

# Cuidando do luto e restaurando a vida

*Francisleine Gomes da Silva  
Lilian Cláudia Ulian Junqueira*

MESTRADO PROFISSIONAL  
EM PRÁTICAS  
INSTITUCIONAIS EM  
SAÚDE MENTAL

**UNIP**  
UNIVERSIDADE NÍVEL DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA



Esta cartilha é uma produção do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP / Campus Ribeirão Preto – SP.

A cartilha foi desenvolvida como trabalho de conclusão na disciplina “Processos de Luto: Cuidando do luto e restaurando a vida”, que integra a grade curricular do Programa de Mestrado Profissional e foi ministrada pela Profa. Dra. Lilian Cláudia Ulian Junqueira.

Projeto gráfico e ilustrações: Prof. Cristiano Sanches Alves

Revisão de texto: Eloá Thaís Matielo de Campos Silvério

Foto da capa: Francisleine Gomes da Silva

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

S586c	Silva, Francisleine Gomes; Junqueira, Lilian Cláudia Ulian Cuidando do luto e restaurando a vida. (Preprint)./ Francisleine Gomes da Silva; Lilian Cláudia Ulian Junqueira.--Ribeirão Preto: Universidade Paulista, 2024. 15f. il.: (Material Didático Instrucional/ Cartilhas de promoção da Saúde mental)
	Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP
	1.Luto. 2. Enfrentamento. 3. Saúde mental.
	CDU 393.7

# Cuidando do luto e restaurando a vida

## **Autoras:**

### **Francisleine Gomes da Silva.**

Psicóloga e Mestranda em Práticas Institucionais em Saúde Mental pela Universidade Paulista (UNIP), campus Ribeirão Preto, SP, Brasil. Especialista em Psicologia Clínica na perspectiva fenomenológica-existencial pela Faculdade Unyleya, em cooperação técnico-científica com o IFEN – Instituto de Psicologia Fenomenológico-Existencial do Rio de Janeiro. E-mail: francisleine.silva@aluno.unip.br. ORCID: 0009-0007-6005-8668. CV: <http://lattes.cnpq.br/1624955345105679>.

### **Lilian Junqueira.**

Psicóloga clínica desde 2004 e Supervisora com grupos de estudos em psicoterapia clínica, literatura, arte e luto. Mestre e Doutora pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto- USP. Psico-oncologista. Docente permanente do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista - UNIP . Linha de pesquisa: Envelhecimento, Luto e Saúde Mental. Possui experiência como docente nas áreas Psicologia Clínica - Abordagem Fenomenológico-Existencial e Supervisão de estágio em Psicoterapia individual e grupos, hospitalar, Plantão psicológico e Saúde mental. Experiência profissional em Clínica: psicoterapia individual e grupo, adolescentes e adultos. Gerontologia, Luto e Cuidados Paliativos, Saúde Mental dos profissionais de saúde. contato: [lilian.junqueira@docente.unip.br](mailto:lilian.junqueira@docente.unip.br)/rede: @lilian.junqueira.psi  
Link lattes: <http://lattes.cnpq.br/5795121881110384>  
<http://orcid.org/0000-0001-5052-8530>

# Sumário

Cuidando do luto e restaurando a vida.....	01
Tempos do Luto e Integração da vivência.....	02
Modalidades de Enfrentamento do Luto .....	03
Recursos terapêuticos para o enfrentamento do seu processo de Luto.....	05
Narrativas.....	06
Ausência.....	07
Rituais do Luto.....	09
Leia algo sobre o amor perdido.....	10
Ouça e Cante uma música que lembre seu ente querido.....	11
Construindo seus rituais de Luto.....	12
Referências.....	13



# Cuidando do luto e restaurando a vida

A Cartilha **CUIDANDO DO LUTO E RESTAURANDO A VIDA** foi idealizada com o intuito de auxiliar você, que está sentindo a perda e a dor pela pessoa amada que precisou partir. Receba aqui o nosso abraço afetivo. O conteúdo da cartilha sobre o luto teve embasamento na literatura científica, com a finalidade de apresentar os diferentes modos de lutos que as pessoas podem vivenciar ao longo de suas histórias de vida, buscando compreender as suas situações de sofrimento, bem como as dos seus familiares e amigos enlutados próximos. A partir dela, oferecemos um caminho de cuidado para sua dor e perda, com o objetivo de acolher e restaurar sua identidade e sua rotina de cuidados consigo mesmo e com os envolvidos em sua vida.

