a TCC apresenta-se como uma intervenção promissora para lidar com as manifestações disfuncionais associadas ao processo de luto. Dessa maneira, no tratamento do luto se concentra na identificação e modificação de pensamentos disfuncionais e comportamentos desadaptativos que perpetuam o sofrimento prolongado. Por meio de técnicas cognitivas, como reestruturação cognitiva e reatribuição de significados, e estratégias comportamentais, como exposição gradual e atividades de enfrentamento, assim visa promover a adaptação saudável ao luto (Bonanno, 2009).

Estudos recentes, como o de Shear (2005), destacam a eficácia da TCC no tratamento do luto complicado, caracterizado por sintomas persistentes e incapacitantes. Onde os indivíduos enlutados podem aprender a lidar de forma mais

eficaz com a dor da perda, reconstruir significados pessoais e encontrar uma nova forma de conexão com o mundo ao seu redor.

Portanto, a TCC oferece uma abordagem estruturada e focada no presente, permitindo aos clientes enlutados desenvolver habilidades de enfrentamento e resiliência para lidar com desafios futuros. Isso posto, demonstra resultados positivos em termos de redução de sintomas de luto prolongado e melhoria da qualidade de vida dos pacientes (Boelen *et al.*, 2020).

### **3 METODOLOGIA**

Esse estudo trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, que tem como objetivo descrever a complexidade de um determinado ambiente, analisando e interagindo com certas variáveis, buscando compreender e classificar processos dinâmicos vivenciados por grupos sociais. As técnicas qualitativas focam nas experiências das pessoas e seu respectivo significado em relação a eventos, processos e estruturas inseridos em cenários sociais (Bruchez *et al.*, 2015).

Foi utilizada o método de revisão bibliográfica para explorar e analisar a eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do luto que segundo Souza *et al.*, (2021) a pesquisa bibliográfica implica na coleta ou revisão de publicações relacionadas à teoria que guiará a pesquisa científica, exigindo um comprometimento, estudo e análise por parte do pesquisador responsável pela execução do trabalho científico, com o propósito de reunir e analisar textos publicados para sustentar a pesquisa científica.

A busca foi conduzida de forma sistemática, utilizando recursos como bases de dados online e plataformas acadêmicas para selecionar os materiais mais pertinentes ao objetivo do estudo. O levantamento do material empírico das informações foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica sistemática, utilizando a plataforma digital de pesquisa online Google Acadêmico. O título de exemplo utilizado foi "luto e terapia cognitivo-comportamental", e foram utilizadas palavras-chave através de uma busca booleana, com o separador "AND". Foram encontrados 13.500 artigos, dos quais foram selecionados 20 relacionados com a eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do luto. A coleta dos dados abrange um maior número de discussões sobre o tema do luto, visando compreender, interpretar e expressar os

significados associados ao processo de luto e à eficácia da terapia cognitivo-comportamental no seu tratamento.

Este estudo faz parte do cumprimento do estágio supervisionado específico I do curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice - Univértix. Realizado através da prática no SPA, localizada no interior de Minas Gerais. A Clínica Escola de Psicologia é um espaço mantido por estabelecimentos educacionais, onde os alunos de psicologia em formação podem aprofundar seus conhecimentos ao fornecer serviços a indivíduos ou grupos, sempre sob a supervisão de um professor com formação em psicologia. Nesse espaço, uma variedade de serviços está disponível, incluindo psicoterapia, avaliação psicológica e orientação profissional (Tozo, 2019).

O estágio ocorreu no período de fevereiro a julho de 2024, em períodos alternados, totalizando 320 horas. Os atendimentos ocorreram às segundas, terças e quartas-feiras, no qual houve acompanhamento da progressão de quatro pacientes, com supervisão semanal para análise dos casos individuais.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O luto, quando não distorcido, é visto como uma reação saudável, um modo através do qual o indivíduo enlutado vai manifestar seu sofrimento ao reconhecer o sentimento de perda e se adaptar a partir disso. No entanto, algumas pessoas podem enfrentar maior desafio em lidar com o luto. Onde, a negação ou repressão da perda podem complicar o processo e até mesmo contribuir para um quadro psicopatológico, ocasionando em um processo de luto mal adaptado ou até mesmo irracional (Junges, 2023). Corroborando assim:

No período, no qual o indivíduo procura adaptar-se à perda, atinge por vezes um nível de complexidade caracterizada por complicações pouco comuns no ciclo de vida e que podem ser associadas a inúmeras complicações de saúde física e mental que se encontram relacionadas com o processo de luto. O conjunto de todas estas complicações é designado de Luto Complicado (Silva, 2010, p. 1).

