

QUANDO A PERDA COMEÇA ANTES: O LUTO ANTECIPATÓRIO E SEUS DESAFIOS

WHEN LOSS STARTS EARLIER: ANTICIPATORY GRIEF AND ITS CHALLENGES

CUANDO LA PÉRDIDA COMIENZA ANTES: EL DUELO ANTICIPATORIO Y SUS DESAFÍOS

Vilma de Almeida Pinheiro¹

Ana Angelica da Silva²

Quemili de Cássia Dias de Sousa³

RESUMO: Esse artigo buscou abordar o luto antecipatório e os desafios emocionais que o cercam, especialmente no contexto de doenças terminais. O estudo teve como objetivo analisar os fatores psicológicos envolvidos nesse processo, compreender o impacto do diagnóstico terminal sobre familiares e cuidadores e discutir a influência de aspectos socioculturais na forma como essa experiência é vivida. Para tanto, foi realizada uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo, fundamentada em revisão bibliográfica de produções científicas publicadas entre 2015 e 2025. Os resultados evidenciam que o luto antecipatório é marcado por sentimentos de tristeza, medo, impotência e ansiedade, manifestando-se como um processo ambíguo entre presença e ausência. Observou-se também que, apesar de sua relevância, a temática da morte ainda é cercada por tabus e silenciamentos sociais, o que intensifica o sofrimento daqueles que enfrentam a despedida. Além disso, verificou-se que as estratégias de enfrentamento variam de acordo com a singularidade de cada indivíduo. Conclui-se que compreender e dar visibilidade ao luto antecipatório é essencial para a promoção de acolhimento, fortalecimento dos vínculos e elaboração mais saudável desse processo.

5054

Palavras-chave: Perda. Luto antecipatório. Enlutamento.

ABSTRACT: This article sought to address anticipatory grief and the emotional challenges surrounding it, especially in the context of terminal illnesses. The study aimed to analyze the psychological factors involved in this process, understand the impact of a terminal diagnosis on family members and caregivers, and discuss the influence of sociocultural aspects on how this experience is experienced. To this end, a qualitative, descriptive study was conducted, based on a literature review of scientific works published between 2015 and 2025. The results show that anticipatory grief is marked by feelings of sadness, fear, helplessness, and anxiety, manifesting as an ambiguous process between presence and absence. It was also observed that, despite its relevance, the topic of death is still surrounded by taboos and social silencing, which intensifies the suffering of those facing farewell. Furthermore, it was found that coping strategies vary according to the uniqueness of each individual. It is concluded that understanding and giving visibility to anticipatory grief is essential for promoting acceptance, strengthening bonds and a healthier elaboration of this process.

¹Graduanda em Psicologia, Faculdade Mauá-GO.

²Pós-graduada, (faculdade Mauá GO).

³Orientadora, Docente da Faculdade Mauá-GO.

Keywords: Loss. Anticipatory grief. Bereavement.

RESUMEN: Este artículo buscó abordar el duelo anticipatorio y los desafíos emocionales que lo rodean, especialmente en el contexto de enfermedades terminales. El estudio buscó analizar los factores psicológicos involucrados en este proceso, comprender el impacto de un diagnóstico terminal en familiares y cuidadores, y discutir la influencia de los aspectos socioculturales en la experiencia. Para ello, se realizó un estudio cualitativo y descriptivo, basado en una revisión bibliográfica de trabajos científicos publicados entre 2015 y 2025. Los resultados muestran que el duelo anticipatorio se caracteriza por sentimientos de tristeza, miedo, impotencia y ansiedad, manifestándose como un proceso ambiguo entre la presencia y la ausencia. También se observó que, a pesar de su relevancia, el tema de la muerte aún está rodeado de tabúes y silenciamiento social, lo que intensifica el sufrimiento de quienes enfrentan la despedida. Además, se encontró que las estrategias de afrontamiento varían según la singularidad de cada individuo. Se concluye que comprender y visibilizar el duelo anticipatorio es esencial para promover la aceptación, fortalecer los vínculos y una elaboración más saludable de este proceso.

Palavras clave: Pérdida. Duelo anticipado. Duelo.

INTRODUÇÃO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) tem como tema o luto antecipatório e os desafios que o circundam, bem como as formas de enfrentamento desenvolvidas diante dessa experiência. De acordo com Magalhães, Daltro e Reis (2023, p. 6), “o luto antecipatório (LA) trata-se de um período de adaptação antes da morte propriamente dita, em que as reações são semelhantes às do luto e tendem a preparar o familiar para o luto pós-morte”.

