

Artigo Original

LUTO COMPLICADO: DESAFIOS E SUPERAÇÃO DE MULHERES QUE SOFREM COM A PERDA DE ENTES QUERIDOS

COMPLICATED GRIEF: CHALLENGES AND OVERCOMING OF WOMEN WHO SUFFER FROM THE LOSS OF LOVED ONES

Adriana do Nascimento Sepulcro¹, Quézia Florentino dos Santos de Almeida Moreira¹, Rebeca Barbosa Tatagiba Oliveira¹, Rosa Maria Guimarães Barros¹

RESUMO

Este estudo investiga o impacto psicológico do luto na saúde mental das mulheres do município de Serra - ES, analisando o processo de luto sob uma perspectiva fenomenológica-existencial. A amostra foi composta por 34 mulheres, para as quais foram realizadas entrevistas quantitativas utilizando o ICG (Inventory of Complicated Grief) - Inventário de Luto Complicado, adaptado, com aplicação de entrevista estruturada. Além disso, foram conduzidos 2 estudos de caso qualitativos, que utilizaram entrevistas semiestruturadas com perguntas previamente elaboradas pelas pesquisadoras, mas também permitindo a adição de novas questões conforme surgiam necessidades específicas relacionadas ao relato das entrevistadas. A análise dos dados quantitativos seguiu o método de análise descritiva, enquanto a análise qualitativa foi realizada por meio de uma análise comparativa dos depoimentos, identificando cinco elementos centrais da experiência do luto feminino: dor, perda existencial, espiritualidade, culpa e memória perpetuada do ente querido. Os resultados indicam que, embora o luto se transforme com o tempo, a perda de uma pessoa amada deixa marcas permanentes. Esse sofrimento deve ser compreendido não como uma condição patológica, mas como particularidades que requerem uma abordagem empática e sensível.

Palavras-chave: Luto feminino; Luto complicado; Fenomenológico-existencial.

ABSTRACT

This study investigates the psychological impact of grief on the mental health of women in the municipality of Serra - ES, analyzing the grieving process from a phenomenological-existential perspective. The sample consisted of 34 women, for whom quantitative interviews were carried out using the ICG - Complicated Grief Inventory, using a structured interview. In addition, 2 qualitative case studies were conducted, which used semi-structured interviews with questions previously prepared by the researchers, but also allowing the addition of new questions as specific needs related to the interviewees' reports emerged. The analysis of quantitative data followed the descriptive analysis method, while the qualitative analysis was carried out through a comparative analysis of the statements, identifying five central elements of the experience of female grief: pain, existential loss, spirituality, guilt and perpetuated memory of the loved one. The results indicate that, although grief changes over time, the loss of a loved one leaves permanent marks. This suffering must be understood not as a pathological condition, but as particularities that require an empathetic and sensitive approach.

Keywords: Female grief; Complicated grief; Phenomenological-existential.

1. Faculdade Brasileira Cristã – FBC, ES, Brasil. End.: Rua Pouso Alegre, 49 - Barcelona - Serra/ES, CEP: 29166-160.

E-mail correspondente:
rosafleurdps@gmail.com

Submetido em 10/11/2024
Aceito em 08/12/2024

DOI: 10.5281/zenodo.14577315

INTRODUÇÃO

A morte, de maneira paradoxal, revela ao indivíduo a finitude intrínseca da vida e de todos os processos que a constituem, além de evocar as expectativas sociais, pessoais e familiares construídas ao longo da existência. Como um espelho da própria vida, a experiência da morte desperta emoções intensas e complexas, envolvendo dor, fragilidade, saudade e transformações profundas. Trata-se de um rompimento significativo com o modo de ser-no-mundo, desafiando o indivíduo a lidar com a ruptura de vínculos e a resignificar a própria existência diante da inevitabilidade do fim.