Nesse viés, o luto complicado, também conhecido como luto patológico ou complicado, é caracterizado por uma desorganização prolongada que interfere na capacidade da pessoa de retomar suas atividades diárias com a mesma qualidade que tinha antes da perda. Durante esse processo, a pessoa pode manifestar sentimentos intensos que persistem por um longo período após a perda, tais como:

somatizações frequentes, mudanças drásticas no estilo de vida que resultam em isolamento social, episódios depressivos, baixa autoestima e comportamentos autodestrutivos (Alves; Laport, 2022)

O luto pode ser interpretado como um processo, estágios, fases ou tarefas. A distinção entre essas abordagens influencia a maneira como é enfrentado, pois a concepção de estágios sugere que todas as pessoas os experimentarão, o que nem sempre é o caso na prática. Da mesma forma, a noção de que o enlutado precise atravessar todas as fases para resolver seu processo é muito simplista (Gomes; Badaró, 2023).

Arantes (2016) argumenta que perder alguém gera uma sensação de instabilidade e incerteza, como se a pessoa fosse despojada de seu próprio eu, pois está habituada a ver e interagir com os outros, especialmente alguém a quem é dedicado vínculo e afeto. Nesse contexto, retomar a vida com as lembranças daqueles que partiram se transforma em uma missão de reconstrução da própria identidade do indivíduo.

Ao empregar a Teoria Cognitivo-Comportamental para lidar com o enlutado devido a uma morte, é essencial que o terapeuta compreenda integralmente o indivíduo, incluindo suas convicções e hábitos; é responsabilidade do terapeuta empregar táticas específicas para induzir alterações cognitivas no enlutado. Em outras palavras, na TCC, o papel do terapeuta ao tratar o enlutado devido a uma morte inesperada é orientá-lo a reformular sua visão de mundo, suas crenças e pensamentos relacionados à perda vivenciada, de forma que essa transformação tenha um impacto positivo em suas emoções e comportamento (Alves; Laport, 2022). Nesse viés, as estratégias e técnicas compreendem:

Ensinar ao paciente a observar e controlar seus pensamentos automáticos depois de ele reconhecer os vínculos entre cognições, afetos e comportamento; examinar evidências pró e contra seus pensamentos automáticos; substituir as cognições automáticas tendenciosas por outras mais orientadas para a realidade; e aprender a identificar e alterar as crenças (esquemas) disfuncionais que sustentam e geram os pensamentos automáticos (Banaco *et al.*, 2001, p. 39).

As abordagens e métodos da terapia cognitivo-comportamental divergem bastante de acordo com cada indivíduo, com a natureza de seus problemas e sua fase de vida, assim como seu nível intelectual e de desenvolvimento, seu sexo e sua

origem cultural. A autora ainda menciona que o tratamento também se diferencia conforme os objetivos do paciente, sua habilidade para desenvolver uma ligação terapêutica sólida, sua motivação para a mudança, sua experiência anterior com terapia e suas preferências de tratamento, entre outros fatores (Alves; Laport, 2022).

Beck (2000) afirma que, ao focar nos problemas e dar ênfase ao presente, a TCC tende a ser de curta duração, ajudando o paciente a se tornar seu próprio terapeuta. Reconhecendo que o luto é um processo pessoal e de difícil mensuração quanto à sua trajetória, quanto mais cedo o paciente alcançar autonomia para enfrentar suas questões, maior será seu progresso. Exatamente por promover essa independência, Franco (2021) destaca a eficácia da terapia cognitivo-comportamental para pessoas com luto complicado, e considera que, independentemente da abordagem usada no tratamento do luto e do domínio das técnicas, é necessário compreender os princípios epistemológicos e os fundamentos éticos da abordagem escolhida para refletir sobre o impacto que o tratamento terá no indivíduo.

A psicoeducação é uma das ferramentas fundamentais empregadas pela TCC. Trata-se de um trabalho contínuo na terapia que abrange diversas áreas do conhecimento, abordando questões emocionais, sociais e comportamentais, com o objetivo de conscientizar o paciente sobre todo o processo terapêutico. Esse processo contribui para a formação da aliança terapêutica, um elemento crucial para alcançar os resultados desejados. Ela auxiliará tanto na reestruturação cognitiva dos pacientes quanto nos níveis fisiológicos, afetivos e sociais, considerando que, durante o luto, é comum a sensação de isolamento e alienação (Gomes; Badaró, 2023).

