

# A NECESSIDADE DE APOIO PSICOLÓGICO NO ENFRENTAMENTO DO LUTO PÓS TEMPOS PANDÊMICOS

Mariane Engel<sup>1</sup>, Rafael Gustavo de Liz<sup>1</sup>, Beatriz Hering Faht<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário Avantis - UNIAPAN, Balneário Camboriú – SC, Brasil  
e-mail: mariane.engel@uniapan.edu, rafael.liz@uniapan.edu.br, beatriz.hering@uniapan.edu.br

Recepção: 20/09/2023  
Aprovação: 07/11/2023

**Resumo** – A pandemia da COVID-19 trouxe mudanças significativas na vida das pessoas, incluindo a perda de entes queridos e a necessidade de lidar com um cenário imprevisível. Assim, o estudo objetiva apresentar a importância do apoio psicológico e sua contribuição no processo de luto pós tempos pandêmicos. O caminho metodológico classifica-se como qualitativo, descritivo e bibliográfico. Os resultados apontam que durante a pandemia, o luto não se limita apenas à morte de pessoas, mas também envolve outras perdas, como a mudança de hábitos e a restrição de contato social. O apoio psicológico durante e após esse período oferece acolhimento, compreensão e auxilia os enlutados a encontrar maneiras saudáveis de enfrentar o processo de luto e reconstruir suas vidas após tantas perdas significativas.

**Palavras-Chave** – Apoio psicológico, Covid-19, Luto, Pandemia.

## THE NEED FOR PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN COPING WITH GRIEF AFTER PANDEMIC TIMES

**Abstract** – The COVID-19 pandemic has brought significant changes in people's lives, including the loss of loved ones and the need to deal with an unpredictable scenario. Thus, the study aims to present the importance of psychological support and its contribution to the grieving process in pandemic times. The methodological path is classified as qualitative, descriptive and bibliographic. The results indicate that during the pandemic, mourning is not limited only to the death of people, but also involves other losses, such as changing habits and restricting social contact. Psychological support during or after this period offers welcome, understanding and helps the bereaved to find healthy ways to face the grieving process and rebuild their lives after so many significant losses.

**Keywords** – Covid- 19, Grief, Pandemic, Psychological Support.

### I. INTRODUÇÃO

#### A. Tema

Uma pandemia pode deixar muitas marcas na vida das pessoas, seja pela perda de pessoas queridas, como pela mudança de hábitos e rotinas que vem acompanhada de todas as incertezas que permeiam o surto de doenças, por vezes desconhecidas. As pessoas precisam aprender a lidar com um cenário imprevisível e isso pode gerar ansiedade, medo, entre outros sintomas, que prejudicam a saúde mental do indivíduo. Especificamente quando a morte está envolvida, a vivência do luto se torna obrigatória, porém é uma experiência única de cada indivíduo, sendo considerada uma reação natural e esperada quando há o rompimento de um vínculo. Nesse sentido, “o luto é, afinal, o acontecimento vital mais grave que a maior parte de nós pode experimentar” (p.44) [1].

O presente artigo foi fundamentado na análise do evento pandêmico mais recente, o COVID-19. A pandemia da COVID-19 teve muitas restrições, sendo uma delas o distanciamento social, o que tornou difícil a busca por apoio emocional e, principalmente, a despedida do ente querido, no caso da morte repentina por consequência da doença [2].

O primeiro óbito por COVID-19 no Brasil ocorreu em 12 de março de 2020 e, depois três (3) anos, esse número chegou a 6.873.477 mortes no mundo inteiro, segundo boletim da Organização Mundial da Saúde [3].

A falta de conhecimento sobre o vírus, o crescente número de mortes, a falta de leitos, a restrição de ir e vir geraram muito medo na população e até hoje há uma escassez de materiais de apoio para elaboração de luto após tempos pandêmicos.

De acordo com um relato divulgado no portal do Ministério da Saúde, uma pessoa que atua na área da saúde compartilhou sua experiência de ter sido infectada pelo vírus em três momentos distintos. A primeira infecção ocorreu antes de ser vacinada, ressaltando que a imunização foi determinante para evitar possíveis consequências mais graves. Além disso, também mencionou ter vivenciado a perda de seu pai para a doença durante o auge da pandemia, enfrentando momentos incertezas e medos [4].

