

LUTO: PERGUNTAS E RESPOSTAS

+ VIDA(S) UNIVERSITÁRIA(S) VOL.2



IVÂNIA
JANN LUNA

LUIZA LOPES
BUSTAMANTE

**IVÂNIA JANN LUNA
LUIZA LOPES BUSTAMANTE**

**LUTO: PERGUNTAS E RESPOSTAS
VOLUME 2**

**CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS - UFSC
FLORIANÓPOLIS, 2025.**

© 2025 IVÂNIA JANN LUNA

COLEÇÃO: + VIDA(S) UNIVERSITÁRIA(S)

**V. 1: PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO NA
UNIVERSIDADE**

V. 2: LUTO: PERGUNTAS E RESPOSTAS

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária
da Universidade Federal de Santa Catarina

L9611 Luna, Ivânia Jann
Luto [recurso eletrônico] : perguntas e respostas / Ivânia Jann Luna,
Luiza Lopes Bustamante. – Florianópolis : Centro de Filosofia e Ciências
Humanas /UFSC, 2025.
46 p. – (+ Vida(s) Universitária(s); v. 2).
E-book (PDF)
ISBN 978-85-8328-360-7
1. Luto. 2. Perda (Psicologia). 3. Psicoeducação. I. Bustamante, Luiza
Lopes. II. Título. III. Série.
CDU: 159.942.52

Elaborada pela bibliotecária Dênira Remedi – CRB-14/1396

PARA A MAIORIA DAS PESSOAS, O
AMOR É A FONTE DE PRAZER
MAIS PROFUNDA NA VIDA, AO
PASSO QUE A PERDA DAQUELES
QUE AMAMOS É A MAIS
PROFUNDA FONTE DE DOR.
PORTANTO, AMOR E PERDA SÃO
DUAS FACES DA MESMA MOEDA.
NÃO PODEMOS TER UM SEM NOS
ARRISCAR AO OUTRO.

COLIN MURRAY PARKES

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	7
1. AS PERDAS.....	8
1.1 Quais são as perdas ao longo da vida?.....	8
1.2 Existem perdas não reconhecidas socialmente?.....	10
2. O LUTO E O SOFRIMENTO DO PESAR.....	12
2.1 O que compõe uma situação de luto?.....	12
2.2 Porque vivemos reações de pesar?.....	12
3. MANIFESTAÇÕES DO SOFRIMENTO.....	14
3.1 Como a pessoa externaliza o seu pesar?.....	14
3.2 Como o pesar é compartilhado com os outros?.....	15
3.3 Os outros têm um papel no luto de alguém?.....	16
3.4 O que são expressões coletivas de pesar?.....	17
3.5 Como é a expressão do pesar do homem?.....	18
3.6 Como crianças e adolescentes expressam o pesar?.....	19
3.7 Quais os direitos legais no luto?.....	20
4. PROCESSOS DE LUTO E SUAS CARACTERÍSTICAS...23	23
4.1 O que é o processo de luto?.....	23
4.2 O processo de luto é igual ao longo do tempo?.....	24
4.3 O processo de luto se dá por estágios?.....	26

4.4 Estou há muito tempo de luto! E agora?.....	27
4.5 O luto pode se tornar complicado?.....	28
4.6 As vivências do luto acabam?.....	29
4.7 Não me preparei para lidar com o luto! E agora?.....	29
4.8 É vergonhoso falar que se está de luto?.....	31
4.9 Saber do adoecimento é uma preparação?	32
4.10 O que vem depois do luto?	33
5. MITOS SOBRE O LUTO.....	34
5.1 Quais são os mitos sobre o luto?.....	34
6. ANOTE SUAS PERGUNTAS SOBRE O LUTO!.....	38
7. PARA QUEM PEDIR AJUDA?.....	39
8. ENTIDADES E ASSOCIAÇÕES PROFISSIONAIS.....	43
9. REFERÊNCIAS.....	45

APRESENTAÇÃO

Entre a vida e a morte há os nossos vínculos afetivos, nossas perdas e os nossos lutos: e as histórias contadas por nós!

Ivânia Jann Luna

O Volume II da série + Vida(s) Universitária(s) "**Luto: perguntas e respostas**" foi produzido pelas integrantes do Laboratório de Processos Psicossociais e Clínicos do Luto (LAPPSILu) da Universidade Federal de Santa Catarina. O foco desta cartilha é apresentar perguntas e respostas sobre o luto a fim de gerar reflexões e psicoeducação sobre o tema.

Ao longo da vida, as pessoas têm necessidades de formar vínculos que forneçam segurança e proteção. A partir deles, se busca a previsibilidade e estabilidade da vida. Mas é normativo que todos vivenciem perdas e lutos! Formar vínculos e separar-se são as duas faces da mesma moeda, ou ainda, estar de luto é viver o outro lado do amor. É viver o complemento doloroso do amor, com impactos no presente e no futuro.

Indica-se a leitura para quem está de luto, mas também para quem não está. Esta cartilha pode ser um guia reflexivo para os desafios de cuidar e trilhar um caminho de cuidado à vida significativo.

1. AS PERDAS

1.1 QUAIS SÃO AS PERDAS AO LONGO DA VIDA?

Desde o nascimento, **as perdas ocorrem com ou sem aviso prévio**. Embora algumas possam parecer previsíveis, por estarem imbricadas às mudanças do desenvolvimento humano, outras acontecem de forma repentina, devido as tragédias da vida. Pode-se deparar com a morte de um ente querido de forma prematura, súbita, inesperada, catastrófica ou antecipada, seja ela por violência, acidentes ou situações de adoecimento.

Ao longo da vida perde-se também projetos de vida, habilidades, papéis e capacidades. Quando se está com amigos e familiares, é comum falar sobre as perdas vividas pela passagem do tempo, da infância para adolescência, e mais tarde, as que vêm com o envelhecimento.