Portanto, ao compreender e aplicar os princípios epistemológicos e éticos da TCC, os terapeutas podem adaptar suas estratégias às necessidades individuais de cada paciente, considerando fatores como nível de desenvolvimento, contexto cultural e motivação para a mudança. Assim, a TCC se mostra uma abordagem versátil e eficaz para o tratamento do luto, auxiliando os indivíduos a reconstruírem suas vidas e identidades após uma perda significativa.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante das evidências empíricas e teóricas, a Terapia Cognitivo-Comportamental emerge como uma intervenção promissora e eficaz no tratamento do

luto. Ela oferece aos indivíduos enlutados um caminho para reconstruir o significado, restabelecer o bem-estar emocional e retomar o funcionamento adaptativo na vida cotidiana.

Nesse contexto, a TCC se destaca como uma intervenção eficaz, fornecendo técnicas específicas para reestruturação cognitiva e manejo emocional. A TCC não apenas ajuda os pacientes a identificar e modificar pensamentos automáticos disfuncionais, mas também promove a autonomia e a capacidade de enfrentamento. A psicoeducação desempenha um papel crucial ao oferecer ao paciente um entendimento aprofundado do processo terapêutico, facilitando a formação de uma aliança terapêutica robusta e contribuindo para a reestruturação cognitiva em múltiplos níveis.

## REFERÊNCIAS

ALVES, D. P. F.; LAPORT, T. J. A Terapia Cognitivo- Comportamental como recurso no tratamento do luto diante de morte repentina. Mosaico - **Revista Multidisciplinar de Humanidades**. Vassouras, v. 13, n. 3, 2022. Disponível: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/3241/1972> . Acesso em 14 mai 2024.

ARANTES, A. C. Q. **A morte é um dia que vale a pena viver**. Sextante, Rio de Janeiro, 1 ed. 2016.

BANACO, R. A. *et al.* **Sobre comportamento e cognição**: aspectos teóricos, metodológicos de formação em análise do comportamento e terapia cognitivista. Santo André, ESTec Editores Associados, 1 ed., 2001. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Matos-12/publication/342747917\\_18\\_-\\_Guilhardi\\_J\\_H\\_2006\\_Sobre\\_Comportamento\\_e\\_Cognicao\\_Vol\\_18\\_Expondo\\_a\\_Va\\_riabilidade/links/5f049e04a6fdcc4ca4533de0/18-Guilhardi-J-H-2006-Sobre-Comportamento-e-Cognicao-Vol-18-Expondo-a-Variabilidade.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Matos-12/publication/342747917_18_-_Guilhardi_J_H_2006_Sobre_Comportamento_e_Cognicao_Vol_18_Expondo_a_Va_riabilidade/links/5f049e04a6fdcc4ca4533de0/18-Guilhardi-J-H-2006-Sobre-Comportamento-e-Cognicao-Vol-18-Expondo-a-Variabilidade.pdf). Acesso em: 04 jun. 2024.

BECK, A. T.; ALFORD, B. A. **O poder integrador da terapia cognitiva**. Artmed, Porto Alegre, 2000.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo comportamental**: teoria e prática. Artmed, Porto Alegre, 2013. Disponível em: <https://www.adventista.edu.br/source2019/psicologia/Judith-Beck.pdf> . Acesso em: 01 abr. 2024.

BOELEN, P. A.; EISMA, M. C.; SMID, G. E.; LENFERINK, L. I. M. Transtorno de luto prolongado na seção II do DSM-5: um comentário. **European Journal of**

**Psychotraumatology**. 2020. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2020-46881-001> .Acesso em: 20 abr. 2024.

BONANNO, G. A. **O outro lado da tristeza**: o que a nova ciência do luto nos diz sobre a vida após a perda. APA PsycInfo, Nova Iorque, 2ª ed., 2019. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/search/print> . Acesso em: 20 abr. 2024.

BRUCHEZ, A.; CICONET, B.; REMUSSI, R.; POSSAMAI, L.; TONDOLO, V. Análise da Utilização do Estudo de Caso Qualitativo e Triangulação na **Brazilian Business Review**, 2015. Disponível em: <https://www.revistaespacios.com/a16v37n05/16370524.html>. Acesso em: 07 abr. 2024.

