

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNICAMBURY
GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

DALIANA DE FREITAS GERALDO ALVES

**DIFICULDADES PSICOLÓGICAS ENFRENTADAS POR
FAMÍLIAS NO LUTO NA PANDEMIA DO COVID -19**

GOIÂNIA
2021/2.

DALIANA DE FREITAS GERALDO ALVES

**DIFICULDADES PSICOLÓGICAS ENFRENTADAS POR FAMÍLIAS
NO LUTO NA PANDEMIA DO COVID -19**

Artigo apresentado ao Centro
Universitário UNICAMBURY como
requisito parcial para obtenção do título
de Psicólogo.

Orientador: Professora Doutora Analucy
Aury Vieira de Oliveira

GOIÂNIA
2021/2

DALIANA DE FREITAS GERALDO ALVES

**DIFICULDADES PSICOLÓGICAS ENFRENTADAS POR FAMÍLIAS
NO LUTO NA PANDEMIA DO COVID-19**

Artigo apresentado ao Centro Universitário UNICAMBURY como requisito parcial para obtenção do título de Psicólogo.

Orientador: Mychele Vieira Oliveira

Prof. Dra Analucy Auri Vieira Oliveira (Orientador)

Prof. Mychelle Vieira Oliveira

Prof. Jessika Helena Candine Graziotin

Goiânia, 11 de novembro de 2021

A Deus.

“Até aqui o Senhor me sustentou”

1 Samuel 7:12

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar a Deus que me guiou e sustentou nesse caminho e me deu a certeza que é aqui que devo estar. Agradeço também meu esposo Silvio Alves que sempre incentivou, apoiou e acreditou em mim, meus filhos Julio Cesar Alves e Marco Antonio Alves que me dão força e tem orgulho da mamãe, à minha professora orientadora, Doutora Analucy Aury Vieira de Oliveira, professora Mychelle Vieira Oliveira e Professor Wanderson Barreto responsáveis pela realização deste trabalho e a todos os professores que me acompanharam durante a graduação em especial ao professor Mauricio Valadão (*in memoriam*), que sempre me ensinou e incentivou a não desistir.

“Existem qualidades especiais, como compromisso, sensibilidade, generosidade, consideração, lealdade, responsabilidade, confiança, que são determinantes para uma relação feliz”

Aaron Beck

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVOS.....	9
2.1 Objetivo geral	9
2.2 Objetivo específicos	9
3 RITUAIS FÚNEBRES NO PROCESSO DO LUTO: SIGNIFICADOS E FUNÇÕES.....	9
3.1 Rituais funebres na pandemia	11
4 MÉTODO.....	13
4.1 Amostra.....	14
5 Critérios.....	14
5.1 Critérios de inclusão	14
6 RESULTADOS.....	15
6 RISCO AO SOFRIMENTO DURANTE O LUTO PELO NOVO CORONAVÍRUS..	18
7 GRUPO VÍNCULOS E REFLEXÕES: UMA PROPOSTA INICIAL DE INTERVENÇÃO	19
8 A DOENÇA E A MORTE COMO TRAUMAS, A ESCUTA COMO ANTÍDOTO	20
9 INTERVENÇÃO POR MEIO DA PERSPECTIVA BREVE COGNITIVO-COMPORTAMENTAL	21
10 DISCUSSÃO	22
10.1 Luto familiar em tempo de pandemia	23
10.2 Terapia cognitivo comportamental no processo de resolução do luto	23
10.3 Luto na pandemia e intervenção psicossocial	24
CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS.....	25

DIFICULDADES PSICOLÓGICAS ENFRENTADAS POR FAMÍLIAS NO LUTO NA PANDEMIA DO COVID -19

Daliana de Freitas Geraldo Alves

RESUMO: O luto é um conjunto de reações significativas em relação a perda de um outro ser, seja animal ou humano e o aprofundamento nesse assunto nos traz algumas reflexões como as variantes de morte. Nossa cultura nos ensinou que não podemos falar em morte, não podemos expressar a morte. Dentro desse contexto, o objetivo do trabalho é para cumprir tal objetivo foi feita a metodologia de revisão integrativa da literatura composta de 4 artigos encontrados em sites de busca como Scielo, Google Academico, BVS Psi, que relata a vivência do luto na pandemia do covid 19 e pontos essenciais da Terapia Cognitivo-Comportamental nesse momento, pois acredita-se que ela tende a ter uma importante contribuição no que se refere ao manejo do luto. Assim, o objetivo deste artigo é entender como as pessoas estão lidando com essa perda e com seus sentimentos e emoções nesse momento atípico, enriquecer e proporcionar ao leitor aspectos relativos a um auxílio terapêutico, embasados na Terapia Cognitivo Comportamental, diante de um evento estressor, que é a perda repentina de um ente querido. Os resultados foram observados uma melhora gradativa do paciente que foi submetido a técnicas e manejo clínico, bem como um trabalho significativo para os profissionais. Conclui-se que ainda é necessário um apoio e olhar maior por parte dos órgãos públicos nessa parte da saúde mental dos enlutados, bem como acessos mais fáceis ao trabalho terapêutico e escuta dessas pessoas.

Palavras-chave: Dificuldades psicológicas. Famílias em luto. Pandemia do COVID-19. COVID-19. COVID-19 e luto.

