

OS LUTOS NA PSICOLOGIA: UMA PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Atílio Francischetto Netto, Augusto Vinícius Alves de Sá, Natalia Poleze Parma¹, Daniela Bello de Carvalho², Kirilla Cristhine Almeida Dornelas³, Felipe Fernandes Moça Matos³, Gabriela Vieira de Abreu³, Priscilla de Aquino Martins³, Roberta Coelho Trancoso de Castro³

¹Discentes do curso de Psicologia do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

²Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

³Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

RESUMO

O presente estudo investiga as perspectivas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no processo de luto, destacando técnicas, protocolos, postura profissional e a relação terapêutica nesse contexto. A pesquisa, de natureza qualitativa e bibliográfica, buscou explorar fontes no Google Acadêmico e na SciELO no período de 2004 a 2023, com os descritores: psicologia, TCC, luto e suas variações. A TCC incentiva a avaliação de pensamentos e crenças disfuncionais associados à perda, com destaque para a psicoeducação, o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD), o role-play, a descoberta guiada e a dessensibilização sistemática. Além disso, a complexidade do luto também é abordada, considerando distorções cognitivas, como a minimização e a maximização, e a importância de reconhecer e validar o luto não reconhecido, vinculado a perdas simbólicas. O trabalho explora a relação entre os conceitos da TCC, como as distorções cognitivas, pensamentos automáticos e seus efeitos na experiência de luto. Esse estudo apresenta contribuições significativas da TCC para o processode luto.

Palavras-chave: Luto, Luto não reconhecido, Psicologia, Teoria cognitivo-comportamental.

INTRODUÇÃO

Compreende-se que o luto é uma reação individual, particular e singular de cada sujeito para lidar com a morte de um ente querido ou de relações significativas. Diversos estudos apontam e concluem que a influência da cultura, sociedade, ambiente familiar, religião e outras questões socioculturais também influenciam na forma como cada indivíduo digere aquela ausência importante (ALCÂNTARA, SILVA, 2021).

Diante desse cenário, destaca-se que o luto não se define apenas como a morte humana, mas sim como toda e qualquer perda significativa para o indivíduo, estabelecendo-se desde a morte de um animal de estimação, por exemplo, até o fim de um relacionamento ou fases específicas da vida conforme a cultura e subjetividade do indivíduo. Tais acontecimentos quando não validados pela sociedade, tendem a não receber atenção pelo próprio sujeito, o qual devido a seu caráter silencioso, solidifica-se em um enorme adoecimento mental (CASELLATO, 2020).

De acordo com Msawa et al. (2022) o processo de enfrentamento do luto pode trazer uma série de consequências adoecedoras ao indivíduo, tanto no campo biológico quanto nos campos psicológicos e sociais, entendendo que o ser humano é um sujeito biopsicossocial. Partindo desse pressuposto, a psicologia se mostra aliada nessa fase, compreendendo e validando o sofrimento da pessoa que busca ajuda profissional.

Com base nas Estatísticas do Registro Civil conduzidas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), observou-se que, em 2021, cerca de 1,8 milhão de brasileiros faleceram, marcando um recorde na série histórica iniciada em 1974, durante o auge da pandemia de covid-19 (IBGE, 2021). Apesar de uma redução de quase 20% nos óbitos em 2022, com aproximadamente 1,5 milhão de mortes, conforme dados do Portal da Transparência, essa cifra destaca a significativa quantidade de pessoas que perdem a vida anualmente (BRASIL, 2022). Nesse cenário, o número de pessoas enlutadas no Brasil se revela incalculável e imensurável. Sob essa perspectiva, informações da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2017 apontam que, nos casos de morte por suicídio, em média, seis indivíduos ligados à vítima enfrentam impactos significativos, abrangendo aspectos sociais, emocionais e econômicos (FEIJOO, 2021; OMS, 2017). Dessa forma, os óbitos exercem uma influência considerável sobre familiares e indivíduos próximos, desencadeando processos de luto notáveis (ROCHA, LIMA, 2019).

O tema abordado nesse trabalho se revela de suma importância para orientar estudantes, futuros psicólogos e especialistas já estabelecidos a abordarem de maneira mais abrangente e descomplicada essa temática. A existência do tabu na sociedade se reflete na formação acadêmica, levando, por exemplo, à evitação de discutir, lidar ou manejar situações relacionadas à morte e ao luto, elementos frequentes na prática clínica e no processo de psicoterapia (CARLOS, BERGAMASCHI, 2018). Esse estudo propõe-se a preparar o profissional de psicologia, tanto em nível acadêmico quanto pessoal, para enfrentar e elaborar suas próprias concepções e tabus internos relacionados ao luto. Isso, por sua vez, terá impacto significativo na capacidade do psicólogo em lidar com essas questões quando surgirem em sua prática diária (PORTES, 2022).

Nesse contexto, a psicologia com ênfase na abordagem da Teoria Cognitiva Comportamental (TCC) vem ganhando cada vez mais notoriedade e reconhecimento, sendo a base teórica utilizada no presente trabalho.

Um dos intuitos principais da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é expandir as crenças relacionadas à tríade cognitiva (pensamentos automáticos (PAs), crenças intermediárias e crenças centrais), ou seja, isso envolve não apenas fortalecer a interpretação funcional do ambiente, mas também aprimorar a compreensão dele, em outras palavras, essa abordagem visa capacitar o indivíduo a desenvolver estratégias mais eficientes de adaptação e enfrentamento diante das situações desafiadoras (FERREIRA et al., 2022). Desse modo, surge a hipótese de que a TCC possui técnicas e ferramentas úteis que podem amenizar o processo de sofrimento para uma pessoa enlutada.

Vale ressaltar que embora o vigente trabalho primordialmente discorra sobre o luto na ótica da TCC, outras áreas da psicologia buscam estudar e intervir nessa temática, a fim de respeitar, ouvir e propor reflexões bem como dispor de técnicas para o enlutado conseguir seguir um curso de vida de forma saudável, evitando assim, um luto prolongado (SILVA, BARBOSAE COELHO, 2023).

Sendo assim, o presente trabalho contará com o objetivo geral de explorar os lutos na psicologia, considerando uma perspectiva da TCC, a fim de contribuir para a produção

de conhecimentos em relação à temática. Por sua vez, os objetivos específicos são: apresentar e explicar o conceito do luto, abordar o que significa um processo de luto não reconhecido, apresentar o que é a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e por fim, investigar a intersecção entre os conceitos de luto e essa abordagem psicoterapêutica, considerando seus benefícios para o processo de elaboração de uma perda.

MATERIAL E MÉTODO

O presente trabalho organiza-se na perspectiva de ser uma pesquisa básica. Nesse sentido, o objetivo é produzir conhecimentos que sejam relevantes para o progresso científico, mesmo sem uma utilidade prática imediata. Sendo assim, essa forma de investigação abarca princípios fundamentais e interesses universais. (SILVA, MENEZES, 2005). Desse modo, trata-se da produção de conhecimento científico a respeito do luto na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental, uma vez que, essa questão é pautada na busca de vínculos entre esses assuntos por um viés conceitual.

Ademais, a abordagem da temática é qualitativa. A partir disso, esse modelo de pesquisa reconhece a existência de uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, ou seja, uma conexão inseparável em torno do mundo objetivo e a subjetividade do indivíduo, que não pode ser reduzida a números, conseqüentemente, a interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados desempenham um papel fundamental (SILVA, MENEZES, 2005).

