

**UNIP - UNIVERSIDADE PAULISTA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
CURSO DE PSICOLOGIA**

Ana Gabriella Couvre Souza - N688DD6

Ana Julia Fernandes Machado - F161CD3

Maria Eduarda Silva Fabiano - N551CE1

Solange Marum de Oliveira - N6141D4

Thalita Ibaro de Almeida - F266HI9

**AS DIVERSAS FACES DA PERDA: O LUTO PARA A PSICANÁLISE E A
ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO**

**Campus
Sorocaba/SP 2024**

Ana Gabriella Couvre Souza - N688DD6
Ana Julia Fernandes Machado - F161CD3
Maria Eduarda Silva Fabiano - N551CE1
Solange Marum de Oliveira - N6141D4
Thalita Ibaro de Almeida - F266HI9

**AS DIVERSAS FACES DA PERDA: O LUTO PARA A PSICANÁLISE E A
ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO**

Trabalho de conclusão do curso de
Psicologia da Universidade Paulista, sob
orientação da Profa. Dra. Cybele Carolina
Moretto.

CIP - Catalogação na Publicação

As diversas faces da perda: O luto para a psicanálise e a atuação do psicólogo / Ana Gabriella, Ana Júlia, Maria, Solange, Thalita Souza, Machado, Fabiano, Oliveira Almeida... [et al.]. - 2024. 45 f. + A - QUESTION.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) apresentado ao Instituto de Ciência Humanas da Universidade Paulista, Sorocaba, 2024. Área de Concentração: Psicologia. Orientadora: Prof.^a Dra. Cybele Carolina Moretto.

1. Luto. 2. Perda Simbólicas e Real. 3. Psicologia. 4. Psicanálise. I. Souza, Machado, Fabiano, Oliveira Almeida, Ana Gabriella, Ana Júlia, Maria, Solange, Thalita. II. Moretto, Cybele Carolina (orientadora).

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da Universidade Paulista com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Ana Gabriella Couvre Souza - N688DD6
Ana Julia Fernandes Machado - F161CD3
Maria Eduarda Silva Fabiano - N551CE1
Solange Marum de Oliveira - N6141D4
Thalita Ibaro de Almeida - F266HI9

AS DIVERSAS FACES DA PERDA: O LUTO PARA A PSICANÁLISE E A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO

Trabalho de conclusão do curso de
Psicologia da Universidade Paulista, sob
orientação da Profa. Dra. Cybele Carolina
Moretto.

O trabalho foi considerado _____ com a nota _____ ().

Sorocaba, _____ de _____ de 2024.

Profa Ms Roseli Maria dos Santos, Universidade Paulista - UNIP

Profa Dra Cybele Carolina Moretto – Universidade Paulista-UNIP
Orientadora

AGRADECIMENTOS

Ao decorrer dessa jornada desafiadora e muito gratificante que possibilitou nosso aprendizado para as teorias, além de um olhar mais sensível para com o outro, agradecemos à professora doutora Cybele Carolina Moretto, por sua dedicação, compartilhando seu conhecimento, acolhendo e guiando-nos com excelência. Dedicamos também aos professores que nos trouxeram seus conhecimentos e experiências agregando em nosso aprendizado e desenvolvimento como futuras profissionais.

Agradecemos aos nossos familiares e amigos que nos apoiaram e incentivaram durante esses cinco anos de formação.

Expressamos nossa profunda gratidão também a nossa colega Isabella Sanabria, que nos acompanhou durante a realização deste trabalho.

Por fim, não poderíamos deixar de mencionar a todas as integrantes do grupo que se dedicaram para o desenvolvimento desse trabalho com suas contribuições e experiências compartilhadas.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Gráfico sobre perda significativa.....	21
Figura 2 - Gráfico sobre elaboração no processo de luto.....	22
Figura 3 - Gráfico sobre lidar com o luto.....	23
Figura 4 - Gráfico sobre relações sociais.....	24
Figura 5 - Gráfico sobre dificuldades com temas que envolvem o luto.....	25
Figura 6 - Gráfico sobre procurar ajuda profissional.....	27

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
1.1 Apresentação do Tema Comum	10
1.2 Luto: um breve histórico e conceito psicanalítico	10
1.3 Uma visão psicanalítica sobre Perdas reais e simbólicas	12
1.4 Atuação do Psicólogo frente à temática	13
2. OBJETIVOS	15
2.1 Objetivos Gerais	15
2.2 Objetivos Específicos	15
3. JUSTIFICATIVA	16
4. MÉTODOS	16
4.1 Instrumentos	17
4.2 Participantes	17
4.3 Procedimentos de Coleta de Dados	18
4.4 Ressalvas Éticas	18
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
5.1 Luto e a sua Elaboração: Um Olhar Psicanalítico	20
5.2 Os impactos da perda na vida cotidiana: compreensões e desafios do enlutado	24
5.3 Atuação do Psicólogo no processo de elaboração do luto	26
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS	34
APÊNDICES	38
APÊNDICE 1: Interesse em participar do questionário	38
APÊNDICE 2: Lidando com Perdas significativas	39
APÊNDICE 3: Emoções experienciadas durante o luto	39
APÊNDICE 4: Impacto nas relações sociais durante o luto	40
APÊNDICE 5: Procura por ajuda profissional e avaliação da experiência	40
APÊNDICE 6: Estratégias para lidar com o luto	41
APÊNDICE 7: Importância da elaboração no processo de luto	41
APÊNDICE 8: Dificuldades em falar sobre luto	42
APÊNDICE 9: Compreensão e empatia da sociedade em relação ao luto	42
APÊNDICE 10: Impacto da COVID-19 na experiência do luto	42
ANEXO A – QUESTIONÁRIO	43

RESUMO

Este estudo tem por objetivo pesquisar sobre alguns processos psíquicos que envolvem o luto, com o intuito de compreender questões psicológicas diante das perdas reais e simbólicas, refletir sobre as fases emocionais do luto a partir da contemporaneidade e discutir a atuação do psicólogo frente ao luto. Em relação aos teóricos clássicos e contemporâneos, a pesquisa explora refletir a partir do estudo exploratório bibliográfico, além de um levantamento de dados quantitativos e qualitativos deve-se os resultados por meio de formulários online, coletados a partir de pessoas de diferentes faixas etárias. A pesquisa compreende as diversas formas de enfrentamento e elaboração da perda, os impactos do luto na vida cotidiana e o papel do psicólogo nesse processo. Os resultados apontam para a eficácia de métodos terapêuticos na redução do sofrimento, dor e angústia, e enfatizam a importância de uma abordagem que valorize a singularidade de cada indivíduo ao lidar com as perdas. O estudo também sublinha a relevância dos cuidados preventivos, que auxiliam o enlutado a compreender e processar suas emoções, pensamentos e comportamentos, promovendo o investimento emocional em novos significados através do acolhimento e da escuta psicanalítica.

Palavras-chaves: Luto; Perda Simbólica; Psicologia; Psicanálise.

ABSTRACT

This study aims to investigate some psychological processes involved in grief, with the intention of understanding psychological issues in the face of real and symbolic losses, reflecting on the emotional stages of grief from a contemporary perspective, and discussing the psychologist's role in dealing with grief. Regarding classical and contemporary theorists, the research explores reflections based on exploratory bibliographic studies, in addition to a collection of quantitative and qualitative data obtained through online forms collected from people of different age groups. The research encompasses various forms of coping and elaboration of loss, the impacts of grief on daily life, and the psychologist's role in this process. The results point to the effectiveness of therapeutic methods in reducing suffering, pain, and anguish, emphasizing the importance of an approach that values the uniqueness of each individual when dealing with losses. The study also underscores the relevance of preventive care, which helps the bereaved to understand and process their emotions, thoughts, and behaviors, promoting emotional investment in new meanings through acceptance and psychoanalytic listening.

Keywords: Grief; Symbolic Loss; Psychology; Psychoanalysis.

1. INTRODUÇÃO

1.1 Apresentação do Tema Comum

O presente trabalho buscou, através da abordagem psicanalítica, refletir e compreender a questão sobre perdas reais e simbólicas no luto na sociedade contemporânea em que se vive. Tomando isso como base, procurou-se esclarecer e marcar fatores considerados mais favoráveis a respeito do assunto, utilizando artigos contemporâneos e obras clássicas, a fim de exemplificar tal fenômeno de maneira objetiva.

Era de conhecimento geral que a perda de entes queridos trazia sofrimento, gerando mudanças na vida das pessoas, afetando a saúde mental, causando perturbações, sofrimento psíquico e emocional. Lembrava-se que as doenças se repetiam, mas o sofrimento do ser nunca se repetia. Cada dor era única, uma vez que cada ser humano é singular. Com base nisso, o trabalho abordou os impactos que essas perdas reais e simbólicas podem causar na sociedade.

