

## LUTO ENTRE A AUSÊNCIA SENTIDA E A PERDA INESPERADA

Brena Alves Fidelix<sup>1</sup>  
Francisco Cardoso Mendonça<sup>2</sup>

**RESUMO:** O processo de luto consiste em uma readaptação da realidade, sendo importante que o indivíduo vivencie essas etapas, pois elas ajudam o enlutado a se reorganizar e refazer a rota de sua vida. Ao examinar as dimensões do luto coletivo e os desafios psicossociais enfrentados durante o processo, busca-se compreender como as comunidades lidam com eventos traumáticos. Utilizando uma abordagem qualitativa de revisão bibliográfica, foram analisados estudos recentes sobre o tema, com ênfase nas cinco etapas do luto. A pesquisa tem como objetivo analisar o impacto psicológico e social do luto decorrente de desastres e seus desafios enfrentados pelas comunidades afetadas. Além disso, a análise é fundamentada na resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que destaca a importância de pesquisas que contribuam para a revisão da literatura científica. Portanto, ao compreender mais profundamente o processo de luto em contextos comunitários, espera-se acrescentar mais informações a respeito do tema que poderão ser utilizadas como um auxílio valioso para profissionais e estudantes de saúde mental, bem como para psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais, a fim de fornecer um suporte mais eficaz às comunidades afetadas por tragédias e eventos similares.

5247

**Palavras-Chaves:** Luto. Morte. Desastres. Impacto Psicológico.

**ABSTRACT:** The grieving process consists of a readjustment to reality, and it is essential for individuals to experience these stages, as they help the bereaved to reorganize and reconfigure their lives. By examining the dimensions of collective grief and the psychosocial challenges faced during this process, this study seeks to understand how communities cope with traumatic events. Utilizing a qualitative approach through a literature review, recent studies on the topic were analyzed, with an emphasis on the five stages of grief. The research aims to analyze the psychological and social impact of grief resulting from disasters and the challenges faced by affected communities. Additionally, the analysis is grounded in Resolution 510/2016 of the National Health Council, which highlights the importance of research that contributes to the scientific literature. By gaining a deeper understanding of the grieving process in community contexts, this study hopes to provide valuable information for mental health professionals and students, as well as psychologists, psychiatrists, and social workers, to offer more effective support to communities affected by tragedies and similar events.

**Keywords:** Grief. Death. Disasters. Psychological Impact.

---

<sup>1</sup>Faculdade Mauá, Goiás.

<sup>2</sup>Faculdade Mauá, Goiás.

## INTRODUÇÃO

O tema aborda o processo de luto coletivo diante de desastres e eventos traumáticos, destacando os impactos psicológicos e sociais que essas situações provocam nas comunidades afetadas. O luto, entendido como uma readaptação à realidade após a perda, é examinado sob a ótica das cinco etapas propostas por Elisabeth Kübler Ross: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. A pesquisa busca compreender como essas etapas se manifestam em contextos comunitários, explorando as dimensões do luto coletivo e os desafios psicossociais enfrentados durante o processo.

Em virtude disso a questão problema é como se dá o impacto psicológico e social que causam luto de forma coletiva? Segundo Parkes (1998), o luto é entendido como uma importante transição psicossocial, que tem impacto em todas as áreas de influência humana. As mortes inesperadas representam um risco para a saúde mental, mesmo na ausência de vulnerabilidade. As mortes inesperadas fazem com que os enlutados estejam sempre envolvidos com lembranças do morto, e, conforme os critérios do Distúrbio do Estresse Pós-Traumático.

A pesquisa sobre o luto diante de desastres surge da necessidade de compreender os impactos psicológicos e sociais que esses eventos provocam nas comunidades. Desastres não se limitam ao momento inicial, estendendo-se para além, deixando marcas emocionais profundas e desafios persistentes. Sabe-se que trabalhar próximo da morte é difícil, assim como falar sobre ela também é um desafio que as pessoas evitam por inúmeras razões (Curtis e Rubinfeld, 2001).

Ao entender a interação entre a ausência sentida e a perda inesperada, pretende-se identificar os principais desafios enfrentados por essas comunidades durante o processo de luto. A pesquisa é crucial para informar estratégias de apoio eficazes, proporcionando um impacto significativo no bem-estar e na resiliência das comunidades afetadas por desastres.

