

## O PSICÓLOGO DIANTE DO CONTEXTO DOS FAMILIARES ENLUTADOS EM TEMPOS DE COVID-19

THE PSYCHOLOGIST FACING THE CONTEXT OF BEREAVED FAMILIES IN TIMES OF COVID-19

EL PSICÓLOGO ANTE EL CONTEXTO DE LAS FAMILIAS EN DUELO EN TIEMPOS DE COVID-19

Roberta Pinto Figueirêdo<sup>1</sup>  
Marcos Aurélio Lordão Rocha<sup>2</sup>

**RESUMO:** A COVID-19 surgiu no ano de 2019 e chegou ao Brasil em 2020 afetando muita gente. Pessoas adoeceram, vidas foram perdidas e alguns não souberam lidar com a perda. Com isso, o devido artigo tem como objetivo analisar como o psicólogo clínico pode ajudar uma pessoa em luto por conta da perda de um familiar pela COVID-19. Seu método está pautado em uma abordagem qualitativa, com o formato hipotético-dedutivo. Foram feitos levantamentos bibliográficos, tendo como base as plataformas Periódico CAPES e o Google Acadêmico. Foram encontrados dois estudos: um sobre a contação de histórias e o outro sobre a cinematerapia. Ambos se mostraram eficazes demonstrando que é possível o psicólogo ajudar uma pessoa em luto pela COVID-19.

**Palavras-chave:** COVID-19. Pandemia. Morte. Luto. Atuação do Psicólogo.

**ABSTRACT:** COVID-19 appeared in the year 2019 and arrived in Brazil in 2020 affecting many people. People got sick, lives were lost, and some did not know how to deal with the loss. Thus, this article aims to analyze how the clinical psychologist can help a person in mourning because of the loss of a family member by COVID-19. Its method is based on a qualitative approach, with a hypothetical-deductive format. A bibliographic survey was made, based on the Periodicals CAPES and Google Scholar platforms. Two studies were found: one on storytelling and the other on cinema therapy. Both showed to be effective, demonstrating that it is possible for the psychologist to help a person in mourning through COVID-19.

**Keywords:** COVID-19. Pandemic. Death. Mourning. Psychologist's Performance.

**RESUMEN:** El COVID-19 surgió en el año 2019 y llegó a Brasil en 2020 afectando a muchas personas. La gente enfermó, se perdieron vidas y algunos no supieron cómo afrontar la pérdida. Con ello, este artículo pretende analizar cómo el psicólogo clínico puede ayudar a una persona en duelo por la pérdida de un familiar por COVID-19. Su método se basa en un enfoque cualitativo, con un formato hipotético-deductivo. Se realizó un estudio bibliográfico, basado en las plataformas Periódico CAPES y Google Acadêmico. Se encontraron dos estudios: uno sobre la narración de cuentos y otro sobre la terapia de cine. Ambas demostraron ser efectivas, demostrando que es posible que el psicólogo ayude a una persona en duelo a través del COVID-19.

**Palabras clave:** COVID-19. Pandemia. La muerte. Luto. Actuación del psicólogo.

<sup>1</sup>Graduanda do décimo semestre da Faculdade de Ilhéus - CESUPI.

<sup>2</sup>Especialização em Docência do Ensino Superior pela UNICESPI-Brasília-DF (2005). Especialização em Psicologia Humanista-existencial-fenomenológica pela FAVENI. Especialização em Gestalt-terapia clínica pela FASU-UNIGRAD-Itabuna-BA. Graduação em Licenciatura em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (2001) e graduação em Formação de Psicólogo pela Universidade Federal da Paraíba (2002).

## INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença de cunho pandêmico que se alastrou em alguns países no final de 2019, tendo maior número de casos globalmente, a partir do ano de 2020. A COVID-19 teve seus primeiros relatos em Wuhan, na China, em 2019 (OMS-China, 2021). De acordo com os dados fornecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS) até 20 de maio de 2022, o número registrado globalmente foi de 521.920.560 de pessoas infectadas e 6.274.323 de óbitos. No Brasil, até o dia 22 de maio de 2022, o número de infectados registrados chegou a 30.791.220 e o de óbitos a 665.627, como apresentado pelo levantamento do Ministério da Saúde.

Por não suportarem a ideia de perder alguém, para muitos indivíduos, a morte é algo assustador. Contudo, diante do atual cenário gerado pela pandemia da doença do coronavírus, a morte tornou-se presente no cotidiano de todos, afetando milhões de pessoas, e passou a ser o centro de grande parte das notícias e conversas. Ao se discutir sobre a morte, é sentido pelo indivíduo o quanto ela causa dano, principalmente quando é sentida a ausência de um ente querido ou pessoas que costumavam estar no dia a dia do indivíduo. A morte, para tanto, traz a pessoa para dentro de si, fazendo com que ela repense sobre sua vida (LOUZETTE & GATT, 2007).

Houve um aumento significativo do número de pessoas que perderam seus pais, mães, filhos, amigos ou quaisquer outros entes queridos. Muitas crianças tornaram-se órfãs da noite para o dia. Por conta dessa situação atípica, as pessoas foram obrigadas a se preservar em casa, o que as levou a ficar angustiadas por ter que aprender a ficar enclausuradas, sem nenhum tipo de contato externo daqueles que estão em seu círculo de convivência. E, assim, os dias tornaram-se repetitivos, causando, nas pessoas, esquecimentos e uma certa dificuldade em entender o cenário atual (IANNINI, 2019).

