

UNIVERSIDADE PAULISTA – UNIP
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM PRÁTICAS
INSTITUCIONAIS EM SAÚDE MENTAL

LAIANE PAULA ANDREOLETI

ENTRE O VIVER E O MORRER: OS LUTOS DE MULHERES BRASILEIRAS
CUIDADOS ATRAVÉS DO GRUPO E LITERATURA

RIBEIRÃO PRETO/SP

2025

UNIVERSIDADE PAULISTA – UNIP

**PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM PRÁTICAS
INSTITUCIONAIS EM SAÚDE MENTAL**

**ENTRE O VIVER E O MORRER: OS LUTOS DE MULHERES BRASILEIRAS
CUIDADOS ATRAVÉS DO GRUPO E LITERATURA**

Dissertação apresentada ao Programa de
Mestrado Profissional em Práticas
Institucionais em Saúde Mental da
Universidade Paulista – UNIP para
obtenção do título de Mestre.

Orientadora Prof^ª. Dra. Lilian Cláudia
Ulian Junqueira.

LAIANE PAULA ANDREOLETI

RIBEIRÃO PRETO/SP

2025

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio, convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

**Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Setorial da UNIP Campus
Ribeirão Preto**

Andreoleti, Laiane Paula

A559e Entre o viver e o morrer: os lutos de mulheres brasileiras cuidados
através do grupo e literatura / Laiane Paula Andreoleti. --Ribeirão
Preto: Universidade Paulista, 2025.

70 f. il.:

Orientadora: Profa. Dra. Lilian Cláudia Ulian Junqueira
Dissertação (Mestrado) – Programa de Mestrado Profissional
em Práticas Institucionais em Saúde Mental, Universidade Paulista

Bibliotecária: Tatiane Rosa de Paula. CRB: 8/8919

LAIANE PAULA ANDREOLETI

ENTRE O VIVER E O MORRER: OS LUTOS DE MULHERES BRASILEIRAS
CUIDADOS ATRAVÉS DO GRUPO E LITERATURA

Dissertação apresentada ao Programa de
Mestrado Profissional em Práticas
Institucionais em Saúde Mental da
Universidade Paulista – UNIP para
obtenção do título de Mestre.

Orientadora Prof^a. Dra. Lilian Cláudia
Ulian Junqueira.

Aprovada em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dr(a). Lilian Cláudia Ulian Junqueira – Orientadora
Universidade Paulista – UNIP

Profa. Dr(a). Erika Arantes de Oliveira Cardoso
Universidade de São Paulo – FFCLRP-USP

Profa. Dr(a). Selma Geraldo Benzoni
Universidade Paulista – UNIP

Agradecimentos

Agradeço a Deus, presença que silenciosamente guia meus passos e sustenta meus dias, mesmo quando a travessia parece longa.

Aos meus pais, Leila e José, raiz e abrigo; às minhas irmãs, Cristiana e Katiane, e ao meu irmão, Saulo, laços que me lembram que o amor e cuidado são o primeiro lar. Aos meus sobrinhos, que me permitem o exercício da maternidade.

Ao Bruno César, por me apoiar e incentivar com amor e constância, e por sonhar comigo os meus sonhos, tornando cada conquista um motivo de celebração.

Ao meu sobrinho, Bruno Gabriel, que com sua luz renova a esperança e ilumina os dias, sempre na torcida por mim, ajudando-me a atravessar, com alegria e leveza, cada desafio de minhas limitações.

À Leninha e à Lúcia, que acreditaram em mim quando eu ainda aprendia a acreditar e me incentivaram a seguir com os estudos, como quem já vislumbra, na semente, aquilo que é capaz de florir.

Aos meus amigos e amigas, que fizeram da caminhada um espaço de riso, partilha e respiro.

À minha orientadora, Lilian, por sua escuta sensível e pela confiança que me sustentou em cada linha escrita.

À minha psicóloga, Fernanda, por me ajudar a compreender meus lutos e a transformar o vazio em palavra.

E, por fim, a todas as mulheres que atravessaram seus lutos com coragem — que transformaram ausência em presença, perda em sabedoria, e fizeram da dor um solo fértil onde a vida, de algum modo, sempre volta a florescer.

À minha mãe,

*que transformou noites de dor em contos de
esperança, embalando meus lutos com a
ternura das estórias que me faziam dormir.*

RESUMO

A experiência de luto está além da perda por morte de um ente querido, contudo também está presente nas perdas que ocorrem ao longo da vida. Objetivou-se analisar os principais lutos que a mulher vivencia, e a potencialidade do uso da literatura em grupo na elaboração dos lutos; mapear os diferentes tipos de luto experienciados pelas participantes ao longo do ciclo vital, e compreender o modo como as mulheres lidam com essas perdas. Para tanto, foi utilizada a metodologia qualitativa e pesquisa intervenção. Realizados em seis encontros grupais com mulheres adultas, sendo uma entrevista inicial semiestruturada, quatro encontros focais de literatura da obra “Mulheres que correm com os lobos” de autora Clarissa Pinkola e encontro final para escuta e devolutiva de grupo com intuito de avaliar a perspectiva das participantes quanto à potencialidade do uso da literatura na elaboração dos lutos, e fechamento de grupo. Os resultados indicaram várias categorias de luto, dentre elas: luto por separação do vínculo conjugal; pelo corpo abusado; por sonhos não alcançados; perda por mortes e aborto. Os dados foram analisados e discutidos à luz da psicanálise. Sendo o grupo um espaço para melhor compreensão do luto e partilha. Assim, a experiência de grupo e literatura mostrou-se como espaço de continência psíquica e reparação simbólica, permitindo que o tempo subjetivo do luto pudesse emergir sem pressa, e com escuta. Resultou da pesquisa-intervenção um protocolo de cuidados ao luto em grupo, constituindo um produto técnico tecnológico a ser replicado em mulheres no cuidado à saúde, na modalidade online ou presencial.

Palavras-chave: Luto. Envelhecimento. Mulher. Grupo. Saúde Mental.

ABSTRACT

The experience of grief goes beyond the loss caused by the death of a loved one; it is also present in the losses that occur throughout life. This study aimed to analyze the main forms of grief experienced by women and the potential of group-based literature as a resource for grief elaboration; to map the different types of grief experienced by the participants across the life cycle; and to understand how women deal with these losses. To this end, a qualitative methodology and intervention research were employed. The study was conducted through six group meetings with adult women, including an initial semi-structured interview, four literature-focused group sessions based on the work *Women Who Run with the Wolves* by author Clarissa Pinkola Estés, and a final meeting for group listening and feedback, with the purpose of evaluating the participants' perspectives on the potential of literature in the elaboration of grief and concluding the group process. The results indicated several categories of grief, including grief related to the dissolution of the marital bond, the abused body, unfulfilled dreams, losses due to death, and abortion. The data were analyzed and discussed in light of psychoanalysis. The group proved to be a space for deeper understanding of grief and shared experiences. Thus, the group and literary experience was shown to be a space of psychic containment and symbolic reparation, allowing the subjective time of grief to emerge without haste and with attentive listening. As a result of the intervention research, a group-based grief care protocol was developed, constituting a technical and technological product to be replicated in women's health care, in either online or in-person formats.

Keywords: Grief. Aging. Woman. Group. Mental Health.

SUMÁRIO

Preâmbulo	8
1 Introdução	10
1.1 Ser mulher e sua construção histórica.....	11
1.2 Compreendendo o luto a partir de uma perspectiva psicanalítica	12
2 Objetivos.....	15
2.1 Objetivo geral	15
2.2 Objetivos específicos	15
3 Justificativa	16
4 Método	17
4.1 Considerações éticas	17
4.2 Instrumentos.....	18
4.2.1 Entrevista semiestruturada	18
4.2.2 Grupo focal.....	19
4.2.3 Pesquisa-intervenção.....	19
4.3 Participantes.....	20
4.4 Procedimentos para a coleta de dados	22
4.5 Procedimentos para a análise de dados	25
5 Resultados e discussão.....	27
5.1 Conceituação do luto	27
5.1.1 Luto por separação	27
5.1.2 Luto pelo corpo abusado	29
5.1.3 Luto como marco entre ciclos	30
5.1.4 Luto por sonhos não alcançados.....	32
5.1.5 Luto por perda de animal de estimação.....	34
5.1.6 Luto por morte.....	34
5.2 Lutos marcantes	36
5.2.1 Separação do vínculo conjugal.....	36
5.2.2 Luto por adoecimento ou acidente de um familiar	37
5.2.3 Morte	38
5.3 O cuidado ao luto.....	36
5.3.1 Não recebeu ajuda	39
5.3.2 Cuidou com profissional da saúde	39

5.3.3 Cuidou junto à família	40
5.3.4 Recursos da espiritualidade/religiosidade	40
5.4 Grupo focal	41
5.4.1 Encontro de literatura: <i>Vasalisa</i>	41
5.4.2 Encontro de literatura: <i>La Loba: A Mulher dos Ossos</i>	43
5.4.3 Encontro de literatura: <i>Sapatinhos Vermelhos</i>	47
5.4.4 Encontro de literatura: <i>A Mulher Esqueleto</i>	50
5.5 Encontro final	52
5.5.1 Melhoras físicas	53
5.5.2 O grupo como espaço para melhor compreensão do luto e partilha	53
5.5.3 Ressignificação do luto	54
6 Considerações finais	56
Referências	58
Apêndice I – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	63
Anexo I – Parecer Consubstanciado do CEP	67

Preâmbulo

O tema a que me proponho estudar nasce no setting clínico-terapêutico, no atendimento a mulheres. Algo já me inquietava: percebia que, junto à história de sofrimento narrada por elas, havia também uma dor velada, pouco percebida, mas existente – a dor da descontinuidade, e dos sonhos e desejos não realizados.

Embora essa não fosse a demanda inicial que motivava a procura pelo atendimento, esses sonhos estavam ali, como que sentados na poltrona ao lado, presentes em cada sessão – pareciam acompanhantes de consulta. Enquanto suas falas diziam o sofrimento pelo casamento que acabou, os olhos falavam da descontinuidade daquilo que um dia se sonhou: construir uma família. As lágrimas que escorriam, e logo eram contidas no tecido da roupa ou pelo lenço de papel, narravam a finitude daquilo que um dia se buscou tornar eterno.

A aposentadoria que chega, mas que traz consigo o vazio de um tempo que não se aprendeu a viver. O câncer de mama, que adoece não somente o corpo, mas também a feminilidade, anunciando a finitude da vida. Essas e tantas outras histórias ouvidas na clínica, de mulheres que buscavam um sentido para continuar após suas perdas.

Movida pelo desejo de compreender onde mais o luto se apresenta – além da morte –, procurei o Programa de Mestrado Profissional Unip, tendo como ponto de partida a construção de um projeto de pesquisa que visasse ao estudo das diferentes faces do luto no universo feminino. Quis compreender de que forma essas mulheres elaboravam essas perdas, e como eu poderia desenvolver um trabalho que oferecesse acolhimento, ressignificação dos lutos e continuidade de vida.

Já ingressa no Programa de Mestrado e atuando como psicóloga em um grupo de acolhimento online ao luto, percebi que a maioria das pessoas que buscavam atendimento eram – e continuam sendo – mulheres. Nesse modelo de acolhimento, utilizava como suporte de trabalho poesias, cartas, músicas: recursos da arte que falassem sobre perdas, mas também sobre vida e amor. Ferramentas que auxiliassem na elaboração do luto.

Percebi que, nesse espaço de acolhimento, tendo a arte como meio para falar de si, elas encontravam um lugar seguro para compartilhar vivências que iam além da perda de um ente querido. Na medida em que se sentiam parte de um grupo onde eram ouvidas por outras mulheres, retornavam aos encontros posteriores para narrarem outras lidas com a vida.

Uma indagação surgia nesse contexto: que outros lutos estão velados nessas mulheres? Seria um pedido de ajuda apenas para elaborar o luto por morte? Não haveria outras mortes

emaranhadas nesse pedido? Seria a literatura um caminho possível para acessar esses lutos não reconhecidos?

E assim nasce este estudo.

1 Introdução

1.1 Ser mulher e sua construção histórica

Ser mulher ao longo da vida e da história apresentou uma série de mudanças biopsicossociais e espirituais. Além das alterações vitais em sua corporeidade, mudanças em seu modo de existir, decorrente das modificações histórico-culturais (Borges, 2013). Na contemporaneidade, ser mulher tem sido vista em constante transformação, decorrente das mudanças sociais e dos novos espaços que passou a ocupar desde a Era Industrial, com o acesso ao mercado de trabalho. Ao vencer obstáculos, alcançar maiores níveis de escolaridade e construir redes de apoio, ela passou a conciliar os diversos e concomitantes papéis que exerce.

Kehl (2016) utiliza a noção de deslocamento do feminino para pensar a condição de ser mulher na história recente. O termo sugere uma mudança de lugar, um reposicionamento no campo social e simbólico. Segundo a autora, a modernidade implicou transformações que alteraram profundamente o ser mulher, até então restrito quase exclusivamente ao espaço privado.

Esses deslocamentos podem ser observados em diferentes dimensões. Em primeiro lugar, a passagem da casa para o espaço público, marcada pelo ingresso das mulheres no mundo do trabalho, da educação formal e da vida política. Em segundo lugar, a ampliação das funções sociais: de mãe e esposa a outros papéis possíveis, como profissionais, intelectuais e agentes políticos. Por fim, o deslocamento do silêncio à voz pública, ou seja, a conquista de espaços de fala que permitem à mulher expressar experiências próprias e questionar estruturas patriarcais. No entanto, esses movimentos não ocorrem sem tensões. A autora ressalta que cada avanço social e cultural é acompanhado por conflitos psíquicos e sociais. A subjetividade feminina, construída historicamente em torno da passividade e da falta, enfrenta resistências internas e externas ao tentar ocupar novos lugares. Assim, o deslocamento do feminino é, ao mesmo tempo, conquista e campo de disputas, revelando a complexidade das mudanças que atravessam a experiência das mulheres ao longo da história (Kehl, 2016).

Contudo, a mulher que, até o momento, ocupava ofícios tradicionalmente associados à excelência feminina no cuidado como o casamento e a maternidade, passou atualmente a vislumbrar, como possibilidade, a ascensão da carreira profissional. A partir dessas mudanças, a mulher começa a fazer novas escolhas, que podem acarretar lutos simbólicos pelas outras áreas da vida às quais precisou renunciar, uma vez que determinadas esferas da vida são deixadas em favor de outras.

Esse movimento se articula com o ciclo vital de mulheres, em que mudanças inevitáveis também exigem reelaborações e podem suscitar lutos concomitantes.

Entre as principais mudanças no ciclo vital da mulher destacam-se: menarca (menina-mulher), namoro, casamento, filhos, divórcios e novas configurações afetivas, carreira profissional, menopausa, possíveis adoecimentos e perdas de entes queridos, aposentadoria, sonhos não realizados e outros tantos lutos. É inevitável que neste processo de transição de uma fase à outra a pessoa seja convocada a se despedir de vivências que até então eram correspondentes à fase anterior, fazendo os lutos necessários para amadurecer em sua totalidade. Como aponta Kehl (2016), todo processo de mudança carrega perdas que precisam ser elaboradas para que o sujeito possa sustentar novos modos de existir. Assim, tanto na dimensão social quanto subjetiva, ser mulher dinâmico da identidade feminina.

Em decorrência das perdas em suas funções biológicas, fisiológicas e cognitivas, o envelhecimento trará sucessivas mudanças nos papéis e posições sociais, o que pode afetar o estado psicológico e relações sociais dessa pessoa. As funções cognitivas têm importante papel no desempenho do comportamento, o que impacta diretamente nas dimensões subjetivas da vida. Inicia-se, a partir de então, uma dificuldade de adaptação ao meio social, e isso pode gerar sentimentos de inutilidade, fracasso, medo, frustração, danos na autoestima e isolamento (Morando, 2022).

Kreus e Franco (2017) afirmam que o envelhecer é render-se a um lento, constante e inevitável trabalho de luto. Em suas palavras:

“[...] o processo, empreendido pelo próprio sujeito, consiste em despojar-se daquilo que foi sua vida, elaborar as marcas deixadas no real do corpo, desinvestir daquilo que não é mais possível realizar e admitir que possui apenas um controle restrito sobre a própria existência, tratando de encontrar maneiras para conduzir o real e suas possibilidades com o futuro (Kreus-Franco, 2017, p. 16)”.

O envelhecimento é um processo natural que prevê lutos, fechamentos e aberturas de novos ciclos, muitas vezes compreendidos de forma paradoxal. Se, por um lado, as transformações sociais e as transições no ciclo vital acarretam lutos simbólicos, por outro, elas também abrem espaço para novos modos de subjetivação e para conquistas importantes. Ao escolher investir em sua carreira, por exemplo, a mulher pode experimentar não apenas renúncias, mas também ganhos em autonomia, reconhecimento social e realização pessoal, aspectos historicamente negados à sua condição.

Do mesmo modo, as mudanças inerentes ao ciclo vital – ainda que atravessadas por perdas – possibilitam a ressignificação da experiência feminina em cada fase da vida. Como observa Kübler-Ross (2008), o enfrentamento das perdas não se restringe à dor, mas pode

conduzir a processos de crescimento, amadurecimento e ampliação de sentidos existenciais. Nesse percurso, a mulher não apenas perde, mas também se reconstrói, ampliando sua agência sobre a própria história.

Assim, ao compreender a trajetória humana como atravessada por lutos e ganhos concomitantes, torna-se possível reconhecer a riqueza e a complexidade da condição de ser mulher, marcada pela tensão entre o que se renuncia e o que se conquista em cada etapa de sua vida.

1.2 Compreendendo o luto a partir de uma perspectiva psicanalítica

Freud (1917), em *Luto e Melancolia*, descreve o luto como o tempo em que a pessoa, no plano da realidade, vivencia o sofrimento pela perda do objeto amado. Essa perda pode estar relacionada à morte, rompimento de vínculos amorosos, transição de fases da vida, perda de um animal de estimação e/ou diagnóstico de doenças. Portanto, o luto pode vir por diferentes tipos de perdas. Trata-se, portanto, de um processo que ultrapassa o âmbito da morte física e alcança o universo simbólico das perdas psíquicas, condição de fundamental interesse para a psicanálise, de Freud.

De acordo com Freud, o luto envolve um processo psicológico que busca a retirada da energia libidinal do objeto de amor perdido, permitindo que, após elaboração, ela seja direcionada a novos vínculos. Ao longo desse percurso, o ego se vê imerso em um estado de intenso sofrimento e apatia em relação ao mundo exterior, pois toda a força psíquica está focada na assimilação da perda. Freud declara: “Quando o processo de luto se encerra, o ego se torna novamente livre e desimpedido para estabelecer novos investimentos afetivos” (Freud, 1917). Em outras palavras, não deixamos de amar quem/ou o que partiu, mas à medida que elaboramos o luto, torna-se viável o renascimento do desejo e do amor pela vida e por outros seres e objetos.

Segundo Klein (1935), a primeira experiência de luto ocorre nos primeiros estágios da vida do bebê e na sua interação com a mãe durante a amamentação, pois esse ato é percebido como envolvendo o primeiro objeto de desejo. Enquanto é alimentado, o bebê internaliza o seio como um elemento positivo, capaz de acolhê-lo e suprir suas necessidades. No entanto, diante do afastamento do seio e da ausência materna, caso a criança sinta fome e não receba o seio, essa vivência de frustração leva o bebê a associá-lo a algo negativo. Quando a criança permanece nesse estado de divisão, separando o seio em dois extremos, ainda estabelece uma relação com um objeto parcial. Com o passar do tempo, conforme o ego do bebê amadurece, ele começa a integrar essas experiências, compreendendo que o mesmo objeto – o seio (a mãe)

– pode ser simultaneamente positivo e negativo, desenvolvendo, assim, uma relação mais integrada com o objeto, conceito que Klein denominou de relação de objeto total. Esse processo é fundamental para a construção de um desenvolvimento emocional equilibrado.