Observa-se, que apenas em 12 de fevereiro de 2023, não houve registro de óbito nas últimas 24hs para o COVID-19 no Brasil [5]. A partir do desenvolvimento e a distribuição de vacinas, a situação começou a melhorar, e muitas regiões conseguiram controlar a propagação do vírus. No entanto, mesmo com a esperança de um futuro mais seguro, as cicatrizes emocionais da pandemia permaneceram. É importante reconhecer que o luto não se encerra com o controle da situação, ele é um processo que demanda tempo e compreensão [4].

## B. Motivação

O tema foi motivado por se tratar de uma experiência de vida da acadêmica, ao qual teve a perda de dois familiares para o vírus da COVID-19. O luto pós tempos pandêmicos pode ser especialmente complicado, pois muitas vezes envolve um sentimento de culpa e arrependimento por não ter tomado as medidas preventivas suficientes.

## C. Objetivo

O estudo objetiva apresentar a importância do apoio psicológico e sua contribuição no processo de luto pós tempos pandêmicos.

## D. Metodologia

O caminho metodológico classifica-se com a abordagem qualitativa, o que significa que seu foco está no processo e no significado dos fenômenos estudados. Através dessa abordagem, busca-se interpretar esses fenômenos, para em seguida descrevê-los ou explicá-los. Quanto ao objetivo caracteriza-se como descritivo, retratando a realidade estudada com o maior número de elementos existentes. Em relação ao procedimento técnico é bibliográfico, por ter como objetivo “colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa” (p. 54) [6].

A coleta de dados documental se iniciou com o levantamento de dados publicados referente a pandemia do COVID-19 no Brasil, bem como materiais referentes ao luto. As informações foram consultadas 03 sites oficiais do governo, 01 site de notícias, 03 livros e 19 artigos acadêmicos publicados em revistas, a partir dos descritores: Apoio psicológico, Covid-19, Luto, Pandemia. Destaca-se que os materiais foram localizados com data de publicação a partir de 2020.

A etapa seguinte envolveu a análise dos dados, em que o pesquisador mediante a coleta documental realizada reúne todas as partes para então fornecer uma interpretação coerente, levando em conta a temática ou questionamento inicial, realizando a discussão dos temas de pesquisa com a referência bibliográfica e o modelo teórico [7].

## II. DISCUSSÕES TEÓRICAS

### A. Pandemia e luto coletivo

O que costuma marcar uma pandemia são as perdas em massa de vidas humanas, mudanças nas rotinas e nos costumes. Portanto, cabe considerar que as pessoas ficam sujeitas a imprevisibilidade, gerando assim um aumento de transtornos psiquiátricos [8].

A primeira experiência de luto coletivo que marcou o Brasil e o mundo não foi o COVID-19. Falando especificamente do Brasil, o país já enfrentou outras experiências marcantes, como: gripe H1N1, febre amarela, malária e, inclusive os desastres ambientais como os ocorridos em Brumadinho e Mariana. Contudo, mesmo não sendo a primeira, acredita-se que o COVID-19 tenha sido o maior fenômeno que ameaçou vidas ao mesmo tempo, no mundo inteiro, nas últimas décadas [9].

Uma pandemia pode proporcionar as pessoas a vivência de luto coletivo e individual. A promoção desse sentimento e a percepção de coletividade permite um espaço para a

elaboração do luto, mesmo diante de um isolamento imposto pelas autoridades de um País. Ao evidenciar o processo do luto durante uma pandemia, não se refere apenas a morte de um ente querido, mas sim as diferentes perdas que são vivenciadas, um exemplo foram as regas e medidas sanitárias de distanciamento social [10].

Tomando por referência uma pesquisa realizada através da escuta clínica de famílias que perderam seus parentes que se encontravam internados, destaca-se seguinte fala: “*Eles levaram minha filha do quarto só dizendo que precisava de isolamento e que eu tinha que ir embora. Eu disse que ficaria com ela no isolamento, não me importaria de pegar o vírus também, se fosse pra ficar com ela. Não deixaram. Não deixaram nem eu me despedir*” [11]. Cabe considerar neste sentido que a falta da despedida, pode ser um fator de risco para a elaboração do luto, assim como a incerteza do que pode acontecer.

Diante de uma pandemia, as pessoas vivem o luto com as condições que tem para viver esse processo. Além disso, “não há palavras que caibam no grito da dor de quem perdeu alguém” (p. 208) [2]. Nesta visão não há explicações que aliviem esse sentimento, o que há são frases que explicam a morte.