Com efeito, os objetivos do estudo estão fundamentados na pesquisa exploratória. Com base nesse método, o planejamento, a construção e a realização de abordagens ao fenômeno empírico, sob diferentes perspectivas são relevantes para o problema ou objeto em questão (BONIN, 2009). Além disso, o procedimento utilizado durante o trabalho é a pesquisa bibliográfica, sendo assim, a mesma se refere à captação de produções científicas anteriores, presentes em livros, jornais, revistas, artigos digitais entre outros, assim, permitindo uma diversidade de conhecimentos, formulações, contrapontos e união dos assuntos abordados na temática presente nesse trabalho. Foram utilizados como base de dados, o Google Acadêmico e a SciELO, abrangendo o período de 2004 a 2023, com os seguintes descritores de busca: psicologia; teoria cognitivo-comportamental; luto e TCC; luto não reconhecido; contribuições da TCC para luto.

DESENVOLVIMENTO

Conceito de luto:

Entende-se como luto um processo baseado na perda de uma pessoa, objeto, relação ou qualquer situação em que tenha vínculo afetivo e significativo para alguém, vivenciado por cada pessoa de maneira singular e única (ALCÂNTARA, SILVA, 2021). Apesar de diversos estudos mostrarem que existem fases ou etapas que o sofrimento do luto percorre, como demonstra a psiquiatra suíça Elizabeth Kübler-Ross em seu

livro “Sobre a morte e o morrer” no qual ela retrata como sendo 5 estágios por onde o enlutado percorre, cada ser humano lidar de modo subjetivo e particular as perdas de sua vida. Isto posto, muitas vezes não segue uma linearidade ou até mesmo fases bem estabelecidas, tendo o sujeito também suas próprias formas de enfrentar e lidar com aquela situação e ausência da pessoa/objeto que se foi (LEAL, 2020; KÜBLER-ROSS, 2017).

As cinco fases do luto, propostas por Kübler-Ross, abrangem: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. No início, a reação inicial à notícia de um diagnóstico terminal ou perda é marcada pela não aceitação e negação da realidade. A negação é substituída por sentimentos de raiva, revolta, ressentimento e inveja na segunda fase. O terceiro momento envolve tentativas de negociação da perda, por comportamentos religiosos, apelos a figuras espirituais ou mudanças no estilo de vida. A depressão se instala no quarto estágio, quando o paciente reconhece a impossibilidade de negar o diagnóstico, seja diante de uma intervenção médica, hospitalização ou agravamento de sintomas. Nesse ponto, a raiva e a revolta cedem lugar ao sentimento de grande perda. A quinta etapa, a aceitação, é alcançada por aqueles que tiveram tempo para processar o diagnóstico com o devido apoio. Nesse estágio, não há mais sentimentos de depressão ou raiva em relação à condição. Vale ressaltar que esses estágios não seguem uma ordem rígida, podendo variar ou até mesmo ocorrer o retorno a algum deles (NUNES, DINIZ, 2023).

Para além disso, o tabu existente na sociedade sobre a morte e o luto, transforma esse assunto ainda mais difícil de lidar, de discutir e digerir, influenciando também diretamente no processamento da morte e na dificuldade em entender a mesma de forma mais natural atrelado a finitude da própria vida (BASSO, WAINER, 2011). Vinculado a isso, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V-TR) demonstra que o luto também pode ser confundido com o transtorno depressivo maior, assim, é necessário atentar-se aos sintomas e comportamentos que o enlutado enfrenta (APA, 2023). Ao longo do Manual citado, o mesmo propõe uma relação de contrapontos entre o luto e em episódio depressivo maior (EDM)

[...] no luto o afeto predominante são os sentimentos de vazio e perda, enquanto no EDM é o humor deprimido persistente e a incapacidade de antecipar a felicidade ou o prazer. A disforia no luto tende a diminuir de intensidade ao longo de dias a semana e ocorre em ondas, as chamadas dores do luto. Essas ondas tendem a estar associadas a pensamentos ou lembranças do falecido. O humor deprimido de um EDM é mais persistente e não está ligado a pensamentos ou preocupações específicas. A dor do luto pode ser acompanhada por emoções positivas e humor que não são característicos da infelicidade e miséria generalizadas características de um EDM. O conteúdo do pensamento associado ao luto geralmente apresenta uma preocupação compensatória e memórias do falecido, em vez das ruminações autocríticas ou pessimistas vistas em um EDM. No luto, a autoestima é geralmente preservada, enquanto em um EDM, sentimentos de inutilidade e auto-aversão são comuns (APA, 2023. p. 176)

É de extrema importância observar quando o processo de luto é considerado ‘normal’

equando ele se torna prolongado, pois a principal característica que difere os dois conceitos é o tempo cronológico de sintomas que enlutado apresenta. Enquanto o luto normal pode ser classificado como um processo em que a pessoa se reajusta resilientemente mesmo após a perda, o luto prolongado possui influência de outras variáveis, como o histórico de outros transtornos psicológicos, físicos e ligados a questões sociais, bem como a forma e intensidade em que ocorreu a perda (PENNETA, 2022).

Deve-se observar diante do exposto, se os indícios ainda são evidentes mesmo após 12 meses (ou 6 meses para crianças e adolescentes) do falecimento do ente querido ou de algumas sintomatologias, como também a saudade intensa, a preocupação excessiva sobre o óbito do falecido, a evitação do enlutado para falar acerca da morte e/ou do falecido, a dificuldade de retornar a rotina, as interações sociais prejudicadas e a dificuldade de se projetar em um futuro, entre outros sintomas de alerta. Eles devem estar presentes em quase todos os dias na vida do enlutado durante 1 (um) mês para começar uma análise mais aprofundada a respeito do luto prolongado, além das questões subjetivas, como aspectos culturais, sociais, religiosos e familiares do indivíduo. Faz-se necessário, portanto, uma observação geral e integrativa da vida do sujeito (APA, 2023).

Além do que se propõe o DSM-V-TR, diversos autores demonstram ideias e estudos sobre o luto e abordam como as faixas etárias interpretam a perda de algo ou alguém querido. Durante a infância, por exemplo, a população infantil tende a observar como seus familiares compreendem e reagem quando entram em contato com esse sofrimento, e para além da perspectiva de que a criança é um ser totalmente incapaz de compreender o mundo ao seu redor, ela aprende com um formato moldado e modelado pelos exemplos obtidos em casa e baseados na cultura (MARCO et al., 2012). Engana-se que a criança deva ser privada de rituais de despedida, de ver o falecido ou até mesmo de não tocar no assunto perto dela, como forma de protegê-la da situação, impedindo que ela desenvolva mecanismos emocionais e psicossociais para lidar com a perda, acarretando consequências prejudiciais na vida adulta (CAMPOS et al., 2023).

A respeito do luto na fase da adolescência, além da identidade e a autoestima estarem em desenvolvimento, o desejo de pertencimento em um grupo impacta a vida de um adolescente, somando-se à suas questões hormonais atreladas à puberdade. A perda de alguém ou de algum amigo no que tange a relação criada, impacta significativamente a vida e perspectiva de futuro de um jovem, pois o mesmo pode se deparar com sua vulnerabilidade e experienciar uma dificuldade para criar novas relações além de mudanças em como o adolescente lidará com a ausência do ente/objeto querido e organizar-se a partir dessa perda (SILVA, 2018).

Ademais, as sensações de um luto podem transcender para além de indícios emocionais, havendo outras formas de observar o enlutado e as consequências da perda, como a existência e manifestação de sintomas físicos, cognitivos e comportamentais. De sinais físicos, o enlutado é capaz apresentar falta de apetite, fraqueza, energia diminuída, dor de cabeça, náusea, entre outros. Já em relação aos sintomas cognitivos, pode-se destacar a sensação de desesperança, de preocupação

com o futuro sem aquele ente e/ou objeto querido e a confusão mental. Por fim, comportamentos também são perceptíveis, como se isolar, chorar, ter dificuldade para dormir ou até mesmo insônia, agitação, entre outros (LEAL, 2020).