Nela, estão listadas indicações de filmes, músicas e poesias que auxiliam na compreensão do processo de elaboração do luto. Em nosso espaço, propomos também atividades para serem realizadas individualmente e em família: narrativas, cartas e rituais de luto, promovendo o amparo no momento da perda e o cuidado com a saúde mental.

**Sinta o nosso abraço, cuidando de você e da sua família! IDEAL ACOLHE.**



## Tempos do Luto e Integração da vivência

O luto é uma experiência universal, podendo ser vivenciado de forma sutil ou complexa, dependendo de variações culturais. Considerando as diferentes possibilidades de compreensão do luto, surgiu a necessidade de estudos sobre as diversas compreensões do luto complicado, do luto prolongado, do luto complexo persistente e do luto traumático, relevantes até mesmo para fundamentar ampliações a respeito do dicotomizado luto normal e patológico (Franco 2021, p. 12).

A forma como vivenciamos a perda e o luto é muito particular de cada pessoa e é influenciada por sua história de vida e pelas experiências de perdas anteriores. O modo como suas crenças foram construídas e a cultura sobre a morte compõem sua lida com as diferentes perdas e ajudam a elaborar e fechar o ciclo do luto.

Por ser um processo complexo, o luto envolve variadas dimensões e reações após uma perda significativa, afetando cinco componentes. Vamos explorar tais dimensões com base em evidências científicas e teorias de diferentes autores, como Stroebe, Stroebe e Hansson (1993), Greenstreet (2004) e Franco (2021), para uma maior compreensão dos diversos tipos de lutos e suas manifestações.

- **Cognitiva:**

Confusão, desorganização, falta de concentração, desorientação e negação, são características comuns dessa dimensão.

- **Afetivo:**

O luto afetivo abrange uma ampla gama de emoções, como choque, entorpecimento, raiva, sentimento de culpa, alívio, depressão, irritabilidade, solidão, saudade, descrença, tristeza, negação, ansiedade, confusão e medo.