ABSTRACT: *Grief is a set of significant reactions in relation to the loss of another being, be it animal or human, and deepening this subject brings us some reflections such as the variants of death. Our culture has taught us that we cannot talk about death, we cannot express death. Within this context, the objective of the work is to fulfill this objective, the integrative literature review methodology was made, consisting of 4 articles found on search sites such as Scielo, Google Academico, BVS Psi, which reports the experience of grief in the covid pandemic 19 and essential points of Cognitive-Behavioral Therapy at this time, as it is believed that it tends to have an important contribution with regard to the management of grief. Thus, the purpose of this article is to understand how people are dealing with this loss and with their feelings and emotions in this atypical moment, enrich and provide the reader with aspects related to therapeutic assistance, based on Cognitive Behavioral Therapy, in the face of a stressful event, which is the sudden loss of a loved one. The results were observed a gradual improvement of the patient who was submitted to techniques and clinical management, as well as a significant work for the professionals.*

It is concluded that there is still a need for support and greater attention from public agencies in this part of the mental health of the bereaved, as well as easier access to therapeutic work and listening to these people.

Keywords: Psychological difficulties. Bereaved Families. COVID-19 pandemic. COVID-19. COVID-19 and mourning.

1 INTRODUÇÃO

O luto é o sofrimento pela perda e morte repentina, seja animal ou humano e o aprofundamento nesse assunto nos traz algumas reflexões como as variantes de luto. Nossa cultura nos ensinou que não podemos falar em morte, não podemos expressar a morte. Quando nem sequer nos indignamos ao ver os mortos - mortos, não porque a morte existe, mas porque não lutamos pela vida. A criança miserável

que morreu de fome, o operário que perdeu as mãos, a prostituta que perdeu o amor e o respeito por sua vida, o ser humano que perdeu a humanidade, a empatia e até mesmo sua identidade. O suicida que não sabe que já morreu antes de se matar, porque não suportou a vida, as mortes inesperadas por acidentes, traumas, doenças abruptas, como é o caso do COVID – 19 (MORIN, 1970).

A pandemia do COVID-19 começou na China em dezembro de 2020 e se espalhou rapidamente pelo mundo, levando a uma mudança rápida e dramática nos relacionamentos, nas rotinas diárias e no estilo de vida das pessoas. Atividades que antes eram considerados como parte normal da vida (por exemplo, socializar) se transformaram, a medida que cada ser humano passou a ser considerado um potencial transmissor do vírus (ZHAI; DU, 2020).

A pandemia do COVID-19 trouxe com ela uma espécie de luto inacabado porque as pessoas que seguem o isolamento social são privadas de realizar certos rituais e não desfrutam da presença de outras pessoas para aliviar a dor causada pela perda. Ser deixado sozinho para lidar com o luto ainda era uma forma desconhecida de processar o mesmo. De acordo com estudos, isto se trata de um luto marginalizado, no qual o luto dos indivíduos não é publicamente reconhecido ou socialmente apoiado (COVID-20 CORONAVIRUS PANDEMIC, 2020).

Geralmente, como a morte é um processo irreversível, as pessoas tendem a sofrer muito e se esforçam para retornar à vida normal. Freud (2010) referiu-se à reação das pessoas à perda de um ente querido como luto (Trauer). Nas últimas décadas, vários modelos foram propostos para explicar como as pessoas lidam com o luto, como o modelo de processo duplo de Schut, Stroebe (2011) e o modelo orientado a tarefas de Worden (2018).

Com a grande quantidade de pessoas próximas que perderam suas vidas e também morte de entes queridos nesse período de pandemia foi percebido um grande sofrimento de suas famílias bem como essa dificuldade em entender, aceitar e ressignificar essa morte. A autora deste artigo presenciou em seus atendimentos de estágio o sofrimento de mulheres que perderam seus filhos, maridos e até mesmo uma família inteira. O interesse da autora por esse tema aumentou mais ainda ao pensar que: as pessoas dessa geração não passaram por nenhuma pandemia, logo, não há históricos e relatos do que fazer, como agir e principalmente a quem pedir socorro. O papel desta autora como psicóloga ao escrever este artigo é: entender através da dor do outro, manejos e técnicas da TCC que podem ajudar

com essa dor e conseguir com que essas pessoas consigam prosseguir. Ao se deparar com o tema da morte e, posteriormente, com o luto resultante dessa perda, surgem inúmeras perguntas: O que fazer com a dor? Como lidar com a raiva? Em tempos de pandemia é possível elaborar o luto? Visando buscar respostas para essas perguntas, faremos um estudo desde a história do luto até os dias atuais, onde vivemos a pandemia do Coronavírus.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

O objetivo principal desse estudo foi analisar estudos sobre o luto na pandemia COVID-19.

2.2 Objetivo específicos

- Relatar sobre o luto e experiências;
- Dificuldades psicológicas enfrentadas por famílias no luto na pandemia COVID-19;
- Luto entre parentes próximos durante as pandemias de COVID-19.

3 RITUAIS FÚNEBRES NO PROCESSO DO LUTO: SIGNIFICADOS E FUNÇÕES

É interessante olhar para o conceito de morte em diferentes culturas ao longo da história para entender melhor essa finalidade. Em seu estudo sobre a morte Giacoia (2015) disse que por um tempo a morte era considerada natural para os humanos, mas com o tempo essa ideia foi mudando.

Registros arqueológicos de costumes e comportamentos funerários desde os tempos pré-históricos mostram preocupação com a finitude. Em qualquer contexto histórico e cultural construído socialmente, cerimônias poderosas de adoração aos mortos continuam a ocorrer. O não cumprimento das regras de cada cultura podem prejudicar o equilíbrio do grupo, principalmente aquelas relacionadas aos aspectos psicoemocionais. De um modo geral, os rituais de morte fornecem tempo para fazer

uma pausa e se adaptar diante de eventos traumáticos, seja para a sociedade ou para sujeitos individuais.

A morte e a consciência desse incidente aconteceram de forma muito lenta, pois as pessoas que permaneceram, principalmente os familiares, tiveram dificuldade em aceitar, compreender e perceber que a situação era real. Em algumas sociedades e culturas, os rituais relacionados à morte são disseminados por meio de uma série de eventos que podem durar meses ou anos para elaborar esse luto.

