

O IMPACTO DO LUTO SEM DESPEDIDA

Weslei Oliveira Matos¹
Hélio Marco Pereira Lopes Júnior²
Francisco Cardoso Mendonça³
Jenina Ferreira Nunes⁴

RESUMO: A pandemia de COVID-19 causou mudanças significativas no jeito como as pessoas se sentem em relação ao luto, o que as obriga a lidar com a perda de pessoas queridas sem a chance de realizar despedidas formais. Este estudo examina os efeitos emocionais e psicológicos dessa nova realidade, com ênfase nas consequências da ausência de rituais lutuosos durante a pandemia. O luto, já doloroso por natureza, foi intensificado pela impossibilidade de realizar esses rituais, que são essenciais para a aceitação e superação da perda. A pesquisa faz uma revisão qualitativa de literatura, abrangendo livros e artigos dos últimos 5 a 10 anos, para explorar os efeitos do luto sem despedida e as possíveis estratégias para uma elaboração saudável desse processo. Os resultados mostram que a ausência de rituais de despedida aumentou significativamente os acontecimentos de luto complexo, caracterizado por sentimentos prolongados de negação, culpa e incompletude. Para mais, a ausência de uma despedida formal intensificou o sofrimento emocional, dificultando o processo natural de aceitação. O estudo conclui que é fundamental desenvolver novas formas de suporte emocional, como rituais simbólicos ou virtuais, para atenuar os impactos do luto em tempos de crise. Essas intervenções são essenciais para ajudar os enlutados a processar suas perdas de maneira mais saudável, prevenindo complicações psicológicas em um futuro distante.

1499

Palavras-chave: Luto. Saúde Mental. COVID-19. Luto na pandemia. Luto patológico.

ABSTRACT: The COVID-19 pandemic has brought significant changes to the way people feel about grief, which means they have to deal with the loss of loved ones without the chance to say formal goodbyes. This study examines the emotional and psychological effects of this new reality, with an emphasis on the consequences of the absence of mourning rituals during a pandemic. The grief, already painful in nature, was intensified by the impossibility of carrying out these rituals, which are essential for accessibility and overcoming the loss. The research carries out a qualitative literature review, covering books and articles from the last 5 to 10 years, to explore the effects of mourning without goodbye and possible strategies for a healthy elaboration of this process. The results show that the absence of farewell rituals significantly increased the events of the entire complex, characterized by prolonged feelings of denial, guilt and incompleteness. Furthermore, the absence of a formal farewell intensified the emotional suffering, complicating the natural process of accessibility. The study concludes that it is essential to develop new forms of emotional support, such as symbolic or virtual rituals, to mitigate the impacts of grief in times of crisis. These interventions are essential to help the bereaved process their losses in a healthier way, preventing psychological complications in the distant future.

Keywords: Mourning. Mental health. COVID 19. Fighting in the pandemic. Pathological grief.

¹Psicologia 10º período Faculdade Mauá, Go

²Enfermeiro, Mestre pela Universidade de Brasília, Professor da Faculdade Mauá, GO.

³Professor. Mestre em Educação. Faculdade Mauá, GO.

⁴Mestranda em saúde mental e ações terapêuticas, Pela Universidade Católica de Brasília, Docente no curso de psicologia na Faculdade MAUÁ, GO.

I. INTRODUÇÃO

Passar pelo luto envolve enfrentar uma experiência intensa e multifacetada, caracterizada por diferentes estágios que desafiam tanto a aceitação quanto a superação da perda de uma pessoa querida. Esse processo transcende uma resposta emocional, resultando em impactos profundos no corpo, na mente e nas relações sociais. A vivência da perda gera mudanças inevitáveis, deixando marcas permanentes que afetam a vida das pessoas enlutadas, sendo uma experiência comum a muitos em algum momento da vida (Joe et al., 2016).

A pandemia de COVID-19 transformou a vivência do luto, principalmente pela impossibilidade de realização dos rituais fúnebres convencionais. As restrições sanitárias durante esse período impediram muitas famílias de vivenciar momentos simbólicos cruciais para a despedida, o que gerou maiores danos emocionais, intensificando a dor da perda e dificultando o processo de aceitação (Salgado et al., 2022).

