

4 Estações Instituto de Psicologia  
Curso de Aprimoramento e Especialização - Teoria, Pesquisa e Intervenção em Luto

Leticia Carneiro da Silva  
Maria Lívia Leite de Abreu Gomes  
Marianne Carolina Cortez Branquinho  
Monique Lírio Viana

**Proposta de Intervenção para viuvez precoce: Livro interativo**

4 Estações Instituto de Psicologia  
Curso de Aprimoramento e Especialização - Teoria, Pesquisa e Intervenção em Luto

Leticia Carneiro da Silva  
Maria Lívia Leite de Abreu Gomes  
Marianne Carolina Cortez Branquinho  
Monique Lírio Viana

**Proposta de Intervenção para viuvez precoce: Livro interativo**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Instituto 4 Estações, no curso de  
Especialização e Aprimoramento em Teoria,  
Pesquisa e Intervenção em Luto, sob a  
orientação de Dra Luciana Mazorra.

## DEDICATÓRIA

Este trabalho se dedica a quem perdeu seu amor antes do tempo.

*“Luto é o preço que pagamos pelo amor.”*

*Colin Parkes*

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	6
JUSTIFICATIVA.....	9
OBJETIVO.....	10
PLANO DE INTERVENÇÃO.....	10
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	11
REFERÊNCIAS.....	12

## INTRODUÇÃO

O luto é caracterizado como um conjunto de reações emocionais, físicas, comportamentais e sociais que aparecem como resposta natural diante de uma perda significativa (Parkes, 1998). Apesar de ser um processo esperado, é uma experiência de crise, prevendo desorganização interna e externa (Santos, 2017).

Stroebe e Schut desenvolveram o modelo dual do luto para “melhor descrição da diversidade das experiências estressantes do processo do luto” (Stroebe e Schut, 1999). Os autores identificaram estressores orientados para a perda que focam na pessoa falecida e envolvem o trabalho de luto em questões como: ansiedade de separação, avaliação do sentido da perda e redirecionamento da pessoa morta no mundo sem sua presença física; e estressores para a restauração que envolvem: domínio de habilidades, reconhecimento e apropriação de mudanças e transformações psicossociais.

Segundo Stroebe e Schut (1999), não é possível observar as dimensões de perda e restauração ao mesmo tempo. As pessoas oscilam entre os dois estressores, confrontando um e evitando o outro, com idas e vindas como função regulatória adaptativa.

Tendo em vista que o luto é um processo multifatorial, é imprescindível ter um olhar integral para as variáveis que podem influenciar na maneira que o luto será experienciado. Esses fatores podem facilitar ou dificultar a oscilação entre os pólos de perda e restauração (Stroebe e Schut, 1999). Como por exemplo, a idade, as circunstâncias da morte, a realização de rituais de despedidas, a intensidade do vínculo, conflitos familiares prévios, a existência de suporte social, recursos de enfrentamento do enlutado, dentre outros fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de um luto normal ou complicado (Braz e Franco, 2017).

O luto é considerado complicado quando suas reações encontram-se ausentes ou ocorrem de formas diferentes do esperado, de acordo com as normas socioculturais vigentes. A literatura aponta ainda prejuízos na saúde mental e física, implicando na qualidade de vida do enlutado, bem como seu meio social (Parkes, 1998; Rando, 1993).

Burke e Niemeyer (2013) acrescentam que a experiência do luto pode ser observada a partir de um *continuum*, onde em um extremo está a resiliência, em que a restauração do equilíbrio psicológico ocorre de forma breve após a perda. O ponto médio equivale a

maior parte dos enlutados, que apresentam sofrimento moderado, choque, angústia, tristeza, mas que são capazes de se ajustar à perda. Enquanto no outro extremo do *continuum*, está o luto complicado, em que as reações emocionais são mais intensas, lembranças invasivas, sensação de vazio e falta de sentido, bem como grande dificuldade para aceitar a perda.

Vale ressaltar que as reações apresentadas não são padronizadas ou universais, mas diversas e singulares, tendo em vista que diferentes variáveis podem influenciar no enfrentamento do luto - como a história de vida, contexto sociocultural, rede de apoio, intensidade do vínculo, circunstâncias da morte, aspectos relacionais, transtornos psiquiátricos prévios. Nesse sentido, é preciso cautela para considerar determinadas reações intensas e prolongadas como anunciadores de um luto complicado, sem levar em conta o contexto (Santos, 2017).