FRANCO, M. H. P. **O luto no século 21**: uma compreensão abrangente do fenômeno. Summus, São Paulo, 1 ed, 2021.

GOMES, S. P. M.; BADARÓ, A. C. Terapia cognitivo-comportamental em grupo como possibilidade terapêutica para pessoas enlutadas: uma revisão narrativa. **Cadernos de psicologia**, Juiz de Fora, v. 5, n. 9, 2023. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3756/2733> .Acesso em: 04 jun. 2024.

HARTMANN, J. P; NASCIMENTO, K. B.; FATAH, S. S. A.; MACHADO, L. M. As (inter)faces do luto na clínica: desdobramentos do processo terapêutico na elaboração do luto a partir da terapia cognitivo-comportamental. **Congresso Internacional Interfaces da Psicologia: aproximando distâncias**, [s.l.], 2020. Disponível em: <https://www.ulbracds.com.br/index.php/interfaces/article/view/2955> Acesso em: 01 abr. 2024.

JUNGES, M. S. F. Luto materno na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental. **Ciências humanas: psicologia**, Brasil, 2023. Disponível em: <http://65.108.49.104/handle/123456789/707>. Acesso em: 04 jun 2024.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. s54–s64, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/HLpWbYk4bJHY39sfJfRjwtn#> .Acesso em: 20 abr. 2024.

MELO, A. R. P. P. Processo de Luto: O inevitável percurso face à inevitabilidade da morte. **Integra psicoterapia**, [s.l.], 2004. Disponível em: <http://www.integra.pt/textos/luto.pdf> . Acesso em: 19 abr 2024.

NETTO, J. V. G. As fases do luto de acordo com Elisabeth Kübler-Ross. **Anais Eletrônico IX EPCC – Encontro Internacional de Produção Científica UniCesumar**, Maringá – Paraná, n. 9, p. 4-8, nov. 2015. Disponível em: [https://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/123456789/2856/1/Jose\\_Valdeci\\_Grigoleto\\_Netto\\_2.pdf](https://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/123456789/2856/1/Jose_Valdeci_Grigoleto_Netto_2.pdf) . Acesso em: 12 abr. 2024.

OLIVEIRA, C. I. DE; PIRES, A. C.; VIEIRA, T. M. A terapia cognitiva de Aaron Beck como reflexividade na alta modernidade: uma sociologia do conhecimento. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 25, n. 4, p. 637–645, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/NsJ98sfDWrtt5rx57jLMdWR/#>. Acesso em: 20 abr. 2024.

SHEAR, K.; FRANK, E.; HOUCK, P. R., REYNOLDS, C. F. Tratamento do luto complicado: um ensaio clínico randomizado. **PUBMED**, *Jama*, 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15928281/>. Acesso em: 20 abr. 2024.

SILVA, E. B. P. S.; BARBOSA, R. S.; COELHO, C. K. Contribuições da teoria cognitiva comportamental diante de pacientes enlutados. **Revista Saberes FAP**, Pimenta, 2020. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/saberesfappimentabueno/artic/e/view/1691/1363>. Acesso em: 19 abr. 2024

SILVA, T. M. M. Luto complicado e regulação emocional em doentes psiquiátricos. **CESPU**, Gandra: 2010. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/322752888.pdf>. Acesso em: 14 mai 2024.

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, S. O.; ALVES, L. H. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, [s.l.], v.20, n.43, p.64-83, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 07 abr. 2024.

TOZO, S. M. P. S.; TRIGINELLI, M. F. M. Clínica-escola de psicologia: espaço de formação acadêmica e ética. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, v. 4, n. 7, p. 77-92, 19 jul. 2019. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/20755>. Acesso em: 12 abr. 2024.

VARGAS, M. A.; NETTO, A. M. L. Reflexões acerca do processo de luto. *Intermedius. Revista de extensão da UNIFIMES*, v. 1, n. 1, p. 98-102, jan.–jun. 2021. Disponível em: <https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/intermedius/article/view/914>. Acesso: 12 abr 2024.

ZWIELEWSKI, G.; SANT'ANA, V. Um protocolo de luto e a terapia cognitivo-comportamental. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, Rio de Janeiro, v.12, n.1, p.27-34, jun, 2016. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872016000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872016000100005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 31 mar 2024.