Os rituais podem ser entendidos de diferentes maneiras, porque para quem os pratica o que importa é o seu significado. Pode-se considerar também que incluem o reconhecimento da importância da perda e da divisão da existência perdida. Historicamente, a cultura local estabelecida tem influenciado a forma de cerimônias de luto, concebendo a morte e vivenciando a perda. Os rituais fúnebres variam de acordo com a cultura, religião, área geográfica e período histórico.

Apesar do sofrimento emocional e espiritual de perda e saudade, a cultura funerária estabeleceu uma espécie de culto aos mortos, e seus entes queridos são amados, amparados em suas necessidades. Essa cultura foi transmitida por gerações de instituições religiosas e instituições milenares (SOUZA; SOUZA, 2019). Os católicos têm uma tradição de comemorar os mortos decorando túmulos com flores, acendendo velas e rezando. Algumas pessoas usam roupas pretas por um período de tempo para expressar suas condolências e comemorar a morte no Dia dos Mortos. Esta é uma data dedicada a oração aos que partiram.

No México, os dois primeiros dias de novembro são muito especiais porque, segundo as crenças locais, durante esses dias, os falecidos recebem permissão divina para voltar e visitar parentes e amigos vivos. Portanto, para receber seus entes queridos, as pessoas usarão flores, velas e incenso para limpar e decorar suas casas, cozinhar a comida favorita do falecido, usar máscaras de caveira, usar roupas pintadas de caveira ou roupas que lembrem a morte.

Entre os muçulmanos, o momento de luto deve ser mantido em uma voz de luto, mas deve ser vivido de maneira equilibrada e cautelosa. As vítimas devem aceitar as condolências de familiares e amigos com calma e orar pelo conforto de Deus. Por respeito ao falecido, o funeral deve ser breve.

Na China, os costumes funerários variam de acordo com a idade, causa da morte, parentesco e nível social do falecido. A cerimônia é diferente em cada região

do país. Na tradição judaica, rasgar as roupas do enlutado é um sinal tradicional de luto e tornou-se uma forma de aliviar a dor e o sofrimento de perder um membro da família ou amigo falecido. A impossibilidade de realizar funerais em todo o mundo durante a pandemia dificultou a despedida. Pessoas que não conseguiram se despedir de seus entes queridos no hospital por causa da pandemia deixaram o vazio e a dificuldade de assimilação.

No Equador, o número de mortos ultrapassou a capacidade instalada dos serviços funerários, fazendo com que famílias deixassem seus entes queridos nas ruas.

3.1 Rituais funebres na pandemia

No entanto, durante uma pandemia, os funerais são restritos, mesmo para aqueles que morreram de “causas naturais”, onde os familiares não têm o direito de realizar uma cerimônia de despedida, pois aumentam o risco de infecção, por causa de COVID-19. As vítimas de COVID-19 são determinadas até certo ponto como agentes biológicos de nível de risco.

Devido aos riscos biológicos e emergências da COVID-19, o Ministério da Saúde, na segunda edição de novembro de 2020, formulou um manual contendo medidas de descarte de cadáveres para evitar contaminar a saúde de trabalhadores, famílias, comunidades e administradores de agências funerárias. Embora buscando manter a moralidade e o respeito, essas medidas mudaram de alguma forma a subjetividade e a cultura dos funerais e do luto, levando a mais luto, dor e desolação. Além disso, o *"Manual de Orientação sobre Manejo Físico no Contexto do COVID-19"* lembra que a aglomeração em ambiente fechado de vigília e funeral também aumentará o risco de transmissão entre familiares e amigos. Isolamento e isolamento. Portanto, essa restrição ocorre pelo risco biológico dos sujeitos que morreram em decorrência da COVID-19, e pela coleta, que faz do funeral um espaço de disseminação do vírus na comunidade. O Ministério da Saúde também recomenda que a urna seja mantida fechada durante todo o período de vigília e funeral para evitar qualquer contato (como toque ou beijo) com o cadáver a qualquer momento. Em resposta à epidemia. Cerimônias importantes para lidar com a morte, como obediências, funerais, missas e cultos, e contato físico com parentes, são impossíveis. Com a pandemia da COVID-19, a cultura mudou, e a ciência tem que ser imposta às pessoas diante do acúmulo de mortes e da possibilidade de riscos de

infecção na comunidade em funerais. Desse modo, a morte como processo social é interrompida para quem morre no hospital e para quem morre em casa. Porém, o cumprimento dos rituais utilizados na história cultural brasileira, como não poder se despedir, não velar e selar o caixão, pode causar emoções negativas e complicações durante o processo de luto, o que também pode interferir na saúde mental.

A experiência de luto durante a pandemia de COVID-19 é particularmente proeminente, pois além do número crescente de indivíduos infectados, a taxa de mortalidade também é elevada, levando a infecções múltiplas e óbitos ao mesmo tempo. O círculo familiar, portanto, proporciona luto contínuo, e a forma de vivenciar esse luto é diferente da forma culturalmente aceita.

No contexto do COVID-19, nossa capacidade de responder à pandemia também será testada por nossa capacidade de sustentar a dimensão social da morte. Não participar dos rituais, praticá-los brevemente ou ocultá-los fará com que o sujeito divague sobre como ocorreu a morte e como interagir com outras pessoas. Portanto, a vivência do luto em isolamento social pode aumentar o sentimento de luto complexo (WORDEN, 2018), que se caracteriza quando a pessoa vivencia um caos prolongado que a impede de retomar as atividades com certa qualidade. Além de afetar o sentimento de tristeza, o processo em que o indivíduo compreende e aceita a perda de um ente querido e se adapta às condições de vida sem essa pessoa. Há somatização, isolamento, episódios depressivos, baixa autoestima e impulsos autodestrutivos, que são diferentes da tristeza normal. Para a maioria das pessoas, o luto é um processo difícil, mas natural, que ocorre após a perda de pessoas importantes. Ele precisa se adaptar às novas condições, mas a maioria das pessoas será capaz de continuar suas vidas depois de alguns meses.

Porém, ressalta-se a necessidade da despedida, pois o vazio descrito no processo de luto e os sintomas conhecidos do sujeito tornam-se mais intensos no contexto de isolamento social e inviabilidade de despedida, o que é um passo nessa direção. O processo é fundamental porque promove a conexão com a realidade da perda e facilita sua assimilação e elaboração.

Ao mesmo tempo, o luto permite dor e desamparo. É importante notar que o processo de luto é especial e individualizado, e a forma como ocorre e as experiências variam de pessoa para pessoa. A perda deve ser devidamente explicitada para que não tenha características patológicas, como o luto crônico visto

no DSM- V que dura muito e nunca terá um resultado satisfatório ou superado. É importante passar por todas as etapas do processo para que aqueles que perderam um ente querido possam elaborar sobre a perda e dar-lhes um novo significado em suas vidas.

A duração do luto difere de pessoa para pessoa, mas, segundo a psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross analisou em seu livro “*Sobre a Morte e o Morrer*”, de 1969, são 5 os estágios do luto:

Negação que é o primeiro sentimento diante da notícia de doença terminal para um paciente ou de morte para um enlutado, independentemente de como tomou conhecimento do fato que funciona como um para-choque, para que o paciente ou o enlutado se acostume com tal situação. Já a raiva é expressa por emoções projetadas no ambiente externo e pelo sentimento de inconformismo. Para a família e os amigos, é uma fase difícil de lidar, pois suas atitudes não têm justificativa plausível. A raiva só se torna patológica quando se torna crônica.

A Negociação/barganha- Os levantes anteriores não trouxeram alívio então ele pensa em fazer promessas, fazer convênios com Deus e receber graças e milagres. Na Depressão observa-se o estágio de sentimentos de debilitação e tristeza acompanhados de solidão e saudade. Essa fase requer muita conversa e intervenções ativas por parte dos que estão a sua volta, de modo a evitar uma depressão silenciosa. E por último a Aceitação que após externar sentimentos e angústias, inveja pelos vivos e sádios, raiva pelos que não são obrigados a enfrentar a morte, lamento pela perda iminente de pessoas e de lugares queridos, a tendência é que o paciente terminal aceite sua condição e contemple seu fim próximo com mais tranquilidade e menos expectativa. O enlutado que já conseguiu vencer os estágios anteriores chega, agora, ao momento em que a saudade se torna mais sossegada, se sente mais em paz e começa a ter condições de se organizar na vida. (ROSS, 1969, p. 20-30)

4 MÉTODO

Esta pesquisa é de caráter teórico, para tanto utilizará procedimentos da revisão Integrativa da literatura, que é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. É denominada integrativa porque fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento.

Sendo uma pesquisa teórica tem uma ambição de elevar intelectualmente a área em relação ao tema proposto, dedicando a reconstruir teoria, conceitos, idéias, ideologias, polêmicas, tendo em vista, em termos imediatos, aprimorar fundamentos teóricos (DEMO, 2000, p. 20).

Esse tipo de pesquisa é orientada no sentido de re-construir teorias, quadros de referência, condições explicativas da realidade, polêmicas e discussões pertinentes. A pesquisa teórica não implica imediata intervenção na realidade, mas nem por isso deixa de ser importante, pois seu papel é decisivo na criação de condições para a intervenção. "O conhecimento teórico adequado acarreta rigor conceitual, análise acurada, desempenho lógico, argumentação diversificada, capacidade explicativa" (DEMO, 1994, p. 36).

Cabe ressaltar que a busca de artigos será realizada nos bancos de dados das Bibliotecas Virtuais do Google Acadêmico, BVS Psi, Pepsic e Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando os seguintes descritores controlados: Saúde mental / Mental health / Salud mental, Covid – 19 / Ansiedade / Corona Vírus.

4.1 Amostra

Serão incluídos, por fim, os artigos que se adequavam ao tema proposto como problemática do estudo e estavam disponíveis na íntegra nas bibliotecas virtuais citadas a cima.

5 Critérios

5.1 Critérios de inclusão

Como critério de inclusão serão selecionados 4 artigos originais, nos idiomas em português, inglês e espanhol, no espaço temporal de 2019 a 2021 e que respondem à questão norteadora.

5.2 Critérios de exclusão

Serão excluídos artigos duplicados, relato de caso, artigos que antecedem o tempo estipulado para inclusão, ou que não sejam das bibliotecas virtuais citadas ou até mesmo de revistas que não são de cunho científico.

6 RESULTADOS

Foram selecionados 4 artigos de março de 2020 a julho de 2021.

TABELA 1 – Síntese Descritiva dos estudos incluídos

Síntese Descritiva dos estudos incluídos Artigo	Autores/ ano/desenho do estudo/País	Objetivo	Tamanho da amostra/ida de média	Problemática ou tipo de intervenção	Instrumentos	Resultados	Conclusão
Terapia Cognitivo Comportamental no Processo de Resolução do Luto	LEAL, Sara; Gabriela de Melo Jun 2020	Investigar a aplicação de técnicas e estratégias da Terapia cognitivo comportamental para o tratamento do luto.	Pesquisa Bibliográfica de natureza narrativa	Foram selecionados 4 artigos sobre enlutados	Artigos e literaturas de 2010 a 2020	O Luto traz uma série de sintomas físicos, emocionais e comportamentais, além do cuidado e sensibilidade necessários ao terapeuta para lidar com esse diagnóstico do luto.	A perda de um ente querido é um acontecimento estressor na vida de uma pessoa e traz emoções e comportamentos que acarretam mudanças no meio ao qual está inserido. É importante o trabalho psicológico e a eficácia da TCC no tratamento a enlutados.
Luto na Pandemia Como Intervenção Psicossocial – Uma Proposta Pioneira da UNB	SILVA, Isabella Machado da; LORDELLO, Silvia Renata; POLEJACK,	Intervenção Grupal, com vistas à elaboração de uma	Trabalho de Campo	Foram 26 usuários divididos em 3 grupos	Pesquisa por 6 semanas	Mais de 435 pessoas foram atendidas entre primeira onda e segunda onda.	Experiência intensamente mobilizadora para as psicólogas, estudantes e

	Larissa	tecnologia social que pudesse representar um espaço recursivo para familiares que vivenciavam o luto de seus entes queridos.				29 grupos foram formados. O resultado foi positivo e de extrema relevância e importância para os estudantes.	participantes, pois estavam vivenciando os impactos da pandemia e sentiam preocupação e medo em relação à própria saúde e de seus familiares. Foi uma troca de acolhimento e experiência.
Luto Familiar em Tempos da Pandemia do Covid-19: Dor e Sofrimento Psicológico	SUNDE, Rosario Martinho; SUNDE Lucildina Muzuri	O objetivo foi descrever a dor e o sofrimento dos parentes enlutados de vítimas da contaminação pela COVID-19.	Revisão Sistemática	Dos 78 artigos foram usados 3 para elaboração desse material	Maior 2020, artigos de 2010 a 2020	Os resultados deste estudo nos levam a concluir que os parentes enlutados pela COVID-19 enfrentam momentos difíceis porque, além de perderem o seu ente querido, não conseguem ultrapassar a angústia, por não poderem assistir o seu parente, e muito menos despedir-se e prestar-lhe as últimas cerimônias fúnebres.	Sugere-se a promoção de serviços sociais e de atendimento psicológico aos parentes enlutados, como forma de prevenir casos de luto complicado e transtornos mentais.
Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental	Revista Brasileira de Terapias Cognitivas	Enriquecer e proporcionar ao leitor alguns aspectos	Revisão Bibliográfica	Artigos e literaturas	De 2000 a 2011	Para o auxílio psicológico, foram sugeridos alguns pontos essenciais da	Conclui-se que, sem dúvida nenhuma, é um evento provedor de sofrimento e

		<p>relativos a um auxílio terapêutico embasados na Terapia Cognitivo Comportamental, diante de um evento estressor, que é a perda repentina de um ente querido.</p>				<p>Terapia Cognitivo-Comportamental, pois acredita-se que, por ela ser breve, estruturada, focal, tende a ter uma importante contribuição para o alívio dos sintomas gerados pela perda repentina. Assim instrumentos como estratégias e técnicas psicoterapêuticas que colaboram para o alívio de sintomas e a melhora do paciente são de extrema importância.</p>	<p>de grandes alterações psicológicas, fisiológicas, comportamentais, bem como alterações no contexto social em que o enlutado está inserido. No entanto, as dificuldades que irão surgir poderão incapacitar e desorganizar a vida das pessoas enlutadas a tal ponto de não conseguirem suprir sentimentos desagradáveis. Neste momento, recorrem a um auxílio de um profissional da saúde, e, quando solicitada à ajuda de um psicólogo, este tende a priorizar o acolhimento e a escuta ao paciente enlutado.</p>
--	--	---	--	--	--	---	--

6 RISCO AO SOFRIMENTO DURANTE O LUTO PELO NOVO CORONAVÍRUS

No decorrer da vida, as pessoas esperam por uma rotina de rituais para dar um último adeus, sem depender das circunstâncias pelas quais a morte chega. Na medida que isso não ocorre, a tendência é que muita dor, sofrimento e sentimento de culpa se perdurem, geralmente, por toda vida. No caso específico da morte pela COVID19, indicada por este estudo, os sintomas de dor prolongada são normalmente elevados, com a ausência de rituais tradicionais, sem este último adeus e ainda sem visualizar o corpo do ente querido. (EISMA; BOELEN; LENFERINK, 2020).

Através de estudos realizados por Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), observa-se uma realidade bastante complicada: com a perda de um parente pela COVID-19, além da dor pela falta, se estabelece a tristeza pela impossibilidade de realizar os rituais fúnebres. Diante dos pressupostos apresentados, observa-se a necessidade de compreender o nível de vulnerabilidade e risco à saúde mental dos parentes enlutados e da população em geral em virtude da morte de parentes ou amigos pela COVID-19. (SUNDE; SUNDE, 2020)

No período da pandemia, as políticas de distanciamento social e todos os meios de higienização principalmente quando se ocasiona a morte de uma pessoa por este vírus, passam a influenciar o desequilíbrio emocional daquele que perdeu seu familiar (THOMAS, 2020). Assim, os estudos promovem estratégias de enfrentamento ao luto como o apoio social partindo da rede familiar ou social para ocasionar a resiliência e capacidade de lidar com a perda. O apoio social representa um fator importante no enfrentamento após a morte de um parente, através deste a pessoa terá a possibilidade de exteriorizar o sentimento de angústia, mágoa, e receber ajuda, sendo o caso crítico. Ainda que durante uma conversa relativamente curta, é possível dar suporte, explicando a dor a um paciente em termos não clínicos (PORTER; CLARIDGE, 2019; MASON et al, 2020).

Assim, o oferecimento da escuta empática ou encaminhamento à um profissional, para que o paciente possa desabafar e sentir que está sendo ouvido, é muito importante. Visto que, as pessoas enlutadas geralmente querem falar sobre seu ente querido falecido com os outros. As conversas com pessoas enlutadas devem ser calorosas, convidativas e abertas. De outra forma, em situações mais

complexas, as estratégias de enfrentamento podem ser realizadas por meio de intervenções não farmacológicas (terapia individual, familiar e de grupo; intervenções cognitivas e comportamentais; e utilização de serviços de saúde mental) e farmacológicas (MASON et al, 2020).

Segundo Porter e Claridge (2019) ressaltam quanto a importância da criação de grupos de apoio ao luto, podendo ser pequenos, confidenciais e divertidos, envolvendo atividades e jogos para que se tire o foco do luto por parte do tempo, colocando outras pessoas com experiências similares. Estes grupos de apoio ao luto visam garantir a resiliência, dando aos participantes novas estratégias de enfrentamento, podendo ouvir histórias de outros sem serem a necessidade de compartilharem a sua própria história, com também a oportunidade de usar sua experiência para auxiliar outras pessoas.

Embora não se encontre muitos estudos nacionais a respeito, observa-se que neste período pandêmico, diversas famílias enlutadas experienciaram sentimentos de angústia, dor e sofrimento por não conseguirem superar a perda do seu ente querido. Pois, além de não existir o preparo para lidar com a morte, as medidas para conter ao novo coronavírus agravam o estado emocional destes entes enlutados, e eles desenvolvem problemas psicológicos tais como a ansiedade, depressão, transtornos pós-traumáticos ou até mesmo podendo agravar alguns transtornos de personalidade que já estão presentes em algumas pessoas.

7 GRUPO VÍNCULOS E REFLEXÕES: UMA PROPOSTA INICIAL DE INTERVENÇÃO

O Subcomitê de Saúde Mental e Apoio Psicossocial (SSMAPPS) da Universidade de Brasília, vinculado ao Comitê Gestor do Plano de Contingência (Coes), passou a desenvolver diversas ações para promover a saúde mental, serviços de apoio psicossocial e articulação de redes e parcerias para o enfrentamento da pandemia. Devido ao agravo da situação epidemiológica a demanda para que se desenvolva um trabalho de apoio aos enlutados se tornou urgente. Assim, a Diretoria de Atenção à Saúde Universitária (Dasu), através da diretora, a profa. dra. Larissa Polejack, criou a primeira oferta de grupos voltados

aos que perderam seus familiares para a covid-19. Dessa forma, as professoras dras. Isabela Machado da Silva e Silvia Renata Lordello, do Departamento de Psicologia Clínica, desenvolveram um trabalho de intervenção terapêutica grupal breve direcionado aos que perderam familiares em função da covid-19. (SILVA; LORDELLO; POLEJACK, 2020)

Nesse sentido, foi proposto pelas docentes juntamente com psicólogas alunas do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura (PPGpsiCC) e voluntárias. Se tratando de um trabalho baseado em reflexões sobre a maneira que os vínculos construídos entre as pessoas as transformam de forma mútua, e como influenciam a si mesmas e à vida em geral, de como isso contribuí para suas decisões e escolhas. A intenção não é de que se esqueça ou deixe para trás aquele que se foi, mas trazer uma reflexão sobre como os aprendizados e as lembranças das experiências compartilhadas com essa pessoa deixarão na história dos que ficaram. Assim, ao projeto se deu o nome de “Vínculos e Reflexões”. (SILVA; LORDELLO; POLEJACK, 2020)

Partindo do princípio de que esta intervenção se enquadrava melhor na maneira online, em razão de segurança diante da pandemia de covid-19. Visto que, desde 2000, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) possui regulamentação da oferta de serviços psicológicos por meio tecnológico de comunicação à distância.

Assim, o grupo teve divulgação em redes sociais e na imprensa do Distrito Federal. Durante o período do mês de junho de 2020, se inscreveram para participar do grupo, 87 pessoas, com mais de 18 anos e residentes em várias regiões do país. Posteriormente à uma triagem inicial, verificou-se que muitos dos inscritos não tinham entendido a proposta do grupo.

Contudo, aos que de fato passaram a ser participantes, estes reconheceram o grupo como um ambiente de legitimação de suas vivências, de compartilhamento de dores e de intensa aprendizagem interpessoal. Considerando que os recursos que foram partilhados pelos membros do grupo foram essenciais para amenizar a vivência, da perda.

8 A DOENÇA E A MORTE COMO TRAUMAS, A ESCUTA COMO ANTÍDOTO

Um trauma se define, de maneira ampla, como uma lesão ocasionada por agentes diversos. Na psicologia, o trauma tem uma marca produzida por uma

agressão de cunho emocional possível de desencadear perturbações mentais e físicas (Aurélio, 2010). Tal agressão tanto pode ser de origem natural ou humana, sentida como uma força avassaladora, contra quem sofre se sentindo totalmente impotente. Sendo vivências integrantes da experiência humana, sendo ditas extraordinárias, em função da capacidade adaptativa que possibilita lidar com os desafios mais comuns da vida. Um trauma psicológico é decorrente de ameaças à vida ou à integridade física e emocional, dependendo da intensidade com a qual são experimentadas e pela impossibilidade de controlá-las, apenas tendo que se adaptar a elas ou fugir, ocasionando sentimentos de medo intenso e temor de aniquilação. Assim, o trauma pode se dar tanto diretamente, experimentando, por exemplo, uma violência extrema ou ameaças à vida, quanto de forma superficial, ao testemunhar essas agressões e ameaças, de acordo com Judith Herman (2015).

Para Herman (2015), para a dissolução de traumas é necessário a restauração das conexões - consigo mesmo, com a comunidade e com a sociedade que esteja inserido. Para a autora, existem três estágios fundamentais para a recuperação das pessoas que vivenciaram traumas, sendo eles: estabelecer segurança, reconstituir a história do trauma e restaurar a conexão entre sobreviventes do trauma e suas comunidades. Dessa maneira, a oferta de espaços seguros e de confiança, em que uma escuta empática e sensível das narrativas se processe, se trata de uma estratégia bastante efetiva neste cuidado.

9 INTERVENÇÃO POR MEIO DA PERSPECTIVA BREVE COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

O objetivo terapêutico na Terapia Cognitivo-Comportamental perante uma situação de luto por perda repentina tem como base, identificar recursos disponíveis e avaliar quais são as principais preocupações do paciente. Num primeiro momento, recomenda-se defini-las; por seguinte, priorizá-las; e, por fim, abordá-las, levando em consideração e avaliando a rede de apoio social e auxiliando na tomada de decisões, pois possivelmente o enlutado encontra-se em estados psicológico e emocional prejudicados. (REMOR, 1999).

Dentre as circunstâncias que são beneficiadas de uma psicoterapia breve, destacam-se situações de crise e mudanças drásticas provocadas por perdas repentinas, pois o enlutado possui uma necessidade de readaptação rápida e

complexa para a obtenção do alívio de sintomas e a restauração no funcionamento do indivíduo.

Além disso, é recomendável que possam diminuir as alterações emocionais, pois o enlutado encontra-se num estado frágil, vulnerável e desorganizado, tanto em níveis cognitivos como fisiológicos, motores e comportamentais. As alterações são fatores que podem dificultar o bom andamento do tratamento, prejudicando o funcionamento da terapia e sua meta principal, que é servir como uma facilitadora no processo de readaptação do indivíduo.

De acordo com os teóricos da TCC, os comportamentos são regidos pelos pensamentos, que na maioria das vezes apresentam-se disfuncionais, desadaptativos, causam sofrimento aos indivíduos, inabilitando e incapacitando na reorganização de suas vidas, em grau maior se influenciados por um evento estressor que é a perda repentina de um ente querido. Portanto, podem ser utilizados alguns instrumentos como estratégias e técnicas psicoterapêuticas que colaboram para o alívio de sintomas e a melhora do paciente.

10 DISCUSSÃO

De acordo com o artigo *Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental* foi percebido que a morte é um agente estressor e causador de muito sofrimento seguido de alterações psicológicas, físicas e comportamentais. A morte pode causar uma incapacidade de organização de sentimentos desagradáveis e até mesmo da vida em si.

É necessário auxílio psicológico e assim por ser breve e estruturada a Terapia cognitivo comportamental tem importante contribuição para o alívio dos sintomas, pois os comportamentos são regidos pelos pensamentos que na maioria das vezes são causadores do sofrimento, por serem desadaptativos e disfuncionais, incapacitando o indivíduo. É necessário identificar recursos disponíveis e avaliar quais são as principais preocupações do paciente e avaliar a rede de apoio para auxiliá-lo na tomada de decisões. É importante a escuta ativa, empatia, definir prioridades e assim programar um plano de ação que melhor cabe a cada paciente. Uma das estratégias é a resolução de problemas e verificação das funções cognitivas para buscar resoluções mais saudáveis para o momento. Monitorar a forma como o paciente pensa, sente e age e assim indicando a ele o registro das

emoções. Aumentar e ensinar habilidades verbais e, principalmente, comportamentais, para que o enlutado consiga perceber e lidar melhor com o ambiente. Treinar e adaptar uma resposta cognitiva e comportamental ao estresse, com objetivo de suavizar características aversivas, simulando situações e ajudando-o a encontrar respostas e saídas menos dolorosas como a técnica do *role-play*, psicoedução o enlutado quanto ao seu funcionamento, suas dificuldades e também sua autoeficácia para enfrentar possíveis problemas. Em minha pouca experiência com 2 pacientes enlutados no estágio ficou claro para mim a eficácia dessas técnicas.

10.1 Luto familiar em tempo de pandemia

O autor verificou que os familiares enfrentam muitos desafios, mesmo durante o internamento do seu parente, com a falta de apoio social, ausência de serviços de assistência psicológica, acesso a informação de qualidade sobre o estado sanitário do paciente e as novas descobertas sobre os fármacos. É uma dor difícil de controlar, que pode levar por quase toda vida precisando uma intervenção social e de profissionais de saúde.

Para indivíduos enlutados, funerais e enterros são adiados ou mantidos remotamente, geralmente sem a presença de família ou a possibilidade de um abraço caloroso dos entes queridos, o que piorou ainda mais o estado emocional das pessoas.

Se observa até mesmo por experiência própria da autora deste artigo com perdas de parentes próximos, desde o início da pandemia até agora, é que o desespero da família cresce, já que a partir do momento que a pessoa é entubada e sedada não se tem mais contato. Não se tem diálogo, sem despedida real.

10.2 Terapia cognitivo comportamental no processo de resolução do luto

O autor visa auxiliar o enlutado a reestabelecer uma rotina e restaurar a vida de uma maneira eficaz e inteira, sempre com muita empatia, aceitando e adequando o ritmo do paciente evitando grandes confrontos.

O luto traz sintomas físicos, emocionais, cognitivos e comportamentais, o que pode talvez passar com o tempo, mas sempre necessário um acompanhamento para que esses sintomas não avancem para uma depressão forte e suicídio.

Aron Back ressalta alguns pensamentos disfuncionais que prejudicam ainda mais o tratamento como por exemplo o pensamento de tudo ou nada e rotulação, bem como estratégias para lidar com esse evento como resolução de problemas e reestruturação cognitiva com modelo ABC (situação, pensamento, consequência), dentre outras técnicas já citadas acima.

10.3 Luto na pandemia e intervenção psicossocial

Segundo as autoras do artigo o luto e a perda levou a Universidade de Brasília a desenvolver uma proposta de intervenção grupal, com vistas à elaboração de uma tecnologia social que pudesse representar um espaço recursivo para familiares que vivenciavam o luto de seus entes queridos. O histórico desse trabalho pioneiro, que, em menos de um ano, foi adotado pelo SUS como estratégia de intervenção e tem servido de inspiração para outras Universidades, demonstrando impacto, alcance e uma avaliação extremamente positiva por seus usuários, realizado em grupos e no período de 6 semanas.

Por ter sido um trabalho tão bem elaborado e desafiador onde estudantes, professores e profissionais da psicologia em várias áreas se juntaram para implementá-lo, tive muita curiosidade em conhecê-lo e uma vontade imensa de trazê-lo para nossa realidade. Acredito que seria essencial um modelo de trabalho desses e até mesmo como prática para os acadêmicos do curso de psicologia.

Se observa o despreparo das instituições principalmente na área psicológica clínica e hospitalar para lidar com o luto, principalmente em grande escala como foi e ainda temos visto nessa pandemia. Houve a necessidade de ajuda em toda a comunidade, começando por médicos e enfermeiros sobrecarregados de trabalho e até mesmo de suas próprias perdas, como os familiares que perderam seus entes queridos. É preciso um olhar político e público para ajudar essas pessoas a reformular suas vidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo com a dificuldade em encontrar material publicado, pois a pandemia do corona vírus é um evento muito recente ao qual ainda estamos vivendo, ainda sim conseguimos alguns registros interessantes.

Em resumo, esses estudos fornecem dados que indicam que durante a pandemia de COVID-19, a incapacidade de realizar as cerimônias usuais de luto e de receber o apoio social necessário neste período, faz com que os parentes do falecido encontrem dificuldades maiores nesse processo e ainda desenvolvam graves problemas mentais e emocionais e até mesmo doenças físicas. É preciso um olhar mais sério e um real trabalho de acolhimento com ajuda psíquica e psicológica nos postos de saúde pública do país.

A implementação de uma rede de apoio desenvolvida na UNB foi de grande valia e deveria ser a base de implementação para todos os estados, pois percebemos que não estávamos preparados para cuidar de pessoas em uma pandemia, física e muito menos psicologicamente.

De acordo com os teóricos embaixadores da TCC, os comportamentos são regidos pelos pensamentos, que na maioria das vezes apresentam-se disfuncionais, desadaptativos, causam sofrimento aos indivíduos, inabilitando e incapacitando na reorganização de suas vidas, em grau maior se influenciados por um evento estressor que é a perda repentina de um ente querido. Portanto, podem ser utilizados alguns instrumentos como estratégias e técnicas psicoterapêuticas que colaboram para o alívio de sintomas e a melhora do paciente.

REFERÊNCIAS

A MORTE COMO RITUAL. **Produção de Café Filosófico**. Instituto CPFL e TV Cultura, 2018. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=LW0ojNmrF68>. Acesso em: 15 jun. 2021.

ARIÈS, P. **O Homem diante da morte**. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1990. Acesso em: 11 jun. 2021.

BRASIL. **Manejo de corpos no contexto da doença causada pelo coronavírus Sars-CoV-2 – Covid-19 [recurso eletrônico]** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Doenças Não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

CREPALDI, M. A., & LISBOA, M. L. **Ritual de despedida em familiares de pacientes com prognóstico reservado**. Paidéia, 13, p.97-109, 2003.

CREPALDI, Maria Aparecida et al. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100508&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 jun. 2021.

DEMO, Pedro. *Pesquisa e construção do conhecimento: metodologia científica no caminho de Habermas*. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1994.

DW. **Pandemia leva brasileiros a reinventar o luto por seus mortos**. 2020. Disponível em <<https://www.dw.com/pt-br/pandemia-leva-brasileiros-a-reinventar-o-luto-por-seus-mortos/a-54452418>>. Acesso em 10 jun. 2021.

GIACOIA, O. J. **A visão da morte ao longo do tempo**. Medicina Ribeirão Preto, v. 38, n.1, p.13-19, 2015.

HAYASIDA, Nazaré Maria de Albuquerque; ASSAYAG, Raquel Helena; FIGUEIRA, Isa; MATOS, Margarida Gaspar. **Morte e luto: competências dos profissionais**. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbtc.org.br/pdf/v10n2a07.pdf>. Acesso em 15 jun. 2021

MORIN, E. **O homem e a morte**. Lisboa, Publicações Europa-América, 1970. A MORTE COMO RITUAL. Produção de Café Filosófico. Instituto CPFL e TV Cultura, 2018. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=LW0ojNmrF68>. Acesso em 9 jun. 2021.

PARKES, C. M. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta (Maria Helena Franco Bromberg, Trad.)**. São Paulo: Summus, 1998.

SOUZA, Christiane Pantoja de Souza; SOUZA, Airle Miranda de Souza. **Psicologia clínica e da cultura**. Psic.: Teor. e Pesq., v.35, Brasília, 2019.

WALLACE, C.L., Wladkowski, S.P., Gibson, A., White, P. Grief during the COVID-19 pandemic: Considerations for palliative care providers. **Journal of Pain and Symptom Management**, 2020.

WORDEN, J. W. *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer Publishing Company, 2018.

ZIEGLER, J. **Os vivos e a morte**. Rio de Janeiro: Zahar, 1977.