Para compreender melhor o conceito de luto dentro dessa perspectiva psicanalítica, foi necessária uma investigação da psique, sendo Sigmund Freud o precursor. Ele sistematizou esse fenômeno, que até então era incompreendido no funcionamento mental. A ideia do luto não se caracterizava apenas pela perda de alguém querido, mas também em outras simbologias, como: aspectos pessoais, emprego, relacionamento, perda de um animal de estimação e amizades. Tudo o que fosse de grande importância para o sujeito podia se tornar um processo de luto. O luto era caracterizado como a perda de um elo significativo entre uma pessoa e um objeto, e esse fenômeno tornava-se natural na vida das pessoas, estando constantemente relacionado ao desenvolvimento humano.

1.2 Luto: um breve histórico e conceito psicanalítico

O luto e a perda eram inevitáveis, mas com o passar do tempo, esse processo foi se moldando a partir de marcos históricos.

Por volta dos séculos XVII e XVIII, o luto era visto de uma perspectiva diferente. Assim, a medicalização era algo comum para pessoas com luto patológico, pois acreditava-se que o luto poderia ser prejudicial. Durante a Primeira e Segunda Guerra Mundial, diversos autores começaram a estudar o luto, uma vez que essa temática era muito presente em razão dos conflitos de guerra. A população enfrentava perdas de pessoas, famílias, casas e, muitas vezes, refugiavam-se, além da precariedade em que a saúde se encontrava naquele momento.

A angústia, o medo e a incerteza estavam presentes, pois não se sabia ao certo o que viria depois de todos esses conflitos. Assim, a elaboração dessas perdas tornou-se cada vez mais escassa, tendo em vista que, naquele momento, não havia um repertório ou tempo para elaborar e processar tudo o que acontecia. Dessa forma, as tradições de rituais culturais se distanciaram do processo. Freud se deparou com perdas importantes em sua vida, além da angústia e de sua própria finitude. Ele trocou cartas com Fliess (médico e amigo), relatando os sintomas que emergiam, como arritmia, dores no braço esquerdo e outros sinais que sentia. Nas cartas, relatava a incerteza sobre o que havia com ele, além de ver ameaçadas todas as suas conquistas acadêmicas e expectativas futuras pela incerteza de sua finitude, não sabendo ao certo o diagnóstico de seus sintomas. Além da aflição causada pelos sintomas, Freud se deparou com a perda de seu pai, o que intensificou seus sintomas e a falta de ânimo. Após a morte de seu pai, Freud enfrentou outra perda, a de seu irmão, e, assim, tomou como iniciativa intensificar seus estudos para lidar com suas dores (Mansson, 1986).

De acordo com Freud (1917) a morte não poderia ser representada no psiquismo, pois nunca havia sido experienciada pelo sujeito. Os indivíduos vivenciam apenas a morte de quem conhecem. Ele partia da ideia de que não existia representação da morte no inconsciente. Assim, o medo da morte deslocava-se para outros espaços psíquicos, como o desamparo, a solidão e o abandono. Ainda que de forma negativa, ocorria a devoção a si próprio, associando tal devoção ao objeto perdido incorporado ao ego. Em seu livro "Luto e Melancolia", ele citava: "No luto, é o mundo que fica pobre e vazio; na melancolia, é o próprio ego" (Freud, 1917, pg:11).

Para Freud (1917) o conceito de luto e melancolia, entendendo que a perda não

se restringia a um ente querido, mas também a algo que tome dimensões semelhantes e significativas para o indivíduo. O luto é um processo natural, lento e doloroso, trazendo uma tristeza profunda, onde a pessoa desejava afastar-se de qualquer atividade que não estivesse ligada à perda do objeto. Freud (1923), em "O Ego e o ID", afirmava que o nascimento se tornava o primeiro grande estado de ansiedade, ocorrido por uma separação da mãe diante do perigo de desamparo psíquico, tornando-se uma fonte de ansiedade.

O processo de luto envolvia um conjunto de emoções, pensamentos e comportamentos que variavam de pessoa para pessoa. Podia incluir tristeza, desespero, raiva, negação, confusão e até mesmo culpa. O luto podia durar semanas, meses ou até anos, dependendo da intensidade da perda e da capacidade de elaborá-la. Durante esse período, era comum que a pessoa experimentasse mudanças em sua rotina, como alterações no sono e no apetite, e precisasse de apoio emocional para atravessar essa fase. O processo de luto, embora difícil, poderia trazer crescimento pessoal e transformação, se elaborado de forma saudável. No texto "Luto e Melancolia", Freud também trouxe a compreensão de que o luto só seria superado após a completa elaboração individual da pessoa que o vivenciava, e que interferências para aliviar os sintomas ao longo dessa elaboração eram inúteis e desvantajosas.

Freud (1917) comparava o luto à melancolia, destacando semelhanças, mas explicando que, na melancolia, a pessoa sofria uma diminuição da autoestima, o que não ocorria no luto. A pessoa melancólica fazia recriminações a si mesma que, na verdade, eram dirigidas ao objeto amoroso perdido.

1.3 Uma visão psicanalítica sobre Perdas reais e simbólicas

A psicanálise era considerada uma ciência capaz de aliviar o sofrimento psíquico. Seu enfoque estava em ajudar o paciente a compreender e conviver com suas perdas. Era comum que as perdas resultassem em angústias, insônia, tristeza e desânimo. Muitas vezes, a pessoa criava um abismo na comunicação com os outros e consigo mesma, reprimindo sua dor e formando uma barreira que impedia a

consciência plena da perda. O analista deveria manter-se imparcial, respeitando o tempo e a autonomia do paciente.

Segundo Kluber-Ross (1969), a morte era inconcebível para o inconsciente. Essa poderia ser uma das razões pelas quais o ser humano relutava tanto em discutir a morte. Desse modo ela identificou cinco estágios no luto: negação e isolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação. Esses estágios caracterizavam o processo pelo qual os indivíduos passavam ao enfrentar a realidade da morte.

1.4 Atuação do Psicólogo frente à temática

O psicólogo devia exercer uma escuta acolhedora e, para que essa escuta ocorresse e houvesse vínculo terapêutico, para Pichon-Rivière (1988) seria uma relação entre o terapeuta e o paciente, baseada na confiança e afetividade. Ou seja, ambos compartilhariam a compreensão dos estados emocionais um do outro. Segundo Freud (1917), o vínculo seria a força motriz para o sucesso terapêutico, com um bom manejo da transferência e uma escuta acolhedora. Ela se fazia presente em qualquer relação em que uma pessoa se conectasse com outra. Pichon-Rivière (1988, p. 19) defendia que o paciente, "Antes de sair da sessão de análise, introjetava a imagem do analista, internalizando-a, e estabelecia com ela uma relação autoanalítica permanente".

Durante as sessões de terapia, o psicólogo poderia ter fornecido um espaço seguro para que a pessoa compartilhasse seus sentimentos em relação à perda, bem como ajudado-a a encontrar maneiras saudáveis de lidar com a dor do luto. Ele poderia também ter orientado a pessoa sobre como lidar com as mudanças em sua vida cotidiana que a perda causara, como alterações na rotina, nos relacionamentos e nas perspectivas de futuro.

O psicólogo desempenhava um papel fundamental no processo de luto, já que podia ajudar a pessoa enlutada a compreender e elaborar suas emoções, pensamentos e comportamentos em relação à perda, além de auxiliá-la a entender que o luto era um processo natural da vida e contribuir significativamente para ajudar-lo a lidar com a perda, auxiliando a compreender que não existe uma maneira "certa" ou "errada" de vivenciá-lo. Segundo Kovács (1992), o trabalho psicanalítico poderia ter auxiliado o indivíduo a lidar com a morte, tanto a morte física quanto as mortes parciais do dia a dia, proporcionando a aceitação da morte como um fato da vida e a sensação de que a vida poderia ser vivida com criatividade. Além disso, o psicólogo poderia ter ajudado a pessoa a identificar e superar padrões de pensamentos e comportamentos negativos que estivessem

atrapalhando o processo de luto, além de encontrar maneiras de honrar a memória do ente querido ou objeto perdido.

De acordo com Moretto (2022), o principal intuito era fornecer suporte emocional para pessoas com questões de saúde mental relacionadas à pandemia e ao isolamento social. A psicoterapia tinha importância ao permitir que a pessoa falasse livremente sobre suas perdas, trazendo à tona sentimentos associados às memórias e, ao longo das sessões, conseguindo superá-las. O objetivo era então proporcionar maior auxílio e apoio ao paciente. Criava-se, assim, um ambiente de acolhimento e holding, que, para Winnicott (1983), é o suporte psíquico e físico oferecido ao bebê pela mãe que desempenhasse o papel de uma "mãe suficientemente boa", proporcionando um ambiente facilitador. Na atuação do psicólogo, isso se traduziria em um ambiente de compreensão, disponibilidade empática e amparo afetivo, onde o paciente pudesse compartilhar seus sentimentos e angústias sem medo de julgamentos, elaborando o luto da melhor forma possível.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivos Gerais

Pesquisar os processos psíquicos envolvidos no luto, considerando a perspectiva psicanalítica.