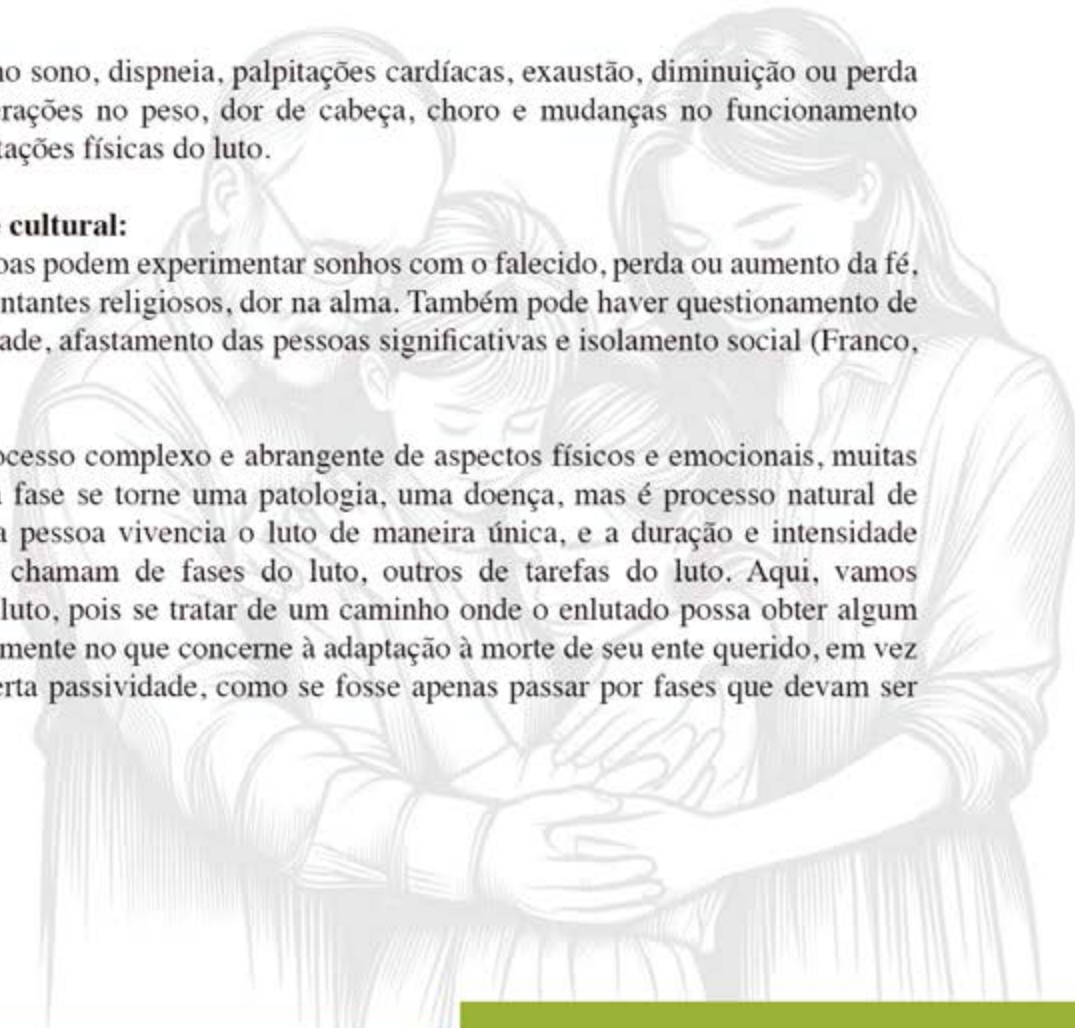
- **Física:**

Alterações no apetite e no sono, dispnéia, palpitações cardíacas, exaustão, diminuição ou perda do interesse sexual, alterações no peso, dor de cabeça, choro e mudanças no funcionamento intestinal são as manifestações físicas do luto.

- **Dimensão espiritual e cultural:**

Nessa dimensão, as pessoas podem experimentar sonhos com o falecido, perda ou aumento da fé, raiva de Deus ou representantes religiosos, dor na alma. Também pode haver questionamento de valores, perda da identidade, afastamento das pessoas significativas e isolamento social (Franco, 2010).

Por se tratar de um processo complexo e abrangente de aspectos físicos e emocionais, muitas pessoas temem que essa fase se torne uma patologia, uma doença, mas é processo natural de adaptação à perda. Cada pessoa vivencia o luto de maneira única, e a duração e intensidade variam. Alguns autores chamam de fases do luto, outros de tarefas do luto. Aqui, vamos apresentar as tarefas do luto, pois se tratar de um caminho onde o enlutado possa obter algum senso de como agir ativamente no que concerne à adaptação à morte de seu ente querido, em vez de se manter em uma certa passividade, como se fosse apenas passar por fases que devam ser ultrapassadas.



## Modalidades de Enfrentamento do Luto

O enfrentamento da separação de figuras significativas na vida é um processo doloroso, fluido, longo e trabalhoso. Essa desvinculação (antes e depois da morte) pode ser uma questão de crescimento ou tornar-se patológica, segundo Worden (1993 e 2015), que descreve algumas tarefas importantes a serem executadas para restauração do equilíbrio e adaptação à nova realidade. São elas:

- **Aceitar a realidade da perda:** admitir a impossibilidade de reencontro, ao menos nesta vida, acreditando que a morte ocorreu para iniciar o contato com a realidade da separação e seus aspectos emocionais.

- **Processar a dor do luto:** vivenciá-la ao invés de evitá-la, mesmo com as prescrições de uma sociedade imediatista que dita regras de força e coragem para uma resolução rápida, afetando o real processo de luto. A dor suprimida ou reprimida podem adiar as reações do luto, psicossomatizando e tornando-se crônica. São os processos adaptativos às duas realidades (perda e restauração da vida cotidiana) que permitem ao enlutado recuperar sua identidade, integrando dor e vida.

- **Ajustar-se a um mundo sem a pessoa que partiu:** pois a morte afeta o senso de si mesmo. Worden (2013) destaca três áreas de ajuste:

- Ajustes externos: rever de fato o que foi perdido.
- Ajustes internos: rever seu "eu-sem-tu".
- Ajustes espirituais: redirecionar a percepção de mundo

que a morte do outro desintegrou, influenciando crenças, valores e suposições sobre o mundo.

- **Encontrar conexão duradoura com a vida:** encontrar em si um lugar um onde a pessoas que partiu permanece conectada de alguma forma, sem impedir que siga sua vida. Por exemplo, aprender a comer ou beber algo depois que a pessoa lhe ensinou. Toda vez que comer ou beber, essa pessoa estará presente na continuidade. Não perdemos suas influências, inspirações, valores e significados impressos em nós.