Os jovens adultos buscam alcançar metas que representam conquistas, como: terminar a faculdade, se casar, comprar uma casa, ter filhos e construir uma carreira. Cada um desses marcos pode representar perdas secundárias, como sair da casa dos familiares, terminar amizades ou mudar de emprego. Algumas perdas

inesperadas podem impactar a vivência dos jovens adultos, como a infertilidade, a morte de um cônjuge ou namorada(o) ou a perda de um filho recém nascido.

A meia-idade, por abranger um período muito extenso, dos 45 aos 60 anos, apresenta perdas distintas do seu início em comparação ao seu fim. Os filhos crescem e podem sair de casa em direção a novos compromissos afetivos e profissionais. Isto exige uma reorganização das funções e papéis familiares.

O período da vida adulta madura também pode ser marcado pela morte de um filho adolescente ou de um jovem adulto. Ocorre também a tomada do papel de cuidador para pessoas mais velhas da família. Os casais podem lidar com a separação, com o adoecimento ou proximidade da morte de seu parceiro(a) ou de seus progenitores. As pessoas poderão se confrontar com a ideia da sua própria mortalidade e com mudanças corporais, diminuição de energia, sendo estas situações vividas como perdas importantes.

Na velhice avançada, somam-se também perdas físicas ocasionadas pelo adoecimento, além da diminuição da rede de apoio do indivíduo, devido a morte de pessoas amadas. Outra questão são as mudanças dos papéis familiares e/ou ocupacionais, e que podem gerar a sensação de morte social e sentimentos de incapacidade ou solidão.

1.2 EXISTEM PERDAS NÃO RECONHECIDAS SOCIALMENTE?

Sim. Trata-se de um luto não autorizado e que ocorre nas situações em que a perda não pode ser reconhecida ou expressa publicamente na sociedade. Segundo Casellato (2015), psicóloga brasileira especialista no tema, todos os enlutados, em algum momento, já foram invalidadas ao experimentar e expressar seu pesar por razões relacionadas a alguns aspectos como:

- *o tipo da perda ou circunstância da morte;*
- *a relação entre o enlutado e o ente querido não é reconhecida como geradora de um luto;*
- *a pessoa enlutada não é reconhecida, seja por ser uma criança, uma pessoa idosa com algum tipo de doença neurológica.*

A invalidação geralmente acontece pelo estigma que envolve esse falecimento. Um exemplo é o suicídio, tema ainda pouco debatido e, muitas vezes, encarado erroneamente como uma "saída fácil" para o sofrimento. Outros casos são as mortes em decorrência de HIV/AIDS, como ocorrido nos anos 80 do século XX, frequentemente associada a comunidade LGBTQIAPN+, principalmente homens gays. Devido ao preconceito, muitas famílias omitiam a causa de morte de seu ente

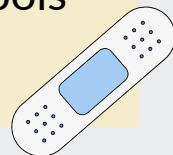
querido.

Já a invalidação do vínculo ocorre pelo não reconhecimento social da legitimidade do laço afetivo entre as pessoas envolvidas. Exemplos são os casais LGBTQIAPN+, ex-companheiros, amantes, ou mesmo profissionais da saúde que sofrem com a morte de seus pacientes. Isso pode acarretar a não participação em ritos de morte, decisões e até mesmo a ausência de direitos legais no luto.

Na nossa sociedade, certas vidas são entendidas como menos dignas que outras, assim não sendo passíveis de luto. Essas vidas não são enlutáveis porque não foram aprendidas como "vida" em primeiro lugar. Um exemplo são os filhos que morrem por violência policial. Para as mães, em sua maioria negras e periféricas, os filhos são rotulados como criminosos e, por isso, eles seriam socialmente merecedores dessa morte. Essas mães tem seu luto apagado e sufocado, não sendo legitimada pela sociedade a se expressar ou lutar por justiça.

METÁFORA DA FERIDA ABERTA

A pessoa em luto está com uma ferida aberta, lidando com dores pungentes em processo de cicatrização, pois algo importante foi tirado de sua vida.



2. O LUTO E O SOFRIMENTO DO PESAR

2.1 O QUE COMPÕE UMA SITUAÇÃO DE LUTO?

Todos estão expostos a vivenciar a perda de alguém querido ou de algo a que se encontra vinculado e tem importância em sua vida. Logo, numa situação de luto sabe-se que ocorreu uma perda ou ameaça à continuidade de um relacionamento, seja ocasionado pela morte de alguém querido ou não.

O sentimento de pesar faz parte da situação de luto e é vivido como uma experiência de sofrimento cognitivo, social, espiritual, comportamental e emocional. Por isso, o pesar é vivido internamente e se manifesta também externamente.

2.2 PORQUE VIVEMOS REAÇÕES DE PESAR?

O cérebro primitivo (reptiliano) identifica a situação de luto como um perigo à sobrevivência e deflagra emoções primárias - medo e raiva - alertando a pessoa sobre uma possível ameaça ou estresse. Essa reação leva a comportamentos de congelamento (paralisação), choque, desfalecimento, evitação e de luta contra o perigo.

As emoções de raiva e medo também são processadas pelos sistemas cerebrais (límbico e neocórtex), e que são

responsáveis por analisá-las. Por isso, a falta de alguém querido também gera a ansiedade de separação, que pode se intensificar ao longo do tempo. Somado à essa ansiedade, os sentimentos de pesar tomam a forma de saudade, culpa, angústia, desamparo, irritabilidade e sensação da presença da pessoa que morreu.

Pessoas enlutadas comumente relatam se sentirem ansiosas, por algo que está faltando em suas vidas, sendo essa vivência associada sensação de vazio e intensa tristeza. Estas reações podem ser experimentadas por horas, dias, semanas, meses e até mesmo anos.

Outros sentimentos e reações de pesar experimentados são desatenção, esquecimento, introspecção, fraqueza muscular, dores no peito e cabeça, reações psicossomáticas, alergias, insônia ou hipersonia e desconfiança. Pode ocorrer aumento do consumo de substâncias como álcool, café, comidas ou outras drogas.

Diante do impacto profundo que a perda causou na vida da pessoa em luto, como a quebra de noção de segurança pessoal, pode-se questionar a veracidade da realidade da perda e, ao mesmo tempo, desejar falar sobre o que ocorreu com seu ente querido, ou ainda, expressar seus sentimentos de pesar.