Neste cenário, surge a questão de como a ausência desses rituais impacta o luto, especialmente no surgimento de dores patológicas e outras complicações emocionais. A falta de uma despedida formal pode aumentar a sensação de incompletude, prolongando a aceitação da perda e agravando o sofrimento emocional. Este estudo busca investigar o papel dos rituais de despedida no processo de luto durante a pandemia de COVID-19, analisando como a ausência dessas cerimônias afetou a saúde mental dos enlutados, além de destacar a importância desses rituais para o suporte emocional.

1500

A base teórica da pesquisa está fundamentada na relevância dos rituais de despedida no luto, principalmente no contexto da pandemia de COVID-19, que impõe restrições severas a esses momentos simbólicos. Estudos anteriores mostram que os rituais fúnebres são essenciais no processo de luto, facilitando a aceitação da perda e oferecendo uma oportunidade para que os enlutados expressem e compartilhem sua dor com a comunidade. Quando esses rituais são interrompidos, como ocorreu durante a pandemia, o impacto emocional pode ser agravado, levando a luto patológico e outras complicações psicológicas.

Além disso, a pandemia destacou a urgência de reavaliar as práticas de apoio psicológico às famílias que enfrentam luto complexo. A ausência de uma despedida formal e a impossibilidade de realizar rituais fúnebres tradicionais privaram muitas pessoas de um encerramento simbólico, aumentando o risco de problemas emocionais prolongados. Diante da natureza sem precedentes dessa crise de saúde pública, torna-se fundamental que a psicologia explore as consequências dessa privação e desenvolvam intervenções eficazes para mitigar os

efeitos da dor não resolvida. Assim, este estudo oferece uma contribuição valiosa ao sugerir alternativas para o apoio emocional.

O objetivo principal deste trabalho é investigar o impacto da ausência de rituais de despedida no processo de luto durante a pandemia. Especificamente, busca-se: a) compreender os efeitos emocionais de não poder realizar uma cerimônia fúnebre; b) explorar as perturbações psicológicas associadas ao luto; e c) identificar intervenções baseadas em pesquisas científicas.

Por último, este estudo é de grande relevância para os especialistas em saúde mental, que necessitam compreender as novas demandas trazidas pela pandemia. Ao investigar o impacto psicológico da ausência de rituais de despedida, a pesquisa não apenas preenche uma lacuna no conhecimento sobre o luto em contextos de crise sanitária, como também fornece orientações práticas para o manejo terapêutico dessas situações. O desenvolvimento de estratégias baseadas em evidências pode aprimorar o cuidado psicológico aos enlutados, promovendo uma recuperação mais saudável e eficaz no período pós-pandêmico.

2. Fundamentação Teórica

Perder alguém querido é uma experiência extremamente dolorosa, desencadeando intensas reações emocionais e psicológicas. O luto, entendido como um processo natural de adaptação à perda, é fundamental para que o indivíduo reorganize suas emoções e consiga seguir em frente. Nesse cenário, os rituais de despedida, como funerais e cerimônias religiosas, desempenham um papel essencial na vivência do luto, atuando como marcos simbólicos que ajudam na aceitação da morte. Segundo Silva (2022), a ritualização da morte cria um ambiente seguro para expressar a dor e o sofrimento, além de proporcionar uma despedida formal que pode marcar o início da cura emocional. A ausência desses rituais pode comprometer a reorganização emocional, levando a possíveis distúrbios psicológicos a médio e longo prazo.

Os rituais fúnebres não se limitam a expressões culturais, mas funcionam como mecanismos psicológicos de caráter universal. Em diversas culturas e períodos históricos, rituais foram desenvolvidos para marcar a morte e fornecer um encerramento simbólico. Esses ritos promovem a união, o compartilhamento da dor e a homenagem à memória do falecido, elementos essenciais para o equilíbrio emocional de quem permanece. Pesquisas indicam que a realização de rituais facilita o enfrentamento das fases do luto, oferecendo um espaço para a validação do sofrimento e criando oportunidades para aceitar a perda (Silva, 2022).