Da mesma maneira, a representação da mãe negativa interna tem como referência a figura materna externa. A compreensão de que a mãe era um objeto integral e ambivalente, reunindo tanto atributos positivos quanto negativos, gerava um sentimento de estabilidade e, conseqüentemente, uma maior aceitação dos aspectos menos favoráveis. Esse conceito também tem enorme relevância no contexto do luto, pois a verificação da realidade auxilia o indivíduo a assimilar a perda de um ente querido, permitindo que ele possa revisitar a dor como parte essencial do processo de elaboração, sem se afastar do mundo externo. Entender a ausência do objeto amado significa reconhecer que, embora não presente no mundo exterior, ele pode se fazer presente internamente.

Klein (1940) afirma que o luto não se limita a uma resposta diante de perdas tangíveis, mas está profundamente conectado à estruturação do mundo interno e à forma como o indivíduo enfrenta vivências de afastamento e ambigüidade desde os primeiros laços com o objeto primordial. Dessa forma, a autora ainda afirma que o luto adulto é sempre uma vivência arcaica, semelhante ao luto infantil, destacando que o adulto experimenta o luto como um retorno às primeiras vivências de luto infantil na separação mãe-bebê.

Winnicott, sucessor de Klein, retoma a concepção do seio como a primeira relação objetal. Na ausência da mãe e do seio, a criança, para enfrentar o sofrimento da separação, passa a interagir com objetos transicionais, como dedo, chupeta, fralda e brinquedos.

Winnicott (1983), por sua vez, apresenta uma concepção do luto associada ao crescimento emocional do indivíduo. Enfrentar a perda está intimamente ligado à noção de que a maturidade afetiva de uma pessoa depende de sua habilidade de lidar e assimilar vivências de outras perdas ocorridas ao longo de sua trajetória. Em outras palavras, a capacidade para lidar com perdas está intimamente ligada à interação que a criança estabeleceu com o ambiente facilitador. Se este lhe proporcionou um contexto suficientemente seguro e permitiu que a criança experimentasse frustrações administráveis, isso contribui para sua capacidade de adaptação. Para ele, o luto representa a passagem do sujeito para uma vivência mais autônoma e resiliente, pautada pela aceitação da ausência como uma realidade inevitável da existência. A elaboração da perda, nesse aspecto, é fundamental para o desenvolvimento psíquico: aprender a renunciar é aprender a existir sem a presença contínua do outro como sustentação emocional.

Lacan (1998) apresenta uma perspectiva estrutural da perda ao enfatizar que o indivíduo se forma a partir de uma falta intrínseca e essencial. O luto pode ser interpretado como a manifestação dessa privação estrutural que define o sujeito do desejo. Toda perda concreta – seja de um objeto, de uma pessoa ou de uma ilusão – ressoa nessa falta primária, provocando efeitos de angústia e um processo de ressignificação do desejo.

Além disso, Lacan aponta que o luto é um meio de enfrentar a falta estrutural que constitui o sujeito. A ausência de alguém querido não apenas expõe a falta do outro, mas também evidencia a lacuna/falta estrutural no próprio indivíduo, que é essencial à sua existência. Dessa forma, o luto não se trata apenas daquilo que foi perdido, mas da maneira como o sujeito lida com essa contingência e com o desejo que dela pode emergir (Lacan, 1998), sendo as vivências de perda do adulto um reencontro com essa falta estrutural.

Embora o luto seja mais conhecido na dimensão da morte de um ente querido, ele não se resume apenas a este, mas o luto também faz referência à experiência de outras perdas.

2 Objetivos

2.1 Objetivo geral

O objetivo desta pesquisa foi compreender os lutos que a mulher vivencia ao longo da vida e a potencialidade do uso da literatura como estratégia de intervenção em grupo, contribuindo assim para a saúde mental.

2.2 Objetivos específicos

Mapear os diferentes tipos de luto experienciados pelas participantes ao longo do ciclo vital.

Compreender o modo como as mulheres lidam com essas perdas.

Analisar o papel da literatura, em um contexto de grupo, como recurso simbólico no processo de elaboração do luto.

3 Justificativa

O luto constitui uma vivência universal e inevitável, mas que adquire formas particulares em cada indivíduo e em cada contexto sociocultural. No caso das mulheres, o percurso existencial é atravessado por múltiplas perdas – concretas e simbólicas – que ultrapassam a morte de pessoas amadas e englobam separações, modificações corporais, rupturas profissionais, sonhos não concretizados e mudanças nos papéis sociais. Tais lutos cotidianos ainda são pouco reconhecidos e frequentemente invisibilizados no âmbito da saúde mental, o que favorece a cronificação do sofrimento e a medicalização excessiva de vivências que poderiam ser elaboradas em espaços de acolhimento e simbolização.

Ao tematizar o luto feminino em sua pluralidade, esta investigação responde a uma lacuna acadêmica e prática, oferecendo subsídios para que profissionais de saúde mental compreendam os efeitos das perdas na constituição da identidade e no bem-estar das mulheres. Além disso, ao propor a literatura como recurso terapêutico, inaugura-se um campo inovador de cuidado que dialoga com a subjetividade de modo simbólico e poético, ampliando as possibilidades tradicionais da clínica.

A opção pela pesquisa-intervenção em grupo justifica-se pela força do coletivo como espaço de acolhida, espelhamento e ressignificação. Nesse contexto, o sofrimento pode ser partilhado, validado e elaborado, fortalecendo laços e diminuindo o isolamento afetivo. Assim, o estudo não apenas produz conhecimento científico, mas também apresenta uma intervenção prática e aplicável nos serviços de saúde mental, contribuindo para práticas mais humanizadas e culturalmente atentas.

Portanto, esta pesquisa mostra-se necessária não só para compreender como as mulheres elaboram suas perdas, mas também para legitimar metodologias criativas – como o uso da literatura – que ampliam os horizontes do cuidado em saúde mental e favorecem a promoção da qualidade de vida ao longo do desenvolvimento.

Independentemente do tempo determinado para o desenvolvimento da pesquisa, que varia segundo os recursos materiais e humanos disponíveis, o importante nas pesquisas participativas como a pesquisa-intervenção em questão é que o conhecimento produzido esteja permanentemente disponível para todos e possa servir de instrumento para ampliar a qualidade de vida da população (Rocha, Aguiar, 2003).

4 Método

Essa pesquisa buscou conhecer quais as perdas significativas que a mulher vivencia ao longo da vida, e a importância da literatura na elaboração do luto em trabalho com grupo como cuidado da saúde mental e a validação dessa prática por meio da pesquisa-intervenção, complementadas pelas entrevistas semiestruturadas com as participantes envolvidas, pautado no método qualitativo, que prevê maior acesso às informações pertinentes à produção de conhecimento de modo amplo.

A pesquisa qualitativa busca estudar o significado das vidas das pessoas nas reais condições em que vivem; caracterizar as opiniões e perspectivas individuais; compreender as condições contextuais em que vivem essas pessoas; colaborar com a descoberta sobre conceitos existentes ou emergentes que possam ajudar a explicar o comportamento social humano; e empenhar-se por usar uma variável de evidências em vez de uma única fonte (Yin, 2016).

Para Minayo (2001) a pesquisa qualitativa é aquela que se concentra no nível subjetivo e relacional da realidade social. Ela explora aspectos como história, significados, crenças, valores e atitudes de modo singular, buscando compreender a complexidade das experiências humanas, além dos números e estatísticas. Sendo uma ferramenta de grande valia para explorar contextos sociais, dinâmicas culturais e processos individuais e coletivos. Portanto, a pesquisa qualitativa preocupa-se em avaliar aspectos da realidade que não podem ser quantificados, tendo como foco a compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais (Minayo, 2001, p. 14). Ela acaba então, por tornar seu objeto de estudo a tradução da interpretação que o sujeito tem de sua realidade, não se preocupando com representatividade numérica, mas sim com o aprofundamento da compreensão de um grupo social.

4.1 Considerações éticas

Considerando a legislação que rege as pesquisas envolvendo seres humanos, este estudo foi aprovado em 29 de agosto de 2024 por meio da Plataforma Brasil, sob o número do CAAE: 81590224.5.0000.5512. Em conformidade com a Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2016), foi informado aos participantes o caráter voluntário de sua participação, bem como o direito de se retirar do estudo a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

O Conselho Nacional de Saúde estabelece diretrizes e regulamentações para a condução de estudos com seres humanos, destacando que toda participação envolve riscos,

exige cuidado e atenção, e deve também oferecer benefícios aos envolvidos. Esta pesquisa foi classificada como de risco mínimo, considerando que as respostas às entrevistas poderiam gerar algum nível de desconforto ou constrangimento emocional. Para mitigar esses riscos, as entrevistas foram realizadas em ambiente que assegurasse a confidencialidade das informações. As orientações éticas presentes no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido abordaram de forma clara aspectos relacionados à privacidade e à autonomia dos participantes, prevenindo eventuais situações de desconforto, especialmente em casos de dúvidas ou da decisão de interromper a participação.

Se algum participante da pesquisa necessitar de apoio psicológico, foi orientado que seria acolhido de forma imediata pela pesquisadora e encaminhado para atendimento psicoterapêutico em serviço público de saúde. Enquanto aguarda o encaminhamento, a pesquisadora prestaria suporte conforme a necessidade. Ressalta-se que todas as etapas da presente pesquisa seguiram rigorosamente as diretrizes da Lei nº 13.709/18, Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD).

4.2 Instrumentos

4.2.1 Entrevista semiestruturada

A entrevista dessa pesquisa foi realizada em grupo e no formato de entrevista semiestruturada com a finalidade de avaliar o que as participantes consideram como perdas que viveram ao longo da vida, bem como os lutos que elas elencam a partir dessa experiência.

A entrevista é uma conversa entre duas ou mais pessoas, onde o entrevistador tem por objetivo coletar informações pertinentes ao que se busca conhecer dos entrevistados. As entrevistas podem ocorrer de modo individual ou em grupo. Yin (2016) afirma que as entrevistas realizadas de modo individual tendem a ter um ganho em profundidade nas informações relacionadas à pessoa entrevistada, enquanto a entrevista grupal obtém menos informações do entrevistado, mas haverá um ganho em eficiência que é poder dialogar com diversas pessoas ao mesmo tempo. Embora, não seja esse um dos objetivos de realizar a entrevista grupal, mas são desejáveis pela forma como oportuniza o diálogo entre os participantes favorecendo que se expressem com maior facilidade.

Minayo (2009) afirma que a entrevista semiestruturada consiste em um modelo de entrevista flexível sendo composta por perguntas fechadas e abertas onde o entrevistado tem a

possibilidade de discorrer sobre o tema sem se reter à pergunta. Portanto, esse modelo de entrevista favoreceu que as participantes pudessem discorrer sobre suas experiências de perdas que vivenciaram ao longo da vida e os lutos relacionados a elas. Esse formato de entrevista colabora para a construção de uma pesquisa qualitativa.

4.2.2 Grupo focal

Gaskell (2021) afirma que a transição de um formato específico de interação diádica, como a entrevista em profundidade, para a entrevista em grupo gera mudanças qualitativas na dinâmica da situação social. No grupo focal, o entrevistador, frequentemente denominado moderador, atua como um agente impulsionador da comunicação entre os participantes. O propósito do grupo focal é incentivar os participantes a se expressarem e reagirem ao que os demais integrantes compartilham. Trata-se de uma interação social mais genuína do que a entrevista em profundidade, representando uma unidade social mínima em funcionamento. Dessa forma, os significados ou representações que emergem são mais impactados pela natureza coletiva da interação grupal, em vez de se basearem exclusivamente na perspectiva individual, como ocorre na entrevista em profundidade.

O grupo, diferenciado de um simples conjunto de pessoas reunidas em um mesmo espaço, é mais do que a soma de seus membros: ele se transforma em uma entidade própria. Dentro dos grupos ocorrem processos que não se manifestam na interação diádica da entrevista em profundidade. O surgimento do grupo caminha lado a lado com o desenvolvimento de uma identidade coletiva. A interação grupal pode gerar emoções, bom humor, espontaneidade e percepções criativas. Os indivíduos dentro do grupo tendem a ser mais receptivos a novas ideias e a explorar suas repercussões. O grupo focal representa um ambiente mais espontâneo e abrangente, no qual os participantes consideram as perspectivas alheias ao formular suas respostas e compartilham tanto suas vivências quanto as dos demais (Gaskell, 2021).

Este estudo visou a utilização do grupo focal como instrumento, tendo como foco na elaboração do luto. Podendo ser um espaço que possibilite emergir sentidos e representações do luto a partir de sua interação. Favorecendo uma interpretação dinâmica e qualitativa do luto presente na vivência feminina.

4.2.3 Pesquisa-intervenção

Essa pesquisa é amparada pela técnica da pesquisa-intervenção, que possibilita a criação de espaços de problematização grupal viabilizando a formação de um novo pensar/fazer

educação. A pesquisa-intervenção oportuniza a construção de conhecimento de modo duplo e simultâneo: por um lado amplia a formação acadêmica dos profissionais de psicologia sinalizando as perspectivas político-histórico-sociais; por outro lado, constrói novas bases para a atuação dos psicólogos nas instituições, colaborando na organização de equipes que buscam construir uma nova prática a partir da análise das implicações que ocorrem nas práticas realizadas até o momento (Rocha & Aguiar, 2003).

Esse modelo de pesquisa viabiliza a construção de novas análises a partir de um referencial teórico e prático, bem como observar modificações no sujeito pesquisado após as intervenções propostas.

A experiência investigativa resultou em um protocolo de assistência ao luto, configurando um produto técnico tecnológico passível de reprodução em organizações voltadas ao atendimento em saúde.

4.3 Participantes

O convite para participação na pesquisa foi realizado durante encontros de um grupo online voltado ao acolhimento de pessoas enlutadas, no qual a pesquisadora exercia a função de psicóloga moderadora do grupo. Estabeleceu-se como critério de inclusão que as participantes fossem mulheres adultas, com disponibilidade para integrar seis encontros virtuais, realizados de forma quinzenal, por meio da plataforma Zoom, cada um com duração aproximada de uma hora e trinta minutos. Considerou-se de fundamental importância a presença em todos os encontros, a fim de assegurar a continuidade do processo grupal e a consistência da coleta de dados.

No momento do convite, foram esclarecidos o tema central da pesquisa e o percurso metodológico previsto para os encontros, de modo a garantir a compreensão sobre os objetivos do estudo e as etapas de participação. Essa apresentação teve como finalidade assegurar que as interessadas pudessem tomar uma decisão consciente acerca de sua adesão ao grupo, em consonância com os princípios éticos que regem pesquisas com seres humanos. Foi esclarecido que o grupo seria composto por até 10 participantes. Sendo assim, as mulheres que desejassem participar poderiam manifestar interesse entrando em contato pelo WhatsApp da pesquisadora.

Os nomes apresentados a seguir são fictícios e foram escolhidos pelas próprias participantes durante a coleta de dados.

Tabela 1 – Caracterização das participantes

Participante	Idade	Estado civil	Filhos	Escolaridade	Profissão	Religião
Flora	41	Solteira	1	Mestrado	Servidora pública	Espírita
Sol	67	Viúva	3	Ensino médio completo	Aposentada	Cristã
Coragem	31	Casada	Sem filhos	Ensino superior completo	Advogada	Evangélica
Princesa	60	Casada	3	Ensino médio completo	Artesã	Evangélica
Carolina	43	Casada	1	Pós-graduação	Analista de Recursos Humanos	Evangélica
Elizabeth	46	Casada	1	Superior incompleto	Cabeleireira	Cristã
Maria	41	Casada	1	Superior completo	Estudante	Católica
Nazira	47	Divorciada	1	Superior completo	Publicitária	Cristã

Fonte: Própria autoria, 2025.

O estudo contou com a participação de oito mulheres, com idades entre 31 e 67 anos, apresentando média aproximada de 47 anos. Quanto ao estado civil, verificou-se que a maioria era casada (n=4), havendo ainda uma participante solteira, uma divorciada e uma viúva. A maior parte tinha filhos (n=6), em número variando de um a três, enquanto duas participantes não possuíam descendentes.

No que diz respeito ao nível de escolaridade, observou-se um grau de instrução elevado: cinco participantes tinham ensino superior completo ou pós-graduação (incluindo uma com mestrado e outra com especialização), duas haviam concluído o ensino médio e uma possuía graduação incompleta. Em relação à atuação profissional, sete das oito mulheres desempenhavam atividades remuneradas em diferentes campos, como serviço público, advocacia, recursos humanos, publicidade, artesanato e estética. Apenas uma delas encontrava-se aposentada.

Quanto à religiosidade, evidenciou-se pluralidade de crenças: três mulheres se identificaram como evangélicas, três como cristãs (sem especificação denominacional), uma como católica e uma como espírita.

De maneira geral, tratava-se de um grupo diverso em termos de faixa etária e ocupação, composto predominantemente por mulheres adultas, social e profissionalmente engajadas, com acesso à educação de nível médio e superior. Esse perfil revela um conjunto de trajetórias de vida caracterizadas por autonomia, inserção no mercado de trabalho e diversidade religiosa –

fatores que podem influenciar as formas de expressão e elaboração simbólica das experiências exploradas na pesquisa.

4.4 Procedimentos para a coleta de dados

Para a coleta de dados, foi realizado um levantamento das participantes elegíveis para o estudo. Àquelas que aceitaram participar da pesquisa, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Grupal – TCLE (Apêndice 1), cujos tópicos foram lidos pela pesquisadora, com esclarecimentos sobre a relevância e os benefícios do estudo. Somente após a concordância e assinatura do termo, demos início à coleta de dados. Para tal, as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas em sua inteireza, respeitando a ordem e o modo como as falas foram expressas.

Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, a coleta de dados foi realizada ao longo de seis encontros grupais, conduzidos de forma online: uma entrevista inicial (Apêndice 2), quatro encontros de grupo focal e uma entrevista final.

As participantes da pesquisa foram convidadas a participar de seis encontros grupais online, nos quais foram realizados: uma entrevista inicial, com perguntas norteadoras semiestruturadas (Apêndice 2); quatro encontros de grupo interventivo, nos quais foi utilizada a literatura de Clarissa Pinkola (2018), direcionada a partir dos dados levantados na entrevista inicial; e um encontro final, destinado à escuta da devolutiva em grupo, a fim de avaliar se houve elaboração do luto a partir do uso da literatura.

O livro “Mulheres que correm com os lobos”, de Clarissa Pinkola Estés (1992/2018), reúne narrativas da tradição oral e mitos universais, interpretados à luz da psicologia analítica junguiana. A obra apresenta a figura do arquétipo da “Mulher Selvagem”, símbolo da força instintiva e criativa presente em cada mulher, mas que, ao longo da vida, pode ser silenciada por imposições culturais, sociais e históricas. Por meio de contos, metáforas e imagens poéticas, a autora propõe um processo de reconexão com essa dimensão arquetípica, possibilitando que as mulheres resgatem aspectos adormecidos de si mesmas e encontrem recursos para enfrentar dores, rupturas e transformações.

A escolha deste livro como referência para a coleta de dados da pesquisa fundamenta-se em seu caráter simbólico e terapêutico. As narrativas selecionadas oferecem um espaço metafórico de elaboração das experiências de perda, permitindo que o luto seja acessado de forma indireta, criativa e menos ameaçadora. Por meio dos contos, abre-se a possibilidade de que as participantes projetem e reconheçam aspectos de sua própria vivência nas histórias

narradas, favorecendo associações com os lutos pessoais e coletivos. Clarissa Estés afirma que: “Os contos da tradição oral têm o poder de despertar a mulher selvagem adormecida, permitindo que ela recupere sua força e criatividade diante das perdas e transformações da vida” (Estés, 2018, p. 45).