3. MANIFESTAÇÕES DO SOFRIMENTO

3.1 COMO A PESSOA EXTERNALIZA SEU PESAR?

A externalização do pesar envolve as crenças sobre a vida e a morte, sentimentos e emoções, atitudes e comportamentos aprendidos, que são profundamente culturais. Dessa forma, a expressão do luto é atravessada por expectativas sociais, culturais, de gênero e espirituais. Cada sociedade estabelece regras que ditam: quem pode se enlutar; quando e onde se expressa a dor da perda; por quanto tempo o luto é aceito; e quem é digno de amor e sofrimento.

Algumas expressões corriqueiras usadas pelos enlutado em forma de lamento são as saídas encontradas para expressar as mudanças em sua rotina, seus medos em assumir um novo papel social:

- *Algo sério aconteceu com a minha vida?!*
- *Não sei ser a mesma pessoa de antes!*
- *Não sei como será minha vida daqui para frente?!*
- *Eu gostaria muito que a pessoa voltasse!*
- *O que será de mim sem você!?*

- *A pessoa era minha alma gêmea! Eu sinto uma profunda tristeza no meu coração!*

Estes lamentos podem ser ditos em voz alta, permanecer apenas como um pensamento ou ainda serem vistos quando o indivíduo clama pela volta da pessoa amada enquanto balança o corpo. Nas famílias eles se transforma em: **O que será de nós?**

Os lamentos representam a onda de choque emocional que atravessa a estrutura das relações familiares, como se um escudo protetor tivesse sido rompido e algo pior pudesse acontecer. Todos os membros podem ser indiscriminadamente atingidos pela sensação de vulnerabilidade e impotência diante da morte.

3.2 COMO O PESAR É COMPARTILHADO COM OS OUTROS?

A forma como o pesar será acolhido socialmente influenciará o modo que ele será sentido e processado pelo sujeito. Apresenta-se abaixo exemplos de como as pessoas em luto tem expressado e compartilhado o seu pesar:

- *Participar e se envolver com a construção dos rituais de morte, velório, cremação ou enterro;*
- *Escrever e postar fotos nas redes sociais sobre a perda;*
- *Lembrar-se das datas comemorativas da perda ou que*

lembram a pessoa que morreu;

- *Fazer visitas e conversar com a pessoa doente, seja para se despedir simbolicamente ou atender algum pedido da pessoa;*
- *Contar histórias da morte da pessoa ou situação vivenciada para outras pessoas;*
- *Fazer tatuagens que marcam o corpo do enlutado com frases, nomes ou imagens sobre a pessoa que morreu ou a força do amor;*
- *Escrever e postar fotos nas redes sociais sobre a perda;*
- *Procurar fotos da pessoa amada nas redes sociais ou em álbuns e chorar quantas vezes for possível;*
- *Receber cartas psicografadas e cultivar crenças espirituais e religiosas buscando encontrar um porquê e para que a perda ocorreu em sua vida.*

3.3 OS OUTROS TEM UM PAPEL NO LUTO DE ALGUÉM ?

Os vínculos de confiança recíproca entre amigos e familiares se formam por meio das interações de apego. Estes laços geram sensações e crenças de segurança frente aos desafios de separação que uma perda traz. Com o tempo, os vínculos vão se ampliando e se aperfeiçoando, e as redes de apoio e proteção são formadas, sejam elas compostas por amigos, avós,

irmãos, primos, professores colegas de trabalho, namorados, cônjuges etc. Esses grupos de convivência nos protegem dos possíveis impactos da perda: isso é chamado de apoio social diante do luto!

O apoio social recebido auxilia o enlutado a lidar com a proximidade da morte de um familiar, ou ainda, o prepara para a despedida de um ente querido. Essa rede de apoio pode auxiliar nos trâmites do velório e nas questões legais nas primeiras semanas, além de ajudar o enlutado a partilhar sua dor, diminuindo o seu isolamento com o mundo.

A empatia de amigos e familiares é crucial para que alguém consiga compartilhar os seus sentimentos de pesar. A oferta de apoio emocional, financeiro, conselhos ou ainda a validação social são formas de demonstrar empatia. Os amigos podem indicar terapias, formas de explorar a espiritualidade e a voltar à rotina. Eles podem fazer companhia em momentos difíceis e proporcionar trocas que auxiliam a pessoa a perceber que a perda impactou seus amigos e familiares, sendo o enlutado uma fonte de consolo a eles.

METÁFORA DO VIVER E AMAR



A pessoa em luto está compreendendo a complexidade do que é viver e amar, aprendendo a seguir em frente apesar da dor sentida.

3.4 O QUE SÃO EXPRESSÕES COLETIVAS DE PESAR?

Geralmente é quando a perda de algo ou alguém afeta diversas pessoas que também se sentem enlutadas. Nesta situação fala-se em pesar familiar ou coletivo.

A expressão do pesar coletivo geralmente ocorre em público, especialmente nas situações em que inúmeros indivíduos partilham dessa experiência, como durante a **pandemia de COVID-19**. Nem sempre as vivências coletivas de luto, realizadas em praças públicas, através de canções ou memoriais de luto, são bem recebidas e podem ser alvo de críticas. Falar sobre a morte e expressar coletivamente o pesar continua a ser tabu na nossa sociedade!

3.5 COMO É A EXPRESSÃO DE PESAR DO HOMEM ?

Em geral, os homens têm menos direito de expressar o seu pesar em público, pois acredita-se que eles devem ser fortes e oferecer consolo para os outros. Culturalmente eles são incentivados a serem desprovidos de emoções e fragilidades, sendo as mulheres aquelas com o privilégio ao choro.

Homens que apresentam um estilo mais intuitivo de

expressar o seu sofrimento (e que manifestam ondas de afeto de forma pública), ou mulheres com estilo mais instrumental (que controlam seus sentimentos e adotam atitudes voltadas à solução de problemas), podem não ser compreendidos na expressão do pesar e correm o risco de serem enlutados não reconhecidos.