A pandemia de COVID-19, que se iniciou em 2020, trouxe profundas mudanças nas interações sociais, interrompendo a realização de muitos rituais de despedida. Com as restrições impostas para conter a propagação do vírus, diversas famílias não puderam realizar cerimônias religiosas tradicionais. A ausência de uma despedida formal teve um impacto significativo no processo de luto. Em conformidade com Hortegas e Santos (2020), esses rituais atuam como importantes mecanismos psicológicos para o encerramento simbólico da vida e para a aceitação da perda. Sem esses momentos, o sofrimento emocional tende a aumentar, pois a falta de uma despedida formal reforça a negação e prolonga o processo de aceitação da morte.

O aumento expressivo na quantidade de mortes e as restrições rigorosas ao convívio social durante a pandemia alteraram profundamente a forma como o luto é vivenciado. Estudos mostram que, sem a realização dos rituais de despedida, o luto torna-se mais complicado e doloroso. Esses rituais possibilitam o compartilhamento da dor com a comunidade e oferecem conforto nas tradições culturais e religiosas. Quando essas cerimônias são interrompidas, muitas pessoas permanecem nos estágios iniciais do luto, como a negação e a raiva, dificultando a transição para fases mais construtivas, como a aceitação (Silva, 2022).

As fases do luto, conforme descritas pela psiquiatra Elizabeth Kübler-Ross em seu livro clássico *Sobre a Morte e o Morrer* (1969), são amplamente reconhecidas e se tornaram um modelo teórico importante para entender o luto. Kübler-Ross identificou cinco fases principais: negação, raiva, negociação, depressão e aceitação. Embora essas fases sirvam de guia para compreender o processo de luto, elas não seguem uma ordem rígida e nem todos os indivíduos passam por cada uma delas de forma linear. Como a autora destaca, "cada pessoa tem seu próprio caminho no processo de luto" (Kübler-Ross, 1969, p. 127).

Figura 1 - Estágios do Luto



Fonte: Quora (2019) Disponível em: <https://lnq.com/eO8GeAcesso> em:

2.1 As Fases do Luto Segundo Kubler-Ross

O primeiro estágio, a negação e o isolamento, ocorre logo após a perda, quando o indivíduo ainda está em choque e tende a rejeitar a realidade da morte como um mecanismo de proteção emocional. Segundo Kubler-Ross (1969), a negação atua como um "amortecedor" que permite ao enlutado lidar com a dor de maneira gradual, evitando que ela o sobrecarregue de imediato.

O segundo estágio, a raiva, surge quando a pessoa começa a aceitar a realidade da perda, mas ainda não consegue processá-la de forma saudável. Nesta fase, é comum que a raiva seja direcionada a outras pessoas, a si mesmo ou até ao falecido, com questionamentos como: "Por que isso aconteceu comigo?" (Kubler-Ross, 1969, p. 62). Esse sentimento de injustiça reflete a dificuldade em aceitar a perda e pode se manifestar de diversas maneiras, desde crises emocionais até reações físicas.

No terceiro estágio, a barganha, a pessoa tenta evitar o sofrimento causado pela perda, frequentemente fazendo promessas ou acordos com base em suas crenças religiosas ou espirituais. Embora esse estágio seja geralmente breve, ele representa um esforço para recuperar o controle diante da impotência causada pela morte (Kubler-Ross, 1969, p. 95).

O quarto estágio, a depressão, pode se manifestar de duas formas: reativa ou preparatória. Na depressão reativa, o indivíduo sofre com as mudanças decorrentes da perda, enquanto na depressão preparatória, a pessoa começa a se desligar das atividades e relacionamentos do cotidiano, preparando-se emocionalmente para a nova realidade.

O estágio de *aceitação* processa-se quando o indivíduo consegue encontrar uma forma de conviver com a ausência da pessoa. Embora isso não signifique que a pessoa esteja "feliz" com a situação, representa um estado de paz e resignação no que diz respeito à morte. Kubler-Ross (1969) destaca que a aceitação não implica necessariamente em um retorno à normalidade, mas sim em um reajuste da vida sem a presença da pessoa querida.

Estudos recentes sugerem que, em resposta a essas dificuldades, muitos profissionais de saúde mental têm procurado alternativas para suprir a falta de rituais formais. Rituais virtuais e cerimônias simbólicas, como memoriais online, foram adotados como estratégias para ajudar as pessoas enlutadas a processar suas perdas, criando um espaço simbólico para o luto, mesmo em tempos de isolamento social.