Por conta desta situação difícil e incomum, as pessoas vêm passando por uma série de dificuldades, inclusive no que concerne a perda de um ente. As pessoas tiveram que se adaptar à maneira de viver o momento fúnebre, que antes desta pandemia era presencial e agora por questões da saúde coletiva, o velório não poderia ocorrer como de costume. O funeral precisou ser adaptado, o que aumentou a angústia nas pessoas em sofrimento, por não terem a oportunidade de se despedir da maneira que julgavam ser adequada. Por conta desta situação, reflete-se de forma física e emocional todo o sofrimento que a pessoa guarda para si (MAIA *et al.*, 2021).

Ramos (2016) afirma que o luto é um processo que é diferenciado para cada pessoa, pois entende que as pessoas sentem de maneiras diferentes, dependendo do local em que habitam, da cultura, dos meios que estão incluídos e, principalmente, da forma que ocorreu a morte. Com isso, entende-se que o luto é um processo doloroso e difícil de se encarar. Processo este que pode passar de um luto normal para um luto crônico, se não cuidado (CECCON, 2017). O luto pode ser dado por algumas fases no indivíduo, como negação, raiva, negociação, depressão e aceitação (KÜBLER-ROSS, 1969).

Já Bowlby (1990) possui uma percepção de que no momento do enlutamento, o indivíduo passa pela fase do torpor ou aturdimiento, fase da saudade e busca da figura perdida, fase da desorganização e desespero, e fase de maior ou menor grau de organização.

Santos *et al.* (2017) mostra como a psicoterapia tem como intuito auxiliar o indivíduo a ressignificar o seu sofrimento, fazendo o mesmo compreender que a morte é algo inteiramente natural e faz parte do processo da vida, e a entender a importância de aprender a conviver com a ausência do familiar. A proposta é fazer com que a pessoa consiga externar toda dor, com o intuito de não guardar para si emoções que possam futuramente tornar-se um luto patológico difícil de ser resolvido.

O psicólogo, no que diz respeito ao luto, pode ajudar o indivíduo enlutado. Primeiramente, ao identificar qual o tipo de luto que aquela pessoa está passando, se é um luto normal ou se é um luto doentio. Sabendo disso, o mesmo irá atentamente ouvir o indivíduo, entender quem era o pilar da família, quem a pessoa falecida representava ao enlutado, qual a história de vida do indivíduo em sofrimento, observando seus valores e crenças, para usar as técnicas mais apropriadas (RAMOS, 2016).

Para atuar de forma ética, é importante que o psicólogo se atualize, não julgue seus pacientes e não exponha o que se é conversado na terapia. O profissional deve apenas agir com a intenção de ajudar o paciente, de forma a auxiliá-lo a sair desse estado de sofrimento que, muitas vezes, para o paciente, torna-se difícil de alcançar sem acompanhamento. A ajuda de um profissional com manejo técnico, deve orientar o cliente a ter mais clareza para entender melhor suas questões (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2012).

A relevância deste estudo dá-se para a compreensão do ponto de vista daqueles que estão em sofrimento e que, muitas vezes, não são entendidos pela sociedade. Tendo como foco o luto, o impacto da COVID-19 nas famílias; a atuação do psicólogo para aqueles que direta ou

indiretamente foram prejudicados pela doença do coronavírus e a reação das famílias ao perderem seus entes queridos.

Com isso, este trabalho tem a importância de analisar o papel do psicólogo diante do contexto dos familiares enlutados em tempos de COVID-19. O objeto de estudo será o psicólogo clínico em atendimento às famílias enlutadas pela COVID-19. Esse estudo terá uma abordagem bibliográfica, onde serão utilizados trabalhos publicados com enfoque no assunto proposto.

Desta forma, pode-se questionar como o psicólogo clínico consegue ajudar aqueles familiares que estão passando por fatores de luto. Levantou-se a hipótese de que a psicologia consegue ajudar seus pacientes enlutados através de uma escuta ativa, prestando atenção a tudo que ocorre no setting terapêutico (da fala até um simples gesto do paciente), podendo auxiliar, também, através da empatia com o outro, usando suas técnicas, de forma consciente, no momento que achar pertinente, para que a terapia decorra de forma a ajudar seus pacientes a ressignificar a dor que estão vivenciando.

O objetivo geral do trabalho será analisar como o psicólogo clínico pode ajudar uma pessoa em luto por conta da perda de um familiar pela COVID-19, tendo como objetivo específico estudar possíveis estratégias de enfrentamento do luto, compreender as fases do luto a partir das perspectivas do psicoterapeuta e investigar como os psicólogos colaboram para que as pessoas enlutadas continuem suas vidas.

189

Para finalizar, salienta-se a relevância deste trabalho, pois, em meio à pandemia do coronavírus, percebeu-se a necessidade de obter mais estudos a fim de melhor compreender como se encontra a saúde mental das pessoas, gerar um conhecimento que ajude a população a sofrer menos em uma possível situação futura semelhante e levar essa informação tanto para os acadêmicos, quanto para os profissionais que exercem essa área ou que queiram aprender mais sobre o tema, bem como mostrar a importância do psicoterapeuta principalmente em tempos de crise.

## 1. LUTO, COVID-19 E A ATUAÇÃO DO PSICOTERAPEUTA

Com o advento da pandemia por COVID-19, ocorreu o aumento de populações infectadas, o que acarretou um gerador de estresse, pois o medo de pegar a doença e transmitir para seus familiares tornou-se elevado. Com isso, houve a necessidade de que os indivíduos permanecessem reclusos em suas casas. A morte passou a estar presente na vida de várias famílias e muitas dessas famílias sentiram dificuldades de superar o luto, sendo necessário a

intervenção de um psicoterapeuta.