Assim, a utilização de “Mulheres que correm com os lobos” justifica-se por possibilitar a articulação entre literatura, simbolismo e clínica, contribuindo para ampliar os recursos tradicionais de cuidado em saúde mental. Ao evocar imagens de morte, transformação e renascimento presentes nos contos, a obra dialoga diretamente com a temática do luto, oferecendo suporte à ressignificação de perdas e à reconstrução subjetiva das participantes.

Para a condução dos encontros, foram selecionados quatro contos da tradição oral e literária, os quais serviram como dispositivos simbólicos para a elaboração do luto. A escolha dos contos foi orientada pela relação entre seus enredos e os diferentes aspectos das experiências de perda, de modo a favorecer associações subjetivas e a produção de sentidos pelas participantes.

No primeiro encontro, utilizou-se o conto *Vasalisa*, que narra a história de uma menina que, ainda na infância, vivencia a morte da mãe. Esse conto foi escolhido por remeter às primeiras experiências de perda, frequentemente vividas precocemente, e por possibilitar reflexões acerca dos lutos inaugurais no ciclo de vida.

No segundo encontro, trabalhou-se com o conto *La Loba: A Mulher dos Ossos*, cuja protagonista recolhe ossos no deserto e canta sobre eles para que retomem a vida. A escolha desse conto esteve associada à necessidade de elaborar a dor da perda, ao mesmo tempo em que convida a olhar para aquilo que permanece mesmo após o rompimento, simbolizando os fragmentos de si que podem ser resgatados e reconstruídos.

No terceiro encontro, foi utilizado o conto *Sapatinhos Vermelhos*, que apresenta a trajetória de uma jovem cuja fixação no objeto leva à perda do controle de si mesma. Esse conto foi selecionado por representar os riscos do apego a vínculos que podem adoecer, gerando rupturas identitárias e apontando a importância de reconhecer e desfazer laços que comprometem a vitalidade psíquica.

No quarto encontro, trabalhou-se com o conto *A Mulher Esqueleto*, que narra a história de uma jovem lançada ao fundo do mar pelo pai e posteriormente resgatada por um pescador. A escolha desse conto relacionou-se à possibilidade de reconstrução da vida por meio de novos vínculos, mesmo diante da ausência de pessoas significativas, simbolizando a potência de reorganização subjetiva após a perda.

Assim, os contos foram selecionados de modo a acompanhar, simbolicamente, diferentes dimensões do processo de luto, funcionando como disparadores de reflexão e de ressignificação das experiências pessoais das participantes.

Por fim, o último encontro para fechamento e devolutiva com intuito de avaliar se houve elaboração do luto.

Os encontros foram realizados de forma remota, por meio da plataforma Zoom, com encontros quinzenais previamente agendados em data e horário definidos. Para fins de comunicação e organização, foi criado um grupo no aplicativo WhatsApp, no qual todas as participantes foram incluídas. Esse espaço virtual serviu tanto para o envio dos links de acesso às reuniões quanto para o compartilhamento de informações complementares e lembretes sobre os encontros.

No momento de ingresso na sala virtual, as participantes foram acolhidas pela pesquisadora, que também atuava como mediadora das atividades. Cada sessão era iniciada com um breve momento de ambientação musical, o qual tinha como objetivo favorecer a transição entre as demandas cotidianas e o espaço simbólico do grupo, propiciando um clima de escuta e introspecção. A mesma prática musical era retomada ao final dos encontros, como forma de favorecer o fechamento e a integração das experiências vivenciadas.

Os encontros tiveram duração média de uma hora e trinta minutos, tempo durante o qual foram realizadas a leitura dos textos literários selecionados e as discussões coletivas a partir das impressões, sentimentos e reflexões suscitadas pelas narrativas.

A pesquisadora-mediadora teve como função principal conduzir os encontros de modo a garantir um ambiente seguro, acolhedor e favorável à expressão das participantes. Atuou estimulando a escuta sensível e a livre associação de ideias, sem direcionar as interpretações, mas incentivando o diálogo entre as experiências pessoais e os conteúdos simbólicos presentes nas obras literárias. Sua postura buscou sustentar o espaço potencial do grupo, entendido como um campo intermediário entre a realidade interna e externa, no qual as participantes pudessem simbolizar e elaborar aspectos de suas vivências de perda e luto a partir da leitura compartilhada.

Os encontros grupais, utilizados como estratégia de intervenção e coleta de dados, foram realizados da seguinte forma:

Tabela 2 – Cronograma

DATA	INTERVENÇÃO	TEMA
1º encontro	Entrevista em grupo	Levantar os possíveis lutos vivenciados ao longo da vida
2º encontro	Grupo focal	Conto: <i>Vasalisa</i>
3º encontro	Grupo focal	Conto: <i>La Loba: A Mulher dos Ossos</i>
4º encontro	Grupo focal	Conto: <i>Sapatinhos Vermelhos</i>
5º encontro	Grupo focal	Conto: <i>A Mulher Esqueleto</i>
6º encontro	Grupo focal, devolutiva e encerramento	Avaliar se houve elaboração do luto ao longo dos encontros

Fonte: Própria autoria, 2025.

4.5 Procedimentos para a análise de dados

Após a coleta, os dados foram organizados em categorias e subcategorias, considerando tanto as respostas mais amplas quanto as mais específicas relacionadas ao luto, à sua diversidade e à sua expressão de igualdade. Também foram observados padrões convergentes nos relatos, com o objetivo de garantir a fidedignidade do conteúdo. Em seguida, foi realizada uma análise, orientada pelos objetivos da pesquisa, tendo como referencial teórico a análise de conteúdo temático, conforme proposta por Minayo (2009).

Esse procedimento busca ir além da simples descrição das mensagens e dos conteúdos manifestos, alcançando também os conteúdos latentes, proporcionando uma interpretação mais ampla dos fenômenos apresentados. Trata-se de uma ferramenta valiosa para a análise de dados provenientes de entrevistas semiestruturadas e dos grupos focais no campo da Psicologia, permitindo aos pesquisadores explorar e compreender de maneira aprofundada os temas relevantes, gerando percepções significativas e contribuindo para o avanço do conhecimento e favorecendo o progresso do saber no campo.

O processo de análise de conteúdo ocorre em três etapas distintas. A primeira é a pré-análise, fase em que se organiza e se familiariza com o material textual, por meio de uma leitura minuciosa das transcrições das entrevistas e da identificação das unidades de registro. Nesse estágio, são estabelecidas categorias ou temas pertinentes à pesquisa. A segunda etapa envolve a exploração do material, em que se procede à codificação das unidades de registro com base nas categorias previamente definidas. Essas categorias correspondem a tópicos ou ideias centrais contidas nas narrativas dos participantes. Esse procedimento inclui a identificação e a marcação das unidades relevantes no texto. Por fim, a terceira etapa refere-se ao tratamento dos resultados e à interpretação dos dados, momento em que são conduzidas análises qualitativas

dos dados codificados, visando identificar padrões, tendências e relações entre as categorias levantadas (Minayo, 2002, p. 76).

No presente estudo, a análise dos dados teve início com a leitura minuciosa das transcrições dos encontros gravados, visando à identificação das unidades de registro. Em um primeiro momento, buscou-se identificar a caracterização dos lutos relatados na entrevista inicial pelas participantes do grupo, compreendendo-os como experiências de luto, bem como os identificar os lutos vividos de forma mais impactante, seguidos pelos relatos sobre os cuidados relacionados ao processo de luto. Ainda na fase de pré-análise, foi realizada uma leitura cuidadosa dos encontros do grupo focal, com o intuito de identificar os temas que emergiram em cada reunião. Na segunda etapa, os dados foram organizados em eixos temáticos e suas respectivas categorias, retomando os objetivos da pesquisa, buscando compreender como a mulher vivencia os lutos ao longo da vida, como ela é afetada por essas experiências, como lidou com cada uma de suas perdas e de que forma a literatura pode colaborar na elaboração do luto. Essa organização considerou a variedade e a regularidade das respostas, bem como os padrões convergentes de conteúdo presentes nos relatos. Isso implicou em descobrir os núcleos de sentido que compõem uma comunicação, cuja presença ou frequência signifiquem algo para o objeto visado. Foram inicialmente encontrados quatro grandes eixos temáticos: 1. Conceituação dos lutos; 2. Lutos marcantes; 3. O cuidado ao luto; e 4. Grupo e literatura. Por fim, foi realizada a análise e interpretação dos resultados com base no referencial teórico de autores da psicanálise.

5 Resultados e discussão

5.1 Conceituação do luto

A coleta de dados teve início buscando compreender, através de perguntas semiestruturadas exploratórias, o que elas compreendiam por luto. Analisar o que a pessoa compreende do objeto colabora para o bom desenvolvimento da análise dos dados. Nesta categoria serão apresentados esses dados:

5.1.1 Luto por separação

O pesar causado pela separação é um percurso sentimental intenso que ocorre quando há um rompimento marcante em um vínculo. Pode ser motivado por distintos tipos de afastamento: o término de um laço amoroso, distanciamento de entes queridos ou até mesmo transformações na rotina que afastam alguém de algo significativo. É semelhante ao sofrimento vivido após uma perda irreversível, como o falecimento, pois envolve a percepção de ausência e a necessidade de reposicionar a própria existência emocional e física.

Para mim, o luto, eu não sei se é. É uma perda, né? Mas pode ser também algum corte? Algo assim? Eu não sei como explicar. Por exemplo, eu sou filha adotiva, fui adotada com três anos. Hoje, eu tenho contato com a minha mãe, e ela tem 95 anos, ela fez agora. Algumas situações, que eu fico meio paralisada, e pode ser por esse abandono, é um luto (Sol).

E depois, com sete anos, meus pais se separaram. Isso eu carreguei muitos anos, assim. Sinto, assim, vários comportamentos meus, né? Uma dor, mas assim, que eu só processei depois de adulta, né? Não devia ter carregado (Flora).

Depois, com 14 anos, eu fui morar com meu pai [...] fico lembrando disso, né? Que no primeiro ano que eu vim, ou nos primeiros meses, eu chorava muito. Eu que pedi, foi consciente, mas foi inconsciente por não... Não ter, né, a clareza do que ia me acarretar, né? Pra morar mais longe da minha mãe, né? Porém, numa cidade distante, assim, né? Eu voltava cada 15 dias, né? Pra Marília, mas não... Mas não tive essa concepção, assim, de como ia doer. Mas eu me lembro que à noite eu chorava. Muitas noites eu chorava, sabe? Assim, em dúvidas se era o caminho, se não era. Depois de adulta também chorava, assim. Que algumas vezes eu pensava, assim, se minha mãe amava mesmo, né? (choro) Porque ela aceitou sem nem perguntar, assim, sabe? Sem nem falar: ‘— Fica, sabe, minha filha?’ Não teve, assim, uma resistência, vamos dizer, né? Ela aceitou. E... Por isso que eu lembro, assim. Eu lembro de estar à noite, de rezar. De rezar para o anjo da guarda, sabe? Para me proteger, para eu ter... Para eu acertar nos meus passos, né? Porque eu também não sabia que eu tinha 14 anos, né? Hoje que eu vejo como a gente invadiu nos 14 anos, né? Agora eu tenho 41, então... Outra pessoa olhando, né? Mas ali eu penso, assim... Nossa, né? Uma coisa muito difícil pra uma adolescente ter decidido sozinha, né? (Flora).

E isso causou uma desunião muito grande na família, então hoje eu, por conta das atitudes dos adultos, eu tenho zero contato com os meus primos, e isso me causa bastante dor ainda, né? (Carolina).

Por exemplo, o casamento, você ficou casada tanto tempo, e aí você se separou. Você vai ter que passar por esse luto, que é como se você tivesse que fazer uma reestruturação dentro de você pra seguir sem aquilo que era antes, né? (Nazira).

Depois tive uma separação com 37 anos, também. Separei do casamento, né? Porque eu também lembro que eu fiquei um ano, assim, de luto. Ah, os caminhos da vida, assim. Aquilo de desmontar não é só o relacionamento. Desmonta todo o sonho, todo o seu projeto de vida de longo prazo, né? Muita coisa que cai por terra que é difícil. Eu me lembro de ter chorado bastante, assim. Não tinha vontade nenhuma de sair, sabe? Dormir. Mesmo a gente achando, eu achando racionalmente que era o melhor, naquele momento doía muito, sabe? (Flora).

Não, eu queria saber se pode ser luto, a minha condição né, de ter, a minha mãe venho embora, para Ribeirão, eu sou de Franca, e a gente ficou lá, pode ser um luto também?” (Sol).

Eu me percebi em várias situações durante a minha vida, né? De algumas mudanças, mudança de casa, mudança de cidade, de várias coisas ao longo da vida (Nazira).

E eu passei dez anos da minha vida mudando de cidade. Então a cada mudança, a cada chegada, era um desconforto, né? Gerava desconforto. E isso também, e quando você se acostumava com o local, você tinha que mudar de novo, né? Então, isso acabou refletindo, né? (Maria).

Freud (1915/1996), referenciado por Castilho e Bastos (2013), aponta que a ausência de alguém querido é experienciada como uma fragilidade no ego. Isso acontece porque, subjetivamente, a identidade do sujeito está profundamente conectada aos seus laços e ao alvo de sua afeição, sendo que a perda do objeto amado incide na economia psíquica; direcionando a libido para o trabalho do luto.

O processo de luto transcende a mera aceitação da falta de um ente amado, sendo uma vivência intrinsecamente relacionada à estrutura do desejo e à interação do sujeito com o objeto de sua afeição – o outro. A perda não se resume à ausência concreta de alguém ou algo, mas também implica um encontro com a dimensão do que é real – o domínio que escapa às construções simbólicas e imaginárias. O luto, portanto, se configura como um esforço para atribuir sentido a essa falta, inserindo-a na estrutura psíquica. No entanto, essa significação jamais se completa inteiramente. O vazio gerado pela ausência do objeto amado persiste, sendo possível alimentar o desejo (Lacan, 1998), que moverá o sujeito na direção de novos investimentos libidinais.

Esse vazio, que no luto favorece que o sujeito reviva experiências prévias e estruturantes de perda, se torna particularmente perceptível e pode desencadear uma vivência aflitiva, exigindo do sujeito não apenas a elaboração da perda, mas também um confronto com sua própria conexão com o desejo e com a carência.

“É a partir do reconhecimento da alteridade, da descoberta de si, simultânea à descoberta do outro (do que é externo ao eu), que as relações amorosas irão se desenvolver e se sustentar ao decorrer da nossa existência” (Almeida, 2024, p. 9).

O luto pela mudança de cidade comporta não somente a ruptura com o ambiente, mas também nos laços familiares, sociais e afetivos ali construídos.

“O luto, de modo geral, é a reação à perda de um ente querido, à perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido, como o país, a liberdade ou o ideal de alguém, e assim por diante” (Freud, 1917, p. 249).

5.1.2 Luto pelo corpo abusado

O luto no contexto da violência sexual, pode ser uma vivência profunda e dolorosa. Ele se referir à perda de confiança, autonomia, segurança e muitas vezes da própria relação com o corpo e a identidade. Esse tipo de luto pode envolver o enfrentamento da dor causada pelo trauma, a tentativa de ressignificação da experiência e a busca por reconstrução emocional.

Para muitas mulheres, há um luto pelo corpo que foi violado, pela sensação de controle que foi retirada e pelas expectativas de uma vivência corporal saudável que foram quebradas. Além disso, esse luto pode estar relacionado a sentimento de culpa e vergonha, que muitas vezes são reforçados socialmente.

Para mim, o luto é a dor da perda. Não só a perda física, mas também emocional. Eu tava, eu reencontrei uma amiga, eu me senti uma adolescente, de adolescência, de São Paulo. Aí, começamos a conversar, conversar, e aí eu comecei a relembrar o que ela passou. Ela era noiva, e antes de casar, ela sentiu a necessidade de contar o que aconteceu com ela quando criança para o noivo. Ela falou que acordou com o avô dela em cima dela. Ela era criança. Só que ela não, a mente dela bloqueou. Ela não lembra se ele abusou dela, se ele não abusou. Ela não lembrava. E isso perseguiu ela durante a juventude. E aí, o que aconteceu: ela sentiu a necessidade de contar para ele o que tinha acontecido. Ela falou, olha, eu não sei, minha mente bloqueou, não sei o que aconteceu naquele dia, mas eu acordei uma madrugada com o meu avô em cima de mim. Eu marquei um médico ginecologista e eu vou para fazer exame, para saber se eu sou virgem ou não. Ele simplesmente acabou com ela. Além de acabar um noivado, ele humilhou muito ela e ela ficou com aquilo, assim, até hoje. Mas eu, para mim, isso é um luto que ela vive. Essa perda de [...] até da honra dela, porque ele saiu difamando ela, falando que ele jamais casaria com uma mulher que não era mais virgem; porque hoje é normal, mas há muitos anos atrás era um pouco diferente, né? E eu entendo como que isso é um luto, é uma perda não física, né, mas emocional (Princesa).

A violência sexual contra a mulher constitui uma grave questão de saúde pública, podendo desencadear impactos médicos, psicológicos e sociais. As sobreviventes podem desenvolver transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), depressão, ansiedade, distúrbios alimentares, dificuldades sexuais e alterações no humor. Outras repercussões incluem o aumento do consumo ou dependência de álcool e drogas, comprometimento da saúde, diminuição da qualidade de vida e prejuízo na satisfação pessoal, na relação com o próprio corpo, na vivência da sexualidade e nos vínculos interpessoais. A percepção da própria imagem, a autoestima e as relações afetivas também sofrem impactos negativos, restringindo ainda mais

o bem-estar. Esses efeitos podem ser persistentes e prolongar-se por muitos anos na trajetória dessas mulheres (Souza et al., 2013).

5.1.3 Luto como marco entre ciclos

O luto, no contexto de transformações entre etapas da existência, pode ser interpretado como um período de despedida e reposicionamento. Ele diz respeito à perda de uma fase da trajetória, de um status social, de aspirações ou idealizações. É como se representasse um marco de transição entre quem fomos e quem nos tornaremos. O luto, nesse sentido, funciona como um rito de passagem, instigando-nos a ponderar e a atribuir significado às mudanças inevitáveis da jornada.

Pra mim, o luto, ele é um marco entre alguns ciclos; é um fim de ciclo. Independente de perder por morte, ou se perder porque mudou de cidade ou porque mudou de emprego. Então o luto, a nossa vida, ela é marcada por vários lutos. No momento que a gente nasce, a gente entra num luto que é sair da barriga da mãe. Depois, a gente entra na adolescência, é um luto de sair da infância. E todos esses marcos na nossa vida, eles são acompanhados de algum luto, de alguma dor, de: ‘nossa! eu vou ter que agora me adaptar a uma nova realidade, eu não sou mais criança!’ (Nazira).

Você vai ter que passar por esse luto, que é como se você tivesse que fazer uma reestruturação dentro de você pra seguir sem aquilo que era antes, né? De uma nova forma, encontrar sua nova identidade, encontrar seu novo jeito de viver, uma nova cidade ou morar sozinha. E aí você vai passando por vários lutos durante a vida. Então, é acompanhado de dor e de muito aprendizado. Então, o luto significa isso (Nazira).

Freud, ao afirmar que "quando o processo de luto se finaliza, o ego se torna novamente livre e desimpedido para direcionar-se a novos objetos", ressalta o fenômeno psicológico envolvido na experiência do luto. Para ele, o "trabalho de luto" representa o empenho mental necessário para assimilar a ausência de um objeto querido (seja uma pessoa, uma ideia ou até mesmo uma etapa da vida). Durante essa trajetória, o ego precisa se desprender emocionalmente do objeto perdido, lidando com a dor e, frequentemente, com o sofrimento que acompanha essa perda (Freud, 1917).

“Quando acabamos de renunciar tudo que foi perdido, devorou-se também a si mesmo, e então a nossa libido fica de novo livre para, se, todavia, jovens e capazes de vida, substituir-nos os objetos perdidos por outros novos que sejam, se possíveis, tão ou mais apreciáveis” (Freud, 1988, p. 319).

Quando o luto se conclui, a pessoa consegue transcender a perda, permitindo que o ego se desprenda da conexão com o objeto ausente e, dessa forma, possa estabelecer novos investimentos libidinais, incluindo novas aspirações ou relações. Esse processo é essencial para

a adaptação e continuidade da jornada após vivências de perda, pois evidencia o papel ativo do ego na superação do sofrimento e na construção de novos laços (Freud, 1917).

O fim do luto é interpretado por diversos estudiosos como a restauração da capacidade de amar, sendo uma complexa articulação de recomposição daquilo que foi vivenciado, significação da ausência e inauguração de um novo anseio. Um processo bem conduzido de luto se encerra com um equilíbrio justo entre a assimilação das perdas e a conquista da sobrevivência (Dunker, 2023).

Para Freud (1988), “toda beleza está destinada a desaparecer”, o que ressalta a importância de um percurso de desprendimento e desinvestimento gradual da “posse” sobre o objeto perdido.

Sendo o luto uma experiência de perda/falta, estar enlutado nos reinsere na condição de desejanter. Dessa forma, cada transição na vida pode ser atravessada por alguma forma de luto, conduzindo-nos a uma abertura, na qual a falta nos impulsiona a buscar novas possibilidades.

O luto se manifesta desde os primeiros instantes em que a criança começa a perceber que o mundo ao seu redor está em constante transformação e que as perdas – sejam elas de objetos, indivíduos, ambientes ou circunstâncias – integram a existência. Na infância, o luto pode se expressar de diversas maneiras: a ausência de um brinquedo, a mudança de residência ou escola, o distanciamento de amigos ou até mesmo a perda de uma figura parental ou cuidadora. Cada uma dessas vivências demanda da criança um ajuste emocional e cognitivo, impactando sua forma de enfrentar perdas futuras.

E eu penso também que quanto mais luto você já passou na sua vida, eu acho que você se torna mais com a habilidade de passar por outras perdas, não é? Então, se você desde pequenininho, desde cedo, já começou passando por processos de luto, isso também vai ficando de uma forma que você vai conseguindo lidar. É real, mas eu tenho essa impressão, não é? E é isso, eu penso (Nazira).

Parece que a gente vai criando uma resiliência frente a alguns acontecimentos da vida, perdas, frustrações, rompimentos. A gente vai idealizando, né? Até a própria mãe, o próprio pai, a gente idealiza como sendo uma figura, e na realidade acaba não sendo (Elizabeth).

Eu me recordo na infância, eu saindo da escola, eu tirei o sapato e coloquei na mochila. E era uma sandália nova que minha mãe tinha comprado. E aí eu perdi essa sandália no caminho. E aí eu voltei à noite, fui no outro dia, e queria aquela sandália a todo custo. E não encontrei mais, só fiquei com um par. E aí eu chorei muito, e queria muito aquela sandália [...] Então, assim, eu me recordei que foi uma coisa que me marcou muito. Eu acredito que eu tinha uns 7, 8 anos. Então me trouxe muita dor essa questão de ter perdido esse sapato (Elizabeth).

Podemos perceber a dor decorrente da separação do objeto estimado, neste caso, a sandália, que pode simbolizar um elemento transicional para lidar com a aflição gerada por

outras rupturas, sendo posteriormente perdido e necessitando a elaboração de um novo processo de luto. A separação da sandália, item querido pela criança, pode reacender inquietações anteriores vivenciadas na relação mãe-bebê.

Winnicott citado por Dias (2012, p. 222), em *Brincar e Realidade*, reformula o conceito de objeto transicional a fim de evitar interpretações equivocadas. Ele ressalta que a relevância reside no uso do objeto e não no objeto propriamente dito. Embora Winnicott inicialmente associe os objetos transicionais a elementos concretos e tangíveis, ele enfatiza que o fator crucial para o amadurecimento psíquico da criança é a experiência de transicionalidade. Em outras palavras, o aspecto transitório está na vivência, e não no objeto em si.

Ao analisarmos o relato de Elizabeth, podemos compreender que a perda da sandália aos sete anos representa uma vivência de luto ainda na infância, constituindo parte essencial de seu desenvolvimento.

O luto, nessa perspectiva, não é um episódio isolado, mas uma faculdade psíquica que evolui e se transforma (Winnicott, 1983).

5.1.4 Luto por sonhos não alcançados

O desejo é aquilo que nos impulsiona rumo à vida, sendo uma dimensão essencial da existência humana. A frustração de um plano de vida pode resultar em uma forma de luto por um ideal.

Eu acho que ao longo da nossa vida a gente vai passando por vários processos. E às vezes você almeja algo, né; você batalha por aquilo, e no final você não consegue conquistar e não consegue entender também por que você não alcançou. Existe uma dor, né? E que talvez as pessoas que estão ao seu lado não entendam que aquilo significava tanto para você, e que você está sentindo aquela dor, que pode ser considerado um luto para você, mas as pessoas que estão ao seu redor não entendem, porque talvez entendem que o luto é alguém que morre, você perder alguém da sua família. E existe esse luto também quando você tem desejos, sonhos, e não são alcançados (Maria).

É bem isso que a Maria falou, quando a gente idealiza algo também, e aquilo não acontece, a gente faz planos, e aquilo não acontece da maneira que a gente sonha, espera, né? Eu acredito que são lutos que a gente vai vivendo, né, até quando criança, né? A gente quer um brinquedo, quer fazer uma festa, e aquilo não acontece, são formas de luto (Elizabeth).

Ah, os caminhos da vida, assim. Aquilo de desmontar não é só o relacionamento. Desmonta todo o sonho, todo o seu projeto de vida de longo prazo, né? Muita coisa que cai por terra que é difícil. Eu me lembro de ter chorado bastante, assim. Não tinha vontade nenhuma de sair, sabe? Dormir. Mesmo a gente achando, eu achando racionalmente que era o melhor, naquele momento doía muito, sabe? (Flora).

E aí depois, já mais jovem, namorando, e aí eu comecei a namorar com um rapaz, que eu idealizei uma família, um casamento. E aí ele me veio com uma surpresa de ter engravidado uma moça. E aí também passei por esse sofrimento, porque eu não conseguia me separar dele (Elizabeth).

E aí depois eu me casei. Aí eu namorei com outra pessoa, e aí eu tinha uma idealização de desenvolver um trabalho missionário numa comunidade que eu participava, frequentava, desenvolver esse trabalho missionário. E pra eu desenvolver esse trabalho missionário, eu não poderia ser solteira. Aí comecei a namorar com um rapaz, fazia parte do meu grupo. E aí a minha idealização era ser missionária, trabalhar em campos de missões. E aí, três meses de casada, eu entendi que aquele casamento não ia dar fruto, não tinha como continuar. Mas eu insisti também, mais um ano e oito meses, mais um ano e meio, e eu acho que esse foi um luto muito, muito grande. Eu sofri muito, porque eu tinha um sonho, e aí eu perdi esse sonho. Acho que perder também a idealização de um sonho, e aí eu acho que esse luto, como todos, vem com culpa, sentimentos, mas isso já fazem 23 anos (Elizabeth).

Que é muito difícil ser tentante, porque você cria uma expectativa de que aquele mês vai dar certo, e quando vê, sua menstruação vem. E aquilo ali, quando ela vem, é um rompimento de um sonho, né? Tudo o que você idealizou que ia acontecer naquele mês, acaba ali, quando a sua menstruação vem (Maria).

Eu já passei por uma experiência, que pra mim foi um luto de uma perda de um emprego, já há bastante tempo, e depois era assim difícil eu conseguir me adaptar em outro lugar, depois eu arrumei um emprego tão bom quanto, mas eu não conseguia me adaptar, não consegui me adaptar, porque eu ainda estava naquele processo de luto, então pra mim era uma dor (Carolina).

A perda de um emprego envolve mais do que apenas a questão financeira; muitas vezes, o trabalho está diretamente ligado ao senso de propósito, reconhecimento e pertencimento. Por isso, quando uma pessoa é desligada, demitida ou mesmo se vê forçada a deixar uma posição importante, pode passar por uma experiência significativa de luto, podendo afetar a autoestima e gerar insegurança.

As perdas ligadas ao contexto profissional, como retirada do mercado de trabalho, desligamento e falta de ocupação, provocam significativo impacto no universo subjetivo da pessoa, impulsionando-a a reconsiderar seus planos, tanto particulares quanto ocupacionais, influenciados por redução da autoconfiança, afastamento social e exigências econômicas (Franco, 2021).

Sendo o luto uma vivência inerente à existência, embora esta seja marcada por aspirações não concretizadas e metas que não foram atingidas, a experiência do luto nos reinsere na condição de seres desejantes, ou seja, ele nos impulsiona novamente para a vida, com a elaboração do luto.

Ainda que as rupturas tragam em si o sofrimento pela perda e a intrínseca convocação do sujeito a reorganização da vida com seus projetos, Lacan afirma que somente mediante ao vazio do luto é que podemos estar em abertura para novas construções e possibilidades, no sentido de permitir, pelo trabalho simbólico, uma mediação no enfrentamento do vazio da perda, enquanto contingência da vida.

5.1.5 Luto por perda de animal de estimação

Para muitas pessoas, os animais não são apenas companheiros, mas parte da família, oferecendo amor incondicional, companhia e conforto emocional. Quando um pet parte, a sensação de vazio, tristeza e saudade pode ser intensa, especialmente porque a rotina diária, que envolvia cuidados e interação com ele, muda abruptamente.

Então, eu tinha essa cachorrinha e ela era muito, muito grudada comigo, né? E quando ela ficou com um câncer na virilha, aí ela não conseguia andar, eu ia andando até eu tinha um corredor bem comprido, né? Eu ia andando, ela ia andando atrás, aí eu parava pra ela poder descansar um pouquinho. Enfim, ela não teve jeito, eu tive que pedir pra sacrificar, né? Aí eu não fui, eu pedi pra um vizinho, até um jovem, aí ele ficou, ele acompanhou. Mas eu lembro, assim, que eu chorei muito, muito, muito, muito, assim, foi muito doído. E depois eu passei mal de ir pro hospital, sabe? Bem assim. E com a perda do meu marido eu não chorei assim. A perda dele eu não chorei até hoje (Sol).

Vecchio (2018) citado por Lapa e Nogueira (2022) afirmam que a perda de um animal pode causar, no sujeito, um sofrimento comparável ao da morte de uma pessoa, dependendo da importância que o animal tem na rotina do indivíduo. Como podemos notar que para a participante Sol, a perda do animal de estimação parece ter sido de maior sofrimento que a perda do marido, o que pode indicar diferenças na percepção de Sol nos dois objetos, e nos períodos de perda.

O luto que não é aceito ou legitimado devido às barreiras sociais estabelecidas, como a ausência de reconhecimento do sofrimento por se tratar da perda de um animal de estimação, e a dificuldade ou o constrangimento em realizar um ritual de despedida, contribui para que esse momento não seja vivenciado pelo enlutado. Optar pelo silêncio pode ser a escolha feita quando a dor não é plenamente reconhecida socialmente, e, assim, suportar o sofrimento sem demonstrá-lo pode tornar esse período extremamente desafiador, tanto na rotina diária quanto no processo de enfrentamento do luto (Lapa & Nogueira, 2022).

Quando a perda não recebe reconhecimento social e há uma expectativa rígida sobre como o enlutado deve se comportar, com imposição de normas e regras, o enfrentamento desse luto torna-se um processo complexo, podendo dificultar a reestruturação emocional do indivíduo e impedir que ele atribua um novo significado ao fim dessa conexão com o objeto perdido (Franco, 2002), seja pela perda de um animal de estimação, ou por outros tipos de perda.

5.1.6 Luto por morte

“O luto é o preço que pagamos por termos a coragem de amar os outros”.
Irvin Yalom

O luto decorrente da morte tem se revelado um dos processos emocionais mais intensos e sofridos. A ausência de um ente querido – assim como outras experiências de perda – requer um percurso de elaboração para garantir uma continuidade saudável após o ocorrido.

Worden (1993 e 2015) descreve o processo de luto em quatro etapas essenciais para restabelecer o equilíbrio emocional: reconhecer a realidade da perda, vivenciar a dor do luto, adaptar-se a uma nova realidade sem a presença do ente falecido e estabelecer uma conexão duradoura com sua memória. Ou seja, após a perda, o indivíduo é conduzido a um processo desafiador, que demanda profundo empenho psíquico.

Perda de ente querido:

E aí, o luto mais recente que eu tenho foi esse, né? Que completou 64 dias da morte da minha mãe, que é uma coisa também que eu tô ainda chorando, assim, bastante, né? Acordando e rezando, assim. Porque ainda... ainda dói bastante, né? (Flora).

Com quinze anos faleceu um tio que era muito querido (Carolina).

Eu lembro que, quando eu tinha quatro anos, eu perdi minha avó paterna, que era muito, assim, a gente era muito grudada, né? (Maria).

Luto antecipatório:

Quando tive o diagnóstico da minha mãe, que minha mãe teve Alzheimer. E ela teve Alzheimer, assim, precoce, ela não tinha nem sessenta anos quando foi diagnosticada. Ela ficou treze anos doente. Então acho que o luto de viver a perda dela ainda em vida foi muito maior do que quando realmente ela faleceu, né? Então eu fui perdendo ela, eu sou filha única né, e fui perdendo-a aos poucos, e viver isso, pra mim, foi muito, muito doído, né? Que aí ela foi perdendo, foi perdendo a [...], lembranças, foi perdendo fala, os movimentos mesmo. Por fim ela ficou na cama, com sonda, né? Sem poder andar, sem poder falar. Então ver essa partida dela em vida, pra mim foi bem, acho que foi o maior, assim (Carolina).

Aborto:

E eu sofri dois abortos (Maria).

Ao perdermos alguém, somos compelidos a enfrentar um vazio que não pode ser preenchido por palavras, imagens ou significados. Esse vazio constitui o real, que resiste à integração na esfera simbólica e imaginária. No luto, a perda coloca o indivíduo diante de algo impossível de ser totalmente assimilado ou compreendido. O real se manifesta como uma fratura na continuidade da experiência, revelando a falta estrutural que define a condição humana. Essa falta não se limita à ausência do ente perdido, mas também se traduz em um encontro com a impossibilidade de controlar ou dominar a vida e a morte.

Além disso, o luto nos confronta com os limites da ordem simbólica. Por mais que nos esforcemos para dar significado à perda – por meio de rituais, memórias ou palavras – o real da ausência continua a se impor, como um elemento que jamais pode ser plenamente

apreendido. Essa tensão entre a tentativa de atribuir sentido (simbólico) e o impacto irreversível da perda (real) torna o luto um processo psíquico profundamente complexo (Lacan, 1998).

A experiência humana de perder alguém fundamental ou de presenciar o rompimento de um vínculo com uma circunstância que conferia sentido à própria existência, delineando os contornos da identidade, deixa marcas na trajetória de qualquer indivíduo. Somos seres autobiográficos e, em cada um dos nossos capítulos, não permanecem apenas registros descritivos, mas vivências genuinamente experimentadas (Franco, 2021).

5.2 Lutos marcantes

“O nosso amor a gente inventa
Pra se distrair
E quando acaba a gente pensa
Que ele nunca existiu”
(Cazuza, 1987)

Esta categoria apresenta os lutos conceituados como mais significativos na experiência narrados como mais impactantes; sendo eles relativos à separação conjugal, adoecimento ou doença familiar e morte.

5.2.1 Separação do vínculo conjugal

Três participantes referiram a separação conjugal como experiência de luto marcante:

Foi o meu primeiro namorado. Eu tinha 17 anos, quase 18, eu acho, e a gente namorou um tempinho. Só que aí, de repente, a mãe dele decidiu por ele que não seria bom mais, porque eu sou filha adotiva, né? Eu morava com família de bons recursos, digamos assim, né? E ele era de uma família bem mais humilde. Aí ela decidiu por ele que não daria certo, no futuro ele ia sofrer muito, aquelas coisas de mãe. Só que foi para mim, depois que eu pensei, foi muito forte. Aí eu parei de comer, parei de ir na escola, fiquei de cama. Eu nem sabia de depressão, né? Mas provavelmente deve ter sido uma depressão muito, muito forte. Esse luto, para mim, foi o mais forte (Sol).

Foi o término do casamento. Foi o luto que mais me marcou durante a minha vida, faz seis anos. E eu sempre tive para mim que eu ia casar e ficar... aquela promessa para Deus na igreja: ‘até que a morte nos separe’. Então eu sempre fui muito católica e aí eu achava que o casamento era para sempre. Mas eu me vi numa situação em que eu tive que sair daquilo e a aceitação de que aquilo não ia mais acontecer, de que eu tive que deixar o casamento, de que a vida, agora, não ia ter aquela pessoa, para mim, não ia mais estar junto comigo... aquilo foi muito dolorido [...] Então foi muito dolorido. Eu caí na cama, eu fiquei praticamente oito meses sem conseguir fazer nada, eu saí de casa, eu tive depressão, muita coisa aconteceu. Foi luto mais marcante foi a separação (Nazira).

O meu foi o que eu falei também em cima do outro encontro sobre a minha separação. O projeto que eu tinha de realizar um sonho junto com o casamento e eu tive que também me separar. Eu tive que me separar. Não tinha outra alternativa. E aí eu perdi não só o casamento: sonhos, projetos, projetos de uma família... Acho que pra mim foi o [...] até agora, né? O maior luto que eu vivi (Elizabeth).

O luto na separação conjugal é um processo emocional profundo que ocorre quando um relacionamento conjugal chega ao fim. Assim como no luto por falecimento, a pessoa enfrenta sentimento de perda, tristeza e até mesmo desorientação, pois precisa se adaptar a uma nova realidade sem a presença do outro. A pessoa que vivencia o luto pela ausência de alguém não está necessariamente lidando apenas com a perda causada pela morte física, mas também com o término de um casamento, o fim de uma amizade e a despedida da relação que existiu, assim como das expectativas sobre o que poderiam ter sido no futuro (Viorst, 2005). Sentimento de tristeza são prevalentes em situações de término de relacionamento amoroso (Rosa, Valente & Oliveira, 2016).

Kuss (2022) relata que nascemos em absoluta condição de desamparo, sendo o amor do outro algo indispensável para a sobrevivência; portanto o desamor do outro recai sobre a pessoa como uma ameaça à existência.

No luto, a libido que anteriormente era investida no objeto, regride ao Eu, tornando a pessoa entristecida pelo empobrecimento do mundo ao seu redor. A pessoa enlutada vivencia agora um mundo desinteressante, sem brilho e cor. Por um período, até que repasse sua história com o objeto de amor perdido, ela habitará essa condição. Até que a libido fique disponível para ser reinvestida no mundo externo, ela permanece em acúmulo no próprio Eu, fazendo com que a pessoa vivencie essa experiência enquanto sofrimento (Kuss, 2022).

5.2.2 Luto por adoecimento ou acidente de um familiar

Com a notícia do adoecimento de um familiar, diante de uma doença que ameaça a continuidade da vida, a pessoa pode começar a vivenciar o luto antecipatório. Experiência semelhante ocorreu na vivência de ter um ente querido em estado de enfermidade e com limitações físicas decorrentes de um acidente, conforme as narrativas das participantes:

Para mim, o luto mais marcante foi quando eu recebi o diagnóstico da doença da minha mãe. Não foi nem quando ela de fato faleceu, foi quando a gente recebeu o diagnóstico. Ela teve Alzheimer e foi diagnosticada cedo: os médicos até acharam que era cedo para a idade dela. Então quando eu lembro que a gente estava no consultório do médico e aí ele falou que ela tinha Alzheimer, eu lembro que a sensação era como se o chão abrisse: eu estava despencando. E aí essa perda, que foi um luto em vida, ela foi indo embora aos poucos. Então viver isso foi o pior luto... o luto mais difícil, que foi mais marcante. Foi mais dolorido do que quando de fato ela faleceu. Então foi mais difícil ver ela indo embora aos poucos (Carolina).

Pra mim o maior luto, além da morte de A (filho), foi quando ele se acidentou. Que foi, eu acho, que foi mais difícil do que a perda definitiva dele. Ele ficou três meses e vinte dias internado na UTI, não respondia nada em coma, a princípio coma induzido. Depois eles tiraram toda a sedação, ele não voltou, não voltava do coma. Então assim,

foi um período muito difícil, eu acho que foi mais difícil do que a própria separação mesmo (Princesa).

O luto antecipatório é compreendido como aquele que começa no instante em que alguém recebe um diagnóstico clínico capaz de transformar sua realidade – seja em suas ocupações diárias, seus planos futuros, sua posição socioeconômica ou suas conexões interpessoais. Trata-se de um percurso fluido, único e sem linearidade, cujas reações também se manifestam no luto posterior à perda, como impacto inicial, recusa, desordem emocional, angústia profunda e reestruturação (Franco, 2021). Trata-se de uma vivência não somente para a pessoa adoecida, mas também para a família.

Franco (2021) relata que o luto antecipatório é uma forma legítima de luto e, portanto, deve ser compreendido como parte de um processo de fragilidade emocional, não voltado exclusivamente para a morte, mas para as diversas formas de perda.

5.2.3 Morte

O luto decorrente da morte de uma pessoa querida pode ser considerado uma experiência profundamente dolorosa, resultante de uma ausência definitiva, conforme narrado pela participante:

Para mim, o luto mais difícil, mais marcante tem sido esse da minha mãe. Porque eu acho que diversos porquês, enquanto a gente estava processando o que seria um caminho de tratamento e de alteração de algumas rotas de vida, veio a vida e pum!, de uma vez. Então isso para mim foi e está sendo ainda mais difícil (Flora).

Quando o falecimento ocorre de forma inesperada, cruel, precoce ou brutal, ou quando priva o sujeito de uma pessoa essencial para sua percepção de identidade e estabilidade, pode-se iniciar uma jornada angustiante na tentativa de dar sentido à ausência e à existência que se segue, conforme Prigerson et al. (2009) citado por Neimeyer e Hooghe (2025).

A experiência humana de perder alguém fundamental ou de presenciar o rompimento de um vínculo com uma circunstância que conferia sentido à própria existência, delineando os contornos da identidade, deixa marcas na trajetória de qualquer indivíduo (Franco, 2021), como no relato de Flora ao afirmar que a perda da mãe está sendo o luto mais difícil.

5.3 O cuidado ao luto

Cuidar do luto é essencial para permitir que a pessoa enlutada processe suas emoções e encontre maneiras saudáveis de seguir em frente. O luto não é apenas uma resposta emocional

à perda, mas também um processo que pode afetar o bem-estar físico, mental e social. Ignorá-lo ou tentar suprimi-lo pode levar a consequências negativas, afetando diretamente a saúde mental da pessoa enlutada.

Ao reconhecer e cuidar do luto, a pessoa tem a oportunidade de expressar sua dor, dar significado à perda e se reorganizar emocionalmente.

Nesta categoria será apresentado como as participantes relataram o cuidado aos próprios lutos.

5.3.1 Não recebeu ajuda

Nesta categoria, 2 participantes relataram não terem recebido ajuda no cuidado ao luto:

Não. Eu, bom, eu creio que não. Eu, a minha mãe era bem mais velha... e eu não tinha liberdade de conversar muito. E ela não estava muito bem. Eu lembro que eu fiquei mesmo assim... eu ficava só deitada, chorando... eu acho que eu nunca chorei tanto na minha vida. Por que eu estou falando sobre chorona. Eu chorei tudo, já. E, e não, não tive, não (Sol).

Oportunidade de cuidar do luto eu não tive... eu acabei tendo que fazer tantas coisas e ressignificar tantas coisas, tantas coisas estavam mudando na minha vida que eu não, nem parei para cuidar, para pensar, e na época... nem tinha ideia de que poderia ser um luto. Então eu não cuidei, eu não tive essa oportunidade de cuidar, de fazer uma terapia, de buscar orientação, eu não tive (Elizabeth).

5.3.2 Cuidou com profissional da saúde

Nesta categoria, quatro participantes relataram terem recebido ajuda no cuidado ao luto, sendo três no cuidado em psicoterapia, e uma em grupo de apoio ao luto e psiquiatria.

Eu na época, eu adoeci, né, eu fiquei muito ruim, tive vários problemas, nunca tinha ficado doente, nunca tive uma dor de cabeça, nem cólica menstrual, gente... eu nunca sofri com essas coisas. E... aí eu comecei a sentir de tudo, de tudo... Comecei a ficar muito doente, muito doente e até labirintite eu comecei a ter que eu nem sabia o que era isso. Aí eu comecei a fazer tratamento. Eu tratei muito tempo com terapia... psicólogo e me ajudou a passar aquele momento complicado (Princesa).

[...] lá naquele apartamento com a minha filha, eu não consegui me reerguer. Aí uma amiga minha falou: você precisa de ajuda, uma psicóloga, eu vou te indicar uma psicóloga que eu conheço que é ótima. Ela me indicou e eu fui e essa psicóloga foi muito boa para mim e me despertou... (Nazira).

Sim, eu... eu... eu tive ajuda, sim, sim, sim, né... acho que foram múltiplas ajudas: desde o grupo ali da... desde voltar ao centro espírita, desde procurar uma psiquiatra... (Flora).

Bom, eu, na época, né... durante todo aquele processo da doença... eu não conseguia entender como um luto, né? Então acho que mergulhado em tudo que estava... como é difícil, é viver essa situação! e eu sou filha única, eu não conseguia entender como um luto... então... eu não... não procurava ajuda. É, eu fiquei assim, bastante revoltada com o que estava acontecendo, revoltada até com Deus pelo que estava acontecendo, e depois de um tempo que eu comecei acho que a conseguir elaborar melhor. É... e aí, depois, fazer terapia. Mas, nossa! demorou muito tempo para eu

conseguir entender que eu precisava buscar assim uma ajuda para mim... porque no começo eu não conseguia entender como sendo um processo de luto... (Carolina).

5.3.3 Cuidou junto à família

Nesta categoria, três participantes relataram terem recebido ajuda junto à família como rede de apoio:

Desabafar com as minhas irmãs, acho que eu tive também muita compreensão do trabalho, tive, né, falas de amigos, assim, parentes, então, nesse ponto até que eu diria que eu tive ajuda. Eu tive, assim, sabe? reconhecimento de como é difícil e um pouco de suporte, assim para passar por esse período (Flora).

No meu caso eu tive ajuda dos meus pais (Nazira).

É, eu também. Eu tive a ajuda da minha família, né? (Elizabeth).

5.3.4 Recursos da espiritualidade/religiosidade

Nesta categoria, quatro participantes relataram ter utilizado a espiritualidade/religiosidade como meio de cuidado:

E aí, esse processo de eu buscar, querer entender por que que eu vivi tudo aquilo, eu comecei a fazer um curso de astrologia, aí... tentar entender no meu mapa astral, então eu fui buscando outras crenças... (Nazira).

Sim, eu... eu... eu tive ajuda, sim, sim, sim, né? acho que foram múltiplas ajudas: [...] voltar ao centro espírita [...] (Flora).

Eu contei. Eu contei com a minha igreja. Me ajudou muito. Não só a parte espiritual, mas emocional também me ajudaram muito (Princesa).

É, eu também. Eu tive a ajuda da minha família, né? E dos cuidados de Deus (Elizabeth).

Franco (2021) afirma que o suporte oferecido por amigos, parentes, vizinhos ou integrantes de uma comunidade religiosa ou associação à qual a pessoa enlutada pertença pode ser benéfico e ter grande importância no enfrentamento do luto. São gestos permeados por carinho, respeito, apreço e companheirismo. Não seguem um formato estruturado com foco na recuperação da condição, mas integram o que chamamos de rede de apoio.

Parkes (2009), referenciado por Franco (2021), destaca a fé e a dimensão espiritual como ferramentas no enfrentamento do luto, favorecendo um ajuste mais equilibrado após a perda e auxiliando na busca por um novo sentido para a experiência vivida. O grupo religioso desempenha um papel significativo nesse contexto, promovendo a inclusão social, o que contribui amplamente para o enfrentamento direcionado à restauração.

Temos, portanto, a combinação de diversos elementos que favorecem a religião como suporte no enfrentamento do luto: a fé, que permite a criação ou a aceitação de um propósito; a presença de rituais, que oferecem ao enlutado estabilidade e recursos para lidar com sua

realidade; e a vivência de pertencimento a uma comunidade religiosa, que, ao promover a inclusão social, fortalece os laços na estrutura da rede de apoio (Franco, 2021).

Algumas participantes relataram não terem tido a oportunidade de cuidar do luto. Kovács (2003) relata que, passar pelo processo de luto sem um ambiente para manifestar a tristeza e o sofrimento pode acarretar impactos ao enlutado, incluindo um risco aumentado de adoecimento.

Tomar consciência da dor, da presença das memórias e também das obrigações do dia a dia, que impulsionam a retomada da vida, ainda que naturalmente transformada pela perda, é um aspecto essencial para um luto considerado saudável. Se a pessoa enlutada se aprofundar nas recordações, mantiver um vínculo rígido e inalterável com quem partiu – ou com o objeto de amor perdido, recusar-se a assumir ou retomar suas responsabilidades, mesmo que ampliadas pela ausência, estaremos diante de alguém que permanece estagnado na perda, sem realizar o movimento necessário para reconstruir sua vida, nem se perceber enfrentando a nova realidade (Franco, 2021).

5.4 Grupo focal

5.4.1 Encontro de literatura: *Vasalisa*

O conto *Vasalisa* relata a história de uma menina chamada Vasalisa, que vivencia um luto precoce pela perda da mãe. Antes de falecer, a mãe entrega uma boneca à filha, dizendo que ela a acompanharia e que Vasalisa poderia pedir orientações à boneca em seus momentos difíceis ou quando necessitasse de ajuda.

A infância é um período em que ocorrem as primeiras perdas, momento em que a criança desenvolve suas primeiras reações diante do luto. Perder a mãe pode representar a experiência das perdas mais primitivas.

A boneca como uma força superior interna que orienta:

Muito simbólico isso, né? Da mãe meio que transmitir, né? Eu vou estar com você através dessa boneca, sabe? E também pensei a boneca como, de repente, um [...]. Além dessa representatividade, de poder ter a mãe ali com ela, né? De poder ser também como se fosse uma força superior. A professora, que a gente tem, né? Porque aí eu... Acho que eu, às vezes, não sei o que fazer e peço: 'Ai, Deus, me ilumine.' Sabe? 'Ah, meu anjo, professor, me ajude'. Eu não sei o que fazer (Flora).

É, eu pensei como a Flora também. Como se a boneca fosse a voz da intuição dela, né? A voz ali interior [...] então eu imagino que ela foi percebendo a sua própria coragem, a sua própria força, através da intuição (Nazira).

Eu enxerguei como a forma dessa boneca ser: é coragem no sentido, assim, ela seguiu seus próprios [...], sua intuição mesmo, de acreditar que aquele seria o caminho certo

e ela com a boneca, ela confirmava isso, né? Então é como se a boneca fosse o amuleto dela (Maria).

Quando eu comecei a ouvir, eu já comecei a ouvir pelo lado, pelo meu lado, né? Pelo lado assim, como se fala? Pelo lado cristão, lado evangélico, digamos assim [...]. Aí no caso, né? E quando a criança ajoelhou, né? Que ela pediu para ela chegar perto, para joelhar, aliás, para conversar com ela, ela ajoelhou [...]. E aí, no final, né? Que eu tive a conclusão que ela foi protegida o tempo todo por Deus [...]. E a boneca foi só um instrumento que nós temos, né? Eu creio que todo mundo tem alguma coisa como um amuleto, digamos assim, né? Seria essa palavra. Que você tem o objeto, ou mesmo inconsciente, que a gente usa para se proteger (Sol).

Amadurecimento a partir da experiência:

E em relação ao fogo, à caveira, eu entendi como se fosse assim, como se ela chegasse na casa dela e ela conseguisse destravar um olhar, assim, de ver a maldade que aquelas pessoas tinham com ela. Eu entendi mais, assim, nesse sentido, sabe? Da mesma forma que ela teve essa coragem, teve a confiança de acreditar naquele caminho que levaria, que ela voltaria, que quando ela chegou em casa ela conseguiu também enxergar a real... Como que eu falo? O que aquelas pessoas ali realmente estavam esperando dela (Maria).

E é como se tivesse trazido a luz, né? Então ela trouxe o fogo para casa e na verdade ela se fortaleceu ali, né? Acho que ela trouxe a coragem dela de enfrentamento (Nazira).

Quanta coisa eu só pude entender quando fiquei adulta. De novo, eu penso que criança é muito indefesa. Como se com o crescimento... a caveira virou mais um elemento de força para a menina... Além da boneca, ela encontrou a caveira... mais um elemento de força. Como se, ao crescer vamos ganhando mais elementos para a compreensão e para ter forças de continuar (Flora).

Nesses relatos, as participantes descrevem a boneca como um objeto interno de força, capaz de auxiliá-las em momentos difíceis. A mãe passa a ser uma presença internalizada, como podemos observar no relato de Flora: “A mãe meio que transmite, né? Eu vou estar com você através dessa boneca.” Em seu relato, a participante ainda menciona Deus, o anjo da guarda e o professor, referindo-se a eles como uma força superior capaz de orientá-la.

Assim como a participante Sol, que relaciona a experiência da menina e a boneca com a própria experiência espiritual/religiosa como instrumento para se proteger.

Winnicott (1983), ao falar da teoria do desenvolvimento maturacional, relata sobre o objeto transicional, conceito que se refere a um objeto que possa substituir a mãe ou cuidador no momento de sua ausência, proporcionando conforto à criança em meio a momentos de angústia e ansiedade. Ele relata que, na falta da mãe “suficientemente boa” como alguém que possa auxiliar a criança a lidar com possíveis angústias e frustrações, a criança necessita de um objeto transicional que possa orientá-la frente ao desafio que se apresenta, auxiliando nesse processo de integração. O autor ainda afirma que, na ausência da mãe, a criança passa a explorar o ambiente de modo que possa encontrar outros recursos que venham a preencher essa lacuna

chamada de angústia de separação. Nesse momento, a criança descobre outros objetos, como: mão, pé, brinquedo, fralda. Esses objetos mediadores funcionarão como uma conexão entre o universo interno e o externo, auxiliando na passagem do bebê do estágio de total dependência para uma dependência parcial, em direção à futura autonomia. Fatores que contribuem para que se possa diferenciar o que é "eu" do "outro", ajudando no processo de separação gradativa da mãe.

O luto é um processo que envolve o distanciamento do objeto perdido, exigindo que se lide com sua ausência. Ao mesmo tempo, é possível construir uma relação afetiva que perdure para além dessa ausência.

No trânsito de uma tarefa para outra, é necessário um processo ativo, assim como o objeto transicional, que faz parte de um processo essencial para o desenvolvimento psíquico. Sendo assim, o grupo se torna um espaço de cuidado ao luto como movimento contínuo.

As participantes também relataram uma espécie de amadurecimento a partir das experiências:

Quanta coisa eu só pude entender quando fiquei adulta [...]; que quando ela chegou em casa ela conseguiu também enxergar a real... E é como se tivesse trazido a luz, né? Então ela trouxe o fogo para casa e na verdade ela se fortaleceu ali, né? Acho que ela trouxe a coragem dela de enfrentamento (Flora).

A essência da natureza humana reside, fundamentalmente, em uma inclinação natural à integração em uma totalidade, ao longo do percurso de crescimento. Cada pessoa tem como destino o amadurecimento, o que implica integrar-se e assumir a própria identidade. Diante disso, aquilo que falha no processo – seja por deficiências do ambiente ou por interferências externas, como o luto – e não é assimilado pela vivência, não se torna um vazio, mas uma desordem (Winnicott, 1964).

5.4.2 Encontro de literatura: *La Loba: A Mulher dos Ossos*

“Mas tudo tem de ser pago de uma maneira ou de outra, e esse sucesso é alcançado ao preço de uma fenda no ego, a qual nunca se cura”.

Freud, 1937.

La Loba é uma mulher que recolhe ossos no deserto e cantam sobre eles para que ganhem vida. A música pode ser uma forma de verbalizar sentimentos. Cantar sobre os ossos pode representar as emoções diante da perda. Os ossos representam, de forma concreta, o que restou da morte, e sua coleta simboliza a aproximação da mulher ao fenômeno do luto.

O sofrimento como uma possibilidade de descobrir a força interna:

A esperança, né? de acreditar em algo que já nem existe e que ela pode cuidar, e enquanto ela vai cuidando... começa a se formar de carne, eu vi muita esperança... Eu vi também, a primeira vez que eu tenho contato com o texto, acho que o cuidado, esperança naquilo que nem existe mais (Elizabeth).

Por mais que a gente já passou por muitas coisas, porque a vida é assim, a vida não é fácil. Você enfrenta um problema, depois você enfrenta outro e vai indo, né? E a gente vai crescendo e se tornando o que somos, né? Através desse sofrimento, essa dor. E a gente vai se fortalecendo pra enfrentar outros obstáculos, né? Então é um desvendar a vida, né? Através do viver. E essa esperança é algo que nos faz viver, é a vida (Elizabeth).

E você só descobre que tem essa força quando você é uma pessoa bem fraca. Que não ia conseguir lidar com situações tão difíceis. Mas, conforme eu fui passando... eu não sei, eu falava: 'meu Deus! de onde está vindo tanta força?' E as pessoas todas chegavam e me disseram: 'você é muito forte! você é muito forte!' isso me deixava até nervosa, sabe? Eu falava: 'não... eu não sou forte, eu não sou forte!' mas as pessoas viam essa força em mim. E aí eu comecei a me dar conta que era uma força que vinha, que brotava lá do meu âmago. Talvez até mesmo por causa das minhas outras duas filhas que ficaram e a netinha que a gente tinha, então... já tinha na época, então, assim... eu acredito que a gente só conhece essa força quando está passando, Por mais que a gente se sente frágil, a gente tem, sim, lá bem escondidinha essa loba. Eu pelo menos me vi assim, sabe? durante esse processo todo e ainda me vejo, porque é um processo que nunca acaba, né? O luto, eu acredito, eu já... já coloquei isso dentro de mim: eu sei que nunca vai passar, nunca vai acabar, porque ele sempre vai fazer parte da minha vida. Não tem fim, um dia você está bem outro dia você está mais ou menos, e a vida vai seguindo... e a vida vai seguindo..., mas eu acredito que nos momentos mais difíceis essa loba aparece. E, falando assim para mim mesma: 'vai, vai em frente! olha para frente! você consegue!' e então, assim eu vejo que todas nós temos. Todas! Por mais fraca que a pessoa possa se achar. Nós temos essa loba dentro de nós e nós temos realmente esse dom de levar cura, de levar vida, porque eu acho que o que nos move é a esperança que nós temos, a esperança, a fé independente no que você tem a fé. Mas a fé é o que nos move, que nos dá aquele 'up' para frente. Eu, pelo menos, tenho vivido muito isso (Princesa).

Não, assim, é um pensamento, né? E que a gente conseguisse acessar essa loba nos momentos mais difíceis, né? A hora que você chega no fundo do poço, a hora que você está morta por dentro, por alguma dor ou algum luto. E aí, de repente, por sorte ou por força mesmo, você consegue acessar essa loba dentro de nós (Nazira).

Eu acho que ela desperta mediante o sofrimento (Princesa).

E aí, depois de trinta e dois anos que eu perdi a minha mãe, aí eu perdi o meu filho. Então, assim... são situações em que ou você se desperta para a vida e fala: 'não... vamos lá! vamos continuar!' ou você se entrega (Princesa).

Foi um tempo muito difícil da minha vida... e que eu achei que eu não ia sobreviver. E eu sobrevivi. Passei... com muita dificuldade, mas eu consegui. Acho que foi quando a loba começou a despertar dentro de mim, que até então eu me sentia muito frágil (Princesa).

Transcender o luto:

Também parece que... Eu não sei, eu guardei essa expressão do começo, de que ela olha ou dá atenção àquilo que a sociedade... Ninguém mais olha, sabe? Achei uma associação com o luto, fiquei até pensando, em algum momento se esquece, e aí ela cultiva isso, recultiva (Flora).

Eu tive essa mesma impressão, que ela é uma... Que com as pessoas vivas da sociedade, ela não está nem aí, não dá atenção, e quem está precisando, beirando a morte, ela vai lá, a Mulher-Lobo vai e ajuda a renascer, de alguma forma. Ajuda a recriar essa pessoa, e transformar, de alguma forma, através da... Eu penso que do

sofrimento, da dor, é como se fosse o coveiro, lida com o mundo mais difícil, com as coisas mais difíceis, como se fosse uma curadora (Nazira).

Recolher os ossos como um recuperar a essência:

Demora para você sentir isso, mas uma hora você consegue recolher o que é seu e falar assim: 'eu sou o que eu sou e está tudo bem'. Você consegue, de alguma forma, renascer e buscar resgatar quem era você antes daquilo tudo. E você consegue encontrar: eu vou poder ser livre da minha forma, da minha maneira, mas demora um pouco para você sentir isso. Então é o despertar dessa loba dentro de nós. Porque, assim, no meu casamento ele me podava muito, ele não deixava eu ser quem eu era, então eu não podia pôr as roupas que eu queria, eu não podia trabalhar com o que eu queria, eu não podia um monte de coisas, eu me permitia não poder, né, eu aceitava também viver naquela situação. E aí, quando eu [...] e eu sabia que eu não estava vivendo do jeito que eu queria, mas pelo casamento, pela situação, eu continuava. Mas depois, quando eu me dei conta de que delícia eu vou poder ser quem eu sou, depois é uma libertação muito forte, muito grande, né, de você se resgatar. Eu acho que muitas das mulheres passam por relacionamentos difíceis, né, abusivos, ou casamento que parece que a outra pessoa te mata, ou você mesmo se mata, né, você se perde. E aí, na hora que você se reencontra, eu acredito que é essa força dessa loba, e esse reencontro com você mesmo, com a tua essência, é esse resgate aí desses ossos que estão jogados, né? (Nazira).

Enquanto a Nazira falava, eu entendi também, porque eu consegui essa força, né, de não viver mais naquele sofrimento. Porque eu estava me perdendo, e eu não conseguia ser quem eu era, né, ou quem eu gostaria de ser. Eu não poderia chorar quando eu queria chorar. Eu não podia tomar o banho quando eu queria. Eu não poderia escolher a roupa. Eu não poderia escolher o lugar. Eu não poderia escolher a comida. Então, eu não poderia muitas coisas. Eu estava me perdendo. Eu não estava tendo vida mais. Eu acho que isso me deu força mesmo. Eu não tinha pensado sobre isso. Mas ouvindo você falar, é realmente. Você começa a se perder tanto que quando você se olha, você já nem se reconhece, não sabe quem você é, e aquilo te dói muito, porque você não pode fazer nada, né. E algo que é seu, tipo, eu quero dormir agora. Não posso. Eu não podia chorar. Gente, foi muito forte. E isso me deu muita força para olhar e falar 'eu não quero mais estar nesse lugar, isso está me fazendo muito mal. Recolher mesmo esses ossos, né, que é meu e eu não quero que ele se perca (Elizabeth).

Nesses relatos, é possível perceber o luto pela perda da identidade que ocorre dentro da relação amorosa. Diferente do próximo relato, em que a participante Flora identifica esse conflito no processo de resgate da própria identidade após a separação.

Estou aqui pensando nessa questão da separação, né, que vocês três falaram, agora falaram, né, dessa dor, né, da separação. Nesse buraco, né, que a gente tem um tempo sem se achar, né. Porque ontem eu estava falando isso também com a minha amiga, né. Eu fiquei um ano assim. E ela também estava falando dela, sabe, que ela não se permitia também tanta coisa, né. Eu acho que a gente fica caminhando assim. Eu não sei se quase, se não é o deserto também, né, como está também a história. Eu não sei. Foi bem assim. É difícil mesmo, né. Eu acho que a separação, elas são tantas perdas juntas, que é difícil reconstruir, rejuntar também, né. E às vezes isso é só da gente mesma, né, da gente se redescobrir. Parece que é aquela máxima que vem, né: 'depois da tempestade vem a bonança', né? Mas no momento de... o luto, né, depois da separação, que é esse deserto, vamos dizer, né. Você não consegue ver, né, que nesse deserto talvez a gente vai encontrar os elementos, né, para ter a nova vida, né, de quem a gente é agora, né? Acho que foi a Elizabeth que falou isso, né? Tipo, eu sou o que eu sou hoje também porque passei por tudo isso, né? (Flora).

No luto, há uma experiência de fragmentação do ego, na qual partes de si se perdem junto à perda do objeto. De acordo com os relatos das participantes Nazira e Elizabeth, esse conflito interno, gerado pela perda da identidade, foi sentido por elas durante o relacionamento – diferentemente da participante Flora, que percebe essa fragmentação apenas após a separação. Todas as participantes vivenciam a perda de si na relação com o outro, evidenciando a importância de reconstruir a própria identidade durante o processo de luto – recolher os ossos.

Freud (1938), afirma que o trauma psíquico gera uma divisão no ego. O autor relata que, caso o ego de uma criança esteja sob a influência de uma poderosa demanda pulsional, à qual está acostumado a atender, mas que, subitamente, seja confrontado por uma experiência que lhe revela que a continuidade dessa satisfação resultaria em um perigo real e quase insuportável. O ego, diante disso, deve decidir entre reconhecer o perigo, ceder e renunciar à satisfação instintiva, ou negar a realidade e convencer-se de que não há motivo para temor, de modo a preservar sua gratificação. Dessa forma, instaura-se um conflito entre a necessidade pulsional e a restrição imposta pela realidade – no caso, a morte do objeto. Entretanto, a criança não escolhe um único caminho – ou, mais precisamente, percorre ambos simultaneamente, o que equivale ao mesmo resultado. Ela responde ao dilema com reações opostas, igualmente válidas e eficazes. Por um lado, por meio de certos mecanismos, rejeita a realidade e recusa qualquer proibição; por outro, ao mesmo tempo, reconhece o perigo real, internaliza o medo como um sintoma patológico e, posteriormente, busca se livrar dele. Pode-se admitir que essa é uma solução engenhosa para o impasse. Ambas as forças em disputa são contempladas: a pulsão mantém sua meta de satisfação, enquanto há um reconhecimento adequado da realidade. No entanto, tudo tem seu preço – esse êxito é alcançado à custa de uma fissura no ego, que jamais se cicatriza, mas se amplia com o passar do tempo. As duas respostas opostas ao conflito permanecem como o eixo central da divisão (cisão) do ego.

Em diálogo com as experiências narradas pelas participantes, podemos perceber que o processo de separação de vínculo amoroso conduz a pessoa a um sofrimento psíquico que pode resultar em uma fragilidade no ego.

Porque, assim, no meu casamento ele me podava muito, ele não deixava eu ser quem eu era, então eu não podia pôr as roupas que eu queria, eu não podia trabalhar com o que eu queria, eu não podia um monte de coisas, eu me permitia não poder, né, eu aceitava também viver naquela situação. E aí, quando eu... e eu sabia que eu não estava vivendo do jeito que eu queria, mas pelo casamento, pela situação, eu continuava (Nazira).

Porque eu estava me perdendo, e eu não conseguia ser quem eu era, né, ou quem eu gostaria de ser. Eu não poderia chorar quando eu queria chorar. Eu não podia tomar o banho quando eu queria. Eu não poderia escolher a roupa. Eu não poderia escolher o

lugar. Eu não poderia escolher a comida. Então, eu não poderia muitas coisas. Eu estava me perdendo. Eu não estava tendo vida mais (Elizabeth).

Eu acho que a separação, elas são tantas perdas juntas, que é difícil reconstruir, rejuntar também, né [...]. Mas no momento de... o luto, né, depois da separação, que é esse deserto, vamos dizer, né? (Flora).

Klein (1940) afirma que a posição depressiva é uma etapa em que a criança começa a integrar gradualmente suas percepções, reconhecendo a ambivalência nas interações sociais e a coexistência de sentimentos opostos. A aptidão para suportar a ambiguidade e reparar os danos torna-se essencial nessa fase. A criança aprimora a habilidade de simbolizar e compreender as sutilezas nas relações, superando a perspectiva binária característica da posição esquizoparanóide. O ego, que antes estava fragmentado pela cisão, passa a se reintegrar no processo de reparação.

A reintegração do ego no contexto do luto refere-se ao processo de reconstrução da identidade e do equilíbrio emocional após uma perda significativa. Durante o luto, a pessoa enlutada pode sentir que sua identidade foi fragmentada, especialmente se o objeto perdido desempenhava um papel essencial em sua vida.

5.4.3 Encontro de literatura: *Sapatinhos Vermelhos*

O conto gira em torno de uma menina que encontra um par de sapatos vermelhos e se encanta por eles. No entanto, ao ser adotada por uma mulher, ela é obrigada a abandonar os sapatos simples que ama e passa a viver sob regras rígidas. Mais tarde, ao conseguir um novo par de sapatos vermelhos luxuosos, ela se entrega ao desejo de usá-los, mas descobre que eles têm um feitiço: uma vez calçados, os sapatos nunca param de dançar. A menina perde o controle sobre sua própria vida, sendo levada à exaustão e ao sofrimento. No desfecho da história, a menina precisa amputar os pés, pois os sapatinhos estavam colados a eles.

Identificação de perda de controle:

E aí, pensando, fazendo essa correspondência com o luto, eu tive um período muito difícil recentemente, que eu comentei aqui no encontro anterior de um episódio em que eu chorei o dia inteiro e eu perdi o controle (Sol).

Assim, a história é igual ela falou: começa de um jeito belo mas é grande, a percepção de algo que é bom no início, aí com o tempo você vai perdendo o controle daquilo. Você não consegue enxergar que aquilo está... que vai para um lado, começa a ficar muito intenso, e depois para você conseguir solucionar aquilo, você precisa cortar o mal pela raiz, que é no caso: quando ela corta os pés (Maria).

Luto pela identidade:

[...] esse conto ele foi bem representativo para mim como tudo que eu vivi. Eu vivi um relacionamento abusivo em que já no namoro ele já me podava. Ele falava assim:

você não vai andar com tal amiga porque ela é assim, porque você vai parecer que é assado. Então ele me podou das amizades e eu fui tentando encaixar ali naquela vida com ele e aí eu casei e continuou assim, ele não deixando eu usar certo tipo de roupa, ele não deixava eu trabalhar com tais pessoas, ele não deixava eu trabalhar fora de casa, então eu fui ficando enjaulada, enclausurada, eu perdi minha essência porque eu sempre fui uma pessoa muito criativa, muito livre, muito alegre, eu tinha vários amigos, e eu fui perdendo todas as minhas amizades, fui perdendo a convivência com a minha própria família, então eu fui ficando enclausurada ali naquele relacionamento... (Nazira).

Luto pelo sonho idealizado:

Eu acho que é muito assim, na nossa vida a gente planeja muitas coisas, né, a gente acredita fielmente que aquilo é o melhor para nós, por mais que as evidências, né, começam a mostrar que não é bem assim, que existe, né, outras coisas (...). Então, eu não vivi nenhum luto, assim, de perder alguém, ou separar, né, ter um rompimento com outra pessoa, mas eu vivi um luto imaginário, né, de imaginar que eu teria uma família maior e com as consequências, né, que não tiveram causas, eu não consegui. Então, aquilo que eu planejei, que eu sonhava, né, eu tive dois abortos na minha vida, mas assim, tudo isso foi, como eu falo, foi planejado. A gente casou sonhando que teria uma família imensa. E aí a gente teve uma filha só. Então, assim, a gente planeja, a gente sonha, como seria, né, agora minha filha está maior, já está tomando seus próprios caminhos. E, aí, você vai voltando só para você, no meu caso, só para mim e para o meu marido. Então, assim, tudo aquilo que a gente imaginava que seria bom, que seria o ideal, não foi o ideal para nós, né? E você tirar essa ideia e construir a sua vida, não, a partir disso também te faz olhar para a vida de outra forma, né. Falar assim: Não, 'peraí', nem tudo que a gente planeja vai sair do jeito que a gente gostaria (Maria).

Klein (1946), estabelecendo um contraste com a posição depressiva, descreve as particularidades do ego primitivo, a configuração de suas interações com os objetos e suas inquietações. Com isso, esclarece – para mencionar o que é mais relevante – a essência dos estados esquizóides, da exaltação, da fragmentação do ego e dos mecanismos projetivos relacionados à cisão. A autora relata que a idealização está associada à separação do objeto, pois os aspectos do seio bom são intensificados como um mecanismo de defesa contra o receio do seio mau. Embora a idealização seja, portanto, consequência do medo persecutório, ela também surge do impulso dos desejos pulsionais que buscam uma satisfação ilimitada, criando a imagem de um seio inesgotável e sempre generoso – um seio perfeito.

Encontramos na satisfação alucinatória infantil um exemplo desse tipo de separação. Os principais mecanismos envolvidos na idealização também atuam na gratificação alucinatória, como a divisão do objeto e a negação da frustração e da ameaça. O objeto que frustra e ameaça é completamente dissociado do objeto idealizado. No entanto, o objeto negativo não é apenas mantido à parte do positivo; sua própria existência é rejeitada, assim como toda a experiência de frustração e os sentimentos negativos (dor) que a frustração causa. Isso se relaciona à negação da realidade psíquica. A rejeição da realidade psíquica só se torna viável devido a intensos sentimentos de onipotência, uma característica fundamental da

mentalidade primitiva. A negação absoluta da existência do objeto negativo e da dor equivale, para o inconsciente, à aniquilação pelo impulso destrutivo. No entanto, não apenas uma situação e um objeto são negados e eliminados – a relação com o objeto também sofre esse destino. Dessa forma, uma parte do ego, de onde emergem os sentimentos em relação ao objeto, é igualmente negada e eliminada. Portanto, na satisfação alucinatória ocorrem dois fenômenos interligados: a evocação onipotente do objeto e da circunstância ideal e a igualmente absoluta eliminação do objeto mau persecutório e da situação de sofrimento. Esses processos se fundamentam na cisão tanto do objeto quanto do ego (Klein, 1946, p. 26).

No conto *Sapatinhos Vermelhos*, podemos notar, na menina, uma busca por satisfação ilimitada, a ponto de não perceber que, no objeto idealizado, também havia aspectos negativos. Há uma cisão na relação com o objeto, algo que Klein chamou de negação da realidade psíquica, eliminando o objeto mau persecutório e o sofrimento causado por ele. O mesmo fenômeno pode ser observado no relato de Maria:

Eu acho que é muito assim: na nossa vida a gente planeja muitas coisas, a gente acredita fielmente que aquilo é o melhor para nós, por mais que as evidências começam a mostrar que não é bem assim, que existem outras coisas e mesmo assim a gente insiste com aquilo, até perceber que a gente perdeu totalmente o controle... (Maria).

A mesma dinâmica também se manifesta nas palavras de Nazira:

[...] então ele me podou das amizades e eu fui tentando encaixar ali naquela vida com ele (Nazira).

Na teoria de Klein, ainda no primeiro ano de existência, a criança oscila, em sua vida psíquica, entre as posições esquizoparanóide e depressiva. Para ela, essas posições não se encerram devido a um suposto desenvolvimento psíquico. Dessa forma, esse padrão de alternância ocorrerá de maneira contínua ao longo da vida.

Podemos observar que, diante de um sofrimento que ameaça resultar em luto, a pessoa retorna a algum aspecto dessa experiência primitiva da posição esquizoparanoide e vivencia uma espécie de cisão. Posteriormente, pode buscar elementos que contribuam para uma nova integração do ego, pois, embora no luto o ego se cinda junto com o objeto, na elaboração – movimento psíquico próprio da posição depressiva – o ego pode se integrar novamente.

5.4.4 Encontro de literatura: *A Mulher Esqueleto*

A história narra a jornada de uma mulher que, por razões desconhecidas, foi lançada pelo pai ao mar e esqueletizada ao longo dos anos. Certo dia, um pescador acidentalmente prende seus ossos em sua rede e, ao perceber o que capturou, tenta fugir, aterrorizado. No entanto, *A Mulher Esqueleto* o segue, presa à sua linha de pesca. Ao chegar em casa, exausto, o pescador acaba por olhar para ela de maneira diferente. Em um momento de compaixão, ele a cobre com um cobertor e, enquanto dorme, uma lágrima escorre de seu olho. A Mulher Esqueleto, então, bebe essa lágrima e, pouco a pouco, começa a recuperar sua carne e sua vida.

Estado depressivo que nasce do luto:

E me remeteu a uma memória de quando eu me separei, que eu me senti como essa mulher esqueleto ali no fundo. E aí por mais que eu estivesse lá jogada, porque eu fiquei com muita depressão, parecia que eu estava querendo ficar ali também, e também eu me senti jogada ali, então eu senti um pouco assim, eu me pus no lugar dela, né? Como se eu fosse aquela esqueleto, né? Uma morta-viva. E o resgate dela ali foi meio assustador, né? É como se ela não quisesse sair dali também. Ela lutasse para ficar lá, esqueleto. É estranho. Então, eu preciso ler de novo para absorver minhas sensações, mas eu tive uma sensação bem angustiante e de memória, assim, desse momento que eu vivi (Nazira).

Necessidade de apoio externo:

Eu fiquei com a impressão também de uma necessidade, parece, do outro, para se reconstruir. Porque ela, não sei, parece que grudou ali no pescador e se alimentou dele. Parece que essa necessidade de alguém para se reconstruir. Encontrando possibilidades de vida (Luciana).

E às vezes, né, se a gente passa por situações assim também, ou, e às vezes não é que é tão ínfimo assim, né, mas o nosso sentimento interno é, né, de que ninguém mesmo me ajuda, né, só uma chance de 1 em 1 milhão, né, de tão deserto às vezes que tá aqui dentro, eu acho, né, da gente também. É isso que eu pensei (Flora).

A hora que você vê que você finaliza um ciclo, você sofre, você fica lá praticamente querendo morrer. Não querendo, mas praticamente morta. Querendo se esconder da vida, fugir. E aí acontece um resgate por alguém de fora. Que no meu caso foi uma amiga minha que me indicou para uma psicóloga. E essa psicóloga me ajudou muito, muito, muito, muito nesse resgate. E aí você começa a querer viver de uma forma meio que faminta (Nazira).

Julgamento social:

E você viu o último parágrafo, porque ela lia ele umas três vezes pra tentar entender. Finaliza assim, né? Que as pessoas que não conseguem se lembrar de como aconteceu sua primeira desgraça dizem que ela e o pescador foram embora e sempre foram bem alimentados pelas criaturas que ela conheceu na sua vida debaixo d'água. As pessoas garantem que é verdade e é só isso que sabem. E, na verdade, não é isso. Que ela não foi bem alimentada pelas criaturas que conheceu debaixo d'água. Que, na verdade, ela se alimentou do pescador, né? E ela foi resgatada e nutrida de novo da atenção que ela recebeu dele, talvez, e dessa ajuda que ela recebeu. E aí, a sociedade olhando a gente também, né? (Nazira).

É muito do que as pessoas pensam e falam sem saber da nossa história (Carolina).

Sem saber, é. Exato (Nazira).

Me faz pensar como o outro sempre olha a gente diferente da nossa luta. Bem isso, pensam e falam sem saber. É isso aí. E vocês falaram isso depois, né? Isso de que a

sociedade falando, né? De que a gente, para o outro, com essas dificuldades e dores emocionais, o outro não alcança também, né? É muito nosso mesmo (Flora).

Encontrando possibilidades de vida:

Eu lembro que eu saí, aí de repente eu entrei na internet, achei um grupo de mulheres e viajei para fora com gente que eu não conhecia. E aí parecia que eu queria viver tudo numa vez só. Comecei a conhecer um monte de gente. E aí depois você volta para si, até você se equilibrar de novo. É como se você entrasse numa... É um processo assim: você sai de uma depressão muito grande, você entra numa euforia muito grande de descobrir que você ainda está viva. Descobrir que tem outras... Que tem vida além daquilo. Você tem outras possibilidades. Mas aí você tem que se equilibrar de novo. Você não dá para viver naquela euforia de novo. Daquele jeito. Então me veio todo esse processo lendo esse trecho. E no fim... eu estou aqui. Agora. E olha tudo o que foi vivido. Não sei. Veio um filmão na minha cabeça (Nazira).

De acordo com Winnicott, citado por Almeida (2024, p. 4), a capacidade de suportar o rompimento de um vínculo, depende inicialmente da relação mãe-bebê e sua experiência de separação. Nos estágios iniciais o bebê ainda está fusionado à mãe. Se a este mesmo bebê for apresentado um ambiente suficientemente bom e cuidador onde a mãe se mostre ora presente ora ausente, atenta as necessidades do ego do bebê, é possível que a criança possa elaborar uma mãe contínua e um senso de confiança que permite ao bebê ficar sozinho até que a mãe retorne. Assim, o infante caminha de uma condição de dependência absoluta para uma dependência relativa.

É na experiência com o ambiente facilitador primário, que a criança desenvolve sua forma de lidar com a presença dos objetos e a ausência deles. Fator importante para amadurecimento emocional, e capacidade do ego de suportar a dor de outros lutos que serão posteriormente vividos ao longo da vida.

Contudo, nem todas as pessoas tiveram acesso a este benefício, resultado de uma conexão harmoniosa e estável com o ambiente externo. Um cenário instável e cheio de imperfeições gerará, com mais frequência, impactos duradouros na estrutura psicológica. Sem esse período inicial de atenção estaremos suscetíveis a qualquer situação de afastamento posterior. O que, inevitavelmente, reacenderá dores que jamais tiveram a oportunidade de serem curadas (Almeida, 2024). “É a partir do reconhecimento da alteridade, da descoberta de si, simultânea à descoberta do outro (do que é externo ao eu), que as relações amorosas irão se desenvolver e se sustentar ao decorrer da nossa existência” (Almeida, 2024, p. 9).

Para Winnicott (1965), *holding* é um conceito fundamental dentro da teoria do desenvolvimento emocional infantil. O termo pode ser traduzido como "sustentação" ou "manejo", e refere-se ao cuidado físico e emocional que a mãe (ou figura cuidadora primária) oferece ao bebê nos primeiros estágios de vida, como suporte físico, ambiente estável e

previsível, resposta adequada e sensível. Winnicott acreditava que um bom *holding* permite ao bebê desenvolver uma sensação de continuidade de ser, ou seja, um sentimento de existência estável e segura. Isso é essencial para que o ego do bebê se organize de maneira saudável. Sem um *holding* adequado, a criança pode experimentar sentimentos de desintegração, angústia e uma falha no desenvolvimento do self verdadeiro.

Em outras palavras, *holding* é o cuidado suficientemente bom que oferece ao bebê um ambiente onde ele pode existir com segurança, integrando-se emocional e psicologicamente.

Essa experiência de sustentação permite o desenvolvimento do self verdadeiro – uma estrutura psíquica enraizada na espontaneidade, criatividade e senso de continuidade do ser. Quando há falhas processo no *holding*, o bebê pode desenvolver um falso self – uma forma defensiva de existência que se adapta às expectativas externas, muitas vezes à custa da autenticidade.

Na vida adulta, especialmente em relações íntimas, situações abusivas (emocionais, físicas ou psicológicas) podem criar novas rupturas no ambiente psíquico do sujeito por se tratar de figuras significativas e de afeto. A relação abusiva pode funcionar como um "ambiente não suficientemente bom". Deixando traumas e marcas de experiências dolorosas.

O conto relata a experiência de uma mulher que, por um lado, sofre a dor de um ambiente que a desintegra – ser morta pelo pai – e, por outro, vive a possibilidade de um ambiente que possa repará-la – ser salva pelo pescador e levada para casa.

As participantes relataram a importância de uma rede de apoio externa segura quando se está vivenciando algum tipo de sofrimento ou após o rompimento de uma relação amorosa, como forma de dar contorno à dor e sustentação no luto, colaborando para que a pessoa possa encontrar novas possibilidades de vida. Ao que podemos chamar de um ambiente “suficientemente bom” que possa reparar – *holding*. Por outro lado, sendo as incompreensões e julgamentos uma forma de sofrimento durante esse período.

5.5 Encontro final

O encontro final teve como intuito avaliar a perspectiva das participantes quanto à eficácia do uso da literatura na elaboração dos lutos, e fechamento de grupo. As participantes relataram como resultados: melhoras físicas; o grupo como espaço para melhor compreensão do luto e partilha; e resignificação do luto.

5.5.1 Melhoras físicas

[...] já, para mim, e eu fui me dando conta de vários processos que eu estava vivendo, sem perceber o que o meu corpo estava falando, e eu consegui dar fechamento graças àquele sábado em que a gente falou do encontro da menininha que perdeu as pernas. Aquilo fez total diferença para mim. Eu entrei aqui muito confusa, com muitas questões, muitas incógnitas, tudo muito à flor da pele e no final eu já estava me sentindo mais apaziguada, conseguindo dar significado para as coisas, sabe? Então foi muito importante, muito mesmo! (Coragem).

Eu estava muito ansiosa. Eu estava me sentindo assim, eu estava com muita coceira no meu corpo, eu tive agora um problema da vista que eu acho que foi autoimune. A gente estava suspeitando de glaucoma, pressão alta, herpes, tudo veio na mesma época. Eu estava muito ansiosa e eu fui descobrindo que, eu acho que eu tinha um trauma no meu luto. Eu acho que é porque eu não estava sabendo lidar. Quando eu consegui dar uma conclusão aqui, no grupo de luto, eu consegui melhorar todos esses sintomas! Foi algo, assim, eu lembro que no dia eu consegui ficar muito mais em paz, assim, e eu falei para várias pessoas sobre o que tinha acontecido. Então realmente foi muito importante para mim (Coragem).

5.5.2 O grupo como espaço para melhor compreensão do luto e partilha

A minha experiência, eu acho que foi mais assim... voltada ao grupo, de você ter essa partilha em grupo... de você entender que cada pessoa... ela tem a maneira que ela lida com as suas dores... com as suas perdas... e às vezes a gente pensa assim: mas a minha dor é tão insignificante perante a perda de um ente... de uma pessoa que está ali no convívio... mas eu acho que toda perda vai significar algo para alguém. Seja uma perda de um sonho, perda de um ente querido, ela vai doer, não nas mesmas proporções... mas vai causar essa dor e você saber entender que essa dor existe e como você pode melhorar, e como você pode sair disso, virar a chave e entender que tudo é um processo, que tudo é um aprendizado. Eu acho que isso ficou muito claro, porque cada um lida com uma dor, e cada uma tem a maneira de sair disso, de pensar, de entender o significado desse luto... e como que você faz no seu dia a dia. A dor existe... vai ficando aquela lembrança... talvez você se pegue em situações que a gente imaginava que teria uma situação que não existiu, que não se concluiu. Então eu entendo que essa troca, essa partilha pelo menos me ajudou a ter essa visão mais clara de você entender que cada uma tem a sua dor, que cada uma passa por um processo e que esse processo, ele pode ser demorado, ele pode ser rápido, mas vai passar... vai chegar um momento que vai deixar de ser uma dor, e talvez vai ser uma lembrança. Vai ser assim: ah... foi algo que eu desejei mas não aconteceu, mas vão vir outras coisas para acalmar o coração, para você entender isso, no meu caso... entender que talvez aquela situação não era a melhor... e aí é a vida que segue... a vida tem tantas coisas para a gente desfrutar da vida... e a gente vai ter tantas outras perdas, porque a vida é isso: a gente está nesse movimento e cada momento acontece, a gente às vezes perde oportunidades, perde pessoas, e eu entendo que isso faz parte... e a forma que a gente vai lidar... eu acho que ficou bem claro dentro do grupo, de maneira para não ficar sofrendo tanto, de entender que existe algo além depois da dor... eu acho que é isso (Maria).

Então... e o grupo... poder ouvir a história de outras mulheres também, de outras pessoas, eu acho que é bem importante. O enriquecimento da sua história, uma ressignificação da sua história, então para mim foi bem importante, assim... (Nazira).

Hoje, quando começou o grupo eu gostei, gostei, gosto muito mesmo. Gosto muito de realmente conversar porque é uma coisa que eu gosto muito, e, ouvir as histórias de cada uma traz assim uma... um despertar, porque a gente às vezes acha que tem algum problema e aí você vai vendo o problema de um... de outro... meu Deus! o meu não é nada perto de tanta coisa que acontece... (Sol).

É bom poder estar aí, com outras mulheres, e eu acho que nesses 18 anos... o que eu não tive foi espaço, e aí os grupos eles acabaram, assim, me possibilitando de estar em contato com tudo isso, sabe? e viver realmente a dor que ficou lá atrás, sabe? que assim, que eu abafei lá atrás e aí poder ouvir os relatos tão diferentes da minha história: que a tristeza ela sinaliza que a gente precisa de um recolhimento, sabe? e eu pude me dar esse luxo agora, tem que falar que é luxo porque não são todas as pessoas que na correria conseguem parar... É um pouco da vida para poder entender esses processos, para realmente se recolher... e às vezes a gente não tem como se respeitar, não é respeitado. Foi muito importante, eu... assim... reafirmar isso, sabe? Tipo: é importante eu estar em contato com a minha tristeza... sabe... é importante... eu estou chegando em lugares... eu fui ler sobre... então assim, eu estou chegando em lugares que eu nunca alcancei, eu estou tendo respostas que eu nunca ia achar, porque eu não tinha tido contato com esse sentimento... (Coragem).

E de fato, já durante, já senti, né, o quanto a gente, pra mim também, né, me fortaleceu e ouvir e se apoiar, ter a empatia que a 'Coragem' falou, porque eu também acho que a gente não encontra, assim, diálogos tão significativos, né, durante a rotina, assim, sabe? Isso pra mim também foi bem marcante, assim, de estar aqui, parecia, assim, uma proposta em comum, né, de mãos dadas, caminhando, assim, pra frente, juntas, né, senti que uma conseguia apoiar a outra durante os encontros e ampliar, né, a nossa própria visão também, né, porque na questão dos contos, não víamos da mesma forma, né, mas eu senti que uma acrescentava, assim, a outra e podíamos sair todas um pouco maiores, né, do encontro também (Flora).

Cada encontro, cada uma que ia falando, às vezes num ponto que você não prestou atenção, que você não percebeu, e esse aprendizado pra essa outra mulher, ele toca em você de alguma forma, ou se você não tava vendo aquilo, você aprende a ver com os olhos da outra, né, do outro. Então eu achei bem interessante também, porque é um exercício também de uma acolher a outra e uma se colocar ali no lugar da outra, e ouvir a história de outra mulher, acaba que você consegue identificar um outro jeito de olhar, uma nova forma. E esse espaço, né, é um espaço mesmo, né, que você pode tocar nessa dor. É um espaço de afeto, de acolhimento, de amor (Nazira).

5.5.3 Ressignificação do luto

É, a cada leitura parece que trazia [...] porque são contos falando de mulheres. Eu acho que essa força da mulher fez refletir sobre a minha força e relembrar tudo que eu vivi já dos meus lutos e refletir em cada parte. Assim, que eu ia vendo um conto eu tentava me identificar, eu tentava entender Nossa! ali também eu consegui essa força, ou ali também eu senti essa dor. ali também, naquele dia eu senti que eu estava despedaçada desse jeito: eu senti que eu estava como um esqueleto, a mulher esqueleto lá... como se chamava mesmo? A mulher esqueleto mesmo. A mulher esqueleto. Ela... ela mexeu muito comigo, mais até que o conto do sapatinho porque eu me vi ali. Nossa! voltou toda a história na minha cabeça. Eu me vi e aí eu percebi que eu consegui também não só a ajuda de pessoas que você se apoia, mas eu consegui encontrar uma força interna também. É como se você conseguisse se reestruturar e ficar ainda mais forte após uma perda, após uma dor, após o seu luto (Nazira).

Bom... Eu consegui ressignificar alguns lutos que eu nem nomeava também; que eu nem entendi que eles eram/tinham sido lutos em minha vida. E na partilha, e nos contos eu também pude ir percebendo como eu fui lidando com esses lutos ao longo do tempo como eles foram como foram se ressignificando em mim; como eu dei conta e aí eu me percebi. Nossa! isso foi um luto que eu passei? Como eu encarei essa dor? Porque acho que a vida vai passando tão rápido, e a dor, e os problemas. Eu não tinha parado para pensar... como eu dei conta de algumas coisas... e como algumas coisas ainda estavam em mim que não tinham sido tratadas e me faziam ser como eu estava sendo e hoje eu já não sou mais porque eu, eu entendi onde estavam algumas dores, algumas feridas. Eu pude olhar para elas também a partir desse encontro. Algumas dores que estavam ali guardadas e eu não sabia nem o que eram. Foi muito gostoso,

muito bom, ajudou bastante. Espero que tenha mais e outras pessoas possam participar (Elizabeth).

Sim, mas aí eu não entendia, assim, onde estava, porque eu agia daquela maneira, porque eu sentia aquilo, eu não sabia. E aí, nos encontros eu fui entendendo; até no último encontro com a mulher esqueleto, também, como a gente junta forças para buscar se levantar; falar; louvar também. Foram bons, acho que foi uma dose forte de cura. Muito bom. Para clarear acho que foi iluminado algumas partes. Como eu vou limpar algo que eu nem sei que estava sujo? Foi isso que aconteceu comigo (Elizabeth).

Eu acho que, para mim foi um pouquinho de tudo o que as meninas falaram. Acho que os contos também trouxeram muito essa visão da força da mulher mesmo de encarar, de se ressignificar diante das dores, das dificuldades, e um pouquinho do que a Elizabeth falou de algumas dores, algumas situações que a gente, que eu também não encarava como se tivesse sido um luto e de como também depois que a minha mãe faleceu parece que eu não tinha vivido, sabe? direito aquele luto com tantas outras coisas que tinham para ser feitas, para ser resolvidas. Então parece que a gente vai atropelando mesmo não vai dando espaço para a dor, para sentir que a gente acha que tem que fazer... fazer... fazer..., e vai deixando, vai guardando a dor, vai deixando para lá, não dando espaço. Hoje a gente vive, nesse momento que a gente vive, parece que a tristeza é um vilão, é um vírus que tem que ser combatido, então a gente não dá espaço para sentir essa tristeza, a gente acha que logo precisa melhorar, que precisa se pôr de pé, que precisa, sei lá, tomar um remédio, ficar bem... não dá espaço para esse sofrimento (Carolina).

E aí agora eu fiquei pensando: Eu acho que eu sofri bastante, mas eu não sofri, assim, a ponto de entender, de ressignificar que eu tinha que mudar, sabe, e com o luto da minha mãe, sim. Aí parece que eu tento ressignificar para ser uma pessoa diferente, né, buscando ser melhor, assim, eu digo, mas... Mas, assim... Fica... Não sei, é como se eu fosse dar 10 passos e ia ter aquele... E tem um muro na minha frente, sabe, e o muro está pedindo que eu mude, sabe, senão eu não vou conseguir continuar caminhando, assim. E eu não lembro disso na separação, lembro que eu sofri bastante, um tempo chorando, não tinha vontade de sair, não tinha muita vontade de fazer nada, mas não... Não tinha esse alerta, né, igual esse muro que eu estou falando, parece que é um alerta para mim, né, que eu não devo levar a vida do mesmo jeito (Flora).

A experiência grupal mediada pela literatura pode ser compreendida como a criação de um espaço potencial, isto é, um campo intermediário entre a realidade interna e a realidade externa, no qual a subjetividade se manifesta de forma criativa. De acordo com Winnicott (1975), o espaço potencial se constitui a partir da relação mãe-bebê, quando a criança, sustentada por um ambiente suficientemente bom, pode brincar e experimentar sem a ameaça da desintegração psíquica. Nesse espaço intermediário, a experiência de viver ganha contornos simbólicos, permitindo ao sujeito transformar afetos brutos em expressões criativas e comunicáveis.

No contexto do luto de mulheres, a criação de um espaço potencial é essencial para a elaboração simbólica da perda. O grupo, ao oferecer acolhimento, escuta e continência, funciona como um ambiente facilitador, análogo ao cuidado materno descrito por Winnicott (1960/1983). Trata-se de um espaço transicional no qual as mulheres podem ressignificar suas

vivências de perda, sustentadas pela presença de outras que testemunham e validam o sofrimento.

A literatura, inserida nesse contexto, atua como mediadora simbólica. A leitura e a partilha de narrativas literárias favorecem o deslocamento do vivido para o plano da representação, possibilitando o reconhecimento de experiências universais e a emergência de novos sentidos para o sofrimento. Como afirma Winnicott (1975), o brincar – e, por extensão, a criação cultural – é a via por meio da qual o indivíduo constrói pontes entre o mundo interno e o externo, encontrando formas de expressão que integram a realidade psíquica e a realidade compartilhada.

A dimensão corporal também é evidenciada, com relatos de melhoras físicas associadas ao reconhecimento emocional. Isso está em consonância com o entendimento psicossomático da psicanálise, que vê o corpo como cenário onde conflitos inconscientes podem se expressar quando a simbolização psíquica falha (Marty, 1993). Quando o luto é silenciado ou desautorizado – como em lutos não legitimados socialmente – o corpo fala o que a palavra ainda não alcançou. Essa transformação da dor em narrativa permite deslocar o sofrimento do corpo para a linguagem.

6 Considerações finais

Por fim, o grupo mostrou-se como espaço de continência psíquica e reparação simbólica, permitindo que o tempo subjetivo do luto pudesse emergir sem pressa, sem medicalização, e com escuta. A dor deixa de ser algo a ser eliminado e passa a ser acolhida como parte da vida. Compreende-se que o grupo literário configurou-se como um espaço potencial de acolhimento, no qual a dor pôde ser reconhecida, recebida e transformada. O amparo afetivo proporcionado pelo grupo atuou como um holding coletivo, favorecendo a integração de vivências fragmentadas e a reorganização do self por meio do encontro com o outro. O grupo e literatura, nesse contexto, desempenhou a função de espaço potencial de transformação, mediando o contato entre o interno e o externo, entre o vivido e o simbolizado, abrindo caminhos para a criação e para a resignificação da dor. Assim, não apenas ofereceu um espaço de escuta e pertencimento, mas também possibilitou a reconstrução psíquica de experiências de perda, tornando-se um dispositivo de elaboração e fortalecimento subjetivo.

Desse modo, a experiência grupal mediada pela literatura constitui-se como um campo transicional coletivo, onde o grupo e a obra literária assumem o papel de objetos

transicionais que permitem a circulação de afetos e a reconstrução simbólica do vínculo com o mundo após a perda. A palavra compartilhada, ao ser escutada e reconhecida, torna-se um gesto criativo que reinscreve a mulher em sua própria narrativa, permitindo-lhe, gradualmente, reencontrar o sentido de continuidade de ser.

Cabe salientar que a amostra deste estudo foi composta por mulheres com alto nível de escolarização, o que representa uma característica particular do grupo analisado. Tal delimitação impõe restrições à generalização dos resultados, uma vez que as vivências de luto e as formas de elaboração simbólica podem se expressar de maneira diversa em diferentes contextos socioculturais. Assim, recomenda-se que pesquisas futuras incluam mulheres pertencentes a diferentes classes sociais, raças e etnias, a fim de ampliar a compreensão sobre as múltiplas manifestações do luto feminino e sobre os potenciais da literatura como instrumento de cuidado em realidades diversas.

Referências

- Almeida, A. P. de. (2025). Reflexões psicanalíticas sobre a separação amorosa: Contribuições de Melanie Klein e Winnicott. *Psicanálise & Barroco em Revista*, 22(1), 14–32.
<https://doi.org/10.9789/pb.v22i1.14-32>
- Borges, C. C. (2013). Mudanças nas trajetórias de vida e identidades de mulheres na contemporaneidade. *Psicologia em Estudo*, 18(1), 71–81.
<http://www.scielo.br/pdf/pe/v18n1/v18n1a07.pdf>
- Castilho, G., & Bastos, A. (2013). A função constitutiva do luto na estruturação do desejo. *Estilos da Clínica*, 18(1), 89–106. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v18i1p89-106>
- Dias, E. O. (2012). *A teoria do amadurecimento de D. W. Winnicott* (2ª ed.). DWW Editorial.
- Dunker, C. I. L. (2023). *Lutos finitos e infinitos* (1ª ed.). Paidós.
- Estés, Clarissa Pinkola (2018). *Mulheres que correm com os lobos: Mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem*. (Waldéa Barcellos, Trad.). Rocco.
- Farias, L. S. O. (2012). A melancolia no feminino. *Estilos da Clínica*, 17(1), pp. 62–75.
<https://doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v17i1p62-75>
- Franco, M. H. P. (2021) *O luto no século 21: Uma compreensão abrangente do fenômeno* (1ª ed.). Summus Editorial.
- Franco, M. H. P. (2002). Uma mudança no paradigma sobre o enfoque da morte e do luto na contemporaneidade. In M. H. P. Franco (Org.), *Estudos avançados sobre o luto* (pp.15–38). Livro Pleno.
- Freud, S. (1996) A cisão do eu no processo de defesa (1938). In S. Freud, *Obras completas de Sigmund Freud: Edição standard brasileira* (Vol. 23, pp. 21–28). Imago.
- Freud, S. (1996) Sobre a transitoriedade. In S. Freud, *Obras completas de Sigmund Freud: Edição standart brasileira* (Vol. 14, pp. 313–319). Imago.

- Freud, S. (2010). Luto e melancolia (1917). In S. Freud, *Obras completas* (Vol. 12, pp. 170–194; P. C. de Souza, Trad.). Companhia das Letras.
- Gaskell, G. (2002). Entrevistas individuais e de grupos. In M. W. Bauer & G. Gaskell (Orgs.), *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: Um manual prático* (pp. 64–89). Vozes.
- Han, B.-C. (2021). *A sociedade paliativa: A dor hoje* (E. P. Giachini, Trad.). Vozes.
- Kehl, M. R. (2016). *Deslocamentos do feminino: A mulher freudiana na passagem para a modernidade*. Boitempo.
- Klein, M. (1991a). *Inveja e gratidão e outros trabalhos (1946–1963)* (P. H. Tavares, Trad.; 4ª ed.). Imago.
- Klein, M. (1991b). Luto e suas relações com os estados maníaco-depressivos (1940). In M. Klein, *Amor, culpa e reparação e outros trabalhos (1921-1945)* (pp. 386–406). Imago.
- Kovács, M. J. (2003). *Educação para a morte: Desafio na formação de profissionais da saúde e educação*. Casa do Psicólogo.
- Kreus, G., & Franco, M. H. P. (2017). O luto do idoso diante das perdas da doença e do envelhecimento: Revisão sistemática de literatura. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*. 69(2), 125–138. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v69n2/12.pdf>
- Kubler-ROSS, Elisabeth. (2008). *Sobre a morte e o morrer* (9ª ed.). Martins Fontes.
- Kupermann, D. (2017). *Estilos do cuidado: A psicanálise e o traumático*. Zagodoni.
- Kuss, A. (2022). *A gente mira no amor e acerta na solidão*. Planeta do Brasil.
- Lacan, J. (1998). *O seminário, livro 11: Os quatro conceitos fundamentais da psicanálise* (J. - A. Miller, Org.). Zahar.
- Minayo, M. C. S. (1999). *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde* (6ª ed.). Abrasco.

- Minayo, M. C. de S. (Org.). (2001). *Pesquisa social: Teoria, método e criatividade*. (18ª ed.). Vozes.
- Minayo, M. C. de S. (2002). Hermenêutica-dialética como caminho do pensamento social. In M. C. de S. Minayo & S. F. Deslandes (Orgs.), *Caminhos do pensamento: Epistemologia e método* (pp. 83–107). Editora Fiocruz.
- Minayo, M. C. S. (2009). Construção de indicadores qualitativos para avaliação de mudanças. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 33(Supl. 1), 83–91.
<https://doi.org/10.1590/S1981-52712009000500009>
- Mori, M. E., & Coelho, V. L. D. (2003) A vida ouvida: A escuta psicológica e a saúde da mulher de meia-idade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 3(2), 36–78.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812003000200005
- Morando, E. M. G. (2022). *Temas sobre envelhecimento*. Appris.
- Neimeyer, R. A. (Org.). (2024). *Novas técnicas de terapia do luto: Mortes e outras perdas* (G. D. B. Sitta, Trad.). Artmed.
- Organização Pan-Americana da Saúde. (2005). *Envelhecimento ativo: Uma política de saúde* (1ª ed., Traduzida por Suzana Gontijo).
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf
- Rocha, M. L. da, & Aguiar, K. F. de. (2003). Pesquisa-intervenção e a produção de novas análises. *Psicologia: Ciência e profissão*, 23(4), 64–73.
<https://doi.org/10.1590/S1414-98932003000400010>
- Rosa, H. R., Valente, M. L. L. C., & Oliveira, M. M. (2016). A vivência do luto em decorrência do término de relacionamentos amorosos. *Revista de Psicologia da UNESP*, 15(1), 38–54. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.1.20323>

- Souza, F. B. C. de, Drezett, J., Meirelles, A. de C., & Ramos, D. G. (2012). Aspectos psicológicos de mulheres que sofrem violência sexual. *Reprodução & Climatério*, 27(3), 98–103.
<https://doi.org/10.1016/j.recli.2013.03.002>
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224.
<https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (2001). Meaning making in the dual process model. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction & the experience of loss* (pp. 55–73). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10397-003>
- Viorst, J. (2005). *Perdas necessárias*. (A. S. Rodrigues, Trad.; 5ª ed.). Melhoramentos.
- Winnicott, D. W. (s.d.). *A família e o desenvolvimento individual*. (Á. Cabral, Trad.). Martins Fontes.
- Winnicott, D. W. (1975). *O brincar e a realidade*. (Á. Cabral, Trad.). Imago.
- Winnicott, D. W. (1983). *O ambiente e os processos de maturação: Estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional* (I. C. S. Ortiz, Trad.; Pref. J. O. Outeiral). Artmed.
- Winnicott, D. W. (1990). *O ambiente e os processos de maturação: Estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional* (I. Doyle, Trad.; 5ª ed.). Imago.
- Worden, J. W. (2013). *Aconselhamento do luto e terapia do luto: Um manual para profissionais da saúde mental* (4ª ed.). Roca.
- Yin, R. K. (2016). *Pesquisa qualitativa do início ao fim*. (D. Bueno, Trad.; Ver. Técnica D. Silva). Penso.
- Zimmerman, D. (2004). *Fundamentos básicos das grupoterapias* (3ª ed.). Artmed.

CRONOGRAMA	1º semestre de 2024	2º semestre de 2024	1º semestre de 2025	2º semestre de 2025
Elaboração de projeto de pesquisa	X			

Encaminhamento ao Comitê de Ética	X	X		
Revisão da literatura	X	X	X	
Créditos obrigatórios em disciplinas	X	X	X	
Coleta de dados		X	X	
Construção dos dados			X	
Análise de dados			X	
Discussão e elaboração dos resultados			X	
Redação final do trabalho para o exame de qualificação			X	X
Redação do trabalho final após a qualificação				X
Defesa da Dissertação				X
Apresentação em congresso e/ou eventos científicos		X	X	X
Elaboração e envio de artigo científico para revista acadêmica			X	X

Apêndice I – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



UNIVERSIDADE PAULISTA-UNIP
Campus Indianópolis
Comitê de Ética em Pesquisa-UNIP

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Caro Participante:

Gostaríamos de convidá-lo a participar como voluntário da pesquisa intitulada “ENTRE O VIVER E O MORRER: OS LUTOS DA MULHER BRASILEIRA ELABORADOS ATRAVÉS DA LITERATURA”, que se refere a um projeto de pesquisa da participante Laiane Paula Andreoleti que pertence ao Curso de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista (UNIP) campus Ribeirão Preto.

O objetivo deste estudo é buscar compreender os lutos que a mulher vivencia ao longo da vida e a eficácia do uso da literatura como estratégia de intervenção em grupo, contribuindo assim para a saúde mental. Os resultados contribuirão para propor práticas de saúde mental preventivas individuais e ou de grupo visando o cuidado integral, elaborar um conjunto de ações de forma a aprimorar o cuidado em saúde mental da mulher que vivencia o luto e propor possíveis parcerias com outros profissionais, que também trabalham com a solução das demandas institucionais, por exemplo: psiquiatra, advogado, assistente social, fisioterapia, enfermagem domiciliar e terapeuta ocupacional.

Sua forma de participação consiste em ser frequentador dos 6 encontros de grupo que ocorrerão através dos grupos online de acolhimentos ao Luto da Rede Ideal, contribuindo com uma entrevista semiestruturada que será realizada em grupo no primeiro encontro, participar ativamente de quatro encontros grupais de literatura e tarefas do luto que versará sobre suas vivências de lutos, e uma entrevista grupal

semiestruturada para fechamento de grupo e avaliação dos resultados. Todos realizados de modo online.

Seu nome não será utilizado em qualquer fase da pesquisa, o que garante seu anonimato e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os voluntários.

Não será cobrado nada e não haverá gastos decorrentes de sua participação. Se houver algum dano decorrente da pesquisa, o participante será indenizado nos termos da Lei.

Considerando que toda pesquisa oferece algum tipo de risco, nesta pesquisa o risco pode ser avaliado como: mínimo e esse risco pode ser explicado como um desconforto que a mulher possa ter ao falar de vivências que possam ser fontes de ansiedade ou angústia. Para minimizar este risco será comunicado a participante que ela pode interromper a entrevista a qualquer momento e pode se negar a responder perguntas se assim o desejar, assim como ter um suporte imediato da pesquisadora e se necessário o encaminhamento para um serviço gratuito de atendimento psicológico.

São esperados os seguintes benefícios para você, decorrente da sua participação nesta pesquisa: Você terá acesso a 6 encontros grupais reflexivos referente a suas vivências de lutos, de modo que possa através do uso da literatura, tarefas dos lutos e vivência grupal com outras mulheres que farão parte desta pesquisa, elaborar os lutos e dar novos sentidos ao vivido. Caso tenha interesse você pode pedir o envio por e-mail do relatório final desta pesquisa.

Gostaríamos de deixar claro que sua participação é voluntária e que poderá recusar-se a participar ou retirar o seu consentimento, ou ainda descontinuar sua participação se assim o preferir, sem penalização alguma ou sem prejuízo ao seu cuidado. Caso queira retirar o seu consentimento entre em contato com a pesquisadora responsável Laiane Paula Andreoleti, endereço: rua Casemiro de Abreu 650, Vila Seixas, Ribeirão Preto /SP, telefone (16) 98128.7210 pelo e-mail: laianepalima@gmail.com, com cópia

para o CEP-UNIP pelo e-mail cep@unip.br. Os seus dados serão retirados caso seja possível identificá-los no banco de dados.

Desde já, agradecemos sua atenção e participação e colocamo-nos à disposição para maiores informações.

Esse termo terá suas páginas rubricadas pela pesquisadora principal e será assinado e enviado à participante, ficando uma cópia com a participante e a outra com a pesquisadora principal Laiane Paula Andreoleti.

Eu _____ (nome do participante e número de documento de identidade) confirmo que Laiane Paula Andreoleti explicou-me os objetivos desta pesquisa, bem como, a forma de participação. As alternativas para minha participação também foram discutidas. Eu li e compreendi este Termo de Consentimento, portanto, eu concordo em dar meu consentimento para participar como voluntário desta pesquisa.

Local e data: _____, de _____ de 20 ____.

(Assinatura do participante da pesquisa)

Eu, _____
(nome do membro da equipe que apresentar o TCLE)

obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido do participante da pesquisa ou representante legal para a participação na pesquisa.


(Assinatura do membro da equipe que apresentar o TCLE)

(Identificação e assinatura do pesquisador responsável)

ROTEIRO DA ENTREVISTA INICIAL

- 1) Qual o motivo inicial te fez procurar o grupo de acolhimento ao luto?
- 2) O que você compreende por Luto?
- 3) Em quais situações da sua vida você se percebeu de Luto?
- 4) Pode contar qual seu luto mais marcante?
- 5) Você teve oportunidade de cuidar deste luto? Como foi?
- 6) Você contou com a ajuda imediata de alguma pessoa ou instituição?
- 7) Quanto tempo você se percebeu de Luto? Reconhece os sintomas?
- 8) Quais outros aspectos da sua vida, você sente que se perdeu junto ao luto?
- 9) Quais foram seus recursos, atividades e ou rituais de Luto para sua retomada de vida?
- 10) Existe alguma informação que você gostaria de acrescentar que não foi perguntada?

Anexo I – Parecer Consubstanciado do CEP

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div> UNIVERSIDADE PAULISTA - UNIP </div> <div>  </div> </div>								
PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP								
<p>DADOS DO PROJETO DE PESQUISA</p> <p>Título da Pesquisa: ENTRE O VIVER E O MORRER: OS LUTOS DA MULHER BRASILEIRA ELABORADOS ATRAVÉS DA LITERATURA</p> <p>Pesquisador: LAIANE PAULA ANDREOLETI</p> <p>Área Temática:</p> <p>Versão: 1</p> <p>CAAE: 81590224.5.0000.5512</p> <p>Instituição Proponente: ASSOCIACAO UNIFICADA PAULISTA DE ENSINO RENOVADO OBJETIVO-</p> <p>Patrocinador Principal: Financiamento Próprio</p> <p>DADOS DO PARECER</p> <p>Número do Parecer: 7.041.851</p> <p>Apresentação do Projeto:</p> <p>Trata-se de um projeto que toma como objeto o envelhecimento feminino, o modo como mulheres lidam com as perdas e o luto enquanto parte do ciclo vital. Nesse sentido, apresenta-se uma proposta de pesquisa que em consiste em coletar dados com mulheres adultas, por meio de roteiro de entrevista semiestruturado. Serão desenvolvidas, nessa perspectiva, quatro entrevistas em grupo, e um encontro para fechamento e devolutivas de grupo. Todos os encontros realizados e gravados de modo online por meio da plataforma Zoom. Participarão da pesquisa mulheres que fazem parte de um grupo online de apoio e enfrentamento ao luto, oferecido por uma instituição de saúde.</p> <p>Objetivo da Pesquisa:</p> <p>Os objetivos não explicitam óbices, a saber: [1] Identificar as perdas que ocorrem ao longo da vida e o modo como as participantes foram afetadas por elas; [2] Analisar as perdas que ocorrem ao longo da vida e o modo como as participantes lidaram com cada uma delas; [3] Avaliar a mudança no estado emocional e os recursos que cada mulher desenvolveu após o acesso a literatura no grupo do qual participam.</p> <p>Avaliação dos Riscos e Benefícios:</p> <p>O projeto prevê o manejo de situações em que os riscos, que podem se voltar a rememoração</p>								
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="border: none;">Endereço: Rua Dr. Bacelar, 1212 4º andar</td> <td style="border: none;"></td> </tr> <tr> <td style="border: none;">Bairro: Vila Clementino</td> <td style="border: none; text-align: right;">CEP: 04.026-002</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">UF: SP</td> <td style="border: none; text-align: right;">Município: SAO PAULO</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">Telefone: (11)5586-4086</td> <td style="border: none; text-align: right;">E-mail: cep@unip.br</td> </tr> </table>	Endereço: Rua Dr. Bacelar, 1212 4º andar		Bairro: Vila Clementino	CEP: 04.026-002	UF: SP	Município: SAO PAULO	Telefone: (11)5586-4086	E-mail: cep@unip.br
Endereço: Rua Dr. Bacelar, 1212 4º andar								
Bairro: Vila Clementino	CEP: 04.026-002							
UF: SP	Município: SAO PAULO							
Telefone: (11)5586-4086	E-mail: cep@unip.br							

UNIVERSIDADE PAULISTA - UNIP



Continuação do Parecer: 7.041.851

de experiências de sofrimento, sejam devidamente gerenciados, por meio do suporte psicológico às participantes e o acompanhamento do seu encaminhamento a serviços de apoio psicológico. Os benefícios envolvem a participação em grupos reflexivos, oferecidos pela pesquisadora, dos quais as participantes podem se beneficiar diretamente.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de uma pesquisa socialmente relevante, cujos cuidados éticos foram devidamente explicitados.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Atendem aos dispostos do CNS.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Pela aprovação.

Considerações Finais a critério do CEP:

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e finais da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo "relatório" para que sejam devidamente apreciadas pelo CEP, conforme Norma Operacional CNS nr 001/12, item XI.2.d.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_2346413.pdf	18/07/2024 10:13:32		Aceito
Outros	termo_de_compromisso_do_pesquisador.pdf	18/07/2024 10:11:58	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito
Outros	carta_de_apresentacao.pdf	18/07/2024 10:10:18	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito
Orçamento	orcamento.pdf	18/07/2024 10:08:50	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito
Outros	carta_de_anuencia.pdf	18/07/2024 10:06:03	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	frm_termo_de_consentimento_TCLE_atualizado.docx	18/07/2024 10:03:28	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	18/07/2024 10:01:55	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito

Endereço: Rua Dr. Bacelar, 1212 4º andar
Bairro: Vila Clementino
UF: SP Município: SAO PAULO
Telefone: (11)5586-4086

CEP: 04.026-002

E-mail: cep@unip.br

UNIVERSIDADE PAULISTA - UNIP



Continuação do Parecer: 7.041.851

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_mestrado.docx	11/07/2024 12:29:13	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	formulario_termo_de_consentimento.docx	11/07/2024 12:17:14	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito
Outros	Capa_do_projeto.pdf	11/07/2024 12:11:59	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito
Outros	termo_de_compromisso_do_pesquisador.pdf	11/07/2024 12:03:42	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito
Outros	carta_de_apresentacao_do_projeto.pdf	11/07/2024 12:02:38	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito
Outros	carta_de_anuencia.pdf	11/07/2024 11:59:36	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito
Orçamento	orcamento.pdf	11/07/2024 11:55:59	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	11/07/2024 11:54:26	LAIANE PAULA ANDREOLETI	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 29 de Agosto de 2024

Assinado por:
Bettina Gerken Brasil
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Dr. Baelar, 1212 4º andar
Bairro: Vila Clementino
UF: SP Município: SAO PAULO
Telefone: (11)5586-4086

CEP: 04.026-002

E-mail: cep@unip.br