O objetivo geral deste trabalho é analisar o impacto psicológico e social do luto decorrente de desastres e os desafios enfrentados pelas comunidades afetadas. Para alcançar este objetivo, serão abordados três objetivos específicos, será discutida as dimensões do luto coletivo, explorando como a perda compartilhada por um grupo impacta emocional e socialmente seus membros. Em seguida, serão analisados os desafios psicossociais enfrentados no processo de luto, destacando as dificuldades que indivíduos e comunidades encontram para lidar com a perda e a necessidade de apoio adequado. Buscar entender o impacto do luto a longo prazo,

investigando como as consequências emocionais e sociais persistem ao longo do tempo e influenciam a vida dos enlutados.

Para a condução da pesquisa, adotou-se um estudo qualitativo de revisão bibliográfica que para Neto e Castro (2017, p. 82-83) “[...] o que nos motiva pesquisar algo advém das experiências de vida, sejam pessoais e/ou profissionais, do contexto sociopolítico e econômico vivenciado e das lacunas existentes nas investigações científicas” (Rodrigues, 2021).

Foram aplicados critérios de inclusão, considerando artigos e livros que abordassem o tema do luto em tragédias, com ênfase nos impactos psicológicos e sociais, dando atenção especial às comunidades afetadas. Os descritores utilizados foram 'luto', 'luto coletivo', 'tragédias', 'impacto psicológico' e 'comunidades' na base de dados SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*), CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), BDTD (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações), LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde).

## Desastres

Para esclarecer a definição de desastres, segundo a Organização Mundial da Saúde – (OMS *apud* WHO, 2007) um desastre corresponde a: 1) uma ruptura séria no funcionamento de uma comunidade ou sociedade, causando extensas perdas humanas, materiais, econômicas ou ambientais que excedem a habilidade dos afetados em utilizar seus recursos de enfrentamento; 2) uma ocorrência que cause danos, transtorno ecológico, perda de vida humana ou deterioração da saúde e dos serviços de saúde em uma escala suficiente para contar com ajuda externa à comunidade atingida. Diante desse cenário de situações de desastres e mortes repentinas, surge a necessidade de lidar com o luto provocado por perdas inesperadas.

O Ministério da Integração Nacional, responsável pela área de desastres no Brasil define desastre como resultado de eventos adversos, naturais ou provocados pelo homem sobre um cenário vulnerável, causando grave perturbação ao funcionamento de uma comunidade, ou sociedade envolvendo extensas perdas e danos humanos, materiais, econômicos ou ambientais, que excede a sua capacidade de lidar com o problema usando meios próprios (Brasil, 2012)

**Imagem 1:** Desastre em Mariana.



**Fonte:** Fernandes (2017)

Para a psicologia, o conceito de desastre depende da perspectiva daquele que o nomeia e do lugar que ele ocupa nessa interação com o incidente. Trata-se de uma ruptura do funcionamento habitual de um sistema ou comunidade, que impacta o bem-estar físico, social, psíquico, econômico e ambiental de determinada localidade (Franco, 2016). 5250

### **Perdas Inesperadas**

As pessoas afetadas por desastres ou por outras emergências sofrem com suas perdas e podem ter sua saúde psíquica e física comprometida. Parkes (2015) aponta a necessidade da psicologia se preparar para desastres pequenos e de larga escala.

Segundo Walsh (1998), as mortes que ocorrem de maneira repentina são especialmente estressantes e necessitam de mecanismos de enfrentamento diferentes. Quando alguém morre inesperadamente, o enlutado não tem o tempo que precisa para se preparar para a perda, lidar com assuntos inconclusos e dizer adeus. Perdas não resolvidas, traumáticas ou inesperadas, podem gerar um medo catastrófico para uma pessoa confrontada com uma ameaça de perda. Em relação aos rituais que se seguem diante da perda (velórios, funerais, sepultamentos), Walsh diz

que eles marcam o desenvolvimento e a mudança dos enlutados, e como geralmente incluem a participação da família e da comunidade, eles podem oferecer uma oportunidade para homenagear e conectar o morto com a vida dos enlutados.

Esses rituais são de extrema importância para a reestruturação e fortalecimento dos enlutados. Segundo a teoria proposta por Bowlby, quanto maior o apego à pessoa perdida, maior a intensidade do luto. Para esse autor, não podemos compreender o significado de uma perda se não conseguirmos entender o significado da relação rompida.

## LUTO

Segundo Worden (2013), o luto é classificado como um processo universal resultante da perda de um objeto de apego, que produz diversos sentimentos e comportamentos. Basso e Wainer (2011) salientam que o luto é um processo inevitável. A perda de algo pode gerar no ser humano vários sentimentos e alterações, como: psicológicas, fisiológicas, comportamentais bem como alterações no contexto social em que o enlutado está inserido.