### 1.1 COVID-19

Em dezembro de 2019, em Wuhan, houve um surto de uma doença até então desconhecida (OMS-CHINA, 2021). A doença foi chamada de COVID-19, a doença do coronavírus do ano de 2019 (ZHANG *et al.*, 2020).

Foram observados sintomas como febre, tosse e fadiga, coriza, dor de cabeça, diarreia e falta de ar, podendo ou não evoluir para um quadro mais grave e resultar em óbito (Huang *et al.*, 2020). A transmissão da COVID-19 se dá através do contato com indivíduos infectados em fase de transmissão, por aerossol. A COVID-19 foi declarada pandemia em 11 de março de 2020, pois se alastrava pelo mundo (OMS, 2020).

Foi importante fazer o distanciamento social como uma forma de não espalhar o coronavírus, pessoas doentes não transmitirem para outras que não estejam doentes que transitam livremente pelas ruas e casas de conhecidos e entes queridos (DIAS, *et al.*, 2020).

### 1.2 A história da Morte

Quando se fala em morte muitas pessoas sentem pavor de falar sobre este tema por ser um assunto que não é muito abordado e que tanto mexe com o emocional do humano. Segundo Giacoia Junior (2005), o indivíduo angustia-se por antecipação, tanto para o momento pretérito como o que está por vir, assim, se questionando o significado da vida, justamente porque ele entende que o destino a ser caminhado será para a morte.

A sociedade do mundo atual, possuem uma percepção bem diferente das pessoas de antigamente, pois, apesar das duas sociedades terem em comum o medo de morrer, a de hoje nunca presenciou os rituais que eram feitos naquele período. Contudo, as pessoas nos dias de hoje vivem como se este tema estivesse especificamente voltado para indivíduos idosos, mas essa não é bem a verdade. Ao contrário, a morte ronda a vida de todas as pessoas, independente de quantos anos venha a ter (SILVEIRA *et al.*, 2020).

No que concerne aos rituais daquela época, as pessoas se preocupavam em fazer uma passagem do morto para o outro lado como uma forma de fazer o espírito daquele que faleceu descansar. Segundo Aries (1977) o adoentado pode fazer seus desejos finais do ritual. Se inicia por lembranças dolorosas e cautelosas das situações e das pessoas as quais gostavam, recapitulando sua existência, diminuindo às recordações importantes, o que demonstra como a

pessoa que estava morrendo se preocupava com si quando chegasse ao outro lado e em deixar para as pessoas que ficavam, lembranças de tudo o que ele fez enquanto em vida como uma forma de trazer acalento a familiares e amigos.

Aries (1977) acreditava que o sofrimento da existência estava ligado à certeza de uma morte próxima. Se encontra conectado à intimidade com o falecimento, num vínculo que perdura contínuo com o passar dos anos. Com o passar do tempo, o mundo foi evoluindo e o modo de pensar da sociedade foi mudando, assim, chegando na era da industrialização.

No século XXI, ocorreu o surgimento da bioética, a qual, segundo Junqueira (2012) no campo do cuidado são debatidos valores fundamentais sobre as posturas dos profissionais da medicina: atenções atenuantes como forma de calmante, humanização do definhado, continuação da existência, falecer com respeitabilidade, morte sem dor e sofrimento, morte de maneira normal e a morte do próprio doente com pessoas observando.

### 1.3 Luto por coronavírus

Nos tempos atuais, a morte se torna algo muito complexo devido a quantidade de vidas que a sociedade está perdendo, o que acarreta em um luto que muitas vezes pode ser muito difícil. O aumento de informações sobre o coronavírus, a alteração do dia a dia, o afastamento de pessoas, e as situações financeiras, de sociedade, políticas voltadas para o atual momento podem alterar ou até mesmo perdurar essa ansiedade (WEIDE et al, 2020).

Com o surgimento da COVID-19 ocorreram muitos casos de pessoas infectadas pelo vírus e muitas outras não conseguiram sobreviver a tal doença. Com isso, os familiares dessas pessoas que vieram a falecer tiveram que aprender a ressignificar esse sentimento de morte que estavam vivendo, assim, passando a viver o luto. Segundo a Fiocruz (2020) e Maia et al. (2021), a pessoa enlutada no momento de pandemia pelo coronavírus sente a necessidade de presenciar o momento fúnebre para que assim consiga fechar seu ciclo. Quando isso se torna inviável, as emoções dessa pessoa podem ser intensificadas. O que pode ser, se não cuidado, um gerador de luto complicado.

O luto experienciado em consequência do falecimento de um familiar não é apenas uma vivência dolorosa do afastamento do outro, mas também a recordação de que não viveremos para sempre, assim como é inevitável e irreversível fugir da morte. Sua perspectiva ontológica pode tornar seu caminho mais difícil, pois pode-se demonstrar condições potencialmente

conflitantes no passado da pessoa enlutada, que vê na fase de luto o momento para readequar o seu sofrimento (FREITAS, 2013).

O luto, é um momento em que muitas pessoas passam a se questionar sobre a vida e se perguntar o real propósito da sua existência. Com isso, o luto pode ocorrer de várias maneiras dependendo muito de como o indivíduo vai reagir frente a essa situação, o que demonstra que não são todas as pessoas que passam por todas as fases de luto, o que se torna importante ser dito.