As expectativas de papéis de gênero influenciam nessa validação e reconhecimento do luto do homem e da mulher. **O que acontece quando um homem conta as suas dores? Qual tipo de apoio ele recebe?** Muitos homens preferem chorar sozinhos, buscando a companhia de amigos ou colegas apenas para se distrair e os auxiliar em questões práticas. Nestes casos, é importante fazer reflexões sobre os recursos sociais e de apoio que os homens encontram nas suas redes de afetos. Independente de gênero, as redes de apoio dão legitimidade ao direito ao luto, atravessando a forma de processar e viver o ocorrido.

3.6 COMO CRIANÇAS E ADOLESCENTES EXPRESSAM O PESAR?

Nas crianças e adolescentes a vivência do pesar será marcada pela fase do desenvolvimento em que estão inseridos, mesmo que cada sujeito apresente o seu pesar de forma plural e variada. Por exemplo, crianças de até 2

anos, ao se depararem com a morte um cuidador primário, já experimentam alterações no sono e na alimentação. Dos 3 aos 5 anos, a criança ainda não tem capacidade para compreender a morte como irreversível e acha que seu progenitor irá retornar, apelando para ideias do fantástico.

Por sua vez, o adolescente tende a acreditar que sua dor é única e que ninguém o entende, externalizando seu sofrimento através da alteração do sono, solidão e exaustão. Para ele, os principais estressores são a perda da imagem dos pais como casal, da família que conheciam e as mudanças de escola ou casa.

3.7 QUAIS OS DIREITOS LEGAIS NO LUTO?

A legislação brasileira oferece alguns direitos para trabalhadores que perderam um ente querido.

Um dos principais direitos para aqueles regidos pela Consolidação das Leis Trabalhista (CLT) é a **Licença Nojo**. Esta permite o afastamento das funções por até dois dias, sem prejuízo salarial, em caso de falecimento de um familiar direto (como cônjuge, filhos, pais, irmãos, avós ou pessoa sob sua dependência). Estão abarcados nessa lei casais LGBTQIAPN+, bem como padrastos, madrastas e enteados.

Para servidores públicos, o afastamento pode chegar a

oito dias consecutivos e para professores (CLT ou federais), até nove dias. A licença, no entanto, possui limitações pois exclui o direito ao afastamento quando a morte é de parentes não diretos, como tios, sobrinhos, sogros ou mesmo amigos.

Os dias da licença são contados de forma consecutiva. Assim, se o falecimento ocorrer numa sexta-feira, sábado e domingo já contarão como os dias de afastamento e o indivíduo deverá retornar segunda ao trabalho.

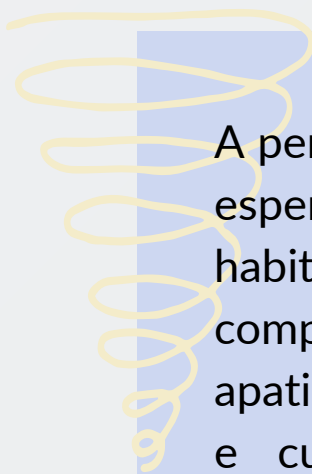
Outro direito é o **auxílio-funeral** destinado preferencialmente a cobrir os custos com o funeral, velório e sepultamento, ou ainda para suprir necessidades familiares urgentes decorrentes dessa morte. Ele pode ser solicitado por meio das equipes de Serviço Social: nas Unidades Básicas de Saúde (em caso de óbito no hospital), nas Secretarias Municipais de Assistência Social, nos Centros de Atenção Psicossocial ou nos Serviços de Verificação de Óbito.

A **pensão por morte** é garantida aos dependentes de um segurado da Previdência Social que faleceu, desde que ele mantivesse a qualidade de segurado na data do óbito ou desaparecimento (com morte presumida declarada judicialmente). A pensão e sua duração variam de acordo com diversos fatores como: grau de parentesco, tempo de relacionamento, idade e existência

de alguma deficiência. Ela deve ser solicitada junto ao Instituto Nacional de Seguro Social (INSS).

Também pelo INSS, o salário maternidade é um direito para pessoas que deram a luz a um bebê sem vida (natimorto) a partir do sexto mês (23 semanas). Para ter acesso ao auxílio é preciso apresentar um atestado médico, certidão do natimorto e comprovar vínculo de trabalho por 10 meses antes do parto. Em caso de desemprego, é necessário comprovar a qualidade de segurada do INSS e, conforme o caso, cumprir carência de 10 meses trabalhados. O salário tem duração de três meses.

METÁFORA DO REDEMOINHO



A perda (queda de água) é como a interrupção do curso esperado da vida (rio), que após a morte segue habitualmente desorganização no âmbito emocional, comportamental e social, traduzidos em choque, raiva, apatia, culpa, ansiedade, dificuldade em manter rotinas e cumprir tarefas ou isolamento (redemoinho). É possível ser-se atirado contra as rochas (sintomas físicos e emocionais), ou ficar retido nas margens (esgotamento, processos de luto atípicos, complicados). São necessárias estratégias para fazer o luto, aceitando a realidade da ausência e promovendo a adaptação. Este processo pode permitir a reorganização (o rio que segue o seu curso).

4. PROCESSO DE LUTO E SUAS CARACTERÍSTICAS

4.1 O QUE É O PROCESSO DE LUTO?

O processo de luto é o enfrentamento, ajustamento e envolvimento genuíno com a realidade da perda, circunstâncias de vida alteradas e de relacionamentos transformados. Conforme a Figura 1, este processo se dá pela oscilação entre estar orientado para a perda e estar orientado para a necessidade de restaurar a vida sem o ente querido. A oscilação entre esses dois movimentos faz com que o processo de luto se integre às experiências cotidianas da pessoa.