O luto é um processo cheio de aflições, por tudo ser novo e imprevisível, assim trazendo instabilidade ao indivíduo e a sua família, tanto no momento em que se está sofrendo por ser uma variável que poderá acabar com tudo a qualquer instante. A família se encontra entre dois momentos, o antes da morte que já se tem dificuldades enormes, depois a morte e a perda deste ente querido (Ross, 2017).

Oliveira (2006, p. 208) afirma que individualmente, a função do luto é permitir o reconhecimento da perda como condição real, presente e irrecuperável. É preciso permitir a manifestação de sentimentos variados que afloram, deixando a pessoa confusa e diferente do seu habitual; esse é um exercício difícil e sofrido.

Para Freud (1913, p.65) “o luto tem uma tarefa física que precisa cumprir: a sua missão é deslocar os desejos e lembranças da pessoa que faleceu”. Assim, como a criança passa por etapas para seu desenvolvimento saudável, as etapas do luto também precisam ser vivenciadas para que a pessoa não se estagne, levando assim a um luto patológico.

### Fases do luto

Os estágios do luto apresentados pela autora Elisabeth Kubler são descritos por cinco fases que são:

**Imagem 2:** Cinco fases do luto.



**Fonte:** Elaborado pela autora (2024)

5252

Elisabeth Kübler-Ross, em sua obra “Sobre a morte e o morrer”, formulou da seguinte forma:

### 1 - Negação

A primeira etapa do processo de luto se apresenta como uma defesa psíquica, na qual a pessoa se recusa a acreditar no que aconteceu e tenta evitar o contato com a realidade, preferindo não abordar o assunto. É um período de intensa dor e dificuldade em enfrentar a perspectiva da ausência e da perda (Kubler-Ross, 1985).

### 2 - Raiva

Na segunda etapa do luto surgem os sentimentos de indignação em relação ao mundo e às circunstâncias. O indivíduo se sente injustiçado e não consegue aceitar o que está enfrentando. Quando ele deixa de negar a realidade e se confronta com ela, percebendo que não pode reverter a situação, a raiva surge intensamente (Kubler-Ross, 1985).

### 3 - Barganha

Na terceira fase, a pessoa entra em um estágio de negociação. É uma tentativa de diminuir a dor e encontrar soluções possíveis para lidar com a realidade. É comum que as pessoas façam promessas a Deus, busquem formas de negociar um retorno ao passado, ou tentem compensar a perda com outras coisas (Kubler-Ross, 1985).

### 4 - Depressão

Nesta quarta etapa do luto, a pessoa se volta para o seu mundo interno. Ela se distancia do mundo externo por se sentir impotente e triste. Considerada a fase mais prolongada, a pessoa se sente imersa em uma tristeza profunda diante da sensação de perda. Sintomas de depressão como profunda tristeza, choro, apatia, falta de interesse em atividades e desânimo são comuns (Kubler-Ross, 1985).

### 5 - Aceitação

A última etapa do luto é marcada pelo momento em que o indivíduo consegue encarar a realidade de forma crua e dolorosa, e mesmo assim aceitá-la. O indivíduo não se sente mais desesperado diante da perda e da mudança (apesar de a tristeza perdurar por um longo período, ou até mesmo durante toda a vida - especialmente em casos de morte), e consegue seguir em frente de maneira saudável após aceitar sua dor (Kubler-Ross, 1985).

5253

Durante todos esses estágios, resta a esperança, que aparece com intensidade crescente à medida que o luto é trabalhado. Rando, citado por Franco (2008), descreve que o enlutado passa naturalmente por fases que podem ser assim resumidas como: Reconhecer a perda; Reagir emocionalmente; Recordar o relacionamento e reexperienciar a pessoa perdida; Abandonar velhos apegos e refazer uma elaboração da perda e reajustar para se mover adaptativamente ao novo sem esquecer o velho.

### Impacto Emocional

A dor provocada pela perda do ser amado é intensa e provoca um vazio tão grande que frequentemente ocasiona uma desorganização psíquica, que pode ser passageira ou prolongada, influenciando respectivamente no processo de luto e no seu transcurso normal, não complicado ou no complicado, conforme Worden (2013).

Segundo Freud (2009), as pessoas têm uma tendência para prescindir da morte, para eliminá-la da vida, tentando silenciá-la. A morte é inimaginável, e, em todas as vezes em que as pessoas tentam fazer dela uma ideia, pode-se observar que sempre permanecem como espectadores. Freud continua indagando que, ninguém acredita na sua própria morte, cada qual está convencido da sua imortalidade. Em relação à morte do outro, Freud (2009) relata que as pessoas evitaram cuidadosamente falar de tal possibilidade, não admitirão de bom grado nos seus pensamentos a morte de outra pessoa, e quando essa ocorre, ficam profundamente comovidas e abaladas.