Além disso, é de suma importância ressaltar também, que a construção de um significado e da resignificação frente a perda de alguém ou algo querido, tem papel fundamental para que o enlutado lide com o processo de luto, observando-se enquanto ser vulnerável e entrando em contato com sua própria mortalidade, como exemplifica Mazorra (2009, p. 13)

Elaborar a perda significa defrontar-se com a imponente, com limites, com o fato de que o mundo e, principalmente, nosso objeto de amor não está sob nosso controle, porque é separado de nós. Em última instância, significa depararmos com a possibilidade do limite total, a morte.

Sendo assim, entendendo o processo do luto e reconhecendo que o mesmo é interpretado de formas singulares e subjetivas, além da influência cultural no qual o indivíduo está inserido, Casellato (2020) propõe uma reflexão acerca do que de fato é considerado um luto no qual, segundo a autora, vai muito além da perda física de um ente querido, mas também abrange toda e qualquer perda importante para o indivíduo. Como citado anteriormente, respostas físicas e comportamentais também são modificadas e observadas durante um processo de luto, e muitas dessas respostas são influenciadas pela forma em que o enlutado lida com a perda, como aprendeu ao longo da vida, observando a família em que viveu, e seu padrão de lidar com a ausência de alguém ou algo querido. Para além disso, o indivíduo também terá seus mecanismos de enfrentamento no âmbito biológico, e sendo muito influenciados pelo tempo e sociedade que regem o sujeito além de suas crenças regentes (RIBEIRO et al., 2022).

O Luto não Reconhecido

De início, é fundamental evidenciar o conceito de luto não reconhecido e sua diferenciação em relação ao luto por morte. A sociedade atual, como dito anteriormente, ainda percorre de forma muito dificultada a necessidade de falar, entender a morte e o processo de perda. Isso se acentua ainda mais nos contextos de lutos simbólicos, caracterizados também, muitas das vezes, como um luto não reconhecido. O luto simbólico compreende o sofrimento do enlutado, como por exemplo, relações rompidas (como amizades, casamentos, namoros), falecimentos de não humanos (como em casos de animais de estimação) ou até de atravessamentos sociais como questões de gênero, orientação sexual, transtornos psicológicos, entre outros (CASELLATO, 2020).

De acordo com Casellato (2015) esse tipo de luto se refere a uma perda que várias vezes não é expressa pelo enlutado, mascarado em certo nível por um medo de julgamento e retaliação pela sociedade, na qual são estabelecidas “normas” e/ou ideias do que seria um luto “aceito” ou até mesmo passível de sofrimento. Nessa perspectiva, a autora discorre sobre os diversos tipos de luto existentes e amplia o debate acerca

da subjetividade que permeia os variados processos de perdas, os quais muitas vezes por sua negligência são acometidos por uma espécie de “sofrimento silenciado” ou adicional. O enlutado que passa por essa sensação pode se ver muitas vezes sem suporte psicológico, sem amparo em seu momento de fragilidade psíquica e emocional.

Conforme Braz e Franco (2017), o luto não reconhecido pode ser entendido como um processo em que não há a validação social em relação a determinada perda significativa para o sujeito, ou seja, a ausência de valorização da dor, considerando a própria ou a de outrem leva a uma perda de empatia e como consequência, isso impede o enlutado de vivenciar plenamente sua perda. Quando o próprio enlutado não reconhece sua situação de luto, está de fato, se defendendo dela. Além disso, questões de gênero desempenham um papel importante nesse contexto, como a pressão social que sugere que os homens não devem demonstrar tristeza, o que limita sua expressão emocional (BRAZ, FRANCO, 2017). Logo, é pertinente ressaltar que a tentativa de evitar o sofrimento pode intensificá-lo, já que impossibilita uma readaptação saudável, uma vez que não há o reconhecimento do seu luto singular. Ainda, segundo Casellato (2015), embora o luto seja uma experiência muitas vezes relacional, envolvendo aspectos psicossociais, sua resolução passa por questões particulares vivenciadas individualmente por cada um. Dessa forma, cria-se margem para a ignorância ou o desprezo frente a sofrimentos específicos, muitas vezes simbólicos e não tão concretos, sendo esses alvos de maior julgamento por seu caráter abstrato. Não falar sobre ou ser julgado a respeito de seu sofrimento frente a uma perda significativa, acarreta negar, negligenciar e camuflar tal angústia, podendo gerar consequências a longo prazo na vida do enlutado.

Entende-se, em vista disso, que o sofrimento proveniente dessa categoria de luto de fato traga diversas consequências psicológicas ao sujeito, tais como: angústia, estresse, sensação de culpa ou fracasso, entre outros (DIAS, 2023). Além disso, conforme os estudos de Lapa e Nogueira (2022) a respeito do luto em relação a animais domésticos, a forma como a sociedade encara esse luto, não reconhecendo como algo importante ou não tão relevante, implica no modo como os indivíduos vão reagir, tomar decisões e realizar suas atividades. Dessa forma, assinala-se que o luto não reconhecido envolve uma baixa capacidade empática das pessoas em relação às circunstâncias diversas, resultando em uma maior intensidade de sofrimento, frustração e isolamento do sujeito enlutado.

Princípios e fundamentos da terapia cognitivo-comportamental (tcc)

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi desenvolvida por Aaron Beck como uma abordagem terapêutica destinada ao tratamento da depressão, mas ao longo do tempo expandiu-se para abranger o tratamento de diversos outros transtornos (BECK, 2014). Nessa perspectiva, o modelo cognitivo proposto por Beck parte do pressuposto de que as cognições, comportamentos e sentimentos de um indivíduo são influenciados pelas percepções que ele possui em relação a uma determinada situação. Desse modo, compreende-se que a maneira como o indivíduo interpreta um evento desempenha um papel determinante na forma como experiencia seus

sentimentos (BECK, 2014).

Ademais, Beck, originalmente um psicanalista, propôs uma abordagem de interação que se baseia no presente e é fundamentada de modo empírico, sendo moldada por meio de um processo de pesquisa colaborativa (KOCH, 2022). Nesse sentido, a TCC busca identificar e modificar crenças disfuncionais, substituindo-as por modelos mais adaptativas e funcionais (ALMEIDA, SARTES, SOUZA, 2022). Sob tal raciocínio, observa-se que é uma psicoterapia que incentiva o trabalho em conjunto entre o paciente e o psicoterapeuta, sendo importante explicitar que a TCC está fundamentada na psicoeducação e trabalho colaborativo, considerando o monitoramento e identificação de pensamentos automáticos, reconhecimento das relações entre a cognitividade, a afetividade e os comportamentos, análise da validade dos pensamentos automáticos e crenças nucleares, alteração de conceitualizações tendenciosas por meio da substituição de pensamentos distorcidos por cognições mais realistas e a identificação e alteração de crenças, pressupostos ou esquemas vinculados com padrões disfuncionais de pensamentos (KNAPP, BECK, 2008).

Ressalta-se que a fase inicial da TCC se concentra na ampliação da consciência, por parte do paciente, em relação aos seus pensamentos automáticos, sendo que uma etapa posterior se concentra nas crenças centrais e subjacentes (KNAPP, BECK, 2008). Nesse ínterim, o tratamento pode ter início com a identificação e questionamento dos pensamentos automáticos, sendo que o terapeuta orienta o indivíduo a avaliar esses pensamentos, especialmente quando há excitação emocional durante o atendimento (KNAPP, BECK, 2008). Portanto, é válido pontuar que essa abordagem proporciona ao paciente uma compreensão organizada de como seus pensamentos influenciam suas emoções e comportamentos, possibilitando a adoção de estratégias mais adaptativas e saudáveis para lidar com os desafios do cotidiano.