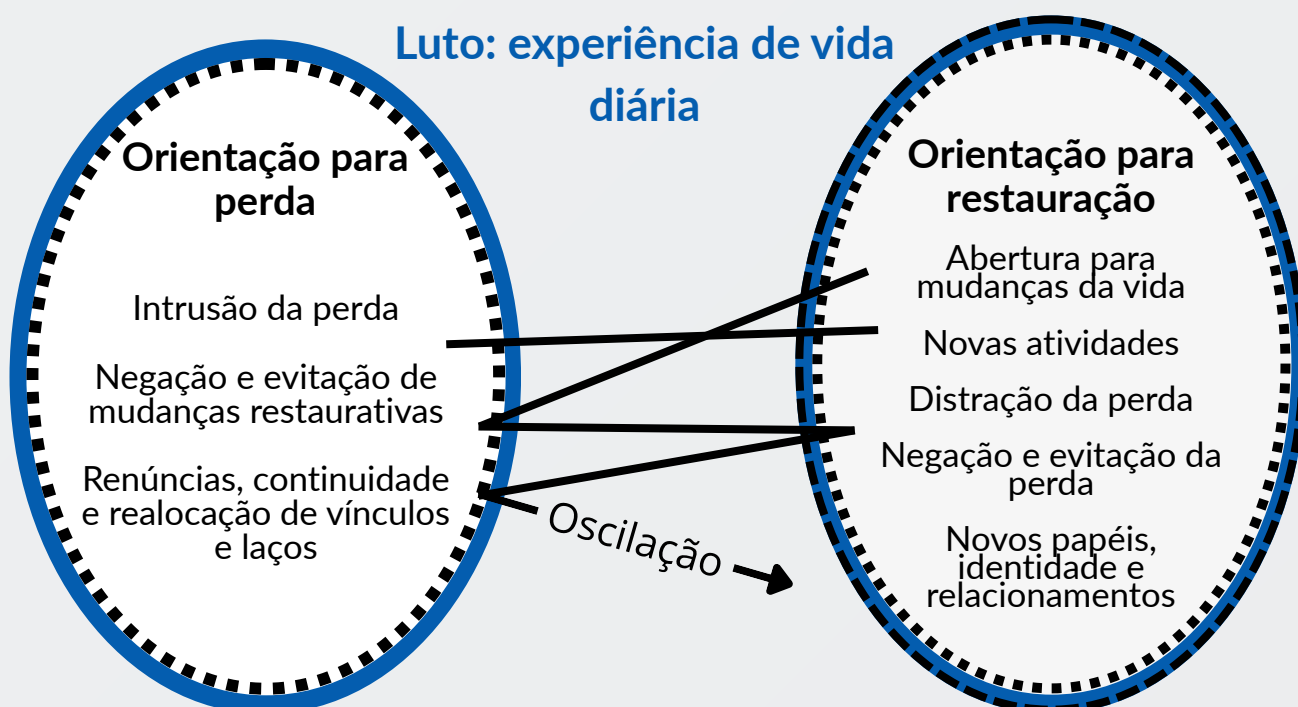


Figura 1- Modelo do processo dual do luto baseado em Stroebe & Schut, 1999

4.2 O PROCESSO DE LUTO É IGUAL AO LONGO DO TEMPO?

A intensidade das reações de pesar pode ocorrer tanto se a pessoa em luto estiver orientada para a perda quanto orientada para a restauração (conforme o Modelo do processo dual do luto - Figura 1, visto na página anterior).

Nos primeiros dias e semanas a pessoa pode ficar perplexa sobre o que aconteceu com seu ente querido e o que está sentido. As estratégias de enfrentamento voltam-se para vivências de anseio e protesto pelo retorno da pessoa ou situação perdida, acompanhadas por pensamentos recorrentes sobre como a perda poderia ser evitada.

O **pesar inicial** pode ser intenso ou não, a depender do quanto já se reconhece e enfrenta a elaboração psíquica da realidade da morte. Porém, a negação sobre o que ocorreu também pode estar presente nas primeiras semanas e até por vários meses. A pessoa talvez procure se distrair, evitando se expor a lembranças dolorosas da perda e que a façam refletir sobre o porquê e como a morte ocorreu. Por exemplo, ir ao supermercado, ajudar outras pessoas nos seus afazeres domésticos, ou se ocupar com muitas tarefas no seu dia a dia. **Nesse caso, é como lidar com os raios do Sol, não se consegue ignorá-los nem evitá-los, mas, a fim de não se queimar, pode-se modular e se expor a determinados raios solares.**

Ao longo do tempo, o pesar pode se intensificar ou amenizar, pois a pessoa continua buscando entender e elaborar o porquê e o para quê a perda ocorreu consigo. Ao mesmo tempo, percebe as mudanças dos seus papéis sociais em determinadas situações (exemplo, na família), e se dá conta que certas expectativas quanto ao futuro não irão se concretizar. Hábitos e maneiras comuns para dar sentido as atividades do cotidiano passam a ser questionados, como fazer passeios, preparar a alimentação, comemorar as datas significativas, entre outros.

O pesar pode se tornar **constante** e atravessar o dia a dia do sujeito, como a tristeza, medo, culpa e saudade. No mesmo dia o enlutado pode ter ações orientadas para a restauração de uma nova rotina, enquanto tem pensamentos constantes sobre o que aconteceu com o seu ente querido.

O pesar pode aparecer por **“ondas” de tristeza** que vão se tornando menos recorrentes com o passar do tempo. Gradualmente esta onda se transforma e o pesar pode se manifestar de maneira súbita, devido as datas comemorativas e rituais familiares, vividos como gatilhos para o sofrimento.

A estratégia de seguir em frente com a vida envolve criar rituais pessoais para se despedir e aceitar o que não pode ser alterado, ou seja, a realidade da perda.

Novos significados podem ser construídos e passam a fazer parte da identidade da pessoa enlutada. As perguntas feitas são: **Quem eu posso ser? Como irei continuar minha vida?** Nota-se também a possibilidade da pessoa mudar algum aspecto da sua apresentação física e marca pessoal. Por exemplo, cortar o cabelo de outra forma, vestir-se de outro jeito.

A pessoa também pode buscar preservar as memórias e lembranças dos momentos com a pessoa ou situação que foi perdida. Pode-se chamar esta estratégia de enfrentamento de **“dizer olá novamente”** ao vínculo que se tinha com a pessoa que faleceu.