Ariès (1990) enfatiza que a sociedade impossibilita a expressão da dor por morte, então ela passa a ser reprimida, escondida, solitária. Assim, contribui para o aumento do desconforto das repercussões da perda, pois, perante a sociedade, a morte, o feio e o diferente não têm mais espaço (Rabelo, 2006).

Observa-se que houve (e ainda há) muitas formas de perceber a morte. Nesse sentido, cabe expor que cada cultura abrange inúmeras representações do significado da morte. Hoje a morte é vista como um tabu, cercada por mistérios, crenças, e, independentemente de suas causas ou formas, ocorrem frequentes negações sobre esse tema obscuro e encoberto, um assunto do qual não podemos fugir, pois mais cedo ou mais tarde vamos nos deparar com isso em nossas vidas (Combinato e Queiroz, 2006). No entanto, geralmente as pessoas não estão preparadas para lidar com a finitude humana, o que torna mais difícil e delicada a aceitação do encerramento do ciclo da vida (Barbosa, 2006).

Este mistério que é a morte gera medo, medo do desconhecido talvez, que pode acarretar em muitas dores físicas, emocionais e psicológicas. A morte é um fenômeno que pode desencadear ou gerar uma sensação de fragilidade, não só para quem está morrendo, mas também para os familiares, amigos, etc. É um momento difícil de ser enfrentado. O rompimento do vínculo afetivo existente, o nível de aceitação, o tipo de morte - repentina ou não, são determinantes essenciais na elaboração dessa perda (Lisboa e Crepaldi, 2003)

Parkes (1998) relata que as pessoas que haviam perdido um ente querido, repentinamente, choravam mais, sentiam-se entorpecidos e tinham mais saudades que as outras pessoas. Com isso, fica claro que morte repentina, inesperada e precoce é preditora considerada um fator complicador para elaboração do luto normal; pode gerar problemas psicológicos como a depressão e a ansiedade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de luto, tanto individual quanto coletivo, revela um tema de profunda complexidade, especialmente quando abordamos a perda inesperada e os desastres. A pesquisa enfatiza que o luto é uma readaptação à realidade que envolve uma série de emoções e desafios psicossociais. As cinco etapas de Kübler-Ross oferecem um quadro para entender as reações emocionais, mas é essencial reconhecer que cada indivíduo e comunidade vivencia essa experiência de maneira única, não existe ordem e regras no luto.

Os impactos psicológicos e sociais do luto em comunidades afetadas por desastres são profundos e duradouros, muitas vezes se manifestando como traumas coletivos que exigem intervenções adequadas como suporte social e psicológico para ajudar os enlutados a atravessar por suas emoções e reintegrar-se à vida cotidiana. Além disso, o reconhecimento cultural da morte e do luto influencia diretamente na forma como os indivíduos e comunidades lidam com suas perdas, rede de apoio familiar, amigos e profissionais é fundamental.

A pesquisa realizada não apenas contribui para o entendimento acadêmico do luto, mas também fornece insights práticos que podem ser utilizados por profissionais de saúde mental e assistentes sociais. O enfrentamento do luto, especialmente em circunstâncias tão desafiadoras, é um aspecto crucial da experiência humana, que merece atenção e empatia.

5255

## REFERÊNCIAS

BASSO, Lissia. et al. Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro , v. 7, n. 1, p. 35-43, jun. 2011 .

BRASIL. **Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde**. Resolução no 510, de 7 de abril de 2016. Trata sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em ciências humanas e sociais. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 maio de 2016.

BIANCA, A.Torre. **O luto e a família**. Vassouras/Rio de Janeiro 2020.

KUBLER-Ross E. **Sobre a morte e o morrer** . Rio de Janeiro: Editora Martins Fontes, 1985.

Okajima,K. **Vida, morte e luto:Atualidades Brasileiras**. Summus Editorial 2018.

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

GREGIO, Claudia. et al. Luto em situações de morte inesperada. **Revista Psique, Juiz de Fora**, v. 1, n. 2, p. 43-51, ago./dez. 2016.

RODRIGUES, Oliveira & Santos, As Pesquisas Qualitativas e Quantitativas na Educação, **Revista Prisma**, v. 2, n. 1, p. 155, Rio de Janeiro, 2021.

VARGAS, M. A. et al. Reflexões Acerca do Processo de Luto. **Revista de extensão Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES**, v. 1, n. 1, p. 98-102, 2021.

WHO - World Health Organization. **Risk reduction and emergency preparedness: World Health Organization six-year strategy for the health sector and community capacity development**. World Health Organization; 2007.