O afastamento de rituais de despedida ocorrido durante a pandemia de COVID-19 impactou significativamente o momento de tristeza devido ao luto, agravando o sofrimento

emocional e psicológico de muitas pessoas. A falta de uma despedida formal interrompe o ciclo natural de adaptação à perda, dificultando a aceitação e aumentando a ocorrência de transtornos como o luto patológico. Compreender as fases do luto, conforme Kubler-Ross, e reconhecer o valor dos rituais é essencial para oferecer o suporte necessário aos enlutados. Nesse contexto, o surgimento de novas formas de apoio emocional, como rituais simbólicos ou virtuais, tornou-se uma resposta crucial para mitigar os efeitos da ausência de rituais, facilitando uma adaptação mais saudável ao luto e à perda.

3. Percurso Metodológico

A aplicação da metodologia científica neste estudo exigiu uma sistematização do conhecimento, fundamentada em pesquisas que pudessem organizar e responder ao tema proposto. Segundo Minayo (2007), "a metodologia é o caminho do pensamento e a prática exercida na abordagem da realidade" (p.14), estando sempre intrinsecamente ligada às teorias que embasam a pesquisa.

Dessa forma, optou-se por uma abordagem qualitativa, por ser a mais adequada para compreender os aspectos subjetivos e não mensuráveis do tema, que envolve questões sociais e humanas. Conforme Minayo (2007), a pesquisa qualitativa se mostra essencial para investigar realidades complexas e subjetivas, como as experiências do luto, que transcendem a quantificação. Essa abordagem metodológica possibilita uma exploração profunda dos significados, das motivações e das crenças que moldam as vivências humanas.

Além de qualitativa, a pesquisa foi uma revisão bibliográfica, utilizada como embasamento teórico e científico para as discussões apresentadas. As fontes de pesquisa incluíram livros e artigos científicos publicados nos últimos cinco a dez anos, selecionados segundo descritores como: Luto, Despedida, Impacto do Luto, Saúde Mental e Transtornos Mentais.

A direção da investigação foi pautada pela Resolução N° 510 de 07 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que regula as normas para pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Em concordância com o Artigo 1º, Inciso VI, a revisão de textos científicos para fins de levantamento teórico está isenta de registro e avaliação pelo sistema CEP/CONEP (Brasil, 2016).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após uma análise detalhada de artigos acadêmicos e do livro base, foram selecionados estudos relevantes para a discussão deste trabalho. Os resultados indicam que a ausência de rituais de despedida, como funerais e cerimônias religiosas, causou um impacto profundo e multifacetado no processo de luto durante a pandemia de COVID-19. A revisão da literatura e os dados analisados confirmam que a privação desses rituais afetou diretamente a capacidade dos enlutados de elaborar suas perdas, corroborando com as observações de Silva (2022) e Salgado (2022), que destacam a importância dessas cerimônias para a aceitação e superação da morte de uma pessoa querida.

A ausência de rituais formais de despedida intensificou a percepção de incompletude, prolongando o percurso de aceitação e contribuindo para um aumento nos casos de luto patológico. A falta desses momentos simbólicos afetou emocionalmente o avanço natural pelos estágios do luto delineados por Kubler-Ross (1969), especialmente em pessoas com maior vulnerabilidade emocional. Sem a possibilidade de uma despedida adequada, muitos ficaram presos nas fases iniciais do luto, como a negação e a raiva, o que atrasou a progressão para o estágio final de aceitação.

Ademais, os resultados obtidos demonstram que a ausência de rituais de despedida teve consequências graves nas fases emocionais do luto, impactando diretamente o bem-estar psicológico dos enlutados. O aumento da prevalência de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão, está alinhado com o segundo objetivo deste estudo, que busca explorar as complicações emocionais associadas ao luto sem despedida. Esses transtornos são muitas vezes agravados pela solidão e o isolamento impostos pelas restrições sanitárias, intensificando o sofrimento emocional daqueles que perderam entes queridos.

Nesta seção, serão discutidos os transtornos psicológicos mais prevalentes associados ao luto sem despedida, além de possíveis intervenções para mitigar esses efeitos.