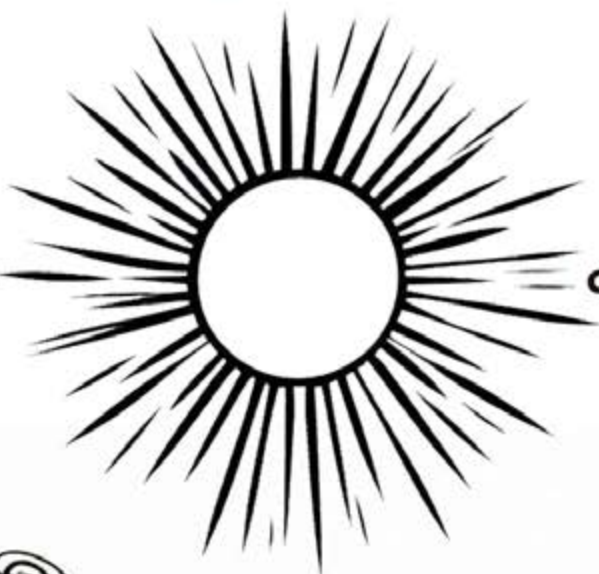
## Processo dual de enfrentamento do Luto

### Enfrentamento orientado para a perda

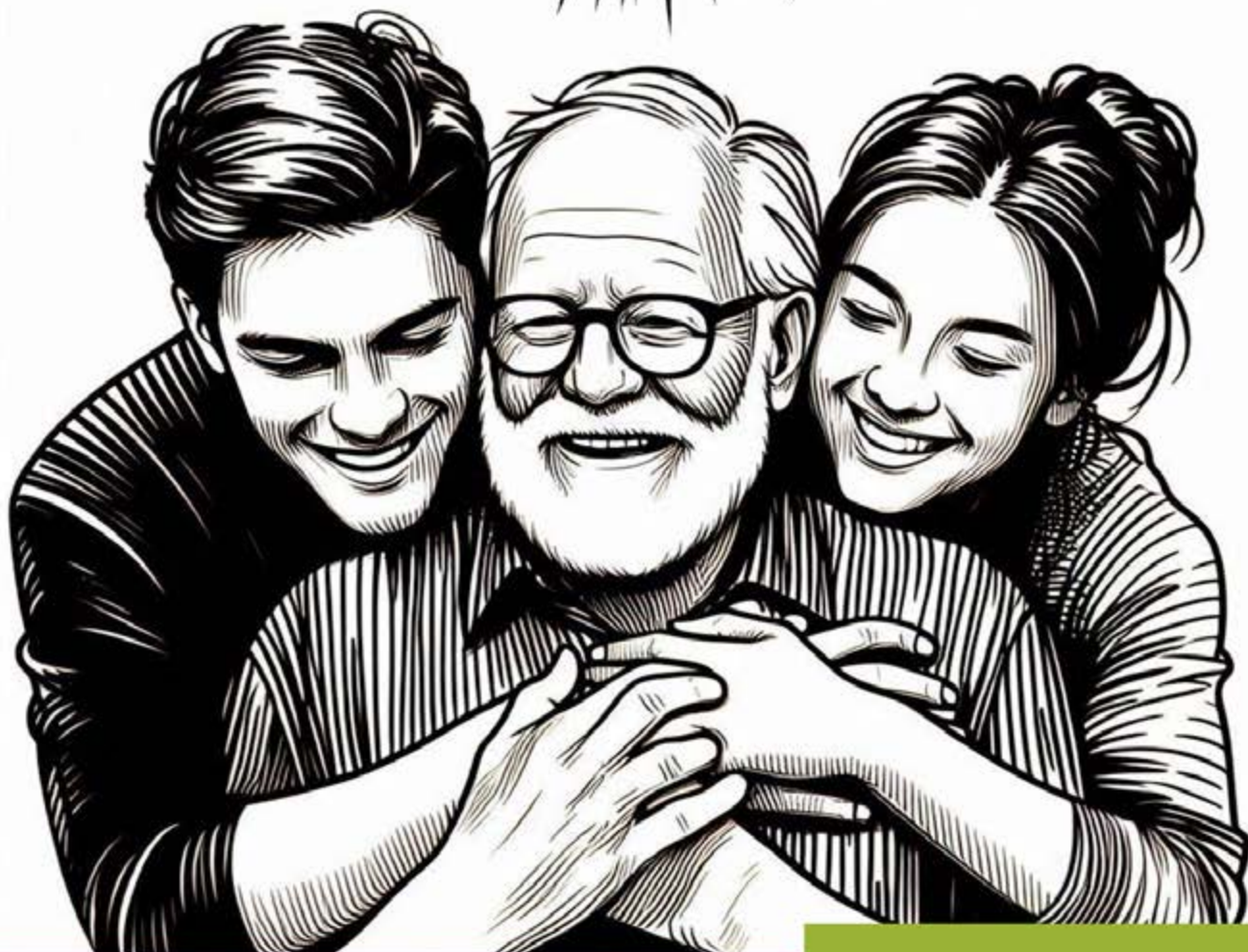
### Enfrentamento orientado para a restauração