Bromberg (2000) propõe que a morte é um fenômeno cotidiano, não se limitando ao último momento da vida, mas ocorrendo diariamente, à medida que processos fisiológicos e psicológicos se renovam e se transformam. A autora afirma que "morre-se vivendo", pois é pela extinção constante de ciclos que a vida se mantém. Assim, a morte é vista como uma forma de renovação e resignificação. No entanto, essa visão entra em contraste com a cultura contemporânea, que nega a morte, tratando-a como um fenômeno natural, mas ao mesmo tempo tabu na sociedade.

O luto é uma reação natural e universal à perda de algo ou alguém que tinha um papel importante na vida de uma pessoa. A palavra "luto" vem do latim "luctus,us", que significa dor, mágoa e lástima. Embora as pessoas em luto experimentem uma profunda tristeza, esse sofrimento é geralmente visto como uma resposta esperada a uma experiência inevitável, (i.e., perder um ente querido) por sua vez, tende a ser socialmente aceito como algo normal. Essa é a percepção do luto na sociedade moderna. No entanto, essa visão não tem sido sempre a mesma. No decorrer da história, o significado do luto e suas manifestações passaram por diversas transformações.

Segundo Freud (2011, p. 171-172):

Via de regra, o luto é a reação à perda de uma pessoa amada ou de abstração que ocupa seu lugar, como pátria, liberdade, um ideal e etc. Sob as mesmas influências

observamos, em algumas pessoas, melancolia em vez de luto, e por isso suspeitamos que nelas exista uma predisposição patológica.

Cada perda é singular e provoca um processo de luta próprio. Quando a perda ocorre de forma abrupta, como em casos de suicídio, acidente ou homicídio, o luto tende a ser mais intenso, acompanhado por sentimentos de raiva e revolta, uma vez que uma pessoa não teve tempo para se preparar para a dor inesperada.

Uma perda que ocorre de forma inesperada (e.g., suicídio, acidente) pode desencadear um processo de luto com prevalência de sentimentos intensos como raiva, revolta e negação, pois a pessoa não dispunha de recursos para gerir a dor que lhe foi imperativa. Em contrapartida, uma perda antecipada (e.g., doença crônica, luto de cuidadores de pessoas em condição de cuidados paliativos) aciona um processo de luto e sofrimento antes da perda real da pessoa que se encontra em ameaça constante de morrer.

A experiência do luto é um tema recorrente na literatura psicológica e filosófica.

Como parte de sua reação a essa perda, alguns indivíduos em sofrimento se apresentam com sintomas característicos de um episódio depressivo maior – por exemplo, sentimentos de tristeza e sintomas associados, como insônia, apetite reduzido e perda de peso. A pessoa enlutada costuma considerar o humor depressivo como "normal", embora possa procurar ajuda profissional para alívio dos sintomas associados, como insônia ou anorexia. A duração e a expressão do luto "normal" variam muito entre diferentes grupos culturais (Associação Americana de Psiquiatria, 2014, p. 716-717).

De acordo com o DSM-5 (APA, 2023), o Transtorno do Luto Complexo Persistente é caracterizado por uma saudade persistente e

intensa do falecido, acompanhada de sintomas como descrença na morte, raiva, evitação de lembranças, e dificuldade em aceitar a perda, que persistem por mais de 12 meses e causam sofrimento clinicamente significativo. Outro fator importante citado, é que o sexo feminino é considerado um fator de risco aumentado para o desenvolvimento dessa condição.

Do ponto de vista psicológico, o luto não elaborado de maneira adequada pode ocasionar o desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), que dificultam a capacidade do indivíduo de retomar a vida cotidiana de forma saudável.

Indivíduos que experimentam luto em consequência de morte traumática podem desenvolver tanto transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) quanto transtorno do luto complexo persistente. Ambas as condições podem envolver pensamentos intrusivos e evitação. Enquanto as intrusões no TEPT giram em torno do evento traumático, as memórias intrusivas no transtorno do luto complexo persistente são focadas em pensamentos a respeito de muitos aspectos do relacionamento com o falecido, incluindo aspectos positivos do relacionamento e sofrimento pela separação (Associação Americana de Psiquiatria, 2014, p. 792).

Diante disso, este artigo busca investigar os elementos intersubjetivos das experiências das mulheres, refletindo uma estrutura comum da experiência dolorosa de luto feminino.

A cidade de Serra-ES foi escolhida como local para este projeto de pesquisa sobre luto, devido à sua diversidade demográfica, cultural e social. O espaço "Casa da Mulher Empreendedora – Casa da Rosa" foi selecionado como parceiro ideal, pois oferece suporte integral às mulheres empreendedoras e não empreendedoras em situações de vulnerabilidade, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor, suporte emocional, desenvolvimento pessoal, rede de apoio, acesso a recursos, capacitação e empoderamento, com o

objetivo de fortalecer a resiliência das mulheres e promover mudanças positivas em suas vidas e comunidades.

O presente trabalho tem como objetivo refletir sobre a vivência do luto feminino e investigar como as mulheres do município de Serra enfrentam e elaboram suas experiências de luto em nosso contexto contemporâneo.

METODOLOGIA

Como base de referencial teórico, realizou-se uma busca de autores que exploram e abordam as temáticas que são relevantes, para a construção do presente artigo. Com isso, foram estudados artigos encontrados nas plataformas de buscas de artigos científicos Scielo e Google Acadêmico, que traziam as palavras-chave: Luto, psicologia fenomenológica, luto materno, morte, mulheres enlutadas.

A abordagem quanti-qualitativa foi escolhida por privilegiar o estudo da subjetividade, visando compreender os sentidos atribuídos pelos indivíduos, bem como fornecer dados estatísticos sobre as dimensões do luto. A amostra quantitativa foi analisada por meio de análise descritiva, enquanto as amostras qualitativas foram analisadas com base no método fenomenológico-existencial.

A escolha do método fenomenológico baseia-se na sua capacidade de descrever as especificações conforme são vivenciados pelas pessoas. Por meio da redução fenomenológica, que envolve a suspensão das opiniões e suposições habituais, busca-se construir uma visão detalhada da experiência vívida pelos participantes (Giorgi & Sousa, 2010).

Durante as entrevistas, foram abordadas questões centrais como os sentimentos, angústias e sintomas resultantes da experiência de perda, bem como os esforços para a reconstrução e ressignificação. Em particular, explorou-se a relação da mulher com a sociedade, com foco nas transformações internas e nos desafios enfrentados após a perda.

Entrevistas

Para a realização deste estudo, foram entrevistadas de forma quantitativa 34 mulheres residentes do município de Serra-ES, com idades

entre 25 e 65 anos. As entrevistas foram conduzidas por meio de um questionário estruturado na ferramenta de compartilhamento de formulários online (Google Forms), garantindo que todas as participantes respondessem às mesmas perguntas.

As pesquisadoras participaram de reuniões no espaço "Casa da Mulher Empreendedora – Casa da Rosa", com o tema central "Acolhimento de mulheres em situação de Luto", o que propiciou um maior contato com essas mulheres, auxiliando na criação de vínculo com elas, onde divulgou-se o link para participação da pesquisa, juntamente se obteve algumas indicações oriundas das participantes, e também através de divulgação no círculo social das pesquisadoras.

A partir desse contato, duas mulheres foram convidadas a participar de uma entrevista individual em formato qualitativo.

Para preservar a identidade das participantes da pesquisa semiestruturada, elas serão identificadas com a letra M, onde cada entrevistada recebe um número conforme a ordem da entrevista realizada. Assim, a primeira entrevistada é identificada como M1, e a segunda como M2. Esse sistema de identificação permite que os dados sejam analisados de maneira organizada, mantendo a confidencialidade e anonimato das participantes envolvidas no estudo.

Perfil das mulheres

Para a participação na pesquisa quantitativa, foi usado como critério pessoas do gênero feminino, residentes no município de Serra-ES, que já tivessem vivenciado ou estivessem vivenciando um processo de luto. E para os estudos de caso, foram escolhidas duas mulheres também residentes no município de Serra-ES, mas que tivessem em comum o mesmo vínculo com o ente perdido (i.e., filho), mas que estivessem vivenciando o processo de luto em períodos diferentes.

M1 perdeu o filho mais velho de um total de 4 filhos, vítima de homicídio aos 21 anos. O filho tinha um relacionamento muito próximo de carinho e cuidado com a mãe e os irmãos. O homicídio ocorreu há quatro anos e 1 mês antes da realização da entrevista.

M2 perdeu um de seus dois filhos, que tinha 26 anos. O filho era dependente químico há cerca de 10 anos e estava em processo de reabilitação no último ano de vida. A morte ocorreu no dia 1º de janeiro, após as comemorações da virada de ano, em decorrência de um homicídio, que aconteceu há 10 anos e 11 meses antes da realização da entrevista.

Procedimento de Coleta de Dados

O procedimento de coleta de dados quantitativo foi realizado por meio de divulgação virtual, aproveitando as redes sociais e grupos por meio de um aplicativo de compartilhamento de mensagens instantâneas (WhatsApp) para alcançar as participantes. O convite incluiu um link para acessar uma ferramenta de formulários online (Google Forms) que apresentava o objetivo da pesquisa e instruções detalhadas, além de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), [Apêndice A], conforme disposto nas Resoluções CNS nº510 de 2016 e CNS nº466 de 2012[1] do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Este termo informava as participantes sobre a garantia de anonimato e o direito de desistirem da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Após a aceitação, o formulário trazia uma entrevista estruturada com perguntas pré-definidas e opções de resposta, baseada no ICG (Inventory of Complicated Grief) - Inventário de Luto Complicado [Apêndice B], adaptado, proporcionando uma coleta padronizada de dados.

Além do formulário, foram realizadas duas entrevistas áudio gravadas e integralmente transcritas posteriormente. Essas entrevistas seguiam um roteiro de perguntas previamente elaboradas pelas pesquisadoras de acordo com o objetivo e interesse da pesquisa, mas, ao longo do diálogo, novas questões foram adicionadas conforme surgiam necessidades específicas relacionadas ao relato das entrevistadas. Esse formato semiestruturado permitiu que as participantes se expressassem de maneira mais espontânea e aprofundassem suas respostas, o que enriqueceu o material coletado.

Na pesquisa qualitativa, é fundamental entender que a coleta e a análise de dados são processos que acontecem de forma conjunta, pois à medida que os dados são analisados, pode-se

identificar a necessidade de realizar novas coletas para aprofundar a compreensão dos fenômenos estudados.

Após a conclusão da coleta de dados e das interpretações dos relatos, procede-se à sistematização dos resultados. Esse processo culminou na elaboração do artigo, que consolidou os achados da pesquisa e ofereceu insights valiosos, que podem servir como base para estudos futuros, contribuindo para o avanço do conhecimento na área.

ANÁLISE DE DADOS

ICG - Inventário de luto complicado

Para analisar o impacto do luto nas participantes, foram coletadas respostas de 34 mulheres por meio do ICG (Inventory of Complicated Grief) - Inventário de Luto Complicado, adaptado, que é composto por 20 afirmações. As participantes responderam a 6 itens referentes à dimensão "Dificuldades Traumáticas", 5 itens sobre "Dificuldades de Separação", 3 itens de "Negação e Revolta", 2 itens de "Psicótica" e 4 itens sobre "Depressiva".

Quadro 1 – Descrição das categorias a serem analisadas

Dimensões	Itens
Dificuldades Traumáticas	<p>Item 2: As memórias da pessoa que morreu perturbam-me...</p> <p>Item 8: Eu evito lugares que me lembrem a pessoa falecida...</p> <p>Item 9: Desde que ele(a) morreu sinto que é difícil confiar nas pessoas...</p> <p>Item 10: Desde que ele(a) morreu, sinto que perdi a capacidade de me interessar com outras pessoas ou me sinto distante das pessoas de que gosto...</p> <p>Item 11: Eu sinto dor na mesma parte do corpo ou tenho algum dos sintomas da pessoa que morreu...</p> <p>Item 12: Eu me desvio do meu caminho para evitar lembrar da pessoa que morreu...</p>
Dificuldades de Separação	<p>Item 1: Eu penso tanto nesta pessoa que é difícil fazer as coisas que normalmente fazia...</p> <p>Item 4: Eu me percebo sentindo muito a falta da pessoa falecida...</p> <p>Item 5: Eu me sinto atraído pelas coisas e lugares associados à pessoa que morreu...</p> <p>Item 13: Sinto a minha vida vazia sem a pessoa que morreu...</p> <p>Item 19: Eu me sinto sozinho a maior parte do tempo desde que ele(a) morreu...</p>
Negação e Revolta	<p>Item 3: Eu sinto que não aceito a morte da pessoa que morreu...</p> <p>Item 6: Não consigo evitar me sentir com raiva de sua morte...</p> <p>Item 7: Eu sinto descrença sobre o que aconteceu...</p>
Psicótica	<p>Item 14: Eu ouço a voz da pessoa que morreu me falar algo...</p> <p>Item 15: Eu vejo a pessoa que morreu diante de mim...</p>

Depressiva	<p>Item 16: Eu sinto que é injusto que eu deva viver enquanto esta pessoa morreu...</p> <p>Item 17: Eu me sinto amargurada sobre a morte desta pessoa...</p> <p>Item 18: Eu sinto inveja das pessoas que não perderam ninguém próximo...</p> <p>Item 20: Eu sinto culpa por não ter passado mais tempo com ele(a) antes da morte...</p>
------------	---

Fonte: Elaborada pelas pesquisadoras (2024)

Cada item foi respondido por meio de uma escala Likert de 5 pontos(0 - Nunca; 1 - Raramente; 2 - Às vezes; 3 - Muitas vezes ou 4 - Sempre). Com base nas respostas obtidas, duas formas de médias foram calculadas para entender melhor os dados: a média por item e a média por mulher em cada dimensão.

A média por item revela uma visão de como as mulheres se sentiram referente a cada item, refletindo dificuldades específicas do luto. Já a média por mulher oferece uma visão geral da intensidade do luto vivenciado por cada mulher, levando em consideração suas respostas a todos os itens de cada dimensão.

Quadro 2. Descrição das intensidades e médias obtidas

Dimensões	Item	Média por item	Intensidade	Média por mulher
Dificuldades Traumáticas	Item 2	1,20588235	Moderada Baixa	6,470588
	Item 8	1,52941176	Moderada Baixa	
	Item 9	1,14705882	Moderada Baixa	
	Item 10	1,11764705	Moderada Baixa	
	Item 11	0,61764705	Baixa	
	Item 12	0,85294117	Baixa	
Dificuldades de Separação	Item 1	1,94117647	Moderada Baixa	9,852941
	Item 4	2,94117647	Moderada Alta	
	Item 5	1,52941176	Moderada Baixa	
	Item 13	2	Moderada Alta	
	Item 19	1,44117647	Moderada Baixa	
Negação e Revolta	Item 3	1,52941176	Moderada Baixa	3,735294
	Item 6	1	Moderada Baixa	
	Item 7	1,20588235	Moderada Baixa	
Psicótica	Item 14	0,73529411	Baixa	1,058823
	Item 15	0,32352941	Baixa	
Depressiva	Item 16	0,5	Baixa	5,176470
	Item 17	1,44117647	Moderada Baixa	
	Item 18	0,8823529412	Baixa	
	Item 20	2,352941176	Moderada Alta	

Fonte: Elaborada pelas pesquisadoras (2024)

Entrevista semiestruturada

A análise do material empírico evidenciou cinco constituintes essenciais, com as seguintes denominações: dor; perda existencial; espiritualidade; culpa; memória perpetuada do ente querido. A seguir, as unidades serão apresentadas e analisadas sob uma perspectiva fenomenológica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa quantitativa mostram que, na dimensão Dificuldades Traumáticas, as participantes apresentaram médias baixas a moderadas, com uma média geral de 6,47 por mulher. Indicando que algumas dificuldades, como evitar lugares ou confiar nas pessoas, foram mais comuns, mas outras dificuldades como dor física relacionada ao luto foram vivenciadas com menor frequência.

Na dimensão Dificuldades de Separação, a média por mulher foi de 9,85, sugerindo uma sensação significativa de perda e vazio, com destaque para a média alta de 2,94 para o item relacionado à sentir muita falta da pessoa falecida. Na dimensão Negação e Revolta, as participantes relataram sentimentos de descrença, terem dificuldade em aceitar a morte e lidar com a raiva, com uma média de 3,74 por mulher, indicando intensidade moderada.

A dimensão Psicótica, que se refere às experiências como ouvir ou ver a pessoa falecida, não foi comum no grupo, apresentando médias muito baixas, com uma média por mulher de 1,06.

Por fim, na dimensão Depressiva, os sentimentos de amargura e culpa por não ter aproveitado mais tempo com o ente perdido, tiveram maior destaque, a média geral foi de 5,18, sugerindo sintomas depressivos de intensidade baixa.

Analisando os dois estudos de caso, identificou-se cinco componentes fundamentais que descrevem a estrutura da vivência de luto das mulheres entrevistadas. Três desses componentes foram universais: dor, perda existencial e culpa. Já

a memória perpetuada do ente querido foi exclusiva do relato da participante (M1), enquanto espiritualidade foi mencionada apenas por uma das participantes (M2).

Correlacionando os dados obtidos pela amostra quantitativa, os sentimentos de falta, perturbação por conta das memórias afetivas, vazio, solidão, dificuldade de realizar atividades rotineiras devido pensamentos recorrentes, e culpa por não ter passado mais tempo com o ente querido, também estiveram evidenciados na pesquisa qualitativa realizada. Em seguida, serão apresentadas e analisadas fenomenologicamente as unidades.

Dor

Conforme destacam estudos fenomenológicos, a dor é uma característica marcante na experiência do luto materno (Brice, 1991). Essa ligação entre dor e luto tem raízes históricas, remontando à Idade Média, e permanece presente até hoje na sociedade contemporânea.

A experiência de dor foi verbalizada pelas participantes como um fenômeno insuportável, um sentimento inexplicável e com uma sensação de desnorreamento diante da perda. M1 afirma que no início se sentiu perdida, com inabilidade de saber o que fazer, e para além disso, apresentou também sintomas físicos. Ela diz:

Quando a gente perde alguém, a gente se sente perdido no momento, a gente se sente sem rumo, sem saber o que fazer. (...) eu fiquei muito mal. Fiquei muito ruim, passei mal. Me deu ataque de pânico, me deu depressão, muito ataque de pânico eu tinha. Então, assim, eu não conseguia fazer as coisas. (M1)

M2 exemplifica essa unidade dizendo ser um sentimento incapaz de ser mensurado e explicado.

(...) em agosto eu acabei de perder a minha irmã, é irmã, é tudo, já perdi mãe e pai, é uma dor também muito forte, principalmente mãe.(...) e mãe dói, né? É, parece que você perde um chão, que é uma referência. Mas filho é algo, assim, extraordinário. Ninguém explica, ninguém pode mensurar o que é a dor de uma mãe perder um filho.(...) A dor no coração, no espírito, é uma dor assim, que você não consegue explicar de tanta dor que é, é muito difícil. (M2)

“A dor do luto é proporcional à intensidade do amor vivido na relação que foi rompida pela morte” (Arantes, 2016, p. 135). De acordo com as participantes deste estudo, a perda de um filho gera uma dor profunda e inexplicável, que atinge o espírito e provoca um sofrimento materno intenso, com implicações físicas e emocionais significativas.

Perda Existencial

Esta unidade refere-se a uma perda do modo habitual de existência da mulher. Perde-se não só o filho, mas perde-se a si mesmo, perde-se o ‘nós’, perde-se a relação. Todas as participantes referiram-se que, com a morte do filho, uma parte de si foi perdida.

Não é apenas o outro que desaparece com sua história. É uma vida comum que se interrompe, morremos “nós”, em largo sentido – eu e o outro. Com ele desaparecemos nós, nossa história conjunta, um modo específico de se expressar naquela relação, uma possibilidade de abertura de percepção de mundo, possibilidades de vivenciar um papel social, uma emoção, uma tarefa cotidiana. Ele morre em sua corporeidade, eu em minhas possibilidades de ser com ele, o “nós” enquanto temporalidade compartilhada (Freitas, Michel 2015, p. 17-18).

M1 relata que:

(...) Porque no começo pra mim a vida não tinha mais sentido nenhum. O que eu vou fazer sem meu filho? E agora como é que vai ser? (...)O tempo foi passando e você percebe mudanças nas suas emoções em relação a tudo que você viveu. Que antes era de um jeito e hoje é de outro. Totalmente diferente. (...). (M1)

Na exposição de M2 declara:

(...) eu acho que sempre muda alguma coisa que você não consegue nem explicar. Mas, assim, eu acho que psicologicamente sempre muda alguma coisa que você não consegue nem identificar o que é.(...) Mas é o que eu falo, como saiu parte de você, a sua vida, como ser humano, assim, psicologicamente acho que nunca mais é a mesma. (...). (M2)

O enfrentamento do luto requer uma reorganização da identidade, pois a perda de alguém que se tem uma relação de afeto e cuidado, implica na perda de uma parte essencial de si mesmo, experimentando uma ruptura em seu modo de ser-no-mundo habitual, desarticulando seu habitat emocional e seu jeito de viver no mundo.

Espiritualidade

A espiritualidade pode auxiliar ao enlutado a encontrar sentido mais profundo à morte, resignificando a relação e amenizando a dor. Permitindo que o indivíduo transcenda a ruptura abrupta da conexão física e emocional, reconstruindo uma nova forma de sentido existencial. M2 afirma que a espiritualidade exerceu um papel muito importante para conseguir lidar com a nova realidade que se encontrava. Ela diz:

Eu pensei o seguinte, para mim, tudo hoje, a base de tudo é Deus, e é Ele que me sustenta. Então, nada mais importa. Se eu não me apegar com Ele, daqui a pouco eu vou perder, talvez, o marido, já perdi a

minha irmã. E prossegue: (...) você vai ouvindo uma pregação hoje, vai lendo a palavra do Senhor, vai vendo um testemunho ali, vai ouvindo um louvor aqui, é tipo uma cura. Todo dia você vai sendo curado, por isso que a gente não pode se afastar né, se eu me deixasse levar sozinha, que eu falo sozinha eu não iria vencer. Por isso que eu falo também de Deus para as pessoas. (...). (M2)

De acordo com Tavares (2016), buscando compreender mais profundamente os processos vivenciados por indivíduos diante da morte, seja pela vulnerabilidade de sua própria existência, seja pela perda de um ente querido, na prática clínica, bem como nas pesquisas, a psicologia deve voltar sua atenção para o tema da religião e espiritualidade. A religião pode atuar como uma estratégia eficaz de enfrentamento, contribuindo significativamente para a resiliência. Nesse contexto, o psicólogo desempenha um papel fundamental na prevenção e no manejo de casos de luto complicado.

Em suma, a espiritualidade demonstra capacidade de atuação como uma fonte de força e amparo, diante da experiência do luto. Ao buscar auxílio espiritual, ela conseguiu encontrar sentido para enfrentar a dor, resignificando a morte numa compreensão de que ela faz parte da jornada da vida, conforme os propósitos divinos para o homem.

Culpa

A culpa é um sentimento complexo e profundo, especialmente em situações de perda, onde questionamentos e arrependimentos podem emergir com força. Em ambas as amostras coletadas, quantitativa e qualitativa, o sentimento de culpa foi um aspecto marcante entre as mulheres entrevistadas, especialmente em relação à percepção de não terem passado mais tempo com as pessoas que faleceram. Esse remorso frequentemente emergiu como uma reflexão sobre momentos que poderiam ter sido dedicados à convivência, alimentando o desejo de ter valorizado mais essas relações enquanto ainda havia oportunidade.