Segundo Delalibera, Coelho e Barbosa (2011) e Delalibera *et al.* (2012), reconhecer o luto complicado se faz necessário para que seja possível identificar a ação terapêutica adequada, uma vez que essas pessoas enlutadas estão mais propensas ao risco de consumo de álcool e outras drogas, alterações no sono, incapacidades funcionais, hipertensão, doenças cardíacas, hospitalizações mais frequentes, prejuízos na qualidade de vida, aumento do risco de ideação suicida.

Considerando todas as idades e meio sociocultural, a perda do companheiro ou companheira é compreendida como um dos lutos de maior intensidade e duração, permanecendo atrás apenas do luto pela morte de um filho (Parkes, 1998). Embora a perda de um cônjuge seja difícil a qualquer momento, a experiência do luto conjugal em uma idade jovem impõe desafios, associados à fase da vida que a experiência ocorre. O autor salienta ainda que a perda do cônjuge é o tipo de luto em que há maior frequência de encaminhamento psiquiátrico (Viegas, 2021).

Lowe e McClement, em seu estudo de 2010, destacam aspectos específicos da vivência de viúvas jovens: perda de relações familiares, impacto financeiro, mudança no círculo social, readaptação de identidade, novos relacionamentos, parentalidade e novas responsabilidades. Aponta-se ainda a dificuldade na adequação de suporte, mediante tais necessidades tão específicas (Lowe e McClement, 2010). Esses fatores estão interligados, à medida em que a mudança dos papéis familiares e impacto na vida

financeira acarretam a necessidade de dedicar mais horas ao trabalho ou maior atenção aos filhos, também enlutados, o que pode colocar o interesse em novos relacionamentos em segundo plano, por exemplo (Bishop & Cain, 2003).

Dentre as singularidades do luto pela perda do cônjuge destaca-se a partilha de sentimentos, decisões, valores e cumplicidades que implicam em uma unidade sistêmica. Diante da perda do cônjuge, a pessoa se sente solitária com o sentimento de fazer parte de uma unidade que não existe mais (Viegas, 2021). Neste sentido, além da perda do outro, há a perda da própria identidade que só se tornava possível na relação.

Outras perdas secundárias são pontuadas por Parkes (1998), como a perda do amigo(a), do parceiro sexual, do confidente, da fonte total ou parcial da renda da casa, da família, dos bens materiais, do status, das tarefas e educação dos filhos. Os viúvos se vêem diante de um mundo totalmente desconhecido, onde vão precisar aprender a desempenhar novos papéis e desenvolver novos repertórios de solução de problemas para conseguir retomar a segurança (Parkes, 1998).

Parkes (1998) aponta que as mortes prematuras suscitam questionamentos em relação às expectativas que são construídas ao longo da vida. Ou seja, sabe-se que desastres são admissíveis, porém, diante de uma estatística tão baixa prevalece a sensação de que é algo raro e possível de se proteger. É por isso que as perdas precoces e inesperadas abalam a confiança nesse tipo de segurança.

A literatura no tema, embora escassa, aponta que as viúvas mais jovens podem ter mais dificuldade com o ajuste inicial à sua perda e experimentar um maior grau de sofrimento emocional do que as que ficam viúvas numa fase mais tardia da vida (Stroebe & Stroebe, 1987). Em comparação com as viúvas mais velhas, as jovens viúvas também foram identificadas como tendo maiores níveis de depressão (Zisook & Schuchter, 1991).

De acordo com Franco (1996), a grande pressão exercida pela família extensa para que o enlutado inicie um novo relacionamento acaba sendo um fator complicador significativo por contribuir para silenciar a dor existente. Neste ponto, destaca-se ainda o recorte de gênero, quando as viúvas apresentam maior dificuldade para se engajar em um novo relacionamento comparado aos viúvos. Ainda sobre o recorte de gênero, o

relacionamento ambivalente ou dependente do parceiro também se torna um fator de risco importante para complicações do processo de luto. Algumas das manifestações persistentes são do sentimento de raiva, isolamento social, culpa, ansiedade, desespero, sintomas somáticos e pensamento ruminativo (Parkes, 1996).

Franco ainda ressalta o risco de se acobertar o processo de luto ao se apressar em se envolver em uma nova relação, podendo desenvolver um luto inibido ou adiado. Ou seja, quando o indivíduo não apresenta as reações esperadas do processo de luto imediatamente após a perda, podendo aparecer de forma deslocada futuramente. A autora complementa que a maioria das pessoas irão experienciar o pesar e as diversas reações de forma adaptativa, ao mesmo tempo em que vivenciam o processo de construção de significados a respeito da perda e de si (Franco, 1996).