A sensação que o enlutado passa nessa fase costuma ser muito lancinante, no entanto, é um sentimento ao qual não pode ser evitado, pois faz parte do ciclo da vida, não obstante, algumas pessoas possuem uma mente aberta no que diz respeito a mortalidade (MEDEIROS *et al.*, 2019).

Este período possui cuidados diferenciados, por isso, a introjeção e o desgaste do seu curso procedem de como o indivíduo em luto permanece no atual momento. As pessoas obedecem um ciclo um pouco parecidos, porém podem ter mais de uma forma de enlutamento ao mesmo tempo, podem voltar para algum tipo de pesar que teve anteriormente ou não conseguir identificar o luto vivido. Algumas fases são, a negação, barganha, ira, depressão e aceitação, que começa quando é passada a informação da morte repentina ou esperada. Como é um momento individual, surge de forma independente, com uma exigência moderada, sem a opção de as pessoas escolherem passarem por essa situação ou não (FÄRBER *et al.*, 2021).

Kübler-Ross (1926), Bowlby (1990) e Worden (1932) possuem perspectivas diferentes a respeito das fases do luto de um indivíduo. Enquanto Kübler-Ross (1926), acreditava que existiam cinco momentos do luto, Bowlby (1997) vinha trazer a ideia de que uma pessoa passa apenas por quatro fases, e Worden (1932) acreditava que o indivíduo enlutado passava por quatro situações, que eram divididas em sentimento, sensações físicas, cognições e comportamento.

Kübler-Ross (1926) coloca em primeiro lugar a negação, momento em que o indivíduo não aceita o fato de que a pessoa morreu. Em segundo lugar, raiva, momento que a pessoa enlutada possui o sentimento de raiva pela pessoa que morreu ou até dela mesma pela morte do outro. Barganha, é aquele período ao qual o enlutado negocia com Deus para ter a pessoa falecida novamente ou pedir para ir com a pessoa que partiu. Na quarta fase vem a depressão, momento em que o indivíduo enlutado pode reagir de duas formas, a primeira, se trata de uma tristeza natural do momento, a segunda, diz respeito a uma depressão mais severa, aquela em que já passou o período do enlutamento mais o indivíduo não consegue superar, podendo assim, causar

algo mais sério se não tratado, e por último, vem a aceitação, quando o indivíduo de fato entende que a pessoa faleceu e tenta dar prosseguimento a sua vida.

Já Bowlby (1990) citado por Basso & Ricardo (2011) explica que as fases do luto são divididas em quatro partes. A fase do entorpecimento, a fase do anseio, a fase da desorganização e desespero e por fim, a fase da reorganização. Na fase do entorpecimento, ocorre aquele momento em que o indivíduo leva susto pela descoberta do falecimento do ente querido e não acredita que ele realmente esteja morto, podendo perdurar por horas ou até mesmo uma semana. Na fase do anseio, o indivíduo custa a acreditar no ocorrido e assim passando por fator estressores por causa da falta que a pessoa causa no seu dia por acreditarem que o indivíduo pode a qualquer momento aparecer. O familiar tem certeza de que a qualquer instante a pessoa que falecera irá entrar pela porta e irá tudo voltar ao normal. Na fase do desespero e desorganização, o indivíduo compreende que o seu familiar não irá voltar e sente culpa, causando uma ansiedade, juntamente com o sentimento de raiva pela morte e a tristeza por saber que ela não irá mais voltar. Por fim, ocorre a última fase que é a reorganização, quando o indivíduo passa por todo o processo de enlutamento e consegue ressignificar sua dor, e dar prosseguimento a sua vida

Worden (1932) diferente de outros autores subdivide a fase do enlutamento, a pessoa enlutada possui características de sentimentos, onde pode desencadear tristezas, raiva, culpa e autocensura, ansiedade, solidão, fadiga, desamparo, choque, saudade, libertação, alívio e Torpor.

Cognição, na descrença o indivíduo deixa de acreditar em Deus ou nas pessoas, entra em estado de confusão, sente preocupação com a pessoa que morreu, possui uma enorme sensação de presença da pessoa no local e dependendo do grau do seu luto pode vir a ter alucinações com a pessoa falecida (WORDEN,1932).

Por fim, observa-se o comportamento do indivíduo, como o distúrbio do sono, distúrbio do apetite ausência de pensamento, a pessoa isola-se da sociedade, possuem sonhos recorrentes com a pessoa morta, evita lembranças, as vezes procura o outro e chamam e não obtém resposta, suspira frequentemente, possui hiperatividade e agitação, chora muito, faz visitas ou carrega objetos que lembrem a pessoa morta, e muitas vezes supervalorizam os objetos daquela pessoa que veio a óbito (WORDEN,1932).

No decorrer da vida, as emoções do indivíduo podem se deturpar, causando alguns sentimentos, como melancolia, pelo falecimento de um ente querido e ira pelo desamparo, vontade de tirar a própria vida para amenizar a dor existente, se responsabilizando pelo ocorrido, causando um luto crônico (KOVÁCS, 2008).

São números incontáveis de pessoas que a COVID-19 levou, com isso, há muitos indivíduos que estão tentando se adaptar a um mundo novo onde não haverá mais o ente querido para partilhar a vida, tornando-se algo muitas vezes angustiante para quem vive, a ponto de ser levado a procurar por um psicoterapeuta.

Passamos por um momento ao qual as pessoas não pensam nas outras, os indivíduos estão mais desatentos, momentos de manifestações no que diz respeito a humanidade, a terapia necessita dar um retorno e essa situação, amparando as queixas de seus clientes no que diz respeito a sua forma ontológica, ao qual o indivíduo irá lembrar-se do cuidado para com o outro (CARDELLA,2020).