Muitos elementos influenciaram a elaboração do luto coletivo durante a pandemia do COVID-19, pode-se usar como exemplo os aspectos sociais e políticos que geraram um negacionismo social, em uma tentativa de amenizar os danos causados pelo vírus, causaram ainda mais dor e indignação aos familiares enlutados, fazendo com que a importância da perda de seus entes queridos fosse diminuída. Assim como outras histórias poderiam ter sido diferentes, se a população tivesse acesso mais cedo a vacina, poderia ter sido evitado a perda de inúmeras vidas [12].

Observa-se ainda no referido estudo que os participantes evidenciam que a separação forçada, o isolamento que foi necessário e a falta de informações sobre o estado de saúde do ente querido, ampliaram a sensação de impotência e assimilação psíquica da perda [12].

### B. O Luto

O luto é um processo e não um estado, em que há uma sucessão de fases que se mesclam e substituem [1]. Partindo deste contexto, o luto apresenta-se da seguinte forma:

- 1) Entorpecimento – tem uma função defensiva ou dificuldade de aceitar o fato, pode trazer uma sensação de tensão constante ou sensação de desastre iminente [1].
- 2) Saudade ou procura pelo outro – pode gerar episódios de muita ansiedade e dor psíquica, que são componentes subjetivos e emocionais que vem da urgência em procurar o outro [1].
- 3) Desorganização ou desespero – nesta fase é quando chega o momento de assumir uma nova identidade, sendo normal um afastamento neste momento. Uma característica emocional presente nesta fase é a depressão [1].
- 4) Recuperação – a partir de uma perda importante é normal que leve um tempo para que os indivíduos se percebam e aceitem a mudança em si mesmos. Nesta fase é como se o indivíduo sentisse que está vivendo e não apenas existindo [1].

Contudo, cada uma das fases tem suas características além do diferente tempo de duração e estágios.

Existem maneiras de auxiliar um indivíduo em processo de luto a reestruturar sua experiência: através ajuda mútua, aconselhamento profissional ou grupos de apoio. No entanto, mesmo sendo um processo dinâmico, não deixa de ser dolorido [1].

Neste mesmo propósito, o luto é um processo que sucede ao romper um vínculo significativo. Esse vínculo nem sempre é feito só de amor, pode ser de outros sentimentos complexos, como mágoa, medo, culpa, ódio e, quanto mais intenso o sentimento, mais difícil será o enfrentamento desse processo [2].

Recomenda-se que, ao receber alguém enlutado, conduza a conversa para que o enlutado pense nos bons momentos que viveu com a pessoa que morreu. Dessa forma, o enlutado pode se encontrar com o seu ente querido de um novo jeito, mesmo em meio a dor [2].

### C. Estratégias de apoio ao enlutado

Entende-se que é necessário um espaço de fala, para que os enlutados expressem as suas perdas. Ainda mais em meio a sociedade, que tende a restringir as manifestações de sentimentos recorrentes do luto, levando o enlutado a desvalorizar seus sentimentos, reprimir ou até esconder e este comportamento pode gerar traumas durante a sua vida [13]. Sobre esse enfoque, é indicado que cada indivíduo pode desenvolver suas estratégias para lidar com o processo de luto. Porém é necessário um espaço de acolhimento para os diversos tipos de luto e que este espaço seja livre de qualquer julgamento [13].

Os lutos adiados ou não reconhecidos não seguem uma lógica do tempo cronológico e ainda pode ser cedo para avaliar os seus efeitos. Na posição de profissional, agente de promoção a saúde é necessário buscar meios e instrumentos que venham possibilitar a elaboração coletiva desses efeitos pós pandemia, para que seja possível enfrentar apesar de toda dor que ela carrega e de uma forma de que oscila os afetos entre orientação para perda e orientação para restauração [10].

Ainda durante a pandemia, a tecnologia foi uma grande aliada, o que antes poderia ser visto como algo para distrair ou afastar das pessoas, possibilitou muitos momentos de troca, em alguns momentos, uma ligação substituiu um abraço. A partir dessa visão, os profissionais de saúde e cuidados paliativos lutaram pela aprovação de uma lei que permitisse que os profissionais de saúde proporcionassem no mínimo uma chamada por dia a pacientes internados [2].