4.3 O PROCESSO DE LUTO SE DÁ POR ESTÁGIOS?

A vivência de um processo de luto não segue uma sequência de etapas pré-definidas ou mesmo intercaladas, ainda que os três tipos de dores descritas (dor inicial, dor constante e ondas de dor) possam ser relacionados a teoria da psiquiatra suíça-americana Elisabeth Kübler-Ross (1970) sobre os cinco estágios do luto.

O primeiro estágio, a “negação”, ocorre logo após a notícia da perda, quando a pessoa pode ter dificuldade em acreditar no que aconteceu. O estágio da “raiva”

surge quando o indivíduo se questiona o porquê daquela situação ter acontecido com ele. No terceiro estágio, a “barganha”, o sujeito faz súplicas de que não agirá como antes, podendo recorrer a entidades divinas. Já a quarta fase, a “depressão”, é uma reação natural à tristeza que a realidade da perda evoca. Por fim, a fase da “aceitação” ocorre quando a pessoa começa a reconhecer a realidade da ausência do ente querido.

No entanto, deve-se ter cuidado para não entender processo de luto como uma jornada do herói, onde o enlutado ultrapassa obstáculos e vence ao final. Essa visão de fases de luto como marcar de forma preconceituosa os enlutados com maiores desafios no seu processo de luto, vistos como fracassados ou doentes, não possibilitando a vivência individual da perda.

4.4 ESTOU HÁ MUITO TEMPO DE LUTO! E AGORA?

A cultura ocidental prevê a externalização do sofrimento do pesar em torno de 1 a 2 anos. Há um momento particular neste período o indivíduo percebe que a sua dor e sofrimento estão sendo aplacados. Agora, ele já consegue reorganizar a sua vida pessoal (rotina, vida social e relações familiares). No entanto, pode

também sentir que os seus relacionamentos estão em conflito, pois as pessoas próximas não permitem que ele manifeste em seu comportamento o que está sentindo.

Essa dinâmica pode levar a uma ansiedade persistente, cuidados excessivos, euforias momentâneas, despersonalização e identificação com o falecido. Depois de algum tempo de luto, tanto crianças, adolescentes ou adultos não sabem se devem ou podem falar sobre os seus sentimentos com amigos e familiares; isto tende a acarretar um ciclo de raiva entre os membros da família. **Uma família culpada gera enlutados igualmente culpados e raivosos!**

4.5 O LUTO PODE SE TORNAR COMPLICADO?

As reações iniciais de pesar podem ser confundidas com sintomas de depressão e ansiedade aguda, pois em ambas as situações estão presentes efeitos físicos, como por exemplo, fraqueza corporal, alterações no sono, etc.

Contudo, as reações de pesar inicial podem evoluir para um quadro de efetivo de depressão crônica a partir de duas semanas da perda. Trata-se da vivência de um luto com o agravamento depressivo ou associado à quadros psiquiátricas pré-existentes à perda. Esta situação pode ser chamada de reações de luto com complicações e medicamentos psiquiátricos são

recomendados pelo profissional de saúde.

Não é universal tratar o luto com complicações apenas com medicações, pois a psicoterapia e grupos de apoio são importantes abordagens de cuidado. Há vários indicadores que servem como alerta para apontar que o luto pode estar seguindo uma trajetória prolongada, e que pode ter prejuízos na qualidade de vida de cada pessoa:

- *A saudade profunda do/a falecido/a;*
- *As dificuldades em estabelecer relações com a sua volta após a morte;*
- *Sintomas relacionados com o evitamento de memórias;*
- *Ter pensamentos intrusivos sobre a forma como se deu a morte;*
- *Ter perturbações no funcionamento diário e de regulação das emoções ao longo do dia, semanas, meses e anos.*

4.6 AS VIVÊNCIAS DO LUTO ACABAM?

As vivências do processo de luto não acabam! Elas se transformam, seja pela intensidade ou os tipos de reações. Por outro lado, há um dito popular que diz: “**O luto acaba, mas a perda continua**”. Isto significa que o sentimento de pesar permanece ao longo do tempo, muito embora socialmente as dores dessa vivência não sejam tão visíveis para os outros.

4.7 NÃO ME PREPAREI PARA LIDAR COM O LUTO! E AGORA?

As pessoas enlutadas, mas não só elas, sempre perguntam se é possível se preparar antecipadamente para a perda, pois não querem ficar deprimidas ou ter complicações no seu processo de luto. Muitos indivíduos buscam respostas antecipadas sobre uma preparação prévia para o luto ou algo que possa prevenir o sofrimento e torná-lo menos doloroso. Essa procura está muito presente nas redes sociais.

Já se sabe que por ter um vínculo de amor, se viverá um luto ao se deparar com situações que ameaçam esse laço, contudo, não se pode prever como será o processo de luto. **A vivência de um luto pode ser comparada a entrar em um mar sem um navio, bússola ou uma rota pré-definida. Dito de outra forma, o processo de luto será navegado enquanto se constrói o navio, a bússola e o roteiro de viagem. Na mesma medida se vai conhecendo as ondas do mar (as dificuldades e as fortalezas) e os caminhos da vida vão sendo construídos.**

Essa forma de falar ressoa na cultura ocidental, especialmente, quando nos deparamos com a morte de alguém querido. Logo, se entende de forma muito

explícita o quanto se despedir é uma vivência íntima e pessoal. Escolher a roupa que o falecido usará no velório tão difícil quanto vestir a estranha e desconhecida “roupa simbólica do luto”. Contudo, ao vesti-la, cada um se torna muito próximo dela, pois sabe que essa roupa não servirá para mais ninguém.

Sendo assim, muitos enlutados escrevem diários pessoais como: Boris Fausto e Roland Barthes, ou ainda, as pessoas contam, em perfis de instagram, sobre os seus sofrimentos mais profundos e únicos. Quantas vezes se ouve de pessoas enlutadas a seguinte frase: **“Só entende a dor da perda quem passa por ela!”**

Essa frase indica que não se tem intimidade com a dor de uma perda até que se viva uma. Mas, para entendê-la, é necessário reencontrá-la na expressão escrita ou no exercício da espiritualidade.