## 2. ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO CLÍNICO NO LUTO

O paciente quando procura um terapeuta é porque não consegue por conta própria absorver todos os seus problemas, assim, no nosso atual cenário, existem muitas pessoas desamparadas por conta de tantas perdas. Para muitos indivíduos, o retraimento demonstra um entender da presença, a desistência da atenção, a omissão do se sentir pertencido, a falta do acolhimento (CARDELLA, 2020). Muitas pessoas, por vezes, já estavam acostumadas a estarem rodeadas de seus familiares, de repente se encontram em estado de choque, o que pode acarretar alguns problemas como o pesar doentio, tristeza profunda, desorganização do ajustamento psíquico, sintomas de exaustão pós fatos ocorridos que desencadearam traumas, uso de álcool com constância ou drogas ilícitas e desorganização da mente (FIOCRUZ, 2020). O que nos traz diante disso que foi exposto a importância de ser incluído em um momento pandêmico como este o psicólogo. De acordo com Cardella (2020), ao psicólogo convém a postura de ser observador, presença, além de dar seguimento a esse procedimento, que também é dele (coletividade de rumo), o que torna importante a conduta do terapeuta com seu paciente dentro do setting terapêutico.

Quando o psicoterapeuta escuta o que o seu paciente fala, recebendo assim, as dimensões ontológicas que são externalizadas pelo paciente através da dor, ajuda o indivíduo a entender as suas questões que não foram fechadas, assim, o psicólogo faz parte das escolhas que o paciente tomar. Ampara o indivíduo como parte da humanidade e zelando pela ética, perpassando a responsabilidade tecnológica (CARDELLA, 2020).

Torna-se importante que o profissional, ao perceber as necessidades de seus clientes enlutados, pense em algumas estratégias que os ajude no decorrer da vida para assim conseguir

ressignificar o que tanto lhe causa transtorno. FIGUEIROA (2015) acreditava que as estratégias, mesmo quando colocadas como atividade, vem a ter uma utilidade, embora a sua queixa central só apareça quando manifesta fatos evidentes, sendo assim, podem ocorrer de não serem percebidos pelo indivíduo. Cada psicólogo possui sua própria maneira de conduzir a terapia, dando prioridade para alguns manejos, como o uso do corpo, outros utilizam a linguagem, há aqueles que fazem o uso das artes, assim, cada um utiliza da técnica que mais acham apropriados (FIGUEIROA, 2015).

## 2.1 Técnicas utilizadas no enfrentamento ao luto

Algumas técnicas que são utilizadas dentro de uma terapia, podem ser o experimento, hot seat, cadeira vazia, representação, identificação, exageração, presentificação, viagem de fantasia e fantasia dirigida e metáforas como instrumento.

Para ficar mais explícito, é importante falarmos de algumas técnicas ditas por Figueiroa (2015) e outras técnicas ditas por Worden (1932). De acordo com Figueiroa (2015) a técnica do experimento diz respeito a aqueles momentos que necessita de um olhar mais cauteloso para a situação, onde é necessário obter a participação de um outro indivíduo juntamente com o paciente, para trazer para dentro do setting terapêutico aquilo que é mais angustiante para o cliente com o fim de conseguir fechar o ciclo, não só através do ato de expor, mais através das palavras.

Figueiroa (2015) diz que na técnica da cadeira vazia, o psicoterapeuta irá colocar uma cadeira na frente de seu cliente e com isso irá pedir para que seu cliente converse por exemplo com uma pessoa que já faleceu e que o paciente não conseguiu superar o luto, assim fazendo-o inverter os papéis para que o indivíduo consiga entender os dois lados da situação exposta.

Figueiroa (2015) explica que na Representação, o psicoterapeuta irá se manter fora dessa atividade, onde irá solicitar que seu cliente diga o assunto da sua preferência e a partir disso, com a ajuda de alguns recursos como a argila para fazer o que vier a sua cabeça, ou usar seu próprio corpo, ou até mesmo utilizar objetos que estão dentro do local.

Qualquer orientação ou psicoterapia se pauta em um conhecimento teorista ao qual o indivíduo terá sua individualidade consolidada e sua conduta humanizada, e não ser aleatoriamente uma junção de manejos. No entanto, existem diversos métodos que Worden (1932) acreditou serem importantes no momento de ajudar o indivíduo enlutado. Alguns

manejos que são observados são a linguagem evocativa, uso de símbolos, escrita, desenho, dramatização, reestruturação cognitiva, livro de memórias, imagens dirigidas, e metáforas.

Worden (1932) explica que como deixamos nossos pensamentos tomarem conta de como agimos, a reestruturação cognitiva é um dos manejos mais importantes de fazer com o paciente já que essa técnica acessa aqueles pensamentos que estão escondidos em nossa mente. Quando o terapeuta utiliza desse manejo, pode ajudar seu paciente a dirimir o sentimento disfórico que não lhe traga benefícios, estimulados por pensamentos ilógicos.

A técnica do livro de memória, segundo Worden (1932) diz respeito a maneira como os familiares enlutados podem enfrentar juntos o luto pelo ente querido que veio a óbito. No livro pode conter lembranças como poemas, fotos, encontros de famílias, desenhos. O psicoterapeuta utiliza esse manejo para fazer com que crianças e adultos entendam que eles são capazes de passar pelo luto por mais doloroso que possa ser, quando sentirem falta do familiar falecido, apenas olham o livro de recordação.

De acordo com Worden (1932) na metáfora, o paciente através de imagens consegue entender sua vivência e expressar seus sentimentos de forma menos dolorida. Nesse método, o terapeuta ajuda seu paciente através dos símbolos, deixando-o à vontade para escolher o que sente no momento ao ter uma imagem que represente o seu luto.

O cliente que perde uma pessoa neste atual contexto, na sala do terapeuta se sente à vontade para falar do que tanto lhe incomoda, lhe faz mal, não sente receio de falar porque entende que tudo o que for dito, o psicólogo não irá contar e o cliente sente que não está sendo julgado, o que faz com que o psicólogo ganhe a confiança de seu paciente, acarretando a uma terapia favorável. O psicólogo, em todas as consultas que tiver com seu paciente, tem por obrigação de acordo com Conselho Federal De Psicologia (1987) no Art. 3º alínea c) em suas consultas, oferecer circunstâncias de ambientes favoráveis à estabilidade do(s) indivíduo(s) acolhido(s) bem como a particularidade que exija o segredo do psicoterapeuta, com isso, diante de um fator de emergência como este que é a pandemia torna-se relevante a inserção do psicólogo em um momento que muitas pessoas estão enlutadas.

## MÉTODOS

O presente trabalho foi feito de forma qualitativa, pois este formato oferece a possibilidade de analisar mais métodos de maneira mais viável. O método de abordagem escolhido foi o hipotético-dedutivo, pois o intuito deste artigo foi confirmar ou refutar se o questionamento feito seria válido ou não. O formato da pesquisa será bibliográfico, pois é um

recurso ao qual pode ser encontrado muitos estudos para que se possa ajudar na hora de fazer a coleta.

O trabalho foi feito em plataforma digital, utilizando a busca de periódicos. Para a pesquisa dos trabalhos publicados, foram utilizadas as plataformas Periódico CAPES e Google Acadêmico. As palavras-chave utilizadas “foram luto na pandemia AND COVID-19”, “luto na família AND COVID-19” e “atuação do psicólogo clínico AND luto na pandemia AND COVID-19”. Foram selecionados artigos encontrados no Brasil e em Portugal, assim, usando trabalhos publicados em português do Brasil e português de Portugal entre os 20 primeiros resultados, por ordem de relevância. A fim de selecionar os artigos a serem usados, o primeiro critério observado foi o conteúdo do resumo. Aqueles artigos selecionados passaram por uma segunda triagem para que apenas as publicações relevantes ao trabalho fossem utilizadas. O critério de exclusão de coleta foi analisar se os assuntos tinham a ver com o problema proposto, levando-se em consideração se haviam estudos falando sobre os métodos dos psicólogos para pessoas enlutadas, se tratavam de psicologia clínica e sobre o luto. Ao fazer a leitura, se não encontrados os critérios anteriormente citados, os artigos eram excluídos no primeiro momento. Já ao fazer a segunda leitura, levou-se em consideração se haviam estudos focados no manejo dos psicoterapeutas a pessoas enlutadas. Foram utilizados estudos do período de 2020 a 2022.

## RESULTADOS

Ao fazer a busca do universo de vinte artigos foram separados 5 artigos na base de dados Periódicos CAPES e 7 artigos no Google Acadêmico, tendo um total de 12 artigos pesquisados com o termo “Luto na pandemia AND COVID-19”. Ao inserir “Luto na Família AND COVID-19”, foram separados 2 artigos no Periódicos CAPES e 3 artigos no Google Acadêmico, tendo um total de 5 artigos. Ao fazer a última busca, usando a palavra-chave “Atuação do Psicólogo Clínico AND Luto na Pandemia AND COVID-19” nenhum artigo foi selecionado no Periódicos CAPES, quando inserida a palavra-chave na plataforma do Google Acadêmico, foram separados 9, sendo um total de nove trabalhos. O número total foi de 26 artigos encontrados.

## DISCUSSÃO

O primeiro texto a ser analisado, foi o de Menezes et al. (2020), que tem como título A contação de histórias no *Instagram* como tecnologia leve em tempos pesados de pandemia. Sua proposta foi trazer a contação de história como uma técnica para ajudar as pessoas em momentos

de angustias. Foi feita uma análise grupal onde foram convidados estudantes e profissionais de uma instituição superior de Pernambuco e outra de Alagoas onde tiveram como objetivo contarem uma história gravada e em seguida encaminhar para os autores responsáveis por essa coleta. Esses autores fizeram a seleção dos vídeos, os quais foram colocados no *Instagram* com o intuito de observar de que forma as histórias contadas poderiam afetar as leitoras no que diz respeito a sua saúde emocional, analisando os comentários das seguidoras no que diz respeito a morte e o processo de luto.

O que foi perceptível para Menezes et al. (2020) , foi que as seguidoras ao lerem histórias que falavam sobre o assunto que envolvia o enlutamento e a morte, possuíam recordações de suas vidas mais remotas o qual traziam para elas um olhar de aceitação no que diz respeito a morte e seu futuro. Concluiu-se assim, que seria interessante o surgimento de novos estudos que correlacionassem a contação de história e as redes sociais. O que se percebeu, foi que as seguidoras passaram por várias fases do luto até conseguir chegar na fase da aceitação ou reorganização visto por Kübler-Ross (1926) e John Bowlby (1990).

Lisboa, Santos e Lima (2017) citado por Menezes et.al (2020) explica que a tecnologia leve é uma forma única de trazer acalento, responsabilizar, resolver e autonomizar o cuidado. Quando colocada em redes sociais, passa a ser um canal imensurável pois é por onde há uma forma de conversação e recordações em relação a um momento que foi vivido. Assim, sendo uma forma de técnica utilizada para ressignificar o presente momento.