4.1 Transtornos Psicológicos Associados ao Luto

Os transtornos psicológicos mais comuns observados entre os enlutados durante a pandemia estão relacionados à ausência de rituais de despedida:

Tabela 1: Transtornos Psicológicos

Luto Patológico	<p>Pode ser diagnosticado mediante sistemas nosológicos categóricos, como a Classificação Internacional de Doenças (CID) e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), ou através de questionários específicos direcionados ao enlutado (Osso, 2013). Embora os sintomas possam inicialmente parecer semelhantes aos do luto normal, eles tendem a se prolongar ou até mesmo piorar com o tempo. Entre os sinais mais comuns estão um sentimento intenso de saudade, dificuldade em aceitar a realidade da perda, raiva, tristeza profunda, solidão e uma preocupação excessiva com o falecido. Além disso, a dificuldade em processar a morte e a presença de pensamentos intrusivos agravam o sofrimento.</p>
Depressão	<p>A depressão, fortemente relacionada ao luto sem despedida, foi amplamente observada durante a pandemia. A ausência de rituais e o isolamento social favoreceram o desenvolvimento de estados depressivos, que podem ser reativos à perda ou prolongados, quando o indivíduo não consegue superar o desamparo causado pela morte. A inexistência de apoio emocional presencial intensificou o isolamento e agravou os sintomas depressivos (Salgado, 2022).</p>
Transtornos de Ansiedade	<p>A ansiedade, comumente ligada ao luto, teve um aumento expressivo durante a pandemia, especialmente em casos de perdas inesperadas sem despedida. No luto sem despedida, os transtornos de ansiedade mais comuns incluem crises de pânico, medo intenso da morte e preocupação exagerada com a saúde de pessoas queridas. Esses sintomas, agravados pelo trauma da perda, prolongam o sofrimento emocional e dificultam a aceitação da morte (Silva, 2022).</p>

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Esses distúrbios psicológicos, como luto patológico, depressão e ansiedade, mostram como a ausência de rituais de despedida durante a pandemia da COVID-19 afetou o processo de luto. A falta de cerimônias formais e de apoio coletivo aumentou o sofrimento, dificultando que muitos superassem as etapas do luto de forma saudável. Isso destaca a necessidade de novas alternativas simbólicas e de suporte para ajudar os indivíduos a lidarem com o luto de maneira mais equilibrada. A próxima seção aborda possíveis ações para minimizar os impactos dessa ausência.

4.2 Intervenções para reduzir os efeitos do luto sem despedida

Com base nos resultados apresentados, fica clara a necessidade de intervenções que reduzam os impactos psicológicos do luto sem despedida. A impossibilidade de realizar rituais

formais durante a pandemia gerou um vazio significativo no processo de luto, e, como resposta, surgiram alternativas simbólicas para auxiliar os enlutados a processar sua dor e encontrar significado na perda.

A Impraticabilidade de realizar rituais tradicionais durante a pandemia gerou um vazio significativo no curso do luto, resultando na elaboração de alternativas simbólicas para apoiar os enlutados a lidar com a dor e encontrar um significado na perda. O manejo de pacientes que sofrem com luto sem a possibilidade de despedida, especialmente quando há o envolvimento de transtornos mentais, continua sendo um desafio, pois os sintomas se distinguem de outros distúrbios, como ansiedade e depressão (Latham & Prigerson, 2004). Outro obstáculo enfrentado pelos profissionais de saúde é que muitos indivíduos que apresentam luto patológico não buscam ajuda de maneira espontânea, dificultando o acesso a um suporte apropriado (Piper et al., 2001).

A impossibilidade de realizar rituais tradicionais durante a pandemia gerou um vazio significativo no curso do luto, resultando na criação de alternativas simbólicas para apoiar os enlutados a lidar com a dor e encontrar um significado na perda. O manejo de pacientes que sofrem com luto sem a possibilidade de despedida, especialmente quando há o envolvimento de transtornos mentais, continua sendo um desafio, pois os sintomas se distinguem de outros distúrbios, como ansiedade e depressão (Latham & Prigerson, 2004). Outro obstáculo enfrentado pelos profissionais de saúde é que muitos indivíduos que apresentam luto patológico não buscam ajuda de maneira espontânea, dificultando o acesso a um suporte apropriado (Piper et al., 2001).

1507

A combinação de intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas tem mostrado bons resultados, com ênfase na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que se destaca por ser altamente eficaz.