O luto é uma crise e cada pessoa se depara com um caminho desconhecido que será trilhado de modo único. Somente a pessoa pode olhar e dizer sobre a sua dor, a seu modo, com suas palavras.

4.8 É VERGONHOSO FALAR QUE SE ESTÁ DE LUTO?

De forma ampla, as palavras “perda”, “morte” e “luto” geram desconforto para quem vive esse momento e para

familiares ou amigos que, muitas vezes, vêem estas situações como sinônimo de fracasso e vergonha.

Durante a vida cotidiana, evita-se pronunciar estas palavras. Contudo, é esperado que as pessoas se sintam desconfortáveis em alguns momentos, pois conversar sobre perdas e lutos ainda é um assunto tabu na nossa sociedade!

4.9 SABER DO ADOECIMENTO É UMA PREPARAÇÃO?

Todas as pessoas estão expostas a notícias sobre o adoecimento de alguém próximo. A vida se transforma quando algum amigo ou familiar compartilha sua luta contra uma doença grave. Nesta situação, também pode-se acompanhar a deterioração física, além de todas as perdas simbólicas associadas à gravidade de uma doença. O luto antecipado pode ser uma das vivências mais concretas de familiares-cuidadores e até dos profissionais de saúde, quando se está diante da proximidade da morte do seu paciente.

Mesmo reconhecendo e se adaptando a todas as perdas enfrentadas na jornada de lidar com o adoecimento de uma pessoa, ainda se busca promover a saúde e a vida da pessoa. Então, o luto antecipado não prepara o enlutado para viver a realidade da separação e

ausência. Após a morte da pessoa, o luto será vivido de maneira integral.

De acordo com a Psicologia do Luto não é possível estar preparado para perder um vínculo de afeto, de cuidado ou de amor, mesmo estando ciente da proximidade da morte de alguém. Cada pessoa é dotada da capacidade de formar vínculos afetivos, bem como expressar o pesar quanto se sente contrariada ao se deparar com essa possível ruptura.

4.10 O QUE VEM DEPOIS DO LUTO?

A vida de algumas pessoas pode ficar pautada por sentimento de perdas contínuas e muito ameaçadoras ao longo do tempo. As pessoas se sentem invadidas por reações desconhecidas e desconfortáveis, o que afeta a capacidade delas em confiar no mundo e nos outros, sobretudo, quando recebem a notícia de uma morte trágica sem o mínimo de respeito ou empatia, demonstrando sentimentos de culpa ou raiva.

METÁFORA DA PONTE

A pessoa em luto está construindo uma ponte para olhar para o passado, viver o presente e avistar um futuro. Está construindo significados sobre o passado, presente e o futuro- redefinido o *self*/papéis.



5. MITOS SOBRE O LUTO

5.1 QUAIS SÃO OS MITOS SOBRE O LUTO?

Os mitos são representações falsas compartilhadas por membros de um grupo, ou seja, uma crença que não possui evidência real que a sustente. Os mitos, no entanto, impactam a forma como o enlutado, familiares, amigos e profissionais da saúde se portam quando estão de frente ao luto, principalmente porque eles estão normalizados na nossa cultura.

MITO

O melhor é não falar, se não você vai ficar muito triste.

FATO

O enlutado tem necessidades e vontades distintas. Existem momentos que ele precisa falar sobre o que lhe aflige e outros que não conseguirá. Mas conversar sobre o que foi perdido não é prejudicial.

MITO

O tempo cura tudo.

Não posso ter raiva ou sentimentos negativos.

Eu não chorei. Será que eu não amava a pessoa o suficiente?

FATO

Não é a passagem do tempo, em si mesma, que faz com que o luto evolua, mas sim o que se faz nesse tempo. Essa postura passiva não funciona para lutos complicados ou patológicos.

Se zangar é uma resposta normal ao luto. Todos os sentimentos são importantes e devem ser expressados.

Chorar é uma das reações ao luto, mas não a única. A intensidade, duração ou existência das lágrimas não indicam o amor pela pessoa perdida.

MITO

Tente se distrair e pensar positivo, ficar remoendo só atrapalha.

Já faz um ano, eu sei que devia estar em outra fase.

Eu tenho que ser forte.

FATO

Pensar sobre o falecido e procurar o significado da vida depois da perda são reflexões necessárias para o processo de luto porque ajudam a assimilar o ocorrido.

O luto é um processo não linear e sua duração é variável. Cada indivíduo experimenta o luto da sua maneira sem curso pré-definido.

Expressar emoções não é um sinal de fraqueza ou vulnerabilidade. O medo da “fragilidade” faz com que o enlutado crie uma máscara para cobrir suas dores.

MITO

Não se deve perguntar sobre a perda para não machucar mais.

FATO

Perguntar com carinho como a pessoa está ou se ela quer falar sobre o falecido pode ser uma forma de cuidado. É também uma das maneiras de demonstrar que estamos ao seu lado.

Figura 2- Mitos e fatos sobre o processo de luto baseado em Pizarro de Souza et al, 2021.

6. ANOTE SUAS PERGUNTAS SOBRE O LUTO!

7. PARA QUEM PEDIR AJUDA?

Existem locais que oferecem acompanhamento psicológico gratuito em Florianópolis e em municípios vizinhos. Contate esses serviços caso sinta que precisa de ajuda para sua saúde mental e física.

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO

Serviço de Atenção Psicológica (SAPSI) UFSC

Mais informações: (48) 3721-9402 e (48) 3721-4989;
sapsi@contato.ufsc.br

Serviço de Psicologia da UNISUL

Mais informações:
Unidade Palhoça: (48) 3279-1083;
Unidade Centro: (48) 3279-0954;
clinicadepsicologia.continente@animaeducacao.com.br
@psicologia_unisul_gf

Centro de Produção de Saberes e Práticas em Psicologia (CEPSI) CESUSC -

Mais informações: (48) 3239-2666 e (48) 99124-2124;
cepsi@cesusc.edu.br

ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) - Florianópolis

- **CAPS II - Ponta do Coral (Agronômica)** - Atendimento de adultos em sofrimento psíquico;
Mais informações: (48) 3228-5074 e (48) 3228-9090;
@capspontadocoral
- **CAPSi (Centro)** - Atendimento de crianças e adolescentes até 18 anos;
Mais informações: (48) 3324-1399 e (48) 3228-6095;
- **CAPS AD** - Atendimento de adultos com questões decorrentes do uso de substâncias.
Mais informações:
 - Continente (Jardim Atlantico) : (48) 3240-5472 e (48) 3240-5679;
 - Ilha (Pantanal) : (48) 3238-9926 e (48) 3269-8799.