A literatura aponta que 10% a 20% dos enlutados apresentam dificuldade para enfrentar o processo de luto, estando mais suscetíveis a apresentarem sintomas físicos e incapacidade funcional (Boelen e Prigerson, 2007; Boerner, Mancini e Bonanno, 2013). Isto significa que a maioria das pessoas enlutadas atravessará o luto sem precisar de ajuda especializada, podendo se beneficiar de recursos de psicoeducação para prevenir complicações e facilitar a travessia (Franco, 2021). A viuvez precoce, neste caso, apresenta especificidades do processo de luto que precisam ser cuidados.

Portanto, o levantamento dos fatores de risco e de proteção no desenvolvimento do luto complicado favorece a possibilidade de planejamento e desenvolvimento de intervenções preventivas (Braz e Franco, 2017).

## **JUSTIFICATIVA**

Segundo o Datasus (2023), no ano de 2020 ocorreram mais de 100 mil óbitos de indivíduos casados, com idade de 20 até 49 anos. A pandemia da COVID-19, além do contexto de violência que se intensificou nos últimos 5 anos, resultou no aumento de viúvos(as) jovens. A estatística aponta que pessoas com menos de 60 anos são 32,3% das vítimas, aproximadamente 1/3 das mortes (Datasus, 2023).

Faz-se urgente, diante deste panorama, convidar a sociedade a cuidar de viúvos(as) jovens. Como aponta a literatura, em comparação com as viúvas mais velhas, as mais jovens também foram identificadas como tendo maiores níveis de depressão (Blanchard, Blanchard, & Becker, 1976; Zisook & Schuchter, 1991) e reações de luto mais graves (Ball, 1977).

Considera-se ainda que enlutados por viuvez precoce podem se beneficiar de uma intervenção primária e secundária, com função preventiva de complicações do luto, validando emoções e favorecendo a organização cognitiva desencadeada pela perda (Stroebe e Schut, 2005). Além disso, não existem produções em português com objetivos similares ou para este público específico .

## **OBJETIVOS**

A proposta deste trabalho é a produção de um livro interativo, focado nos enlutados por viuvez precoce, vivenciada por pessoas abaixo de 50 anos. Este formato tem o potencial de atingir um número mais abrangente de pessoas, com custos mais baixos e acessibilidade em diversos formatos.

O objetivo principal é facilitar a expressão e validação de sentimentos, além de favorecer as tarefas do luto, propostas por Therese Rando e William Worden (Rando e cols, 2014; Worden, 2013). Como objetivos secundários, pretende-se garantir a psicoeducação também da rede de apoio, de modo a validar o luto não reconhecido da vivência. Busca-se ainda alertar e prevenir sintomas de luto prolongado (Paulino, Gabriel e Baptista, 2021) .

## **PLANO DE INTERVENÇÃO**

O livro interativo terá atividades baseadas nas tarefas do luto (Worden, 2013; Rando, 2014). Considerando o Modelo Dual do Luto, o movimento entre perda e restauração também irá guiar a construção das atividades e andamento do livro. Algumas técnicas postuladas por Niemeyer (2012), como escrita de cartas e atividades que estimulem reflexão de legado estarão presentes para compor a produção. Também serão

acrescentadas informações sobre grupos de apoio, sites, livros, filmes e outras referências para aprofundamento.

O modelo de tarefas de luto de William Worden (2013) propõe ações não lineares e que podem ser vividas da forma que fizer sentido para a pessoa enlutada, com o encadeamento lógico peculiar de cada processo de luto. As quatro tarefas são: 1) Aceitar a realidade da perda: para além da consciência da perda, por meio do processamento emocional (aceitação) e comportamentos (discursos, práticas); 2) Processar a dor do luto: vivenciar o sofrimento da perda, sem anestesia ou fuga, experimentando a oscilação para o polo da perda (Stroebe & Schut, 1999); 3) Ajustar-se ao mundo sem a pessoa que morreu: envolve desde encaminhar papéis anteriormente desempenhados pela pessoa falecida, como ajustamentos internos na visão de suas competências, possibilidades e objetivos; e 4) Encontrar uma conexão duradoura com a pessoa que morreu, ao mesmo tempo em que inicia uma nova vida sem ela: aqui, o conceito de vínculos contínuos, onde a pessoa enlutada vai encontrar um novo espaço de interação e um novo papel para a pessoa perdida, também abre espaços para novas experiências e relacionamentos (Worden, 2013).