4.2.1 Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

A TCC tem se mostrado uma abordagem eficiente no tratamento do luto em situações de crise, como as perdas inesperadas durante a pandemia. Ela busca promover uma adaptação mais rápida ao luto, aliviando os sintomas e restaurando o equilíbrio emocional e mental do paciente. No início da terapia, é essencial que o terapeuta estabeleça um ambiente de confiança e acolhimento, permitindo que a pessoa enlutada expresse seus sentimentos e processe tanto a

perda recente quanto experiências anteriores de luto que possam influenciar o processo atual (Remor, 1999).

4.2.2 Objetivos Terapêuticos

O objetivo inicial da TCC é identificar os recursos emocionais e sociais disponíveis ao paciente, além de suas principais preocupações. O terapeuta auxilia o enlutado a definir, priorizar e abordar essas preocupações, avaliando também a rede de apoio social à sua disposição. Dado que o luto pode comprometer a capacidade de tomada de decisões, essa abordagem é crucial para promover uma resposta eficaz à situação emocionalmente fragilizada do paciente.

Além disso, o foco terapêutico deve estar na redução das alterações emocionais e cognitivas que frequentemente surgem em situações de luto. Sintomas como tristeza profunda, ansiedade e confusão podem prejudicar o progresso do tratamento, tornando fundamental a estabilização do paciente em níveis cognitivos, fisiológicos e comportamentais.

4.2.3 Estratégias Terapêuticas

A Terapia Cognitivo-Comportamental oferece uma variedade de estratégias que auxiliam o enlutado a lidar de maneira mais saudável com a perda:

Tabela 2: Técnicas Terapêuticas

<ul style="list-style-type: none">• Resolução de Problemas: A técnica de resolução de problemas ajuda o paciente a priorizar e lidar de maneira mais eficaz com as dificuldades que surgem durante o luto. É importante que o enlutado consiga identificar distorções cognitivas que possam estar amplificando o sofrimento e criar alternativas mais saudáveis para enfrentar essas dificuldades (Nezu & Nezu, 1999).
<ul style="list-style-type: none">• Automonitoramento: automonitoramento visa aumentar a consciência do paciente sobre seus próprios pensamentos e comportamentos. Ao identificar e refletir sobre seus pensamentos automáticos e crenças disfuncionais, o paciente pode começar a entender como esses fatores influenciam suas emoções e ações após a perda. Esse processo ajuda o indivíduo a pensar de forma mais racional sobre suas reações ao luto.
<ul style="list-style-type: none">• Treinamento de Habilidades Sociais: Muitos pacientes enlutados apresentam dificuldades em interagir socialmente devido ao sofrimento emocional. O treinamento de habilidades sociais é essencial para melhorar a capacidade do paciente de lidar com o ambiente ao seu redor, especialmente em situações em que ele tende a antecipar resultados negativos. Isso é feito através de ensaios

comportamentais, onde paciente e terapeuta simulam cenários sociais para treinar respostas adaptativas.

- **Estratégias de Coping:** As estratégias de enfrentamento são fundamentais no processo de adaptação do enlutado. O terapeuta ajuda o paciente a identificar maneiras mais eficazes de lidar com o estresse causado pela perda, promovendo respostas cognitivas e comportamentais que aliviam o impacto emocional negativo (Lisboa et al., 2002; Folkman & Lazarus, 1980).
- **Reestruturação Cognitiva:** Tem como objetivo identificar e corrigir pensamentos irracionais e catastróficos. Com base no modelo A-B-C (A = situação, B = pensamento, C = consequência), o terapeuta auxilia o paciente a avaliar a precisão de seus pensamentos disfuncionais e substituí-los por crenças mais realistas e adaptativas (Beck, 1997). Essa abordagem é essencial para ajudar pessoas enlutadas a modificar interpretações que agravam seu sofrimento, promovendo uma visão mais equilibrada da situação.
- **Prevenção de Recaída:** Durante o tratamento, o terapeuta também trabalha com o enlutado para desenvolver habilidades que previnam recaídas emocionais futuras. Isso inclui a psicoeducação sobre os sintomas do luto e a identificação de fatores que podem levar a novas crises emocionais. O paciente é encorajado a criar estratégias que lhe permitam lidar com adversidades futuras de forma mais eficiente, fortalecendo sua resiliência (Beck et al., 1979).