5055

Esse sentimento é comumente experienciado por pacientes diagnosticados com doenças terminais, bem como por seus familiares e amigos, que acompanham de perto a progressão da enfermidade e enfrentam, de forma gradual, a dor da despedida. Como destaca Arantes (2016, p. 102), “A experiência da morte de um ente querido transforma profundamente a vida de quem permanece. É necessário cavar a própria saída, encontrar maneiras pessoais de lidar com a dor e seguir em frente”.

Embora a morte seja uma condição natural e inevitável da existência humana, ela ainda se configura como um tema cercado de tabus, medos e resistências. Segundo Massocatto e Codinhoto (2020, p. 129), “A pessoa ainda não morreu, mas quem está ao seu lado sente a necessidade de elaborar essa perda com ela ainda viva”.

Diante do problema levantado, diversas pesquisas demonstram que o apoio familiar é de suma importância para o paciente que vivencia o luto antecipatório. Segundo o estudo de Delaliberaet (2018, *apud* Rocha; Branco; Silva; Farias; Sousa, 2025) destaca como o apoio emocional e proximidade entre os familiares funcionam como um fator protetor frente aos diversos sintomas relacionados ao cuidado de pacientes. Esses estudos evidenciam a

importância de se abordar o tema, que ainda é considerado um tabu em muitos contextos. A morte, por não ser frequentemente discutida, gera incertezas e angústias, principalmente quando se torna o foco central de uma situação. Muitas pessoas não sabem como agir ou o que dizer diante de uma perda iminente, o que reforça o vazio existente em torno do assunto. No entanto, a verbalização dos sentimentos relacionados ao luto mostra-se como um importante mecanismo para atenuar o sofrimento e promover uma vivência mais saudável desse processo.

O objetivo geral deste trabalho é analisar os desafios emocionais enfrentados durante o processo de luto antecipatório diante de um diagnóstico terminal. Para isso, foram definidos os seguintes objetivos específicos: Compreender os fatores psicológicos envolvidos no luto antecipatório; investigar o impacto emocional do diagnóstico terminal na vivência do luto antecipatório de familiares e cuidadores; discutir a influência de fatores socioculturais na forma como o luto antecipatório é vivenciado.

A compreensão sobre o luto e seus processos é fundamental para a diminuição dos impactos emocionais em pacientes terminais e seus familiares. Apesar de ser um tema extremamente relevante, ainda é pouco discutido, havendo um forte tabu relacionado à morte, um assunto sobre o qual poucos conseguem falar ou sabem como agir ao se deparar com situações relacionadas. Segundo Cavalcanti, Samczuk e Bonfim (2013, *apud* Massocatto; Codinhoto, 2020, p. 129), “o luto é um processo de perda lento e doloroso, não se tratando de um processo inconsciente, pois, o enlutado sabe exatamente o que perdeu”. Mesmo cientes de sua inevitabilidade, a sociedade contemporânea apresenta dificuldades em lidar com esse processo, o que torna o enfrentamento do fim da vida ainda mais doloroso, angustiante e, muitas vezes, solitário.

MÉTODOS

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza básica, com abordagem qualitativa, de caráter descritivo, fundamentada em revisão bibliográfica.

Serão utilizados como instrumentos metodológicos a revisão bibliográfica em livros físicos e digitais, artigos científicos e materiais acadêmicos publicados entre os anos de 2015 e 2025, disponíveis nas bases de dados SciELO; ResearchGate e PUCRS.

Os descritores em Ciências da Saúde utilizados para a busca e seleção dos materiais foram: Perda; Luto antecipatório; e Enlutamento. Essa metodologia busca oferecer uma análise profunda sobre os aspectos emocionais envolvidos no luto antecipatório, contribuindo para a

compreensão técnica e teórica deste fenômeno. O objetivo é ampliar a compreensão acerca do luto antecipatório, permitindo uma análise aprofundada sobre seus desafios emocionais e as estratégias de enfrentamento associadas ao tema.

Os critérios de inclusão adotados para este estudo consideraram produções científicas que abordassem especificamente o luto antecipatório em familiares, publicadas no período de 2015 a 2025, e que estivessem disponíveis em língua portuguesa. Por outro lado, foram excluídas pesquisas que tratassesem do luto em contextos distintos das doenças terminais, produções voltadas ao luto vivenciado por profissionais da saúde — desconsiderando, assim, a perspectiva dos familiares —, bem como artigos que não apresentassem contribuições teóricas ou práticas relevantes acerca do luto antecipatório.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Compreendendo o Luto: Perspectivas Psicológicas

O luto antecipatório é compreendido como o processo de vivência do luto diante de uma perda iminente, frequentemente associada ao contexto de doenças terminais. Esse tipo de luto pode ser experienciado tanto por familiares e pessoas próximas quanto pelo próprio paciente, envolvendo sentimentos intensos como tristeza, impotência, ansiedade e medo.

5057

Conforme explicam Massocatto e Codinhoto (2020), “a pessoa ainda não morreu, mas quem está ao seu lado sente a necessidade de elaborar essa perda com ela ainda viva, e esse processo é uma via de mão dupla” (p. 132). Trata-se, portanto, de uma experiência emocional complexa, marcada pela ambiguidade entre presença e ausência, que exige atenção especializada a fim de evitar consequências psicológicas mais severas.

Nesse contexto, Kübler-Ross, em sua obra, apresenta o modelo das cinco fases do luto, amplamente reconhecido no campo da Tanatologia. A autora destaca que essas fases não ocorrem de maneira linear ou padronizada, podendo variar conforme a singularidade de cada indivíduo. O enlutado pode vivenciar os estágios em diferentes ordens, ou mesmo retornar a fases anteriores durante o processo.

Como reforça Netto (2015, p. 1), “cada luto é singular na medida em que os seres humanos o são, com suas particularidades e diferenças”. As etapas propostas por Kübler-Ross são: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação, representando reações emocionais comuns no enfrentamento da perda e na elaboração do sofrimento psíquico.

A Morte na Contemporaneidade: Tabus e Silenciamentos

A morte, na sociedade contemporânea, ainda é frequentemente tratada como um tabu. Muitas pessoas evitam falar sobre o fim da vida, o que gera silenciamentos sociais e emocionais profundos. Esse comportamento reflete uma cultura que valoriza excessivamente a juventude, a produtividade e a negação da finitude humana. Como consequência, o tema da morte é frequentemente relegado ao campo do indizível.

Esse silêncio social contribui diretamente para a negação do luto e o distanciamento da realidade da finitude. Ao evitar o diálogo sobre a morte, muitas pessoas acabam despreparadas para lidar com perdas significativas, intensificando o sofrimento quando confrontadas com a doença terminal ou o falecimento de alguém próximo. Essa negação coletiva fragiliza a elaboração emocional dos enlutados.

No livro *A morte é um dia que vale a pena viver*, Ana Claudia Quintana Arantes (2016) aborda esse fenômeno ao relatar a reação das pessoas quando ela dizia que trabalhava com cuidados paliativos, acompanhando pacientes em fase terminal. A autora destaca que, ao mencionar sua atuação profissional, “as pessoas não sabiam como reagir, o clima ficava pesado, como se falar da morte fosse chamá-la para perto” (ARANTES, 2016, p. 14). Esse relato revela o desconforto generalizado que a temática da morte ainda provoca.

5058

A dificuldade social de lidar com a morte contribui, portanto, para o sofrimento daqueles que estão em processo de luto ou de despedida. Pacientes terminais e seus familiares, muitas vezes, sentem-se isolados, sem espaço para expressar suas angústias. Esse cenário reforça a necessidade de um olhar mais humano, acolhedor e consciente sobre a finitude da vida, capaz de validar emoções e proporcionar suporte emocional diante do inevitável

Estratégias de Enfrentamento

A vivência do luto é marcada pela subjetividade, sendo que cada indivíduo pode apresentar reações e comportamentos distintos, mesmo quando expostos a situações semelhantes. As respostas emocionais à perda são influenciadas por diversos fatores, como histórico de vida, vínculos afetivos, personalidade, contexto sociocultural e presença (ou ausência) de suporte emocional. Essa complexidade torna o luto um processo altamente particular.

Essa singularidade evidencia a importância de compreender o luto como um fenômeno psicológico individual. Não existe um único modelo de vivência ou superação da dor da perda.