A este respeito, em 2021 foi sancionada a Lei 14.198 a qual dispõe sobre vídeo chamadas entre pacientes internados em serviços de saúde impossibilitados de receber visitas e seus familiares [14]. De acordo com a referida Lei, os serviços de saúde devem propiciar no mínimo uma (1) vídeo chamada por dia a pacientes internados, desde que previamente autorizada pelo profissional que acompanha o paciente. As chamadas podem ocorrer mesmo no caso de o paciente estar inconsciente, caso este tiver autorizado enquanto ainda gozava da capacidade de se expressar de forma autônoma [13].

Durante a pandemia, enfrentou-se também perdas simbólicas, sendo importante lidar com os sentimentos de tristeza e pesar,

dessa forma é crucial encontrar a força necessária para continuar. Os familiares as vezes podem adiar o processo de luto, pois precisam prosseguir com suas vidas para sobreviver [10].

Através de um estudo sobre os processos do luto em familiares de vítimas do COVID- 19, é possível observar que a pandemia foi marcada por diversas lacunas que vieram a caracterizar essas perdas como ambíguas. Adquirindo tons melancólicos, mostrando um luto com potencial para tornar-se um luto complicado. Alguns participantes relataram a dificuldade de retornar para as atividades do dia a dia, já outros demonstraram evitar recordar o familiar falecido, considerando uma forma de acalmar a dor ou adiar [12].

Para ajudar o indivíduo adaptar-se a perda de um ente amado, há possibilidade de oferecer-lhe o aconselhamento do luto, o qual objetiva reforçar a realidade da perda, ajudar o indivíduo a lidar com o sofrimento emocional, auxiliar na superação dos impedimentos dos reajustes pós perda e encontrar um meio de manter vínculo com o morto. A indicação é para que o aconselhamento inicie por volta de uma semana após o funeral. Porém não há regras rígidas, é preciso avaliar as circunstâncias da morte e dos papéis, para tão logo estruturar o aconselhamento [15].

Frente a estas colocações, são apresentadas algumas técnicas que podem ser utilizadas como forma de complementar o aconselhamento ao luto, sendo elas:

- 1) Linguagem evocativa – utilização de palavras firmes que evoquem sentimentos, que precisam ser sentidos [15].
- 2) Uso de símbolos – o enlutado traz fotos, cartas, vídeos ou algum item pessoal do falecido criando um senso de proximidade imediata com a pessoa morta [15].
- 3) Escrita – a pessoa enlutada pode escrever uma carta expressando suas emoções para a pessoa falecida [15].
- 4) Desenho – fazer desenhos que refletem os sentimentos da pessoa enlutada [15].
- 5) Dramatização – dramatizar as situações em que as pessoas enlutadas temem, buscando construir habilidades [15].
- 6) Reestruturação cognitiva – estar ciente de que os pensamentos influenciam os sentimentos [15].
- 7) Livro de memórias – construir um livro de memórias do membro da família perdido, que pode incluir histórias sobre eventos familiares, recordações, entre outras lembranças [15].
- 8) Imagens dirigidas – visualizar a pessoa falecida em uma cadeira vazia e encorajar a pessoa a falar o que precisa ao falecido [15].
- 9) Metáforas – oferecem representação simbólica mais aceitável [15].

Apresentadas as técnicas, acredita-se que o enlutado possa se encorajar a expressar os pensamentos e emoções relacionados a perda, sendo que os sentimentos podem incluir o arrependimento e as decepções [15].

### III. CONCLUSÕES

Durante a elaboração deste estudo, foi abordado o tema luto a partir da visão de diferentes autores, bem como o contexto de luto diante a pandemia do COVID-19. Conclui-se que o apoio psicológico desempenha um papel fundamental no processo de luto, visto que as perdas em massa, o distanciamento social

e as medidas de restrição contribuíram para o aumento de transtornos psiquiátricos.

Baseando-se nas fases do luto que foram apresentadas em quatro estágios, o Psicólogo pode ajudar e orientar o enlutado a desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis, a lidar com a culpa, o arrependimento e outros sentimentos associados à perda e a aprender a conviver com eventos desencadeadores de luto. Uma forma de realizar esse trabalho de maneira coletiva é a partir de um grupo focal, onde em cada encontro se trabalha uma das fases, promovendo dessa forma, a adaptação saudável e a resiliência emocional após a perda. A importância do apoio psicológico é evidenciada pela necessidade de criar estratégias individuais e coletivas para enfrentar os efeitos do luto durante e após tempos pandêmicos, além de proporcionar acolhimento, compreensão e ajudar os enlutados a encontrar maneiras saudáveis de lidar com o processo de luto e reconstruir suas vidas após tantas perdas significativas.