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

1509

A TCC - Terapia Cognitiva Comportamental oferece uma gama de estratégias e técnicas que auxiliam no tratamento do luto, especialmente em contextos de perdas repentinas. Ao focar na identificação e modificação de padrões disfuncionais de pensamento e comportamento, a TCC ajuda o enlutado a reorganizar sua vida depois da perda, promovendo uma adaptação mais saudável. O vínculo empático entre terapeuta e paciente é fundamental para o sucesso da terapia, oferecendo suporte necessário para o enlutado enfrentar sua dor e retomar suas atividades diárias de forma equilibrada.

Essas intervenções estão alinhadas com o terceiro objetivo específico deste estudo, que é propor estratégias de apoio para enlutados que enfrentam o luto sem despedida. Abordagens flexíveis e inovadoras, como as descritas, permitem reduzir os efeitos devastadores causados pela ausência de rituais formais durante a pandemia, promovendo uma recuperação emocional mais saudável e funcional.

5. CONCLUSÃO

Esse estudo concluiu que a pandemia da COVID-19, ao impedir a realização dos tradicionais rituais de despedida, impôs um desafio sem precedentes ao caminho do luto, aumentando o sofrimento emocional e dificultando a aceitação da perda. A ausência desses rituais teve um grande efeito no sofrimento, interrompendo o ciclo natural do luto e aumentando o número de casos de luto patológico. A ausência de uma despedida formal e a impossibilidade de compartilhar o luto com a comunidade agravaram os sentimentos de negação, choque e culpa, prolongando a aceitação da realidade da perda e acarretando graves consequências emocionais.

Dessa forma, é claro que a falta de rituais de despedida não apenas afetou o bem-estar psicológico das pessoas, como também aumentou a necessidade de novas formas de apoio emocional. Esta situação evidencia a relevância de criar e implementar táticas alternativas que possam diminuir o impacto da ausência de rituais, como celebrações virtuais e outras formas simbólicas de despedida. A adoção dessas práticas, juntamente com a capacitação adequada dos especialistas em saúde mental, pode auxiliar no enfrentamento do sofrimento em situações adversas.

Em resumo, a ausência de rituais de despedida durante a pandemia impactou negativamente o luto, aumentando o sofrimento emocional. Para enfrentar essa situação, é crucial implementar alternativas como celebrações virtuais e rituais simbólicos, permitindo que as pessoas expressem seu luto de maneira significativa. Capacitar profissionais de saúde mental para oferecer suporte adequado é fundamental. Essa adaptação das práticas de despedida é vital para preservar a saúde mental e promover a resiliência emocional em tempos adversos.

Por último, esperamos que este estudo sirva como um ponto de partida para futuras investigações e intervenções voltadas à promoção da saúde mental em situações de luto, ressaltando a importância de abordagens inovadoras e adaptativas. Reconhecer o papel essencial dos rituais de despedida pode contribuir significativamente para o bem-estar emocional das pessoas, especialmente em tempos de crise, e incentivar a criação de práticas que acolham a complexidade do luto de maneira holística.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA Maria L.P; SILVA Pedro A.S. **O luto através de perspectivas da psicologia: uma revisão literária.** Anápolis, GO. Dez-2021.

BRASIL. **Resolução N° 510**, de 07 de abril de 2016. Normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Conselho Nacional de Saúde, Brasília, DF, 07 abr. 2016. Disponível em: <<https://conselho.saude.gov.br/normativas-conep>>. Acesso em: 29 de março de 2024.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). **Cognitive therapy of depression: a treatment manual**. New York: Guilford Press.

Beck, J. (1997). **Terapia Cognitiva: Teoria e Prática**. Porto Alegre: Artes Médicas. (Publicado em 1995).

Costa Elson F. **Psicologia em foco: temas contemporâneos**. Guarujá, SP: Ed. Científica digital, 2020. p.174-188.

DANTAS Clarissa R; *Et al.* **O luto nos tempos da COVID-19: desafios do cuidado durante a pandemia**. São Paulo. Set. 2020.

Delalibera, M., Coelho, A., & Barbosa, A. (2011). **Validation of prolonged grief disorder instrument for Portuguese population**. Acta Médica Portuguesa, 24(6), 935-942.