Por conseguinte, considerando a importância da psicoeducação para o processo psicoterapêutico, ao realizar intervenções, os terapeutas cognitivo-comportamentais visam reduzir o sofrimento por meio de uma compreensão abrangente da subjetividade humana, a qual se baseia na interação recíproca entre crenças, emoções, comportamentos, fisiologia e ambiente (SOUZA, PADOVANI, 2015). Nesse contexto, é fundamental reconhecer e questionar o conjunto de crenças pessoais do paciente, pois essas desempenham um papel central no manejo do seu sofrimento. Além disso, é essencial compreender a relação entre as crenças, emoções, comportamentos, fisiologia, ambiente e os problemas apresentados pelo cliente, sendo necessário desenvolver a habilidade de fazer a conceitualização do caso (SOUZA, PADOVANI, 2015). Assim sendo, percebe-se que na TCC, a formulação cognitiva desempenha um papel fundamental na elaboração e implementação de uma intervenção apropriada. Essa etapa pode ser denominada de diferentes maneiras, como conceitualização, formulação ou enquadramento cognitivo do caso, todas elas enfatizando a compreensão intelectual do paciente (NEUFELD, CAVENAGE, 2010).

Nesse sentido, a respeito dessa abordagem psicoterapêutica, evidencia-se o uso de diversas técnicas, como o questionamento socrático, “solução de problemas”, relaxamento, exposição gradual, dramatização, cartões de enfrentamento, manejo da

fissura, treinamento de assertividade, treinamento de habilidades sociais, agendamento de atividades e tarefas de casa (KNAPP, BECK, 2008). Por outro lado, é pertinente enfatizar que antes de aplicar técnicas específicas, torna-se necessário conseguir descrever e compreender as dificuldades do paciente, considerando não apenas os aspectos psicológicos, mas também o contexto social no qual ele está inserido, ou seja, sem essa compreensão abrangente, corre-se o risco de adotar uma abordagem técnica desvinculada do cuidado integral (SOUSA; PADOVANI, 2015).

Outrossim, considera-se a interação complexa entre os fatores individuais e sociais que influenciam o bem-estar do paciente, a fim de oferecer um cuidado verdadeiramente abrangente e efetivo, pois ao reconhecer a importância dessa perspectiva mais ampla, os terapeutas cognitivo-comportamentais podem garantir que as técnicas e intervenções sejam aplicadas de forma contextualizada e significativa, levando em conta tanto as necessidades individuais quanto os aspectos socioculturais relevantes para o processo terapêutico (SOUSA; PADOVANI, 2015). Portanto, a abordagem da TCC não se limita ao uso de técnicas isoladas, mas busca promover uma compreensão profunda e integrada do paciente, visando oferecer um cuidado adaptado às suas necessidades específicas.

Além disso, a partir da abordagem da TCC, o ensino acerca da incorporação dos pontos fortes, ou seja, a identificação dos recursos atuais do cliente, como habilidades e capacidades que podem ser mobilizadas para lidar com as problemáticas vivenciadas pelo paciente (NEUFELD; CAVENAGE, 2010). Com isso, é possível elaborar estratégias de ação e promover o enfrentamento dos desafios enfrentados pelo cliente. No entanto, ressalta-se que as intervenções clínicas devem ter como objetivo principal o estímulo ao crescimento pessoal e social dos indivíduos, considerando todas as estruturas sociais essenciais para abordar o problema em questão (SOUSA; PADOVANI, 2015). Nessa perspectiva, os terapeutas cognitivos reconhecem que os sintomas cognitivos, emocionais, comportamentais e fisiológicos não surgem de forma isolada, mas estão intrinsecamente ligados ao contexto interpessoal e ao ambiente em que ocorrem (SOUSA; PADOVANI, 2015). Logo, observa-se que as intervenções e o uso de técnicas são adaptados de acordo com cada contexto, visando atender às necessidades individuais.

Também, nessa discussão, torna-se adequado pontuar a necessidade de aprofundar as relações entre o luto e a TCC. A partir desse raciocínio, conforme preconizado por essa abordagem, em certos momentos, o indivíduo pode adotar uma perspectiva distorcida ou inadequada ao interpretar os eventos, exercendo influência direta sobre suas emoções e ações, ou seja, a maneira como uma pessoa percebe situações particulares exerce um impacto significativo sobre seus sentimentos, nível de motivação e comportamento (SILVEIRA et al., 2023).

Análise da Literatura

A psicologia teve um papel crucial no que diz respeito a ampliação do conceito de luto ao considerar os diversos processos de adoecimento que vão além da morte. Sendo assim, estudos já pressupõem efeitos positivos da Terapia Cognitivo Comportamental, os quais se dão por meio do acolhimento das emoções e sentimentos do sujeito

enlutado e da escuta ativa e empática pelo profissional (RIBEIRO et al., 2022). Ademais, formas particulares de intervenção para o enfrentamento do luto são necessárias diante de cada caso específico (CORREIA, VIEIRA, 2022).

Diante do exposto acerca da Teoria Cognitiva Comportamental (TCC) e atrelando-a sobre o processo de luto e do enlutado, a mesma demonstra interessantes contribuições no que tange às estratégias, protocolos e técnicas que auxiliam em sofrimentos desse tipo. Como apresentado em tópicos anteriores, a pessoa que enfrenta algum tipo de luto, pode apresentar sintomas físicos, cognitivos, emocionais e comportamentais, muito associado com suas crenças, e pensamentos disfuncionais (LEAL, 2020).

O processo do luto é subjetivo, singular e diferente para cada ser humano. Partindo desse pressuposto, a análise desse fenômeno deve se concentrar na avaliação dos recursos de enfrentamento individuais, ou seja, isso permite avaliar se esses recursos auxiliam ou dificultam o ajuste e a adaptação à perda. (MARTÍNEZ-ESQUIVEL, MUÑOZ-ROJAS, GARCÍA-HERNÁNDEZ, 2023). Nesse contexto, o princípio essencial da TCC é que a forma como os indivíduos percebem e processam a realidade terá impacto sobre seus sentimentos e comportamentos (KNAPP, BECK, 2008). Em vista disso, compreende-se que ao levar em consideração a singularidade de cada pessoa e sua forma de processar a realidade, os profissionais de saúde mental podem adaptar suas intervenções de maneira mais eficaz, promovendo um processo de adaptação saudável e um ajuste emocional humanizado.

Aliada a esses aspectos, a sensação de acolhimento e segurança na psicoterapia contribui para o processo, pois suas dimensões estão intrinsecamente ligadas à interação terapeuta-paciente. Esse vínculo, não linear, revela a importância da adaptação durante o processo e torna-se evidente, destacando a necessidade do psicoterapeuta se ajustar às demandas individuais e lidar com a imprevisibilidade da relação terapêutica. Assim, a qualidade da relação terapêutica, baseada em acolhimento, empatia e segurança, desempenha papel central, possibilitando transformações eficazes e significativas para o paciente (MARTINS, 2018).

Acrescenta-se nessa discussão, o conceito de manutenção de vínculos. A manutenção de vínculos (MV) é a continuidade do relacionamento com o ente querido que faleceu, mesmo na ausência física, isso se traduz em um envolvimento constante com lembranças e imagens do falecido, não se limitando apenas a pensamentos ou sentimentos, sendo dividida em duas dimensões distintas: a interna, que cria representações mentais que auxiliam na aceitação da morte, e a externa, que pode envolver percepções equivocadas sobre a realidade da morte, levando a conflitos. Adicionalmente, a contribuição relativa dessas dimensões no processo de luto é complexa de determinar, sendo essencial considerar o contexto social, cultural, político e religioso para uma compreensão completa dessa conexão. Assim, entende-se que a maneira como o indivíduo mantém a MV pode ser adoecedora ou contribuir para o curso de um luto saudável (MARTÍNEZ-ESQUIVEL, MUÑOZ-ROJAS, GARCÍA-HERNÁNDEZ, 2023).