Os autores Stroebe e Schut (1999) postularam que os enlutados oscilam entre essas duas dimensões: orientados para a perda e orientados para a reconstrução. Portanto, confrontar entre essas duas dimensões (confrontando uma e evitando a outra) é uma forma de negação que necessita de uma função regulatória adaptativa, ou seja, construir ao longo do processo de luto significados para a perda e para a restauração do indivíduo.

**Entrando em  
contato com a dor**



**Entrando em  
contato com a vida**



## Recursos terapêuticos para o enfrentamento do seu processo de Luto

### Poemas presos

A maioria das doenças que as pessoas têm são poemas presos. Abscessos, tumores, nódulos, pedras são palavras calcificadas, Poemas sem vazão.

Mesmo cravos pretos, espinhas, cabelo encravado. Prisão de ventre poderia um dia ter sido poema. Mas não. Pessoas às vezes adoecem da razão De gostar de palavra presa. Palavra boa é palavra líquida Escorrendo em estado de lágrima

Lágrima é dor derretida.  
Dor endurecida é tumor.  
Lágrima é alegria derretida.  
Alegria endurecida é tumor.  
Lágrima é raiva derretida.  
Raiva endurecida é tumor.  
Lágrima é pessoa derretida.  
Pessoa endurecida é tumor.  
Tempo endurecido é tumor.  
Tempo derretido é poema.

Você pode arrancar poemas com pinças,  
Buchas vegetais, óleos medicinais.  
Com as pontas dos dedos, com as unhas.  
Você pode arrancar poemas com banhos de imersão, com o pente, com uma agulha.  
Com pomada basilicão. Alicates de cutículas.  
Com massagens e hidratação.

Mas não use bisturi quase nunca.  
Em caso de poemas difíceis use a dança.  
A dança é uma forma de amolecer os poemas,  
Endurecidos do corpo.  
Uma forma de soltá-los,  
Das dobras dos dedos dos pés, das vértebras.  
Dos punhos, das axilas, do quadril.  
São os poema cóccix, os poemas virilha.  
Os poema olho, os poema peito.  
Os poema sexo, os poema cílio.

Atualmente, ando gostando de pensamento chão.  
Pensamento chão é poema que nasce do pé.  
É poema de pé no chão.  
Poema de pé no chão é poema de gente normal,  
Gente simples, gente de espírito santo.  
Eu venho do Espírito Santo. Eu sou do Espírito Santo.  
Trago a Vitória do Espírito Santo.  
Santo é um espírito capaz de operar milagres sobre si mesmo.

Mosé, V. (2021). *Toda palavra*. Rio de Janeiro, Brasil: Editora Nós.



Quantas pessoas e suas dores estão retratadas neste poema, quantas pessoas são poemas presos, estão presas nos seus poemas de perdas não elaboradas, somatizando doenças em seus corpos como cicatrizes da dor, em seu tumor de falta de humor, da falta de energia, da falta de amor. Esse poema nos convida a refletir e considerar sobre como as palavras não expressas podem se manifestar em nosso corpo como doenças. Ela sugere liberá-los através de lágrimas, através da dança, sendo uma forma de cura. Uma mensagem poderosa e poética que nos faz refletir sobre a importância de expressar nossos sentimentos e palavras

## Narrativas

Escreva aqui o seu Poema da Saudade.  
De quem você tem mais saudade?