### AGRADECIMENTOS

Este trabalho foi possível devido o apoio e incentivo dos meus professores orientadores de estágio específico supervisionado e do trabalho de conclusão de curso, que são grandes mentores e me guiaram e contribuíram significativamente durante a realização desta pesquisa.

### REFERÊNCIAS

- [1] C. M. PARKES. “Luto: estudos sobre a perda na vida adulta”. 3 ed. Rio de Janeiro: Summus Editorial, 1998.
- [2] A. C. Q. ARANTES. “A morte é um dia que vale a pena viver”. 1 ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2022.
- [3] OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. “Painel do Coronavírus da OMS (COVID-19)”. [Online]. Disponível: <https://covid19.who.int/>.
- [4] BRASIL. Ministério da Saúde. “Brasil chega à marca de 700 mil mortes por Covid-19”. [Online]. Disponível: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/marco/brasil-chega-a-marca-de-700-mil-mortes-por-covid-19>.
- [5] CNN BRASIL. “Pela primeira vez, Brasil não registra nenhuma morte por Covid nas últimas 24 horas”. 2023. [Online]. Disponível: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/pela-primeira-vez-brasil-nao-registra-nenhuma-morte-por-covid-nas-ultimas-24h/>.
- [6] C. C. PRODANOV; E. C. de FREITAS. “Metodologia do trabalho científico” [recurso eletrônico]: *métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. 2 ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.
- [7] J. R. SÁ-SILVA; C. D. de ALMEIDA; J. F. GUINDANI. “Pesquisa documental”: pistas teóricas e metodológicas. *Revista Brasileira de História & Ciências Sociais*, v. 1, n. 1, 7 jul. 2009.
- [8] A. M. ALVES, et al. “Medicalização do luto”: limites e perspectivas no manejo do sofrimento durante a

pandemia. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 9, e00133221, 2021.

- [9] L. M. C. da COSTA; E. MERCHAN-HAMANN. “Pandemias de- influenza e a estrutura sanitária brasileira”: breve histórico e caracterização dos cenários. *Rev Pan-Amaz Saude*, Ananindeua, v. 7, n. 1, p. 11-25, mar. 2016.
- [10] D. S. A. OLIVEIRA; K. P. BISCONCINI; B. A. Z. GUTIERREZ. “O Processo de luto diante da pandemia”: repercussões frente à Covid-19 no Brasil. *Revista Kairós - Gerontologia*, São Paulo, v. 23, n. 28, p. 499-516, 2020.
- [11] C. de R. DANTAS, et al. “O luto nos tempos da COVID- 19”: desafios do cuidado durante a pandemia. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, v. 23, n. 3, p. 509–533, set. 2020.
- [12] R. M. S. CANUTO, et al. “O Processo de Luto em Familiares de Vítimas da Covid-19”. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 23, n. 2, p. 746–765, 14 jul. 2023.
- [13] S. P. R. TODESCO. “É tudo aquilo que você não quer”: Percepções e experiências de luto decorrentes do isolamento social na pandemia do Covid-19. 2020. [Online]. Disponível: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/16561/1/TCC%20Sophia%20Todesco.pdf>.
- [14] BRASIL. Ministério da Saúde. “Lei Nº 14.198, de 2 de setembro de 2021”. Dispõe sobre videochamadas entre pacientes internados em serviços de saúde impossibilitados de receber visitas e seus familiares. 2021.
- [15] J. W. WORDEN. “Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto”: um manual para profissionais da saúde mental. São Paulo: Rocca, 2013.

### DADOS BIOGRÁFICOS

**Mariane Engel**, nascida em 30/05/1991 em Maravilha, é Bacharel em Administração. Pós-graduada em Gestão de Recursos Humanos e Liderança de Equipes e estudante do Curso de Psicologia.

**Rafael Gustavo de Liz**, nascido em 27/02/1987 em Blumenau, Mestre em Saúde e Gestão do Trabalho. Especialista em Didática da Educação Superior. Especialista em Psicologia Hospitalar e da Saúde. Graduado em Psicologia.

**Beatriz Hering Faht**, nascida em 10/05/1977 em Blumenau/SC, Psicóloga e Pedagoga, Especialista em Recursos Humanos, Especialista em Ensino a Distância: docência e tutoria, Mestre em Educação. Professora do Ensino Superior desde 2005.