Por isso, as estratégias de enfrentamento adotadas por cada sujeito podem variar significativamente. Algumas pessoas encontram alívio na espiritualidade, outras na conexão social, enquanto há quem opte pelo recolhimento e introspecção.

Segundo Reis, Moré e Menezes (2023), a pessoa enlutada pode recorrer a estratégias de enfrentamento focadas na emoção, com o intuito de reduzir o sofrimento emocional vivenciado. Essas estratégias são voltadas para o controle ou alívio do impacto emocional da perda, e não necessariamente para a resolução da situação em si, já que o falecimento de um ente querido é irreversível.

Entre essas estratégias estão a evitação, a reinterpretação positiva de eventos negativos, a prática de atividades físicas, o apoio psicoterapêutico e, em alguns casos, o uso de tranquilizantes. A escolha da estratégia depende das condições internas e externas de cada indivíduo, e sua eficácia está associada ao modo como ela contribui para a reorganização emocional e para a adaptação à nova realidade imposta pela perda.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento deste trabalho possibilitou uma análise aprofundada do luto antecipatório, revelando sua complexidade emocional e a necessidade de maior visibilidade para esse fenômeno. O estudo alcançou os objetivos propostos ao evidenciar os fatores psicológicos envolvidos, o impacto do diagnóstico terminal sobre familiares e cuidadores e a influência de aspectos socioculturais na vivência do processo. Foi possível constatar que o luto antecipatório não se restringe apenas à dor da perda iminente, mas envolve também um processo de adaptação que, quando silenciado, tende a gerar sofrimento ainda mais intenso.

A pesquisa apontou que a sociedade contemporânea, ao evitar o diálogo sobre a morte, acaba reforçando tabus que dificultam a elaboração saudável do luto. Nesse contexto, o apoio emocional, o fortalecimento dos vínculos familiares e a abertura para a expressão dos sentimentos surgem como elementos fundamentais para a atenuação da dor e para a ressignificação da perda.

Apesar da relevância dos achados, este estudo apresentou limitações por se tratar de uma revisão bibliográfica, não contemplando relatos empíricos de pacientes ou familiares em processo de luto antecipatório. Dessa forma, recomenda-se que pesquisas futuras explorem, de forma prática, as experiências subjetivas dos envolvidos, possibilitando uma compreensão mais abrangente e aplicável no campo da Psicologia.

Conclui-se, portanto, que dar espaço para o diálogo sobre a morte e suas implicações é um passo essencial para reduzir o sofrimento humano e promover uma vivência mais digna e acolhedora diante da finitude da vida.

REFERÊNCIAS

A morte reconhecida: experiência de luto antecipatório de familiares de pacientes em final de vida. SciELO Preprints, 2023. DOI: [10.1590/SciELOPreprints.5548](https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5548). Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5548>. Acesso em: 5 set. 2025.

ARANTES, Ana Claudia Quintana. A morte é um dia que vale a pena viver. 8. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

MASSOCATTO, L. H.; CODINHOTO, M. C. O luto antecipatório e os desafios da terminalidade: aspectos emocionais e familiares. In: FREITAS, E. F. A.; FRANCO, M. H. P. (org.). Luto e terminalidade: perspectivas psicológicas. Campinas, SP: Alínea, 2020. p. 127–139. Disponível em:<https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/39961/28221>. Acesso em: 08 mai. 2025.

REIS, F. A.; MORÉ, C. L. O. O.; MENEZES, M. F. Estratégias de enfrentamento de pacientes terminais e seus familiares em cuidados paliativos: revisão integrativa. Revista Brasileira de Psicologia da Saúde, v. 9, n. 1, p. 71–89, jan./abr. 2023. Disponível em: <https://www.rbps.aamp.org.br>. Acesso em: 15 maio 2025.

ROCHA, Felipe; BRANCO, Gislene; SILVA, Jonathan; FARIA, Ruth; SOUSA, Thamyris. Entre a dor e a esperança: o luto antecipatório em famílias de pacientes em cuidados paliativos. Revista Contemporânea, v. 5, e7348, 2025. DOI: <https://doi.org/10.56083/RCV5N1-093>. Disponível em:https://www.researchgate.net/publication/388445610_ENTRE_A_DOR_E_A_ESPERANCA_O_LUTO_ANTECIPATORIO_EM_FAMILIAS_DE_PACIENTES_EM_CUIDADOS_PA LIATIVOS. Acesso em: 14 maio 2025.

5060