DIZER O ÚLTIMO ADEUS. **Revista Transformar**. 14. Edição Especial. Rio de Janeiro, 2020.

FARIAS Francisca M.C.S.S; NUNES Henrique R. **Luto e Ritos Fúnebres em Tempos de Covid-19: Uma Reflexão sob a Ótica da Psicanálise**. Sobral, CE: Rev. Psic. V.16, N. 64, Dezembro de 2022. p. 188-202.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). **An analysis of coping in a middle-aged community sample**. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239. 1511

Kübler-Ross, E. (2005). **Sobre a morte e o morrer** (Paulo Menezes, Trad.). São Paulo: Martins Fontes.

HORTEGAS, Monica G; SANTOS Cristiane C. COVID-19 E O LUTO: SEM PODER DIZER O ÚLTIMO ADEUS. **Revista Transformar**. 14. Edição Especial.

Horowitz, M., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G. a, Milbrath, C., & Stinson, C. H. (1997). **Diagnostic Criteria for Complicated Grief**. *American Journal of Psychiatry*, 154(August 2015), 904-910.

Joe, K. K., Mapatano, M. A., Manyonga, T., Mwadianvita, C. K., Val??rien, M., Stanis, W., ... Esp??rance, K. (2016). **Normal grief and its correlates in Lubumbashi, an urban city in the Democratic Republic of Congo**. *The Pan African Medical Journal*, 24, 24.

Latham, A. E., & Prigerson, H. G. (2004). **Suicidality and Bereavement: Complicated**

Lisboa, C., Koller, S. H., Ribas, F. F., Bitencourt, K., Oliveira, L., Porciuncula, L. P., et al. (2002). **Estratégias de coping de crianças vítimas e não vítimas de violência doméstica**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(2), 345-362.

LUZ Rodrigo. **Luto é outra palavra para falar de amor: cinco formas de honrar a vida de quem vai e de quem fica após uma perda.** São Paulo, SP: ED. Ágora, 2021.

LUIZ Beatriz G. **Como sobreviver após uma perda: O processo do luto.** Campinas, SP. 2020.

MINAYO Maria C.S; Gomes Suely F.D.R. **PESQUISA SOCIAL: Teoria, método e criatividade.** 26. ed. Petrópolis, RJ : Vozes, 2007.

Nezu, A. M., & Nezu, C. M. (1999). Treinamento em solução de problemas. Em V. E. Caballo (Org.). **Manual de técnicas de terapia comportamental e modificação de comportamento** (p. 471-493). São Paulo: Santos.

OLIVEIRA Aneska; *Et al.* **Sobre VIVER ao LUTO.** Pará, 2021.

Osso, L. D. (2013). **Clinical Case Discussion Complicated Grief and Manic Comorbidity in the Aftermath of the Loss of a Son Case presentation** ;, 19(5), 419- 428.

Piper, W. E., Ogrodniczuk, J. S., Azim, H. F., & Weideman, R. (2001). **Prevalence of Loss and Complicated Grief Among Psychiatric Outpatients.** *Psychiatric Services*, 52(8), 1069-1074.

Remor, E. A. (1999). **Abordagem psicológica da Aids através do enfoque cognitivo comportamental.** *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 12(1), 89-106.

Quora. **Cinco Estágio do Luto.** pt.quora.com/Quais-s%C3%A3o-os-cinco-est%C3%A1gios-do-luto-segundo-Elisabeth-K%C3%BCbler-Ross

1512

SILVA, Stephany R. **processo de luto no contexto da COVID-19.** Minas Gerais, 2022.

SALGADO Jéssika B. *Et al*; **O LUTO E SEUS RITUAIS DE DESPEDIDA NA VISÃO DA PSICANÁLISE.** Espírito Santo, 2022.

SILVEIRA Jessica; *Et al.* O Luto nas diferentes etapas do Desenvolvimento Humano. In: COSTA Elson F. **Psicologia em foco: temas contemporâneos.** Guarujá, SP: Ed. Científica digital, 2020. p.174-188

Waller, A., Turon, H., Mansfield, E., Hobden, B., & Sanson-fisher, R. (2016). **Assisting the bereaved : A systematic review of the evidence for grief counselling.**