2.2 Objetivos Específicos

- Compreender os aspectos psicológicos relacionados às perdas reais e simbólicas, analisando os diversos fatores vivenciados pelo indivíduo.
- Refletir sobre as fases emocionais do luto, investigando como elas se manifestam na contemporaneidade.
- Discutir o papel do psicólogo diante do processo de luto e as intervenções possíveis.

3. JUSTIFICATIVA

O luto foi considerado um fenômeno natural que transcende a morte física, envolvendo qualquer perda significativa na vida do indivíduo. Segundo Freud (1917), a perda se manifesta desde cedo, como o medo da castração, marcando a subjetividade humana. Apesar de ser uma parte inevitável da experiência, as reações ao luto variam conforme o significado que cada pessoa atribui à perda. Era essencial discutir o tema para entender como se processa o luto e como o psicólogo pode atuar nesse contexto, oferecendo apoio na elaboração das perdas.

4. MÉTODOS

Diante do contexto relacionado ao luto e das perdas reais e simbólicas, a pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, guiada pelo método psicanalítico, com o intuito de aprofundar a compreensão das experiências emocionais e psicológicas das pessoas enlutadas. Nesse sentido, o estudo investigou diversos fenômenos, como os mecanismos de defesa, as reações emocionais e os processos de aceitação, com base nas contribuições de Freud (1917), fornecendo uma perspectiva mais profunda e abrangente das complexidades do luto.

Durante essa pesquisa, foi realizado uma extensa revisão bibliográfica fundamentada na psicanálise, que incluiu autores como Freud (1917, 1923), Melanie Klein (1921, 1996), Donald Winnicott (1983), Pichon Rivière (1988), Elisabeth Kubler-Ross (1969), incluindo autores contemporâneos, por exemplo de Judith Viorst (1986), Cybele Moretto (2022), Diane E. Papalia; Ruth Duskin Feldman (2022), e Maria Júlia Kovács (1992).

A coleta de dados foi conduzida via plataformas acadêmicas, como Pepsic (Periódicos Eletrônicos de Psicologia) e Scielo (Scientific Electronic Library Online), utilizando indexadores relacionados a luto, perdas reais, perdas simbólicas e psicanálise. Foi estabelecido um critério de pesquisa abrangendo o período de 2015 a 2024.

Para a análise dos dados bibliográficos, foi empregado o método vertical, permitindo uma análise minuciosa de cada obra, ao mesmo tempo foram realizadas análises horizontais, buscando estabelecer conexões entre essas obras (Moretto, 2012; 2010). Isso significou mergulhar em uma vasta literatura, incluindo livros e artigos científicos, o que proporcionou uma compreensão mais profunda da temática abordada, com o objetivo de relacioná-los. Isso permitiu ir além da mera descrição das mensagens, aplicando inferências que possibilitaram uma interpretação mais

aprofundada sobre a temática abordada.

Além da pesquisa qualitativa bibliográfica, foi conduzido uma coleta de dados quantitativa por meio de formulários-questionários online com perguntas fechadas, disponibilizados via Google Forms. Esses questionários foram criados com base nas variáveis de interesse identificadas durante a revisão bibliográfica. A escolha dessa ferramenta se deu pelo anonimato dos participantes e pela eficiência na coleta de dados.

Foram identificados os temas-chaves, sob a perspectiva psicanalítica, concentrando-se nas perdas tangíveis e simbólicas no contexto do luto. Essa abordagem proporcionou uma compreensão mais profunda das experiências de luto, destacando tanto as perdas concretas e simbólicas.

4.1 Instrumentos

Através da plataforma Google Forms, foi criado um questionário online composto por 11 perguntas objetivas, uma ferramenta que se transforma em uma janela para as experiências pessoais daqueles que enfrentaram perdas. Desse modo foi possível mergulhar profundamente na compreensão das complexas dinâmicas das perdas reais e simbólicas no contexto do luto, abraçando a perspectiva da psicanálise.

Imaginar que o luto não era um processo estanque nem linear; era uma jornada singular para cada indivíduo, repleta de nuances e emoções intrincadas. Cada pergunta, cuidadosamente formulada, buscou lançar luz sobre os aspectos menos óbvios e mais profundos desse trajeto emocional e de superação.

4.2 Participantes

Para a pesquisa, foi optado por coletar informações por intermédio das redes sociais através de questionários, a fim de envolver pessoas de diversas origens e vivências. Não foram impostas restrições relacionadas à idade, gênero, ocupação, formação ou posição social, pois o objetivo foi abarcar uma ampla diversidade de perspectivas e experiências sobre o tema das perdas reais e simbólicas no contexto do luto, sob a abordagem da psicanálise. As redes sociais são um espaço onde indivíduos compartilham suas histórias e se conectam com outras pessoas, tornando-se um terreno fértil para a coleta de dados sobre questões emocionais e psicológicas, como o processo de luto. Através desse método, se buscou captar as narrativas e experiências daqueles que vivenciaram perdas, oferecendo uma visão abrangente e inclusiva do impacto dessas experiências em diferentes grupos e contextos sociais. Essa

abordagem não apenas aprofundou a compreensão sobre as perdas e o luto, mas também permitiu investigar como as pessoas expressam suas emoções e encontram apoio em momentos difíceis. Assim, o estudo enriqueceu o conhecimento sobre o tema, ao mesmo tempo que ilumina as complexas dinâmicas sociais e emocionais que envolvem o luto em um mundo cada vez mais interconectado.

4.3 Procedimentos de coleta de dados

Foram reunidas as informações essenciais para a pesquisa, foi realizado os procedimentos de coleta de maneira atenciosa e ética. Se fez necessário esclarecer os objetivos do estudo e garantiu que as contribuições fossem tratadas com o máximo de cuidado, mantendo confidencialidade total e anonimato absoluto.

Os questionários online ficaram disponíveis em diversas plataformas, como o Instagram e o WhatsApp, facilitando o acesso e a participação de um grande número de pessoas. A intenção foi tornar a pesquisa acessível e inclusiva, sempre respeitando os valores éticos que norteiam a investigação. O resultado assegurou que os participantes fossem orientados sobre a finalidade do estudo e que suas vozes fossem ouvidas com o devido respeito e cuidado ético.

4.4 Ressalvas éticas

Segundo a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, envolveu-se em cumprir o respeito pela dignidade humana e consideramos a devida proteção ética aos participantes.

De acordo com a Resolução Nº 13/2022 do Conselho Federal de Psicologia, os psicólogos ao exercerem a psicoterapia deviam seguir princípios éticos, como a promoção da liberdade, dignidade, igualdade e integridade do ser humano. Além disso, eles deviam estabelecer contratos claros com os clientes, respeitando o sigilo, utilizando abordagens cientificamente fundamentadas e considerando as diversidades humanas, proporcionando um ambiente terapêutico seguro e respeitoso para os indivíduos atendidos.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este capítulo abordou os principais resultados provenientes dos estudos realizados por autores clássicos e contemporâneos no campo da psicanálise. Dessa forma, foram analisadas as contribuições de renomados teóricos como Freud e Klein,

representantes da psicanálise clássica, bem como o impacto das ideias de autores contemporâneos.

Além da análise da literatura especializada, este capítulo também discutiu os resultados obtidos por meio de um formulário online sobre Perdas e Lutos. Esse formulário foi conduzido no período de 15 de março de 2024 a 25 de março de 2024, recebendo um total de 130 respostas. Tais respostas foram cuidadosamente analisadas e discutidas à luz das categorias de análise embasadas na teoria psicanalítica.

Considerando os dados obtidos, este estudo identificou três categorias de análise cruciais para a compreensão do processo de elaboração do luto. A primeira categoria abordou as diferentes formas de enfrentamento e elaboração do processo de perda, destacando as estratégias individuais e os mecanismos de defesa utilizados. A segunda categoria investigou os impactos da perda no contexto da vida cotidiana, explorando como a dor e o luto se manifestam nas diversas esferas da existência do indivíduo. Por fim, a terceira categoria examinou o papel e a intervenção do psicólogo diante do processo de elaboração do luto, enfocando as estratégias terapêuticas e o apoio psicológico oferecido aos enlutados.

Este estudo buscou, portanto, fornecer uma visão abrangente e aprofundada sobre o tema do luto, contribuindo para o avanço do conhecimento e para a prática clínica no campo da psicologia.

5.1 Luto e a sua Elaboração: Um Olhar Psicanalítico

Segundo Freud (1917), o luto pela perda do objeto era considerado singular, uma vez que podia se manifestar de formas diferentes para cada indivíduo, ocasionando impactos em nossas vidas e relações pessoais.

Além disso, em "Inibição, Sintoma e Angústia" (Freud, 1926), Freud distingue entre angústia, luto e dor. A angústia caracteriza-se pela preocupação com a perda do objeto amado. O luto era o processo de lidar com essa perda e o investimento atribuído ao objeto, enquanto a dor refere-se à perda do objeto libidinal.