## Ausência

Por muito tempo achei que a ausência é falta.  
E lastimava, ignorante, a falta.  
Hoje não a lastimo.  
Não há falta na ausência.  
A ausência é um estar em mim.  
E sinto-a, branca, tão pegada, aconchegada nos meus  
braços,  
que rio e danço e invento exclamações alegres,  
porque a ausência, essa ausência assimilada,  
ninguém a rouba mais de mim.

*Andrade, C. D. de. (2000). A rosa do povo (21ª ed.).  
Rio de Janeiro, Brasil: Record.*

*Poema escrito por Carlos Drummond de Andrade (1902-1987) foi um poeta brasileiro.*







## Rituais de Luto

Versando sobre a importância dos rituais de luto, Neves, Ferreira e Santos (2022) pesquisaram a função dos ritos fúnebres no processo de luto. O estudo identificou que a impossibilidade de vivenciar rituais de despedida, seja fúnebre ou religioso, pode desencadear implicações na saúde mental dos sobreviventes, como somatização, isolamento social, auto culpabilização, incapacidade de aceitação, entre outros. Destacam ainda que “o velório é um ritual muito importante, pois ajuda a trazer um ambiente de segurança no meio de uma crise”, referindo-se ao ajuntamento familiar e de pessoas queridas frente a uma perda significativa. Em outras palavras, pensar em ritual fúnebre é tratar do sofrimento psíquico. Um ritual fúnebre é uma forma de perpetuar a transição de vida de um ente querido através de uma cerimônia. Ainda conforme os autores, é um ciclo que desejamos marcar, revelar, moldurar, circunscrever e tornar consciente, segundo Souza e Souza (2019), ou seja, a importância do ritual é única, pois auxilia a superar a negação da perda e ajuda a família a colocar um ponto final na trajetória da pessoa.



## 1. Leia algo sobre o amor perdido

A dor da perda é como uma panela de pressão. Não podemos abrir na hora em que uma chama em nossa vida se apagou. É necessário liberar o vapor aos poucos, aos poucos. Para não sermos queimados pela alta temperatura da saudade. Quem tenta descerrar a tampa logo que um falecimento acontece pode explodir a esperança, a fé, a confiança em Deus e em si mesmo. Temos que respeitar a trava de segurança.

A fumaça que virá primeiro é a do susto, do choque. Você não acreditará que não poderá mais ver ou conversar com quem recentemente se mostrava acessível. Duvidará do tempo linear e cronológico, feito somente para a frente. Pensará que existe um plano paralelo, ainda com a presença do ente querido, onde é possível abraçá-lo e beijá-lo. Passará a caminhar para trás, recuando ao passado, para proteger a memória, lembrando de detalhes que nem julgava possuir.

Logo depois virá o sentimento de culpa. Vai se mortificar por não ter estado mais próximo, por não ter acompanhado o desenlace com total devoção, por não ter intuído o fim. Até acreditará que, se testemunhasse o último suspiro, a história seria diferente – ressuscitaria o coração com a ternura do socorro e com o clamor ao infinito. Todo enlutado jura que é capaz de um milagre.

Em seguida, conhecerá a raiva e condenará o morto por morrer. Quando perdemos alguém que amamos, somos impregnados de uma inexplicável cólera: “Por que ele não se cuidou?”, “Por que foi imprudente?”, “Por que ele não me ouviu?”, “Por que ele me deixou?”.

Após gritar e se desesperar pela completa atitude de negação, provará na boca a mais amarga tristeza de nossa condição humana. Um gosto de terra molhada, como se você tivesse sido enterrado no lugar de quem partiu. Faltarão ar para as palavras mais simples e prosaicas. É a asma do amor que roubará o seu pulmão por alguns meses. Mas algo terá mudado em sua relação com a morte. Estará aceitando a ausência e o fato de seguir adiante apesar dela. As lágrimas resgatam o poder de reagir. Enquanto o choro não se consuma, permanecemos presos ao rancor.

O derradeiro ciclo da panela de pressão é o da gratidão, no momento em que você revive os conselhos e lições herdadas. Já não reclama da brevidade dos laços, não acha que foi um engano, não mais amaldiçoa ninguém, não se sente injustiçado. Reconhece a herança perene em sua personalidade, um jeito de rir ou de se portar parecido com o daquele que se foi.

O sofrimento não tem atalhos. É sair da estrada e abrir um novo caminho de aceitação na mata fechada.