Ao observar o estudo de Menezes et al. (2020) conseguimos fazer uma relação desse estudo com a técnica que Worden (1932) explicada mais acima quando se fala sobre as técnicas usadas pelos psicólogos. Worden (1932) fala sobre a técnica do livro de memória, que explica a importância de guardar memórias daquele ente que partiu, como uma forma de ajudar o enlutado a superar a dor existente.

Outra técnica que pode ser vista no estudo de Menezes et al. (2020) é o da metáfora, quando observamos que dentro do estudo há o uso de contação de histórias como uma forma de observar a reação das pessoas diante da história para entender qual o fator gerador de sofrimento do indivíduo. Apesar da metáfora ser observada em Worden (1932), Figueiroa (2015) também apresenta uma técnica mais próxima à técnica exposta em Menezes et al. (2020). Figueiroa (2015) vem dizer que a metáfora é um método útil para poder ajudar o terapeuta a entender o que se passa com o seu cliente através de poemas, jornais e histórias.

O segundo estudo analisado foi o de Meneses (2021), de título *Psicologia Positiva e COVID-19: Potencialidades Da Cinematerapia*. O estudo demonstra a importância do uso da cinematerapia como forma de acolher as pessoas diante de um momento de incerteza, como demonstrado também nos trabalhos de alguns autores como Esculcas e Motas (2005), Ribeiro et al. (2012), Martins et al. (2018) e Martins (2010).

Meneses (2021) vem trazer a importância do uso da cinematerapia como uma técnica eficaz para pacientes em sofrimento ou angustiados. O psicoterapeuta poderia utilizar esse método como forma de poder fazer uma psicoeducação com seu cliente utilizando metáforas, e fazendo o seu paciente conseguir enxergar alguma situação que tenha no filme que tivesse semelhança com o problema que ronda o indivíduo naquele momento.

Conseguimos verificar a relação desse estudo de Meneses (2021) com o de Worden (1932), quando se é observada as técnicas da metáfora utilizada em ambos. O autor citado por último explica que esta técnica é uma forma de poder orientar seu cliente através de imagens, símbolos que façam sentido para ele sem causar muito sofrimento. Meneses (2021) traz a importância do uso da metáfora para o indivíduo poder criar um vínculo com seu terapeuta, além de poder fazer o paciente entender que através do filme ele conseguirá identificar alguns pontos da trama que ele ache parecido com sua história de vida ou alguma personagem que pareça com ele. Como também apoiado pelo estudo de Berg-Cross et al. (1990), que demonstra que a cinematerapia possui grande importância na psicoterapia, pois ajuda o psicoterapeuta com base nas sessões feita com seu cliente, selecionando filmes que tenham um propósito de poder ajudá-lo.

Os dois estudos são técnicas muito uteis para a psicoterapia pois tem como finalidade a redução dos sintomas traumáticos de forma a ajudar o indivíduo a ressignificar seu sofrimento, principalmente em um momento de tanta morte como a que vivemos. O estudo da contação de história no *Instagram* demonstrou ter um retorno bom já que ao ser aplicado está técnica, as pessoas conseguiram ressignificar a morte. Enquanto que o estudo da cinematerapia demonstrou que este método pode ajudar as pessoas a conseguirem entenderem melhor seus traumas. A junção dos dois estudos pode ser mais eficiente, já que são dois métodos que deixam as pessoas mais à vontade por se tratar de algo que elas gostam, assim tornando a terapia mais produtiva. Porém, mais estudos são necessários acerca deste tema.

## CONCLUSÃO

Ao final deste trabalho, pode-se concluir que estratégias como a contação de histórias se mostrou eficaz na compreensão do luto, auxiliando as pessoas a lidar com as diferentes fases do

luto. Assim como na cinematerapia também se apresentou como grande ajuda para os psicólogos no enfrentamento de quadros gerados por situações traumáticas. Desta forma, apesar de ainda existir poucos estudos a respeito do luto gerado pela COVID-19, observou-se que os psicólogos podem ajudar as pessoas enlutadas utilizando métodos já existentes.

## REFERÊNCIAS

ARIÈS, P. **O homem diante da morte**. Tradução: Ana Raçanha. Portugal: Publicações Europa-América, 2000. Título original: *L'Homme devant La Mort*.

BASSO, L. A.; WAINER, R. Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 35-43, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde, **Painel Coronavírus**. Disponível em: < <https://covid.saude.gov.br> >. Acesso em 22 mai. 2022.

CARDELLA, B. H. P. Cuidado às pessoas em sofrimento e possibilidades de ressignificação. FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. **Enfrentando Crises e Fechando Gestalten**. 1.ed. São Paulo: Summus, 2020.

CECCON, N. J. A morte e o luto na perspectiva da psicologia humanista. **Anais do EVINCI – UniBrasil**, Curitiba, Brasil, v.3, n.2, p. 883-899, 2017.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Código de Ética Profissional dos Psicólogos**, Resolução n.º 10/05, 2005.

DIAS, J. A. A.; DIAS, M. F. S. L.; OLIVEIRA, Z. M.; FREITAS, L. M. A.; SANTOS, N. C. N.; FREITAS, M. C. A. Reflexões sobre distanciamento, isolamento social e quarentena como medidas preventivas da COVID-19. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 10, 2020. Disponível em:< <http://seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/3795/2424> >. Acesso em: 22 mai. 2022.

FIGUEIROA, M. As técnicas em Gestalt-terapia. FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. **A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2015.

FREITAS, J. L. Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia, v. 19, n. 1, p. 97-105, 2013. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672013000100013&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672013000100013&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em: 22 mai. 2022.

FUNDAÇÃO OSVALDO CRUZ. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19**. Recomendações Gerais. Brasília, 2020. Disponível em: < <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Saúde-Mental-e-Atenção-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomendações-gerais.pdf>>. Acesso em: 22 mai. 2022.

GIACOIA JÚNIOR, O. A visão da morte ao longo do tempo. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 38, n. 1, p. 13-19, 2005. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/418>. Acesso em: 22 mai. 2022.

HUANG, C.; WANG, Y.; LI, X.; REN, L.; ZHAO, J.; HU, Y. et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. **Lancet**, v. 395, n.10223, p. 497-506, 2020.

IANNINI, G.; EDITORIAL, C. Sonhos confinados – uma pesquisa sobre a vida onírica no contexto de uma pandemia. **Mosaico: Estudos em Psicologia**, Belo Horizonte, Brasil, v. 7, n. 1, p. 103-113, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/mosaico/article/view/24824>>. Acesso em: 22 mai. 2022.

JUNQUEIRA, C. R. **Bioética**. Curso de Especialização em Saúde da Família–UNA-SUS, UNIFESP. 2012. Disponível em: <[https://www.unasus.unifesp.br/biblioteca\\_virtual/esf/2/unidades\\_conteudos/unidade18/unidade18.pdf](https://www.unasus.unifesp.br/biblioteca_virtual/esf/2/unidades_conteudos/unidade18/unidade18.pdf)>. Acesso em: 22 mai. 2022.

KOVÁCS, M. J. Desenvolvimento da Tanatologia: estudos sobre a morte e o morrer. **Paidéia**, v. 18, n.41, p. 457-468, 2008.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**: O que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. 9ª ed. Tradução: Paulo Menezes. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2008. Título original: *On death and dying*.

LOUZETT, F. L.; GATTI, A. L. Luto na infância e as suas consequências no desenvolvimento psicológico. **Anais do EVINCI - UniBrasil**, v. 2, n. 1, p. 77-89, 2007.

MAIA, B. B.; CAMPOS, B. R. R; FERREIRA, F. N. et al. **E os que ficam?** Cartilha de orientações sobre o luto decorrente da morte de um ente querido no contexto da covid-19. 1. ed. Araraquara, SP: Padu Aragon, 2021.

MEDEIROS, K. S.; COSTA, E. S.; OLIVEIRA, M. R. Morte: O processo do luto. **Psicologia.pt.**, 2019. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1364.pdf>>. Acesso em: 22 mai. 2022.

MENESES, R. Psicologia positiva e covid-19: potencialidades da cinematerapia. **PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS**, v. 22, n. 1, p. 25-36, 2021.

MENEZES, J. A.; BOTELHO, S. S.; SILVA, R. A. et al. A contação de histórias no *Instagram* como tecnologia leve em tempos pesados de pandemia. **Psicologia & Sociedade**. v. 32, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32240330>>. Acesso em: 22 mai. 2022.

OMS. Transmission of SARS-CoV-2: implications for infection prevention precautions: scientific brief. **World Health Organization**. 2020. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/333114>>. Acesso em: 22 mai. 2022.

OMS. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. **World Health Organization**. Disponível em: <<https://covid19.who.int>>. Acesso em: 22 mai. 2022.

OMS-CHINA. WHO-convened Global Study of Origins of SARS-CoV-2: China Part. Joint WHO-China Study. **World Health Organization**, 2021. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/who-convened-global-study-of-origins-of-sars-cov-2-china-part>>. Acesso em: 22 mai. 2022.

RAMOS, V. A. B. O processo de Luto. **Psicologia.pt.**, v. 30, 2016. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1021.pdf>>. Acesso em: 22 mai. 2022.

SANTOS, R.; YAMAMOTO, Y.; CUSTÓDIO, L. “Aspectos teóricos sobre o processo de luto e a vivência do luto antecipatório”. **Psicologia.Pt**, p. 1-18, 2017. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1161.pdf>>. Acesso em: 22 mai. 2022.

SILVEIRA, J. C.; PIVA, S. Z. O luto pela perda de um filho na percepção do pai. 2020. **RUNA - Repositório Universitário da Ânima**. Disponível em: <[https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/10413/1/artigo\\_julio\\_cesar\\_silveira.pdf](https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/10413/1/artigo_julio_cesar_silveira.pdf)>. Acesso em: 22 mai. 2022.

WEIDE, J. N.; VICENTINI, E. C. C.; ARAUJO, M. F.; MACHADO, W. L., ENUMO, S. R. F. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. **Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas**. Trabalho gráfico: Gustavo Farinara Costa. 2020. Disponível em: <<https://www.puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha-enfrentamento-do-estresse.pdf>>. Acesso em: 22 mai. 2022.

WORDEN, J. W. **Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto**: um manual para profissionais da saúde mental. Tradução: Adriana Zilberman, Leticia Bertuluzzi, Susie Smidt. São Paulo: Roca, 2013. Título original: Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner.

ZHANG, J.J.; DONG. X.; CAO. Y.Y.; YUAN. Y.D.; YANG. Y.B.; YAN. Y.Q. et al. Clinical characteristics of 140 patients infected with SARS-CoV-2 in Wuhan, China. **Allergy**, v. 75, n. 7, p. 1730-1741, 2020.