Freud (1926) descreveu a angústia como algo que viria a acontecer, desta maneira podendo causar perigo ao eu de modo de que poderia ocorrer o perigo ao desamparo psíquico, a perda do objeto, o perigo da castração e por último o supereu. A castração andava em conjunto com a angústia pois havia o medo da separação daquele objeto amado, ou seja, a castração sobre aquela força libidinal para aquele objeto. Enquanto a angústia estava voltada para a reação diante da perda da força libidinal para o objeto.

O luto era o reconhecimento da perda do objeto amado e a relutância em deixá-lo ir mesmo sabendo que ele não retornaria. Era um processo psíquico que não quer abrir mão, mas que, de alguma forma, devia permitir que o objeto parta em algum momento em nosso psiquismo. Segundo Freud (1926), o luto era um processo de afastamento de qualquer atividade não relacionada ao objeto perdido; assim, a elaboração torna-se desafiadora, pois era necessário reorganizar o investimento libidinal em um novo objeto, embora durante esse processo a atenção continue voltada para o objeto perdido. Segundo Klein (1940), a superação desse luto está relacionada à aceitação da perda e à atribuição de novos significados ao objeto perdido.

Existia um limite para o nosso aparelho psíquico, pois em certo momento, havia uma grande quantidade de energia e sobrecarga, tornando o aparelho psíquico vulnerável, o que possibilitava sentir a dor psíquica causada pela falta do prazer, ou seja, pela falta da energia libidinal associada ao objeto perdido.

Segundo Camara (2018), o luto era considerado o limite da psique, onde o indivíduo se torna vulnerável diante das perdas, resultando em uma instabilidade do eu. Esse processo era longo e desafiador, pois a psique busca constantemente maneiras de evitar a partida do objeto amado, criando representações alternativas no mundo externo, o que dificultava a aceitação da ausência desse objeto.

A dificuldade em identificar essas representações estava ligada ao investimento libidinal que a psique resiste em abandonar. Por isso, o exame da realidade é um trabalho

fundamental, ajudando a convencer da realidade da perda e permitindo, gradualmente, a elaboração do luto.

Com base nos dados coletados por meio do questionário, observou-se que 43% dos participantes relataram ter lidado mais ou menos com o processo de elaboração do luto. Nesse sentido, foi essencial ajustar esse resultado, uma vez que a resposta "mais ou menos" implicava uma posição intermediária entre o sim e o não. Portanto, procedemos dividindo esse valor por dois, redistribuindo 20% adicionais para as respostas de sim e não. Isso resultou em 55% dos participantes declarando que conseguiram lidar com a perda adequadamente, enquanto 42% relataram dificuldades para lidar com ela. Conforme a tabela abaixo:

Figura 1 - Gráfico sobre perda significativa.

2. Após uma perda muito significativa, você acredita ter lidado bem com ela?

[Mais Detalhes](#)

[Insights](#)

● Sim	45
● Não	29
● Mais ou menos	55



Fonte: Elaborado pelas autoras.

É compreensível que cada indivíduo abordasse o processo de elaboração do luto de forma subjetiva, uma vez que cada pessoa possui seu próprio tempo e maneira de lidar com a perda de um objeto significativo. Atualmente o tempo é um recurso escasso, muitas vezes reservado apenas para cumprir obrigações diárias. Como apontou Medeiros (2019), esse contexto restringiu a capacidade das pessoas de vivenciarem o luto e elaborarem sua dor no seu próprio ritmo. A pressão social para manter um certo status e a crença de que não havia espaço para a tristeza dificultavam o enfrentamento das perdas. Consequentemente, o processo de luto é frequentemente comprometido, sendo substituído por mecanismos de negação ou evitação da dor emocional.

Conforme destacado por Lopes (2021), as pessoas experienciavam perdas em diversos momentos ao longo de suas vidas, seja no nascimento, no término de relacionamentos, durante as diferentes fases de seu desenvolvimento, entre outros. Essas mudanças inevitáveis exerciam um impacto significativo em suas jornadas, e a maneira como enfrentavam essas perdas era fundamental para sua capacidade

de avançar.

Diante disso, tornou-se essencial analisar os resultados do questionário sobre a importância da elaboração dos processos de luto que permeavam a sociedade ao longo de seu desenvolvimento. Seguem abaixo os resultados obtidos:

Figura 2 - Gráfico sobre elaboração no processo de luto.

7. Na sua opinião, quanto a elaboração é importante no processo de luto?



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Foi observado que 80% dos participantes consideraram a elaboração no processo do luto como importante, enquanto 19% expressaram uma visão neutra e outros 2% julgaram a elaboração como desnecessária. Isso sugeriu que uma grande parte dos participantes reconhecia a importância desse processo, porém ainda existia uma parcela significativa que mostrava indiferença ou discordância quanto à sua relevância. No entanto, mesmo que as pessoas reconhecessem a importância da elaboração, surgia a questão de se elas conseguiam de fato encontrar espaço para passar por um processo natural de luto.

Para que o enlutado conseguisse elaborar o luto de maneira saudável, era essencial que a pessoa se desvinculasse emocionalmente do que foi perdido, permitindo assim a abertura para novas vivências e experiências. Era crucial salientar que esse processo não implicava em esquecer o objeto perdido, mas sim em direcionar essa energia emocional para novos aspectos da vida. Essa transição ocorria por meio da elaboração do luto, que possibilitava o investimento emocional em novos objetos e significados.

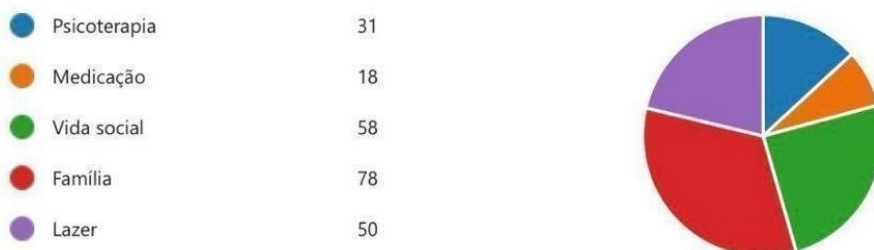
Na pergunta 6, sobre o que ajudou os participantes a lidarem com o luto após uma perda (real ou simbólica), os resultados da pesquisa indicaram que 33% mencionaram a família, 25% a vida social, 21% o lazer, 13% a psicoterapia e 8% a

medicação.

Figura 3 - Gráfico sobre lidar com o luto.

6. Depois de uma perda (real ou simbólica) o que lhe ajudou a lidar com o luto?

[Mais Detalhes](#)



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Para Freud (1917), o luto foi definido como a perda do objeto amado, levando à retirada da libido que antes estava investida, em um processo natural. No entanto, as pessoas raramente abandonavam facilmente um objeto ao qual haviam dedicado energia emocional, mesmo quando havia um "substituto" disponível. A intensidade dessa dificuldade podia levar a um desvio da realidade e a um apego ao objeto por meio de uma negação, considerada uma reação normal dentro do processo de luto. A negação funcionava como um mecanismo de defesa, amortecendo o impacto da dura realidade, já que o inconsciente não conseguia conceber o ato de morrer (Kubler Ross, 1969). De acordo com os resultados do questionário destacado na figura 3, 33% dos participantes identificaram a família como principal fonte de apoio durante o luto, o que destacou a importância de uma rede de apoio para facilitar a elaboração do luto de forma mais eficaz (Papalia & Martoreli, 2022).

O luto era elaborado quando o ego se tornava livre para investir a libido em outro objeto, não havendo uma substituição direta, mas sim a liberação do ego para novos investimentos emocionais. Era comum que o indivíduo se voltasse para a perda, lembrando e chorando repetidamente, devido ao intenso investimento emocional, ou seja, um processo autorregulatório normal que ocorre de forma inconsciente. À medida que o sujeito elaborava o luto, essa carga emocional intensa diminuía, permitindo que o ego se libertasse da libido investida no objeto e, assim, se voltasse para outras áreas da vida (Freud, 1917). Portanto, a elaboração do luto ocorria quando esse processo era vivenciado e o ego se tornava livre para investir em novos objetos emocionais.

5.2 Os impactos da perda na vida cotidiana: compreensões e desafios do enlutado

Com base nos resultados, observou-se que uma parcela significativa das pessoas (36%) respondeu "SIM", indicando que, durante o processo de luto, perceberam alterações em suas relações interpessoais. Segundo Freud (1917), o luto era um processo complexo que podia desencadear uma série de reações emocionais e mudanças comportamentais. A perda de um ente querido causava um impacto profundo nas relações, levando a sentimentos de isolamento, dificuldades de comunicação e até mesmo conflitos interpessoais.

Figura 4 - Gráfico sobre relações sociais.

4. Durante o luto, você percebeu que suas relações sociais foram afetadas?



Fonte: Elaborado pelas autoras.