A despedida nos ensina a dura lição de comemorar o nascimento em vez de unicamente lamentar o fim.

*In: Carpinejar. (2022). Depois é nunca.*



## 2. Ouça e Cante uma música que lembre seu ente querido

### Felicidade

Felicidade foi-se embora  
E a saudade no meu peito ainda mora  
E é por isso que eu gosto lá de fora  
Porque eu sei que a falsidade não vigora

Felicidade foi-se embora  
E a saudade no meu peito ainda mora  
E é por isso que eu gosto lá de fora  
Porque eu sei que a falsidade não vigora

A minha casa fica lá detrás do mundo  
Onde eu vou em um segundo quando começo a cantar  
O pensamento parece uma coisa à toa  
Mas como a gente voa quando começa a pensar

*Veloso, C. (1972). Felicidade [Gravação de canção].  
No Transa. Philips.*

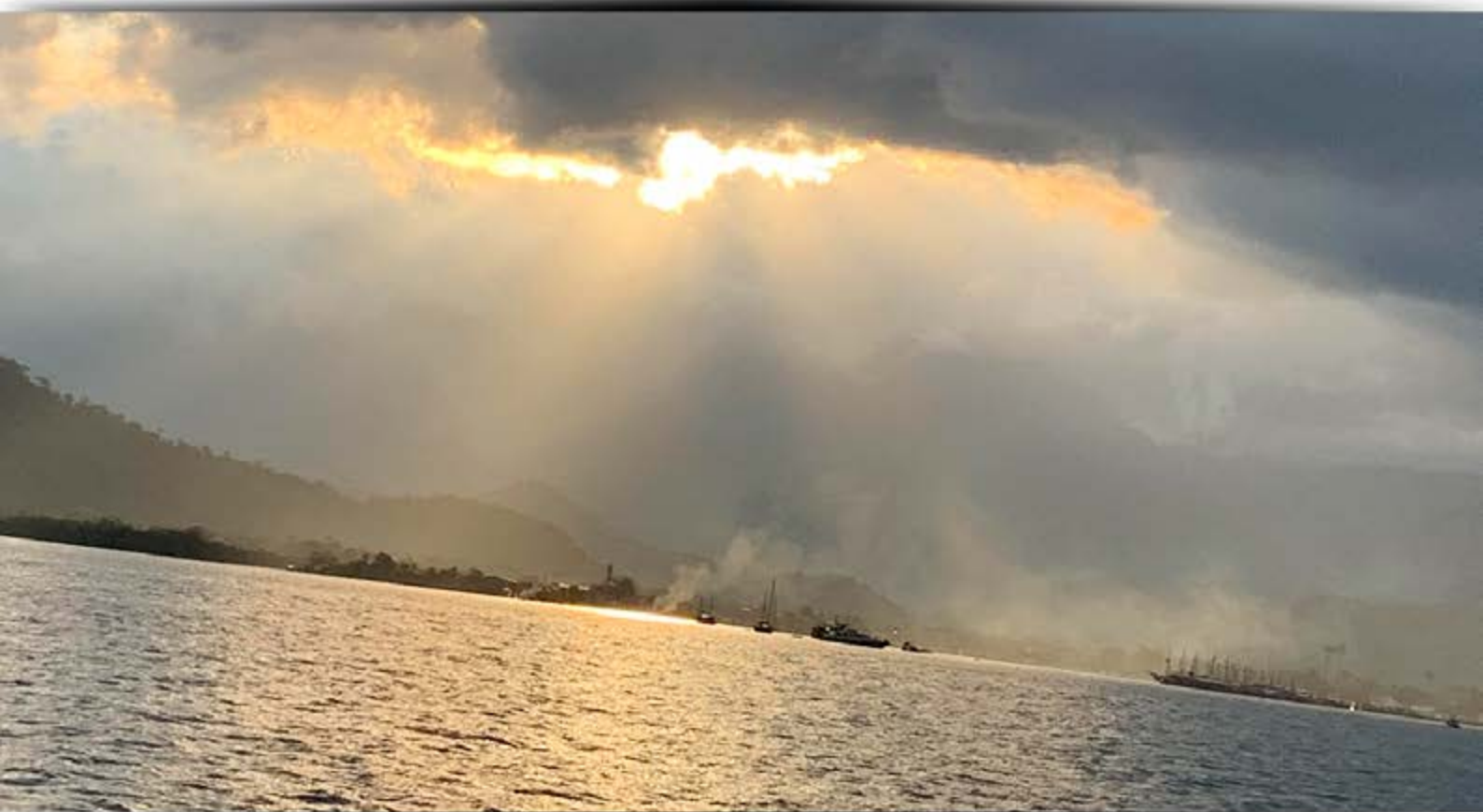




## Construindo seus rituais de Luto

- Faça um programa, viagem ou passeio que seu ente gostaria muito, como se ele estivesse junto, e conte essa experiência.
- Monte uma caixa de lembranças com objetos, cartas e pequenos itens de valor afetivo que façam você sentir carinho por essa pessoa.
- Desenhe ou pinte algo livre que simbolize seu encontro com o amor por essa pessoa.
- Escreva livremente sobre o luto de perder essa pessoa e tudo que ela deixou de bom para continuar sua caminhada.
- Crie seu ritual de autocuidado para as datas difíceis (datas comemorativas, aniversário etc.)

Se chegou até aqui na leitura deste material, foi porque cada página abriu algum espaço e permissão para o cuidado da dor que sente. Espero que, ao final da leitura de cada página, tenha conseguido avançar e espiar, mesmo que por uma pequena fresta, o espaço vazio deixado. Que, a partir deste ponto, tenha visualizado a alma em dor enlaçada como um raio de esperança, que, penetrando as sombras mais densas, tenha feito luz em você. Essa luz sussurra que a escuridão não é eterna, que há beleza mesmo nas tristezas mais profundas. Essa luz ainda acaricia as feridas, revelando caminhos de cura e transformação, prometendo que, mesmo nas noites mais escuras, o amanhecer virá.



## Referências

Carpinejar, F. (2022). *Depois é nunca*. Editora Bertrand Brasil.

Drummond de Andrade, C. (1978). *Corpo: Novas poesias*. Rio de Janeiro, Brasil: Record.