Nesse sentido, relaciona-se o conceito de MV com os pensamentos automáticos na TCC. Dessa forma, as crenças centrais básicas são avaliações gerais sobre si mesmo,

o outro e a relação com o mundo que o cerca, geralmente, essas crenças não são notadas pelos indivíduos, mas sob certas circunstâncias, elas afetam a percepção da realidade e se manifestam como pensamentos automáticos específicos para uma situação. Como consequência, os mesmos podem surgir de distorções cognitivas e estão intrinsecamente ligados às crenças (SILVA, SERRA, 2004).

Ainda, durante o processo de psicoterapia, pode-se realizar o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD), sendo necessário que o paciente esteja atento às situações que vivencia e identifique os pensamentos automáticos, emoções e seus comportamentos, relacionando essas anotações sequenciais dos eventos, sobretudo quando surgem emoções ou comportamentos problemáticos. Por fim, o terapeuta instrui o paciente a questionar e estruturar cognitivamente as percepções anotadas (POWELL, 2008). Assim, pode-se observar que a abordagem da TCC oferece ferramentas valiosas para compreender e lidar com o de luto, uma vez que, por meio da identificação e reavaliação dos pensamentos automáticos e crenças centrais, os indivíduos podem encontrar um caminho para a adaptação e o ajuste emocional diante da perda, tornando o processo de luto mais acessível e gerenciável (RODRIGUES et al., 2018).

Além disso, como citado inicialmente, existem diferentes tipos de luto como o não reconhecido e o não autorizado. A sociedade muitas vezes não reconhece esse sofrimento advindo de uma perda simbólica e tal recusa, traz consequências prejudiciais à vida do enlutado e a forma como ele enfrenta tal angústia. Portanto, em relação à postura ética do profissional, nesse viés, é de extrema importância que o psicólogo não menospreze essa dor, sendo seu papel oferecer acolhimento, validação e auxiliar o enlutado a ver seu sofrimento com mais compaixão, menos cobrança e mais paciência, evitando desmerecer e perpetuar ainda mais tabus referente a lutos não reconhecidos socialmente (SILVA, BARBOSA E COELHO, 2023).

Nesse sentido, a falta de reconhecimento da própria dor ou alheia leva à diminuição da empatia e impede que a pessoa viva o seu processo de luto, pois quando alguém enlutado não reconhece a sua perda, está na realidade, protegendo-se da invalidação do seu processo de luto (BRAZ, FRANCO, 2017). Sob essa lógica, um exemplo é o aborto espontâneo, pois a morte do feto ocorre antes do reconhecimento social da vida, ademais, casos de adultério também podem levar ao luto não autorizado, já que muitas vezes a relação é rompida, gerando possível sofrimento pela ausência do cônjuge e do papel do mesmo na vida do outro e geralmente não é aceito como luto pela sociedade (KOVÁCS, 2008). Portanto, é evidente que o luto não reconhecido ou não autorizado tem a capacidade de ocorrer em várias circunstâncias e se torna um desafio adicional para aqueles que vivenciam essas experiências, pois, a falta de reconhecimento da própria dor ou alheia podem ter impactos emocionais significativos e complicar ainda mais o processo de enfrentamento e adaptação diante da perda (CASELLATO, 2020).

Com efeito, o luto não reconhecido atrela-se às distorções cognitivas. Partindo desse pressuposto, as distorções cognitivas são interpretações tendenciosas da realidade que podem causar sofrimento ao indivíduo, desempenham um papel vital na origem e na perpetuação do estresse, sendo um dos principais alvos das intervenções

direcionadas ao seu gerenciamento (PACHECO, MALAGRIS, 2020). Dessa forma, torna-se explícito que esse conceito influencia a percepção da realidade e afeta o processo de enfrentamento e adaptação diante da perda, sendo alvo nas intervenções terapêuticas direcionadas ao luto não reconhecido (RIBEIRO et al., 2022).

De acordo com o cenário evidenciado, o Questionário de Distorções Cognitivas (CD-Quest) tem como objetivo a avaliação de distorções cognitivas, uma vez que, esse instrumento consiste em quinze itens, cada um relacionado a uma distorção cognitiva específica. Sendo assim, as quinze distorções avaliadas incluem: comparações injustas, questionamentos "e se", culpabilização, conclusões precipitadas, afirmações do tipo "deveria", personalização, generalização, leitura mental, abstração seletiva, ampliação/minimização, rotulação, raciocínio emocional, desqualificação de aspectos positivos, previsão do futuro e pensamento dicotômico. Cada distorção é pontuada em uma escala de 0 a 5 pontos (PACHECO, MALAGRIS, 2020).

Uma das distorções cognitivas é conhecida como minimização e maximização. Elas envolvem a redução da importância das características e experiências positivas em si mesmo, no outro ou nas situações, ao mesmo tempo que amplificam o negativo, por exemplo, alguém pode dizer: "Embora eu tenha um ótimo emprego, todo mundo tem um igual" ou "O fato de eu obter boas notas não significa que sou inteligente, pois outras pessoas conseguem notas ainda melhores do que eu" (KNAPP, BECK, 2008). A partir desse raciocínio, nota-se que no caso de luto não reconhecido, as pessoas muitas vezes minimizam suas próprias emoções ou as emoções alheias, desvalorizando o impacto da perda, isso pode se manifestar na negação do luto, no qual o indivíduo tenta proteger-se da dor ao minimizar a importância do que está sentindo (BRAZ, FRANCO, 2017).

Segundo Carvalheira (2023), a incorporação de atividades de escrita terapêutica estruturadas fundamentadas na TCC se destaca como uma ferramenta terapêutica no contexto do luto. Ao abordar as circunstâncias da perda, especialmente as memórias desafiadoras e dolorosas, é possível incentivar os enlutados a se dedicarem à escrita, seja elaborando uma carta de aconselhamento a um amigo hipotético ou redigindo uma mensagem direcionada a uma pessoa significativa, como o indivíduo falecido, para expressar lembranças importantes relacionadas ao luto.

As intervenções incluem tarefas de escrita expressiva e/ou cartas que se apresentam como uma abordagem promissora para oferecer suporte àqueles que enfrentam o luto, contribuindo para a redução de repercussões negativas em sua saúde mental após a experiência de perda. Dessa forma, espera-se que promovam o confronto emocional, a reavaliação cognitiva, aceitação, restauração/integração e reconstrução de significado em relação à perda (CARVALHEIRA, 2023).

Além disso, por parte do profissional, é necessária a organização do tratamento psicoterapêutico do enlutado como forma de trazer benefícios e avanços. Sendo assim, de acordo com Basso e Wainer (2011), o psicólogo pode dispor de técnicas e competências em sua prática para auxiliar o processo de luto pelo paciente. Os autores ainda citam técnicas que podem ser utilizadas, sendo as mais conhecidas: a psicoeducação, o role-play, a descoberta guiada, e a dessensibilização sistemática. Nesse cenário, a psicoeducação é geralmente usada nas sessões iniciais como forma

deexplicar para o paciente como funcionará as sessões, do que se trata a prática da TCC, além de explicar como as fases e processos de luto são singulares e individuais, priorizando também o estabelecimento do vínculo (BASSO, WAINER, 2011). Em outras palavras, é uma forma de orientar o paciente sobre o serviço psicoterapêutico e possibilitar que ele compreenda suas questões internas e percepções da realidade em consonância com os repertórios teóricos da TCC. Assim, o enlutado pode adquirir novos posicionamentos a respeito do seu processo de luto.

O role-play, por sua vez, promove a reflexão e a recriação de situações vivenciadas pelo sujeito, pois essa técnica busca identificar comportamentos e pensamentos disfuncionais, utilizando simulações das experiências passadas, ou seja, o seu propósito é permitir que tanto o terapeuta quanto o paciente compreendam essas disfunções de maneira mais aprofundada. (BASSO, WAINER, 2011). Nesse ínterim, ao simularem os eventos ocorridos, o terapeuta e o paciente colaboram para explorar formas mais funcionais de lidar com as questões emocionais relacionadas ao luto. Essa estratégia facilita uma compreensão prática das dinâmicas envolvidas, possibilitando a busca por alternativas mais adaptativas no enfrentamento do processo de luto.

Outrossim, a descoberta guiada envolve questionamentos direcionados pelo terapeuta, visando a identificação e exploração das crenças do paciente. Essa abordagem busca conduzir o indivíduo a reflexões mais profundas, permitindo uma análise crítica de seus próprios pensamentos, comportamentos e reações diante das situações, visando promover uma compreensão mais ampla e consciente das percepções e padrões cognitivos do paciente, favorecendo assim, um maior entendimento sobre sua maneira de enfrentar as circunstâncias (BASSO, WAINER, 2011). Logo, ao induzir questionamentos específicos acerca do luto, o psicólogo da abordagem TCC pode guiar o indivíduo a refletir profundamente a respeito das suas concepções, examinando como ele percebe, lida e reage diante da ausência do que foi perdido, propiciando uma investigação mais personalizada das emoções, pensamentos e interpretações associadas à perda.

Além disso, na Dessensibilização Sistemática, o paciente e terapeuta trabalham juntos para identificar situações que desencadeiam sensações desconfortáveis no contexto do luto. Essas sensações podem incluir sentimentos de desesperança, tristeza profunda e dificuldade em lidar com a perda e a ausência do ente querido, uma vez que a técnica consiste em apresentar gradualmente essas situações ao paciente, permitindo uma exposição controlada e progressiva (BASSO, WAINER, 2011). Desse modo, o objetivo é melhorar as estratégias de enfrentamento e reduzir os desconfortos associados ao luto, capacitando o enlutado a lidar com as emoções de maneira mais adaptativa e gerenciável ao longo do processo terapêutico.

Outro aspecto importante, conforme salienta Rodrigues et. al (2018), é a realização de um diagnóstico preciso acerca do luto prolongado, a fim de que se fortaleça a aplicação de medidas mais efetivas na prática profissional. Escalas para avaliação de ansiedade e depressão como o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e Inventário de Depressão de Beck (BDI) são instrumentos úteis nesse processo, segundo o autor, para a análise da intensidade dos sintomas, a conscientização de quais aspectos

podem dificultar a readaptação, e conseqüentemente, a aplicação de estratégias e técnicas mais adaptadas para cada caso. Apesar disso, é preciso tomar cuidado ao fornecer diagnósticos apenas com base nas escalas já que elas por si só não produzem esse tipo de resultado (RODRIGUES et al., 2018).

Segundo Souza e Silva (2022), observa-se uma diminuição de sintomas psicopatológicos e psicossomáticos para os enlutados que se submeteram a psicoterapia de abordagem cognitivo-comportamental. Esses resultados dão indícios da eficácia dessas práticas e intervenções já que permitiram a identificação e resolução de aspectos adoeceadores e possibilitaram que novas emoções e sentimentos emergissem na psique do sujeito, como, por exemplo, a esperança, a autocompaixão e a autoestima. Nesse sentido, acredita-se que essa abordagem tem potencial para proporcionar contribuições a indivíduos enlutados, pois ela possibilita que a pessoa obtenha uma nova compreensão de seus pensamentos e crenças disfuncionais em relação ao luto que estão vivenciando (SILVA, BARBOSA, COELHO, 2023).

Sendo assim, pode-se inferir que a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) apresenta bases sólidas, carregadas de técnicas e estratégias que auxiliam no processo de readaptação em casos de pessoas enlutadas. De acordo com Rodrigues et. al (2018), a TCC pode favorecer significativamente o modo como o indivíduo reage e sintomatiza o luto dado o seu caráter objetivo, estruturado e direcionado a essa demanda. Contudo, não existe uma fórmula única e rígida para atuar diante dessa temática, cabendo ao profissional ser flexível e estar atento às circunstâncias e as realidades pessoais e específicas de cada indivíduo, bem como a sua forma particular de vivenciar a experiência de perda. Essa concepção aliada às técnicas e estratégias mencionadas anteriormente e também a características básicas de um psicoterapeuta como a escuta ativa e acolhimento indicam ótimos resultados referentes ao bem-estar e a diminuição de sintomas de depressão e ansiedade para pessoas que passaram pelo processo de luto (RODRIGUES et. al, 2018).

Em vista do nível de particularidades existentes nas etapas do luto, Hayasida et. al (2014) conclui em sua pesquisa, que a formulação de protocolos dentro dessa abordagem terapêutica possui relevância na medida em que atua sobre os pensamentos, as emoções e os comportamentos do sujeito, resultando na elaboração cognitiva de crenças disfuncionais a respeito da morte.

Nessa conjuntura, as ferramentas disponibilizadas pela Terapia Cognitivo-Comportamental, por meio de um protocolo com três etapas, podem auxiliar consideravelmente na elaboração do luto, uma vez que proporcionam o acolhimento necessário, a reorganização cognitiva, por intermédio do questionamento de crenças distorcidas, a readaptação da rotina com base no contexto particular de cada indivíduo e conseqüentemente, reduz o sentimento de culpa e o sofrimento causados pelo luto (ZWIELEWSKI, SANT'ANA 2016).

Por fim, ainda de acordo com os estudos de Zwielewski e Sant'ana (2016) acerca do protocolo mencionado, evidencia-se que num primeiro momento, é realizada a medição de sintomas de ansiedade e depressão, risco de suicídio e identificação das distorções cognitivas presentes. Sobretudo, como citado anteriormente, é importante que ocorra o acolhimento da pessoa enlutada por parte do profissional, seja por meio

do estímulo de medidas como a partilhadas emoções com conhecidos ou mediante rituais simbólicos de despedida bem como com técnicas pertinentes a psicoterapia como, por exemplo, proporcionar um ambiente onde o sujeito possa verbalizar o que gostaria de dizer a pessoa falecida caso ainda estivesse viva.

A próxima etapa, segundo as autoras Zwielewski e Sant'ana (2016), possui um foco maior na psicoeducação, no questionamento dos pensamentos disfuncionais, na resolução de problemas e na definição de uma pessoa próxima a qual terá a função de auxiliar nos momentos em que a pessoa enlutada precisar desabafar ou precisar de uma intervenção emergencial. Além disso, nessa fase é importante o contato com familiares para reorganização de atividades a serem cumpridas, com o intuito de amenizar os impactos provenientes do luto. Desse modo, na terceira e última etapa do protocolo, espera-se que o profissional invista em estratégias que proporcionem a readaptação do indivíduo na sua vida cotidiana, organizando suas tarefas e repensando novas atividades, conexões e formas alternativas de interpretar as crenças distorcidas que foram trabalhadas ao longo do processo (ZWIELEWSKI, SANT'ANA 2016).

Diante do que foi apresentado, nota-se que a TCC pode auxiliar na readaptação das pessoas enlutadas ajudando-as a lidar com os desafios emocionais e comportamentais associados ao luto. Portanto, esta abordagem se apresenta como uma aliada valiosa no processo de reorganização emocional diante da ausência, além de promover uma transformação positiva nos padrões de pensamento e comportamento dos enlutados, proporcionando alívio e auxílio na reconstrução de suas vidas após a perda (BASSO, WAINER, 2011).

CONCLUSÃO

Diante dos objetivos propostos por esse estudo, observa-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se configura como uma abordagem segura e confiável para lidar com o luto em suas diversas manifestações e contextos. Sua natureza prática e funcional na contemporaneidade, respaldada por recursos teóricos e experienciais, posiciona a TCC como uma ferramenta eficaz no processo de readaptação do indivíduo diante das significativas perdas vivenciadas.

Observa-se que a TCC se revela não apenas como uma intervenção terapêutica, mas como um suporte que visa proporcionar uma compreensão renovada dos pensamentos e crenças disfuncionais associados ao luto. Nesse sentido, a abordagem oferece benefícios tangíveis, promovendo uma reorganização cognitiva que facilita a adaptação do enlutado e contribui para a construção de estratégias mais saudáveis de enfrentamento. Esse estudo destaca, portanto, a relevância da TCC como uma ferramenta valiosa na esfera contemporânea da psicoterapia, capaz de oferecer suporte prático e funcional, promovendo a resignificação e a adaptação diante das complexidades do luto.

Durante a elaboração desse projeto, algumas limitações se destacaram, incluindo a escassez de estudos de longo prazo que exploram a relação entre a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e o luto. Além disso, observou-se uma falta de

diversidade na autoria de pesquisas sobre essa interação, indicando a necessidade de uma maior variedade de perspectivas acadêmicas. A carência de estudos mais específicos, especialmente relacionados a demandas complexas como o luto não reconhecido, sugere uma lacuna na compreensão da aplicação efetiva da TCC nessas situações. Essas limitações apontam para a importância de futuras pesquisas abordarem esses hiatos, contribuindo para um entendimento mais abrangente e aprimorado do papel da TCC no manejo do luto, bem como destacando a necessidade de estratégias terapêuticas mais direcionadas e adaptadas a diversas demandas na área da saúde mental.

Dessa forma, embora a TCC forneça diversas técnicas e conceitos úteis para o processo do luto, deve-se atentar para questões relacionadas ao vínculo terapêutico e a personalização dos atendimentos de acordo com cada contexto. Diante da complexidade inerente à experiência humana, portanto, é imperativo reconhecer e respeitar a singularidade de cada indivíduo no contexto do processo de luto. Ao considerar a diversidade de histórias, valores, e formas de lidar com as perdas, os profissionais de saúde mental se deparam com a necessidade de adotar abordagens flexíveis.

Por fim, é importante ressaltar que essa pesquisa representa uma abordagem inicial para explorar a temática em questão e que estudos posteriores podem complementar e aprofundar ainda mais a conjuntura exposta, sendo importante destacar que as pessoas beneficiadas com essa pesquisa incluem profissionais da saúde mental, acadêmicos e estudantes de psicologia ou áreas relacionadas, profissionais de diferentes áreas que lidam diretamente com pessoas, assim como pacientes e indivíduos com experiências em saúde mental e outros grupos populacionais.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, M. L. P., SILVA, P. A. S. O luto através de perspectivas da psicologia: uma revisão literária. **VII SEMINÁRIO DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA DO CURSO DE PSICOLOGIA – UNIEVANGÉLICA**, 2021. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/18836>. Acesso em: 01 out. 2023.

ALMEIDA, É. A. S. DE., SARTES, L. M. A., SOUZA, K. S. S. DE. Inserção das Estratégias Cognitivo-Comportamentais no CAPS Álcool e Drogas. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, p. e239448, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/SWqKwjNPYqVm7THwWKKCVcm/#>. Acesso em: 31 out. 2023.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION — APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-V TR**. Trad.: Daniel Vieira, Marcos Viola Cardoso, Sandra Maria Mallmann da Rosa. 5. ed., rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BASSO, L. A., WAINER, R. Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 35-43, jun. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 08 nov. 2023.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BONIN, J. A. Explorações sobre práticas metodológicas na pesquisa em comunicação. **Revista FAMECOS**, [S. l.], v. 15, n. 37, p. 121–127, 2009. DOI: 10.15448/1980-3729.2008.37.4809. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistafamecos/article/view/4809>. Acesso em: 21 nov. 2023.

BRAZ, M. S., FRANCO, M. H. P.. Profissionais Paliativistas e suas Contribuições na Prevenção de Luto Complicado. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 37, n. 1, p. 90–105, jan. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/ksrv46KYyzK4xtYN4cp5Fk/?lang=pt#>. Acesso em: 31 out. 2023.

CAMPOS, F. P., et al. Os Impactos da Pandemia para a Elaboração do Luto Infantil: Uma Revisão de Literatura. Vínculo - **Revista do NESME**. 2023, 20(1), 66-72. ISSN: 1806-2490. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/1394/139475320008/139475320008.pdf>. Acesso em: 26 out. 2023.

CARLOS, L. B., BERGAMASCHI, R. D. **Importância do tema morte no curso de psicologia**. 2018. Disponível em: https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/58268-lizele-boeira-carlos--_aimportancia-do-tema-morte-no-curso-de-psicologia-2018.pdf. Acesso em: 28 set. 2023.

CARVALHEIRA, E. G. **Programa online de autoajuda no luto – um estudo de viabilidade “Escrita no luto”**. Orientador: Batista, João. Gonçalves, Miguel M. 2023. Dissertação de mestrado (Psicologia Clínica e Psicoterapia de Adultos) - Universidade do Minho, [S. l.], 2023. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/86177>. Acesso em: 21 nov. 2023.

CASELLATO, G. **LUTOS POR PERDAS NÃO LEGITIMADAS NA ATUALIDADE**. São Paulo: Summus Editorial, 2020.

CASELLATO, G. **O RESGATE DA EMPATIA**: Suporte psicológico ao luto não reconhecido. SP: Summus Editorial, 2015. ISBN 978-85-323-1009-5. Disponível em: <https://dokumen.pub/o-resgate-da-empatia-suporte-psicologico-ao-luto-nao-reconhecido.html>. Acesso em: 21 out. 2023.

CORREIA, G. T., VIEIRA, V. M. DE. O. **CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA AO PACIENTE EM LUTO SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL**. 2022. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia) - UNIUBE – UNIVERSIDADE DE UBERABA, [S. l.], 2022. Disponível em: <http://dspace.uniube.br:8080/jspui/handle/123456789/2114>. Acesso em: 20 out. 2023.

SILVA, E. B. P. DA., BARBOSA, R. S., COELHO, C. K. **CONTRIBUIÇÕES DA TEORIA COGNITIVA-COMPORTAMENTAL DIANTE DE PACIENTES ENLUTADOS**. **Revista Saberes FAP Pimenta**, v. 1, n. 1, 2023. <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/saberesfappimentabueno/article/view/1691>. Acesso em: 05 nov. 2023.

DIAS, J. R. S., **PROFISSIONAIS DE SAÚDE E A EXPERIÊNCIA DE UM LUTO NÃO RECONHECIDO**. **Revista Cathedral**, [s. l.], v. 5, n. 3, 2023. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/668/202>. Acesso em: 2 out. 2023.

FEIJOO, A. M. L. C. DE. **SITUAÇÕES DE SUICÍDIO: ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO JUNTO A PAIS ENLUTADOS**. **Psicologia em Estudo**, v. 26, p. e644427, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pe/a/qxhP9NhBk9wQcJPnjkgCZJq/#> Acesso em 18 nov. 2023.

FERREIRA, I. M. F. et al. DO AUTOCONHECIMENTO AO AUTOCONCEITO: REVISÃO SOBRE CONSTRUTOS E INSTRUMENTOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES. **Psicologia em Estudo**, v. 27, p. e49076, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/XQrsmHHnN7g7SSkYgpcPjqb/#>. Acesso em: 14 nov. 2023.

HAYASIDA, N. M. A. et al. Morte e luto: competências dos profissionais. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 112-121, dez. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 04 nov. 2023. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140017>.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais, **Estatísticas do Registro Civil 2021**. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/135/rc_2021_v48_informativo.pdf. Acesso em: 18 nov. 2023.

KNAPP, P., BECK, A. T.. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. s54–s64, out. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/HLpWbYk4bJHY39sfJfRJwtn/#>. Acesso em 7 nov. 2023.

KOCH, U. A relação terapêutica: surgimento, obscurecimento e transformações de uma tecnologia social. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 29, p. 123–142, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/x8STQxxmQyQxmjvvr9CxGPp/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 19 out. 2023.

KOVÁCS, M. J.. Desenvolvimento da Tanatologia: estudos sobre a morte e o morrer. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 18, n. 41, p. 457–468, set. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/jQrBZXqtr35w7Y8pqCFcTJH/#>. Acesso em 7 nov. 2023. KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. 10. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes. 2017.

LAPA, D. M. K., NOGUEIRA, M. T. D. O luto não reconhecido pela morte do animal de estimação: Um estudo com tutoras de animais na cidade de Canguçu-RS. **Psicologia Revista, [S. l.]**, v. 31, n. 1, p. 251–270, 2022. DOI: 10.23925/2594-3871.2022v31i1p251-270. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/52336>. Acesso em: 16 out. 2023.

LEAL, S. G. DE M. TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO PROCESSO DE RESOLUÇÃO DO LUTO. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 5, n. 9, p. 683-697, 8 set. 2020. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/24413>. Acesso em: 21 nov. 2023.

MARCO, M. A. D. et al. **Psicologia Médica: Abordagem integral do processo saúde-doença**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

MARTÍNEZ-ESQUIVEL, D., MUÑOZ-ROJAS, D., GARCÍA-HERNÁNDEZ, A. M. Manutenção de vínculos em homens em luto por um ente querido. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, p. e4010, jan. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/xBBg3JrpXFNTBXWgkYJWGLw/?lang=pt#>. Acesso em 7 nov. 2023.

MARTINS, J. S. et al. Empatia e relação terapêutica na psicoterapia cognitiva: uma revisão sistemática. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 50-56, jun. 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872018000100007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 01 dez. 2023.

MAZORRA, L. **A construção de significados atribuídos à morte de um ente querido e o processo de luto**. 2009. 265f. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo. 2009. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/15837>. Acesso em: 7 nov. 2023.

MSAWA, Caio Satoshi et al. OS EFEITOS DO LUTO NO CÉREBRO. **Revista Simbio-Logias: Revista Eletrônica de Educação, Filosofia e Nutrição**, v. 14, n. 20, 2022. Disponível em: <https://simbiologias.ibb.unesp.br/index.php/files/article/view/262/12>. Acesso em: 14 nov. 2023.

NEUFELD, C. B., CAVENAGE, C. C. Conceitualização cognitiva de caso: uma proposta de sistematização a partir da prática clínica e da formação de terapeutas cognitivo-comportamentais. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 2, p. 3-36, dez. 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872010000200002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 21 nov. 2023.

NUNES, L. K. V., DINIZ, D. M. O PAPEL DA PSICOLOGIA NO CUIDADO PALIATIVO: reflexões acerca do luto. **Psicologia e Saúde em debate**, [S. l.], v. 9, n. 1, p.337–353, 2023. DOI: 10.22289/2446-922X.V9N1A23. Disponível em: <http://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/964>. Acesso em: 21 nov. 2023.

Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2017). **World health statistics data visualizations dashboard: suicide**. Disponível em: <http://apps.who.int/gho/data/node.sdg.3-4-viz2?lang=en>. Acesso em 18 nov. 2023.

PACHECO, D. DOS S. G.; MALAGRIS, L. E. N.. Relações entre Estresse, Distorções Cognitivas e Otimismo em Pacientes com Hipertensão. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v.40, p. e186605, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/YFn68yKwSxHMht5943dDWzC/#>. Acesso em 7 nov. 2023.

PENNETTA, G. A. **O QUE VULNERABILIZA OS ENLUTADOS A MAIS SOFRIMENTO?: VARIÁVEIS ASSOCIADAS A MAIOR INTENSIDADE DE LUTO DENTRO DO CONTEXTO PANDÊMICO**. Orientador: Patrícia Pascoal. 2022. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, [S. l.], 2023. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10437/13723>. Acesso em: 12 out. 2023.

PORTES, Rosimeire Sementino. **TANATOLOGIA: OS DESAFIOS DE FALAR SOBRE A MORTE COMO PARTE DA VIDA**. Trabalho de conclusão de curso. Sinop/MT, 2022. Disponível em: <http://repositorio.unifasipe.com.br:8080/xmlui/handle/123456789/532>. Acesso em: 6 nov. 2023.

POWELL, V. B. et al. Terapia cognitivo-comportamental da depressão. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. s73–s80, out. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/XD3SXdNxQPMwj6gc4WRjqSB/?lang=pt#>. Acesso em 7 nov. 2023.

PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA (Brasil); CONTROLADORIA-GERAL DA UNIÃO -CGU. Portal da Transparência do Governo Federal, Convênios por Estado/Município: banco de dados. 2022. Disponível em: <https://transparencia.registrocivil.org.br/registros>. Acesso em: 19

nov. 2023.

RIBEIRO, et al. Diferentes processos de luto e o luto não reconhecido: formas de elaboração e estratégias dentro da psicologia da saúde e da terapia cognitivo-comportamental / Different grief processes and unrecognized grief: forms of elaboration and strategies within health psychology and cognitive-behavioral therapy. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v.8, n. 4, p. 30599–30614, 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n4-508. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/47048>. Acesso em: 02 nov. 2023.

RODRIGUES, et al. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a compreensão do luto. **Revista Ciências em Saúde (RCS)**, v. 8, n. 4, p. 19-24, 2018 Tradução. Disponível em: <https://doi.org/10.21876/rcsfmit.v8i4.832>. Acesso em: 20 set. 2023.

SILVA, C. J. DA .; SERRA, A. M.. Terapias Cognitiva e Cognitivo-Comportamental em dependência química. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 26, p. 33–39, maio 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/mZVcWyLvifsWZDm4gYqqKhy/?lang=pt#>. Acesso em 7 nov. 2023.

SILVA, E. L.; MENEZES, E. M.. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. UFSC, Florianópolis, 4a. edição, v. 123, 2005. Disponível em: <https://tccbiblio.paginas.ufsc.br/files/2010/09/024_Metodologia_de_pesquisa_e_elaboracao_de_teses_e_dissertacoes1.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2023.

SILVA, J. C. G. **O LUTO NO ADOLESCENTE DIANTE DA PERDA POR MORTE DE UMA PESSOA QUERIDA**. Orientador: Roberto Assis Ferreira. 2018. Trabalho de conclusão de curso (Pós-Graduação em Saúde do Adolescente) - Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais, [S. l.], 2018. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/BUOS-BCEHYD>. Acesso em: 6 nov. 2023.

SILVEIRA, et. al. A aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental, no contexto hospitalar, com pacientes em processo de amputação. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 6, p. e5512641919, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i6.41919. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/41919>. Acesso em: 31 oct. 2023.

SOUZA, A. N. A. ; SILVA, D. S. **CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA COMPREENSÃO DO LUTO POR MORTE: ANÁLISE NARRATIVA DA LITERATURA DE CASOS CLÍNICOS**. 2022. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia) - Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL, [S.l.], 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/29937/1/AYANA%20TCC%20PDF.pdf>. Acesso em: 22 out. 2023.

SOUSA, C. R. DE .; PADOVANI, R. DA C.. Supervisão em Terapias Cognitivo-Comportamentais: Trilhando outros Caminhos Além do Serviço-Escola. **Psico-USF**, v. 20, n. 3, p. 461–470, set. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/w5RS7nqKBRxmsSB9qjn6scP/abstract/?lang=pt#>. Acesso em 21 nov. 2023.

ZWIELEWSKI, G.; SANT'ANA, V.. Detalhes de protocolo de luto e a terapia cognitivo-comportamental. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 12, n. 1, p. 27-34, jun. 2016 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872016000100005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 21 nov. 2023. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20160005>.