Escuta Bem-Viver (UFSC) - Atendimento psicológico para pessoas indígenas

Mais informações: (48) 3721-8548;
escutabemviver@contato.ufsc.br
@escutabemviver

ATENDIMENTO DE URGÊNCIA

Hospital Universitário (HU-UFSC) - Florianópolis

Mais informações:

- Adulto (48) 3721-9140;
- Infantil (48) 3721-8052 e (48) 3721-9870.

Centro de Valorização da Vida (CVV) - Apoio emocional e prevenção ao suicídio 24 horas

Telefone: 188.

Alô vida - Espaço para acolhimento e desabafos

Telefone: (31) 3444-1818.

GRUPOS DE APOIO AO LUTO

Ambulatório Universitário sobre o Luto da UFSC: grupos de apoio ao luto por perdas diversas, grupo infantil e grupos com foco no luto por suicídio.

Mais informações: lappsilu@gmail.com

Amparo - grupo de escuta e acolhimento para pessoas e famílias em processo de luto perinatal

Mais informações: [@amparo.lutoperinatal](https://www.instagram.com/amparo.lutoperinatal)

Rede API: Apoio a Perdas (Ir)reparáveis - grupo de apoio ao luto por perda diversas

Mais Informações: (31) 99865-0538;

contato@redeapi.org.br

Grupo lado a lado - grupo para pais enlutados

Mais informações: [@lado_a_lado_grupo](https://www.instagram.com/@lado_a_lado_grupo)

Grupo de Apoio ao Luto (GAL)

Mais informações: [@grupodeapoioaoluto](https://www.instagram.com/@grupodeapoioaoluto)

Grupo Luto Sem Armário - grupo de apoio ao luto para pessoas LGBTQIA+

Mais informações: lutosemarmario@gmail.com

[@lutosemarmario](https://www.instagram.com/@lutosemarmario)

Fênix Apoio aos Sobreviventes de Suicídio (FASS) - sobreviventes à tentativas de suicídio ou que foram afetadas pelo suicídio ou tentativa de outras pessoas.

Mais informações: [@fenixfass](https://www.instagram.com/@fenixfass)

8. ENTIDADES E ASSOCIAÇÕES PROFISSIONAIS

Associação Brasileira de Sobreviventes Enlutados por Suicídio- Promove atividades para o acolhimento do luto por suicídio, e melhoria da qualidade de vida dos enlutados. Contribui para a cultura da posvenção e prevenção, ajudando a reduzir o estigma e a discriminação.

ONG Amada Helena - Pauta a discussão do luto parental em todas as esferas sociais, pontuando ações para que as famílias se sintam acolhidas e legitimadas após a perda de um filho.

Associação Brasileira Multiprofissional Sobre o Luto- Desenvolver e divulgar conhecimento, ampliando as práticas no contexto de perdas e luto, com o objetivo de congregar profissionais que atuem na temática, visando o seu aprimoramento.

Academia Nacional de Cuidados Paliativos- Principal entidade brasileira multiprofissional na prática paliativa. Desenvolve o reconhecimento dos cuidados paliativos como campo de conhecimento e área de atuação para diversos profissionais.

ONG Vamos Falar Sobre o Luto- Oferece conteúdos e ferramentas para a informação e conforto de quem perdeu alguém que ama ou para quem deseja ajudar um indivíduo que está passando pelo luto.

Intituto Vita Alere- Oferece capacitações, consultorias especializadas, palestras e intervenções centradas na sensibilidade e conhecimento em saúde mental e prevenção do suicídio.

ONG Onco Guia- Informa, apoia e defende pacientes com câncer no Brasil com relação aos seus direitos.

Associação Brasileira de Prevenção do Suicídio- Fomenta o estudo, a discussão e a pesquisa em torno da prevenção do suicídio, buscando reduzir os casos de morte por suicídio.

9. REFERÊNCIAS

Ceará. Secretaria da Saúde do Estado. (2024). *Serviço de Verificação de Óbitos: Cartilha de orientação às famílias de luto – acesso a informações e direitos*. Escola de Saúde Pública do Ceará.

Caselato, G. (2015). Luto não autorizado. In K. O. Fukumitsu (Org.) *Vida, morte e luto: atualidades brasileiras*. Summus Editorial: São Paulo.

Franco, M. H. P. (2021). *O luto no século 21: Uma compreensão abrangente do fenômeno*. São Paulo: Summus.

Kübler-Ross, E. (2008). *Sobre a Morte e o Morrer*. Martins Fontes.

Luna, I. J. (2020). *A quem confiar minha tristeza: faces e perspectivas do cuidado ao luto*. Curitiba: Brazil Publishing

Pizarro de Souza, F., Ferro, A., Duarte e Silva, I., Andrade, G., & Côrte-Real, B. (2021). O processo de luto: mitos e estratégias básicas. In S. Gabriel, M. Paulino, & T. Mourinho Baptista (Eds.), *Luto: manual de intervenção psicológica* (pp. 411-433). Pactor.

Parkes, C. M. (2009). *Amor e perda: as raízes do luto e suas complicações*. São Paulo: Summus editorial.

Worden, W. (2013). *Aconselhamento do luto e Terapia do Luto: Um manual para o profissional de saúde mental*. (4. ed.). São Paulo: Roca.



Laboratório de Processos Psicossociais e Clínicos no Luto (LAPPSILu)

OUTRAS ORIENTAÇÕES SOBRE LUTO:

email: lappsilu@gmail.com

www.lappsilu.ufsc.br