O protagonismo do enlutado na construção de uma nova narrativa é o eixo central da intervenção, favorecendo o movimento saudável do processo de luto. O livro deixará à disposição do enlutado ferramentas que encorajem o trabalho de luto, de maneira menos engessada, com atividades independentes. Encontrar sentido e significado diante da perda seria como um antídoto para a desorganização gerada pelas mudanças no mundo presumido e nos papéis afetivos e sociais conhecidos até então, mitigando a sensação de impotência diante da perda (Worden, 2013; Niemeyer, 2001).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De forma lúdica, acolhedora e informativa, este livro pretende ser um apoio e uma referência para essa população que vive o luto precoce de uma relação amorosa, validando e apoiando o processo de luto. Nossa intenção com este trabalho é oferecer um recurso de enfrentamento para um público relativamente carente de intervenções.

Diante dos desafios específicos do luto conjugal precoce, a rede de apoio e os aspectos culturais podem favorecer lacunas no suporte deste enlutado. Essa proposta de intervenção também convida a sociedade a cuidar dessa população e fomentar a discussão sobre viuvez precoce.

## REFERÊNCIAS

Ball, J. F. Widow's grief: The impact of age and mode of death. *Omega*, 7(4), 307-333. 1977

Blanchard, G., Blanchard, E., & Becker, T. The young widow: Depressive symptomatology throughout the grief process. *Psychiatry*, 39, 394-399. 1976

Braz, M. S., Franco, M. H. P. Profissionais Paliativistas e suas Contribuições na Prevenção de Luto Complicado. *Psicologia: Ciência e profissão*. Brasília, v. 37, n. 1, p. 90-105, Jan, 2017.

Bishop S. L. & Cain, A. C. Widowed Young Parents: changing perspectives on remarriage and cohabitation rates and their determinants. *OMEGA*, Vol. 47(4) 299-312, 2003

Datasus. <http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sim/cnv/obt10uf.def> . Acesso em 23 de março de 2023

Franco, M. H. P. O luto como experiência vital. Disponível em <[http://www.4estacoes.com/pdf/textos\\_saiba\\_mais/luto\\_como\\_experiencia\\_vital.pdf](http://www.4estacoes.com/pdf/textos_saiba_mais/luto_como_experiencia_vital.pdf)>. Acesso em 22/02/23.

Franco, M. H. P. O luto no século 21: Uma compreensão abrangente do fenômeno. 1ed. São Paulo: Summus, 2021.

Franco, M. H. P., Kovács M.J., Carvalho M. M. J., Carvalho V. A. Vida e Morte: Laços da existência. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1996.

Stroebe, W., & Stroebe, M.. Bereavement and health: The psychological and physical consequences of partner loss. New York: Cambridge University Press. 1987

Lowe & McClemente. Spousal bereavement: the lived experience of young Canadians widows. OMEGA, Vol. 62(2) 127-148, 2010

Neimeyer, R. (org.). Meaning reconstruction and the experience of loss. Washington: American Psychological Association, p. 33- 53. 2001

Neimeyer, R. A. (Ed.). Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved. Routledge/Taylor & Francis Group. 2012

Parkes, C. M. Luto: estudos sobre a perda na vida adulta. 3 ed. São Paulo: Summus, 1998.

Parkes, C. M. Amor e perda: as raízes do luto e suas complicações. São Paulo: Summus, 2009.

Viegas, A. Especificidades do luto na perda do/a companheiro/a: Intervenção Psicoterapêutica Integrativo-relacional. In: Paulino, M., Gabriel, S., Baptista, T. M. Luto: Manual de Intervenção Psicológica. Ed. Pactor, 2021.

Paulino, M., Gabriel, S., Baptista, T. M. Luto: Manual de Intervenção Psicológica. Ed. Pactor, 2021.

Pearlman, L. A., Wortman, C. B., Feuer, C. A., Farber, C. H., & Rando, T. A. Treating traumatic bereavement: A practitioner's guide. The Guilford Press. 2014

Santos, G. C. B. F. Intervenção do profissional de saúde mental em situações de perda e luto no Brasil. Revista M. v. 2, n. 3, p. 116-137/jan.jun. 2017.

Stroebe, M., & Schut, H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. Death studies, 23(3), 197-224. 1999

Stroebe, W., Schut, H., Stroebe, M. Grief work, disclosure and counseling: Do they help the bereaved. 25 - 10.1016/j.cpr.2005.01.004. Clinical Psychology Review, 2005.

Worden, J. W. . Terapia do luto: um manual para o profissional de saúde mental (2a ed.) Porto Alegre, RS: Artes Médicas. 1998

Worden, J. W. Aconselhamento do luto e terapia do luto: um manual para profissionais de saúde mental (4a ed.) São Paulo, SP: Roca. 2013

Zisook, S., & Schuchter, S. R.. Early psychological reaction to the stress of widowhood. Psychiatry, 54, 320-333. 1991