Franco, M. H. P. (2021). *O luto no século 21: Uma compreensão abrangente do fenômeno*. BOD GmbH DE.

Franco, M. H. P. (2002). Uma mudança no paradigma sobre o enfoque da morte e do luto na contemporaneidade. In *Estudos avançados sobre o luto*, 15-38. Campinas, Brasil: Livro Pleno.

Franco, M. H. P. (2010). Por que estudar o luto na atualidade. In *Formação e rompimento de vínculos: O dilema das perdas na atualidade*, 17-42. São Paulo, Brasil: Summus.

Greenstreet, W. (2004). Porque enfermeiros precisam entender os princípios da teoria do luto. *British Journal of Nursing*, 13(10), 590-593.

Metzler, P. A. (2016). [Resenha do livro *Morte, morrer e luto: Perspectivas, instituições e práticas contemporâneas*, de J. M. Stillion & T. Attig (Eds.)]. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 73(1), 98-101. <https://doi.org/10.1177/0030222815600853>

Mosé, V. (2007). *Pensamento chão*. Rio de Janeiro, Brasil: Record.

Neves, L. M., Ferreira, K. M., & Santos, Q. S. (2022). A função dos ritos fúnebres para o processo de luto em familiares de brasileiros mortos pela COVID-19: Uma revisão sistemática.

Souza, C. P. D., & Souza, A. M. D. (2019). Rituais fúnebres no processo do luto: Significados e funções. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35, e35412.

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). O modelo de duplo processo duplo de lidar com o luto: Justificativa e descrição. *Estudos da Morte*, 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>

Stroebe, M. S., Hansson, R. O., & Stroebe, W. (1993). Temas contemporâneos e controvérsias na pesquisa sobre luto. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Manual de luto: Teoria, pesquisa e intervenção*, 457-475. Cambridge/New York: Cambridge University Press.

## Referências

White, M. (2012). Mapas da terapia narrativa (A. Migliavaca, Trad.). Porto Alegre, Brasil: Pacartes.

Worden, J. W. (2013). Aconselhamento do luto e terapia do luto: Um manual para profissionais da saúde mental (4ª ed.; A. Zilberman, L. Bertuzzi, & S. Smidt, Trans.). São Paulo, Brasil: Roca.

Worden, J. W. (1993). Aconselhamento de luto e terapia de luto: Um manual para o profissional de saúde mental. Londres: Routledge.



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

**UNIP**

VICE-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA