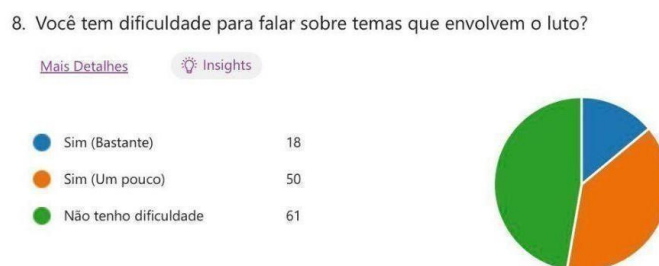
A teoria psicanalítica sugere que o luto transcende a simples perda do objeto amado, abrangendo também a reorganização das relações emocionais e a elaboração de fantasias e desejos inconscientes ligados ao objeto perdido. Freud, em *Luto e Melancolia* (1917), argumentou que o luto envolvia uma série de tarefas psíquicas, como a retirada do investimento libidinal do objeto perdido e seu reinvestimento em novos objetos. Ele também explorou como o luto pode desencadear diversas reações emocionais e comportamentais, incluindo tristeza, raiva e culpa. Com base nessa perspectiva freudiana, pode-se investigar como essas dinâmicas afetam as relações interpessoais durante o processo de luto e como essas questões podiam ser trabalhadas no contexto terapêutico.

Durante o luto, as relações interpessoais costumavam passar por transformações profundas. As mudanças emocionais e comportamentais do enlutado frequentemente afetavam não só sua relação com o objeto perdido, mas

também suas interações com as pessoas ao seu redor. O enlutado poderia experimentar isolamento, dificuldades de comunicação e até conflitos interpessoais, resultantes do impacto emocional de sua perda. Nesse sentido, compreender as dinâmicas psicológicas envolvidas no luto e como elas moldavam as interações sociais tornava-se crucial. O suporte terapêutico podia auxiliar na reconstrução dessas relações, ajudando o indivíduo a elaborar o luto de forma mais saudável e menos conflituosa.

Com base nos resultados apresentados, foi observado que uma parte significativa das pessoas (53%) relatou ter alguma dificuldade em falar sobre temas relacionados ao luto, enquanto 14% indicaram ter SIM (BASTANTE) dificuldade. Os estudos indicam-se que a dificuldade em discutir o luto pode ser vista como uma manifestação dos mecanismos de defesa psíquica, como a negação, a repressão e a evitação de emoções dolorosas. Essa barreira emocional podia dificultar o processo de elaboração do luto, prolongando o sofrimento e impedindo que o indivíduo enfrentasse e lidasse plenamente com a perda. Dessa forma, o trabalho terapêutico podia ser fundamental para auxiliar na superação dessas barreiras e facilitar uma elaboração mais profunda e saudável do luto.

Figura 5 - Gráfico sobre dificuldades com temas que envolvem o luto.



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Segundo Freud, em *Além do Princípio do Prazer* (1920), ele introduziu o conceito de "compulsão à repetição", descrevendo a tendência do indivíduo de reviver experiências dolorosas do passado, como traumas ou perdas, na tentativa de dominá-las ou superá-las. Argumentou-se que essa compulsão à repetição não se limitava apenas aos processos de luto e melancolia, mas também se manifestava em outros fenômenos psicológicos, como sonhos traumáticos e sintomas neuróticos. Dessa forma, os resultados das pesquisas sugeriram que as perdas, tanto reais

quanto simbólicas, durante o processo de luto, poderiam ter um impacto significativo nas relações interpessoais e na habilidade de lidar com o tema do luto.

Durante a pandemia de COVID-19, muitas famílias foram impedidas de realizar rituais fúnebres, o que acarretou dificuldades adicionais na elaboração do luto. As múltiplas perdas decorrentes da pandemia, juntamente com os sentimentos de angústia e ansiedade gerados pela imprevisibilidade do futuro, afetaram diretamente a saúde psicológica da população, conforme apontado por Bianco e Moura (2020). A impossibilidade de realizar rituais de despedida intensificou o processo de luto complicado, aumentando o risco de problemas de saúde mental, como depressão e transtorno de estresse pós-traumático.

Nesse cenário, reafirmou-se a importância do trabalho do psicólogo para ajudar na superação dessas angústias, proporcionando um ambiente de acolhimento, conforme Moretto (2022) a falta de rituais de despedida dificultou não apenas a elaboração do luto, mas também potencializou o sofrimento emocional, destacando a necessidade de serviços de saúde mental acessíveis e de qualidade. Iniciativas como a ampliação do atendimento psicológico remoto e a criação de linhas de apoio emocional foram fundamentais para oferecer suporte às pessoas afetadas pela pandemia, como enfatizado no documento *Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19* (2020). Essas intervenções facilitaram a elaboração do luto, criando espaços para a expressão da dor e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento.

A implementação de recursos psicológicos e apoio emocional ajudou as famílias enlutadas a encontrar maneiras alternativas de honrar e recordar seus entes queridos, mesmo diante das restrições impostas pela pandemia. Conforme as orientações das autoridades de saúde, tais medidas aliviavam a carga emocional e promoviam resiliência, permitindo que as famílias navegassem por esse período de luto intenso com o suporte necessário.

5.3 Atuação do Psicólogo no processo de elaboração do luto

De acordo com a pesquisa realizada e com base na pergunta 5 ("Após vivenciar uma perda (real ou simbólica), você procurou ajuda profissional de um Psicólogo? Se sim, como você avalia essa experiência?"), observou-se que 72% dos

participantes não buscaram ajuda de um psicólogo para auxiliar na elaboração do luto. Dos que procuraram, 26% consideraram a psicoterapia satisfatória, enquanto apenas 2% relataram insatisfação. Assim, os dados indicaram que, embora uma parte significativa dos indivíduos não tenha recorrido a profissionais, aqueles que buscaram ajuda psicológica durante o processo de luto relataram uma contribuição satisfatória para aliviar o sofrimento e as angústias associadas à perda.

Figura 6 - Gráfico sobre procurar ajuda profissional.

5. Após uma vivência de uma perda (real ou simbólica) você procurou ajuda profissional de um Psicólogo? Se sim, como você avalia essa experiência?



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Além disso, ao questionarem se haviam procurado a assistência de um profissional de psicologia após uma perda, os resultados revelaram que ainda existe um tabu significativo na sociedade em relação à busca por ajuda profissional para cuidar da saúde mental. Dos 28% dos participantes que haviam procurado um psicólogo para enfrentar a dor da perda, 26% avaliaram o trabalho como satisfatório. Isso ressaltou o papel crucial do psicólogo no apoio à dor emocional diante de uma perda real ou simbólica, contribuindo para a promoção da saúde mental e o acolhimento adequado.

Portanto, considera-se fundamental que o psicólogo adotasse uma escuta atenta, proporcionando espaço e tempo para a elaboração individual de cada pessoa, que ocorresse de maneira singular. Uma rede de apoio contribui de forma significativa, e o psicólogo podia oferecer suporte individualizado e uma escuta livre de julgamentos, estando capacitado para lidar com as fantasias do inconsciente (Kovács, 1992).

Quando o luto é elaborado, o ego se libertava, permitindo que a libido fosse seja redirecionada para outro objeto. No entanto, ao perder o objeto amado, o processo

de desvinculação da libido de todas as memórias associadas a ele gerava uma hipercatexia mental, ou seja, o indivíduo investia ainda mais energia psíquica nessas lembranças, dificultando o redirecionamento. Nesse contexto, torna-se essencial um espaço livre de julgamentos para a expressão de emoções, sentimentos e pensamentos. É comum que o paciente se concentrasse em sua perda, recordando e chorando, em um processo inconsciente de autorregulação mental (Freud, 1927). O papel do psicólogo, então, era crucial para auxiliar o paciente na elaboração do luto, oferecendo um ambiente facilitador (Winnicott, 1983). Ao criar um espaço de acolhimento empático, o psicólogo podia proporcionar apoio emocional, permitindo que o paciente expresse suas angústias e dores diante do luto (Moretto, 2022).

Alguns fatores socioculturais podiam dificultar a elaboração do luto, como a negação da morte e a ausência de rituais fúnebres. Os efeitos dessas perdas eram evidentes, causando grande tristeza para o indivíduo. Não era fácil lidar com a ausência da pessoa amada, e a impossibilidade de realizar um ritual de despedida pode impactar o processo de luto. Portanto, o psicólogo precisava oferecer suporte e acolhimento aos pacientes, criando um ambiente seguro para que eles expressem seus sentimentos e angústias (Bianco & Moura, 2020). Assim, o psicólogo proporcionava espaço para que o paciente elaborasse seu luto (Kovács, 1992). O tempo necessário para essa elaboração variava de pessoa para pessoa, mas estimava-se que, em torno de um ano, o sujeito possa conseguir passar por datas importantes sem o objeto perdido. Em geral, medicamentos não eram indicados, a menos que o indivíduo apresente alguma morbidade.

Frequentemente, familiares e profissionais da saúde enfrentavam desafios ao lidar com pacientes no segundo estágio do luto, caracterizado, segundo Kübler-Ross (1969), por sentimentos de raiva, inveja e ressentimento. Era fundamental que os profissionais que cuidavam desses pacientes demonstrassem paciência e compreensão em relação às causas subjacentes dessa raiva, já que respondiam com hostilidade podiam intensificar o sofrimento emocional de indivíduos já fragilizados.

Nesse sentido, o papel do psicólogo era essencial, orientando os familiares sobre como fornecer apoio adequado ao enlutado. Isso incluía permitir que ele expresse livremente sua dor, oferecendo uma escuta atenta e paciente, além de ajuda prática, como auxílio no cuidado de crianças ou em outras responsabilidades

cotidianas.

Durante o estágio da raiva (Kübler-Ross, 1969), era comum que o paciente direcionasse ataques de raiva para as pessoas ao seu redor. Esses ataques podiam levar ao afastamento de algumas pessoas, deixando os pacientes isolados e afastados, inclusive da equipe responsável por seus cuidados. Essa equipe também podia se beneficiar de orientação do psicólogo, ajudando a compreender e mostrar empatia em relação às dores dos pacientes enlutados. Quando tratados com paciência e respeito, os pacientes geralmente conseguiam superar os sentimentos de raiva, abrindo espaço para o terceiro estágio, chamado de Barganha, onde é comum surgir sentimento de culpa e a realização de promessas na tentativa de prolongar a vida. Profissionais de saúde e familiares deviam ouvir essas promessas sem julgamento. Assim, o psicólogo devia adotar uma postura acolhedora, empática e livre de julgamentos, permitindo que o paciente se expresse livremente (Kübler-Ross, 1969).

Outro estágio, conhecido como fase da depressão, caracterizava-se pela raiva direcionada para o próprio indivíduo. Conforme Viorst (1986), diante da dor, o sujeito buscava um objeto para ferir, atacar ou destruir, encontrando-o em si mesmo. Mesmo sendo bem-sucedido, admirado e querido, esse indivíduo ainda sofria, pois a dor inconsciente persiste. O psicólogo podia fornecer auxílio e apoio para que o paciente se sentisse confiante e encontrasse espaço para falar abertamente sobre seus sentimentos, associados às memórias presentes e passadas dos entes queridos.

Em situações em que um paciente internado estava prestes a perder tudo e todos que ama, não se devia incentivá-lo a ver o lado positivo. Permitir que ele expressasse seu pesar livremente podia facilitar a aceitação da situação e possibilitar que ele agradecesse àqueles que estiveram ao seu lado durante esse período de depressão. Durante o luto preparatório, poucas palavras são necessárias; o mais importante era compartilhar o sentimento de forma mútua, estando presente ao lado do paciente. Dessa maneira, o psicólogo podia ajudar o

indivíduo a lidar com a dor da perda, auxiliando no processo de aceitação (Kovács, 1992).

Finalmente, no estágio de aceitação, após passarem por sentimentos como raiva, inveja, ressentimento, culpa, negação, ansiedade, negociação e desespero, os indivíduos podiam alcançar a aceitação. No entanto, este estágio não devia ser visto como uma fase feliz e isenta de emoções. Embora se sentissem menos deprimidas e insatisfeitas após passarem pelos estágios anteriores, as pessoas que chegavam à aceitação reconheciam que o fim estava próximo.

Segundo Kübler-Ross (1969), muitas vezes, o desejo de prolongar a vida persistia, e negar a morte era um estágio difícil de ser superado, especialmente quando o momento do descanso se aproximava. Encontrar paz e aceitação era importante nesse momento. Assim o psicólogo devia apenas permanecer ao lado do paciente, permitindo que ele percebesse que aceitar o fim não é um ato de covardia ou rejeição da família. Era importante manter a dignidade e a independência do paciente sempre que possível. Nesse momento, a família também precisava de ajuda, escuta, acolhimento, compreensão e apoio.

Embora as emoções mencionadas nos estágios do luto de Kübler-Ross (1969) não sejam universais, nem todos os indivíduos passam pelos cinco estágios do luto, e não necessariamente na mesma sequência, devido à singularidade de cada pessoa. Portanto, as emoções podem variar de pessoa para pessoa, com oscilações entre raiva e depressão, ou o indivíduo podia experimentar duas emoções ao mesmo tempo (Papalia & Martoreli, 2022).

Diante das reflexões apresentadas sobre os estágios do luto e a atuação do psicólogo nesse processo, torna-se evidente a importância de uma abordagem sensível e empática para auxiliar os indivíduos enlutados. Ao longo do percurso do luto, era crucial compreender que as emoções podiam variar significativamente, manifestando-se de maneira única em cada pessoa. Desde a raiva intensa até a fase de aceitação, era fundamental que o psicólogo estivesse preparado para oferecer suporte emocional, escuta atenta e orientação prática, garantindo um ambiente seguro para a expressão das dores e angústias enfrentadas pelos pacientes.

A compreensão dos estágios do luto descritos por Kübler-Ross (1969) oferecia um guia valioso para entender as nuances emocionais pelas quais os

indivíduos podiam passar durante o processo de luto. No entanto, era essencial destacar que esses estágios não deviam ser vistos como etapas rígidas ou lineares, mas sim como um conjunto de experiências emocionais que podem se sobrepor e variar em intensidade.

Nesse contexto, o papel do psicólogo era fundamental para proporcionar um suporte consistente e compreensivo, permitindo que os pacientes expressassem livremente seus sentimentos e vivenciassem seu luto de maneira autêntica e individualizada. Além disso, ao orientar os familiares e profissionais de saúde envolvidos, o psicólogo contribuía para a criação de um ambiente de acolhimento e compreensão, essencial para o processo de elaboração do luto.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que a pesquisa abordada sobre as perdas reais e simbólicas proporcionou um maior entendimento sobre o luto e seus impactos na vida das pessoas. Em função disso, optou-se por realizar uma pesquisa qualitativa e quantitativa, utilizando um questionário disponibilizado em plataformas como Instagram e WhatsApp. Este estudo permitiu refletir e compreender os fenômenos associados às perdas no contexto do luto na sociedade contemporânea.

O questionário foi desenvolvido para investigar como os indivíduos vivenciavam o processo de luto e para explorar as diferentes formas de compreender esse fenômeno natural, destacando a necessidade de apoio para aqueles que estão passando por esse processo. A análise dos resultados revelou a singularidade de cada pessoa ao enfrentar as perdas, evidenciando a individualidade na elaboração do luto. Embora muitos reconheçam a importância desse processo, os resultados indicavam que, apesar de considerarem a elaboração essencial, muitas pessoas não conseguiam passar por ela respeitando o seu próprio tempo, devido aos impactos e à pressão exercida pela sociedade atual.

Uma das questões do questionário abordou a importância da elaboração no processo do luto, e mais da metade dos participantes a considerou crucial. No entanto, questionava-se, se apesar desse reconhecimento, as pessoas conseguiam realmente espaço para vivenciar o luto de maneira satisfatória. Isso ressalta a importância da psicoterapia na superação do luto, ajudando o indivíduo enlutado a compreender e processar suas emoções,

pensamentos e comportamentos em relação à perda. A psicoterapia também auxiliava a entender que o luto era um processo natural e saudável, sem uma maneira “certa” ou “errada” de vivê-lo.

Este estudo destacou ainda que, no contexto da elaboração do luto, a psicanálise podia contribuir significativamente, especialmente através do método da associação livre, que permitia ao paciente falar abertamente sobre suas perdas, sem censura ou filtros, além de um bom manejo da transferência e uma escuta acolhedora. O objetivo era possibilitar o investimento emocional em novos objetos e significados. Com o acompanhamento psicológico, o paciente podia aliviar o sofrimento psíquico, aprendendo a conviver com suas perdas da melhor forma possível. Assim, a pesquisa podia servir como referência para instituições de saúde, auxiliando profissionais a lidar com pacientes em luto, colaborando nesse processo e promovendo maior bem-estar. Além dos aspectos abordados, era relevante destacar a importância do papel do ambiente cultural e social na elaboração do luto. Em um mundo marcado por exigências constantes de produtividade e resiliência, a vivência do luto podia ser atravessada por pressões externas que dificultavam o respeito ao tempo subjetivo de cada indivíduo. A psicanálise, ao valorizar a singularidade da experiência de perda, oferecia uma perspectiva que contrariava essa aceleração social, reforçando a necessidade de um espaço de acolhimento onde a dor podia ser elaborada sem pressa ou julgamentos. Assim, o entendimento e o tratamento do luto precisavam ser pensados de forma integrada, envolvendo não apenas o indivíduo, mas também a sociedade em que ele estava inserido, promovendo uma conscientização mais ampla sobre a importância de permitir que cada pessoa atravessasse esse processo no seu próprio ritmo.

Os resultados do questionário, obtidos por meio da coleta de dados, mostraram que os indivíduos que buscaram ajuda psicológica durante o luto, tiveram uma redução satisfatória no sofrimento diante da dor e angústia. Acreditava-se que esta pesquisa contribuía para uma compreensão mais profunda das dinâmicas psicológicas do luto e de como o suporte terapêutico podia auxiliar na reconstrução das relações durante o processo. Reflexões sobre a sociedade atual revelaram que a perda de um ente querido podia causar um impacto profundo nas relações, levando a sentimentos de isolamento, dificuldades de comunicação e até mesmo conflitos interpessoais. O questionário indicou que muitos participantes enfrentaram dificuldades para falar sobre temas relacionados ao luto, e os dados sugeriam que essa dificuldade em expressar

sentimentos pode dificultar a elaboração do luto e prolongar o sofrimento emocional. Quanto às limitações do estudo, reconhecia-se que, por se tratar de um tema denso e profundo, a pesquisa não esgotou as possibilidades de compreensão desse fenômeno, dada a singularidade humana. Contudo, considerou-se que proporcionar um espaço seguro para a expressão emocional era crucial, e o psicólogo desempenhou um papel essencial na promoção do bem-estar emocional e na facilitação do processo de recuperação dos pacientes enlutados.

Em conclusão, este estudo não apenas enriqueceu o conhecimento, mas também iluminou as complexas dinâmicas que envolviam o luto em um mundo cada vez mais interconectado. Através da pesquisa e do questionário, foi possível compreender os processos psicológicos associados às perdas reais e simbólicas, bem como a forma como a contemporaneidade abordou esses processos e os recursos utilizados para lidar com o luto. Observou-se que, embora a maioria dos participantes tenham passado pelo luto com o apoio de familiares, poucos buscaram ajuda profissional, o que podia indicar a persistência de preconceitos em relação ao auxílio psicológico. Isso evidenciou a necessidade de discutir e estudar mais o tema, pois os resultados mostraram a importância de profissionais qualificados, preparados para acolher e respeitar o tempo e espaço necessários para que os pacientes passassem por essa fase.

REFERÊNCIAS

- ABREU, W. M. de; SOUZA, J. G. de. **Luto: um olhar psicanalítico**. Disponível em: <<https://www.even3.com.br/anais/cms2022/592798-luto--um-olhar-psicanalitico/>>. Acesso em: 19 maio 2023.
- AZEVEDO SOARES, Leticia Gomes; CASTRO, Marcelo Matta de. LUTO: colaboração da psicanálise na elaboração da perda. **Psicologia e Saúde em debate**, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 103–114, 2017. DOI: 10.22289/V3N2A9. Disponível em: <http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/167>. Acesso em: 13 out. 2024.
- BARBOSA, Caroline Garpelli; MORETTO, C. **A psicologia no cuidado do sofrimento humano: novas perspectivas de atuação**. [s.l.]: Editora Appris, 2022. Acesso em: 21 maio 2023.
- BIANCO, A. C. L.; COSTA-MOURA, F. Covid-19: Luto, morte e a sustentação do laço social. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, 11 dez. 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/d9mBr3GZfndZsRN6wtL7D9q>>. Acesso em: 22 maio 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações Gerais**. Brasília, DF: Fiocruz, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>. Acesso em: 17 maio 2024.
- CÂMARA, L.; HERZOG, R. A realidade da perda: considerações sobre o luto e o exame de realidade. **Psicologia Clínica**, v. 30, n. 3, p. 561-578, 1 dez. 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652018000300009>. Acesso em: 10 maio 2023.
- CAMPOS, É. B. V. Considerações sobre a morte e o luto na psicanálise. **Revista de Psicologia da UNESP**, v. 12, n. 1, p. 13-24, 1 jun. 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-9044201300010>

0003>. Acesso em: 20 maio 2023.

CASTRO-ARANTES, J. Os feitos não morrem: psicanálise e cuidados ao fim da vida.

Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica, v. 19, n. 3, p. 637-662, dez. 2016.

Disponível

em:

<<https://www.scielo.br/j/agora/a/v8rcKkMhFGbZM3wvcSnqZbq/abstract/?lang=pt>>

. Acesso em: 19 maio 2023.

CAVALCANTI, A. K. S.; SAMCZUK, M. L.; BONFIM, T. E. O conceito psicanalítico do luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein. **Psicólogo Informação**, v. 17, n. 17, p. 87-105, 1 dez. 2013. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-88092013000200007>.

Acesso em: 19 maio 2023.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). Resolução Nº 13, de 15 de junho de 2022. Diário Oficial da União, Brasília, DF, n. 112, Seção 1, p. 50-51, 15 jun.

2022.

Disponível

em:

<<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-n-13-de-15-de-junho-de-2022-408911936>>.

Acesso em: 03 nov. 2023.

FREUD, Sigmund. Luto e melancolia. In: J. STRACHEY (Ed.). **Obras psicológicas completas de Sigmund Freud: edição standard brasileira**. Vol. XIV, p. 245-270. Rio de Janeiro: Imago. (Publicado originalmente em 1917).

FREUD, Sigmund. Inibição, sintoma e angústia. In: J. STRACHEY (Ed.). **Obras psicológicas completas de Sigmund Freud: edição standard brasileira**. Vol. XX, p. 81-174. Rio de Janeiro: Imago. (Publicado originalmente em 1926).

FREUD, Sigmund; SOUZA, Paulo César de (trad.). *Introdução ao narcisismo: ensaios de metapsicologia e outros textos: Luto e melancolia*. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. (Obras originais publicadas em 1914-1917). Acesso em: 01 maio 2023.

FREUD, S. (1920) Além do princípio do prazer. **Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud, vol XVIII**. Rio de Janeiro: Imago, 1996. Acesso em: 02 maio 2023.

FREUD, Sigmund. **O Ego e o Id**. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2011. (Obra original publicada em 1923). Acesso em: 02

maio 2023.

FREUD, Sigmund. *O futuro de uma ilusão*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2011. (Obra original publicada em 1927). Acesso em: 05 maio 2023.

KLEIN, Melanie. O luto e suas relações com os estados maníaco-depressivos (1940). In: **Amor, culpa e reparação e outros trabalhos** (1921-1945). Obras Completas de Melanie Klein. Vol. I, Rio de Janeiro: Imago, 1996. Acesso em: 05 de maio de 2023.

KOVÁCS, Maria Júlia. **Morte e desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992. Acesso em: 07 de maio de 2023.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. 1º ed., Martins Fontes, São Paulo, 1969. [p. 13: p. 21.]. Acesso em: 12 maio 2023.

LIMA, J. L. Do substantivo ao verbo: formulações sobre o luto na clínica contemporânea. **Revista Brasileira de Psicanálise**, v. 52, n. 4, p. 129-140, 1 dez. 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0486-641X2018000400010>. Acesso em: 06 maio 2023.

LOPES, F. G.; LIMA, M. J. V.; ARRAIS, R. H.; AMARAL, N. D. do. **A dor que não pode calar: reflexões sobre o luto em tempos de Covid-19**. *Psicologia USP*, v. 32, e210112, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-6564e210112>>.

MASSON, J.M. (1986) A correspondência completa de Sigmund Freud para Wilhelm Fliess - 1887-1904. Rio de Janeiro: Imago.

MAYARA, A.; SOUZA, S.; PONTES, S. **As diversas faces da perda: o luto para a psicanálise**. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/analytica/v5n9/07.pdf>>. Acesso em: 03 maio 2023.

MEDEIROS, C.; FORTES, M. I. A dor do luto: perspectivas psicanalíticas. **Trivium: Estudos Interdisciplinares**, v. 11, n. 2, 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2176-48912019000200010>. Acesso em: 10 maio 2023.

MORETTO, Cybele; BARBOSA, Caroline Garpelli. **A Psicologia no Cuidado do Sofrimento Humano: Novas Perspectivas de Atuação**. 1. ed. Curitiba: Appris,

2022. 339 p. Acesso em: 12 maio 2023.

PAPALIA, D. E. et al. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2022.

PICHON-RIVIÈRE, Eugênio. O processo grupal. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006. (Obra original publicada em 1988). Acesso em: 13 maio 2023.

SENHORAS, Elói Martins. **Covid-19 e o olhar social**. Boa Vista/RR: Editora UFRRJ, 2020. Acesso em: 15 maio 2023.

SILVA, P. J. C. da. Lembrar para esquecer: a memória da dor no luto e na consolação. **Revista Latino-Americana de Psicopatologia Fundamental**, v. 14, n. 4, p. 711-720, dez. 2011. Acesso em: 18 maio 2023.

VIORST, J. **Perdas Necessárias**. 14. ed. [S.l.] Melhoramentos, 1986. Acesso em: 17 de maio de 2024. Acesso em 18 de maio de 2024.

WINNICOTT, Donald W. **O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional**. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983. Acesso em: 19 maio 2023.

APÊNDICES

Questionário: PERDAS E LUTOS

Ética da Pesquisa

Prezado (a) participante,

Este questionário é parte de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão do Curso da Graduação de Psicologia da Universidade Paulista - UNIP, orientado pela Profa. Dra. Cybele Moretto, sobre o tema "Perdas Reais e Simbólicas no Luto: um olhar psicanalítico". O intuito da pesquisa é compreender como essas perdas afetam os indivíduos e como estes lidam com o processo de luto.

Sua participação é voluntária e de grande importância para que possamos refletir sobre o assunto, logo, pedimos que ao respondê-lo, você o faça com o máximo de sinceridade e seriedade. Informamos que os resultados serão utilizados de maneira totalmente ética, anônima e sigilosa.

Mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente você estará contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção do conhecimento científico. A duração é de aproximadamente 5 minutos.

Segue o contato da pesquisadora responsável, caso deseje tirar dúvidas sobre o estudo: cybele.moretto@docente.unip.br

Se ao longo do questionário você sentir algum desconforto emocional, os Centros de Psicologia Aplicada (CPAs) da UNIP oferecem gratuitamente atendimento psicológico a crianças, adolescentes e adultos, que necessitem de apoio psicológico. As pessoas interessadas podem agendar dia e horário para serem atendidas por meio dos telefones dos CPAs em inúmeros municípios.

Agradecemos sua participação!

APÊNDICE 1: Interesse em participar do questionário

1. Você tem interesse em participar desse questionário?

[Mais Detalhes](#)

	Sim	129
	Não	2



APÊNDICE 2: Lidando com Perdas significativas

2. Após uma perda muito significativa, você acredita ter lidado bem com ela?

[Mais Detalhes](#)

 Insights

 Sim	45
 Não	29
 Mais ou menos	55

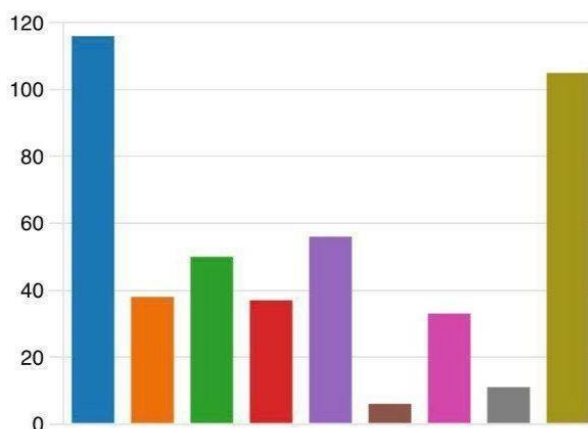


APÊNDICE 3: Emoções experienciadas durante o luto

3. Diante do luto, quais das seguintes emoções você experimentou?

[Mais Detalhes](#)

 Tristeza	116
 Raiva	38
 Culpa	50
 Confusão	37
 Ansiedade	56
 Esperança	6
 Desesperança	33
 Alívio	11
 Saudades	105



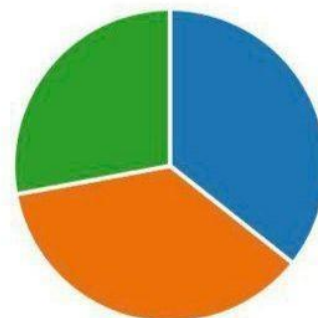
APÊNDICE 4: Impacto nas relações sociais durante o luto

4. Durante o luto, você percebeu que suas relações sociais foram afetadas?

[Mais Detalhes](#)

 Insights

 Sim	46
 Não	47
 Um pouco	36






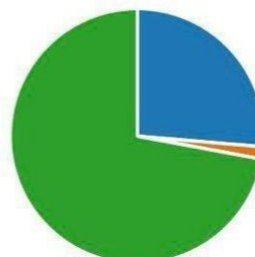
APÊNDICE 5: Procura por ajuda profissional e avaliação da experiência

5. Após uma vivência de uma perda (real ou simbólica) você procurou ajuda profissional de um Psicólogo? Se sim, como você avalia essa experiência?

[Mais Detalhes](#)

 Insights

 Foi satisfatório	34
 Foi insatisfatório	2
 Não procurei ajuda profissional ...	93

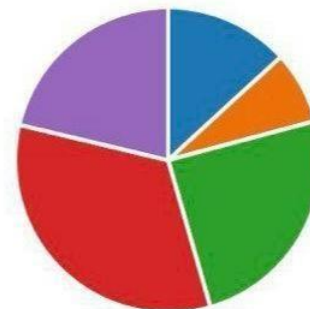


APÊNDICE 6: Estratégias para lidar com o luto

6. Depois de uma perda (real ou simbólica) o que lhe ajudou a lidar com o luto?

[Mais Detalhes](#)

● Psicoterapia	31
● Medicação	18
● Vida social	58
● Família	78
● Lazer	50



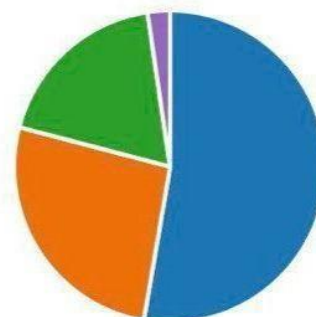
APÊNDICE 7: Importância da elaboração no processo de luto

7. Na sua opinião, quanto a elaboração é importante no processo de luto?

[Mais Detalhes](#)

 Insights

● Muito importante	68
● Importante	34
● Neutro	24
● Pouco importante	0
● Sem importância	3






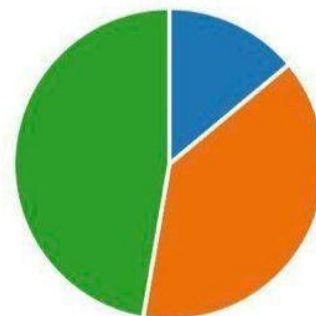
APÊNDICE 8: Dificuldades em falar sobre luto

8. Você tem dificuldade para falar sobre temas que envolvem o luto?

[Mais Detalhes](#)

 Insights

	Sim (Bastante)	18
	Sim (Um pouco)	50
	Não tenho dificuldade	61




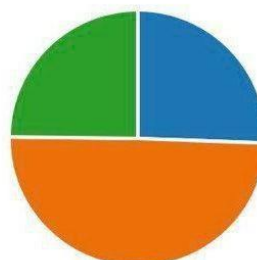
APÊNDICE 9: Compreensão e empatia da sociedade em relação ao luto

9. Você acredita que a sociedade em geral tem compreensão e empatia suficiente em relação ao luto?

[Mais Detalhes](#)

 Insights

	Sim (Frequentemente)	33
	Raramente	64
	Não	32






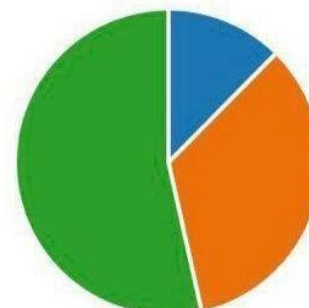
APÊNDICE 10: Impacto da COVID-19 na experiência do luto

10. A pandemia da COVID-19 teve impacto na sua experiência com o luto?

[Mais Detalhes](#)

 Insights

	Sim (De forma significativa)	16
	Sim (Um pouco)	44
	Não	69



ANEXO A – QUESTIONÁRIO

Este questionário faz parte de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso da Graduação em Psicologia da Universidade Paulista - UNIP, orientada pela Profa. Dra. Cybele Moretto, com o tema 'Perdas reais e simbólicas no luto: um olhar psicanalítico'. O objetivo da pesquisa é refletir sobre as diferentes dimensões do luto a partir de uma perspectiva psicanalítica.

1 - Depois de uma perda (real ou simbólica) o que lhe ajudou a lidar com o luto?

- A) Psicoterapia
- B) Medicação
- C) Religião
- D) Vida social
- E) Família
- F) Animal de estimação
- G) Lazer

2 - Após uma perda muito significativa para você, você acredita que soube lidar com essa perda?

- A) Mais ou menos
- B) Sim
- C) Não

3 - Durante o luto, você sentiu que suas relações pessoais foram afetadas?

- A) Um pouco
- B) Sim
- C) Não

4 - Na sua opinião, quanto a elaboração é importante no processo de luto?

- A) Muito importante
- B) Importante
- C) Neutro
- D) Pouco importante
- E) Sem importância

5 - Você já notou em si próprio uma conduta pessoal de negação ou isolamento ao lidar com o luto?

6 - Durante o luto, quais das seguintes emoções você já experimentou?

- A) Tristeza
- B) Raiva
- C) Culpa
- D) Confusão
- E) Ansiedade
- F) Esperança
- G) Desesperança
- H) Alívio
- I) Saudades

7 - Após uma vivência de um luto (real ou simbólico) você procurou ajuda profissional de um psicólogo? Se sim como você avalia essa experiência?

- A) Foi satisfatório
- B) Foi insatisfatório
- C) Não procurei ajuda profissional de um psicólogo

8 - Você tem dificuldade para falar/ler sobre temas quem envolvem o luto?

- A) Sim, bastante
- B) Sim, um pouco
- C) Não tenho dificuldade

9 - Você acredita que a sociedade em geral tem compreensão e empatia suficientes em relação ao luto?

- A) Sim, frequentemente
- B) Raramente
- C) Não

10 - Você encontrou dificuldades ao lidar com as mudanças enfrentadas após uma perda (real ou simbólica)?

- A) Sim, bastante
- B) Sim, um pouco
- C) Não enfrentei dificuldades

11 - A pandemia do COVID-19 teve impacto na sua experiência com o luto?

- A) Sim, de forma significativa
- B) Sim, um pouco
- C) Não