Conforme Arantes (2016), o luto é, essencialmente, um processo de profunda transformação pessoal. Um dos aspectos mais delicados desse processo é a tarefa de restabelecer, internamente, a conexão com a pessoa falecida por meio das experiências compartilhadas durante a convivência. Sentimentos como revolta, medo e culpa podem intensificar a dor do momento, prolongando o período de sofrimento e levando o indivíduo a explorar aspectos mais obscuros dentro de si mesmo.

M1 compartilhou o peso de sentir que poderia ter feito mais, que poderia ter tido ações para aproveitar mais os dias enquanto seu filho ainda estava vivo, ela disse:

Às vezes eu penso assim: Nossa tô conseguindo ter força, eu queria ter essa força quando meu filho tava aqui”, porque eu queria fazer diferente. É doído essa parte, eu queria fazer diferente as coisas, eu queria ter mais ânimo assim. De pensamento que...o pensamento mais forte que eu tô tendo hoje, eu queria pegar e ter uma atitude diferente. Meu filho, a vontade do meu filho era essa, ele falava comigo, “mãe você tem que passear, tem que cuidar mais de você, da sua vida”. E eu queria demonstrar isso pra ele, só que depois que ele faleceu que eu consegui, além da tristeza que eu tive de ter perdido ele, mas eu também consegui ter uma força dentro de mim, por causa disso(...). (M1)

Já M2 relatou que, embora tenha se culpado inicialmente, compreendeu com o tempo que não podia carregar sozinha essa responsabilidade, reconhecendo que outros fatores influenciaram o ocorrido. Segundo ela:

Você não pode culpar, mas você sente, “Ah se eu tivesse feito isso, se tivesse conversado, se eu tivesse trabalhado menos”, E complementa: Porque eu cheguei ao ponto de ver realmente, é escolha...teve a minha parte e teve

a parte dele. Então, muitas vezes, ele teve a escolha dele. Então, ele fez a escolha errada. E eu não posso assumir tudo isso sozinha. Ele tinha escolha, ele tinha família para ajudar, não era uma família desestruturada. (...) Então, eu consegui lidar melhor com isso e admitir que foi escolha dele também, que a culpa não é só nossa, não é só minha. (M2)

Essas perspectivas ilustram como a culpa pode ser vivida e enfrentada de maneiras diferentes diante de uma dor tão intensa.

Memória perpetuada do ente querido

A memória perpetuada de um ente querido pode ser uma forma de lidar com a saudade e manter viva a presença de quem partiu. Em entrevista, M1 relatou que gostou de participar porque falar sobre o filho era uma maneira de mostrar que ele ainda permanecia vivo em seu coração. Para ela, lembrar momentos e histórias trouxe conforto e uma conexão especial com sua memória.

As práticas de preservação da memória por meio de homenagens em cemitérios, relatos escritos e verbais, manutenção do quarto do filho e outros, fazem parte do luto. Segundo Freitas (2014, p. 6, apud Gudmundsdottir e Chesla, 2006) “tais práticas se inserem em um contexto de ressignificação da relação e fazem parte do processo de luto, cumprindo a função de manter um vínculo com o filho após a sua morte”.

M1 relata que:

(...) quando eu falo algo relacionado a meu filho pra mim parece que é assim, cada vez que eu faço isso ele fica mais vivo dentro de mim. Por isso que eu tô me sentindo bem em fazer essa entrevista. Porque mostra, assim, que ele nunca vai sair do meu pensamento. Ele sempre vai continuar vivendo. Que eu nunca vou deixar de falar dele. Porque ele sempre falava comigo, você tem que ficar bem, você tem que passear, você tem que sair. E

tudo que ele falava comigo, eu acatei. Mesmo que seja difícil eu me pegar e sair de casa, passear, conversar, mas ele queria que eu fizesse isso”. (M1)

Já M2 relatou que, apesar de ter sofrido intensamente no início, escolheu seguir em frente de uma maneira distinta. Ela decidiu remover as fotos do ente querido de sua casa, buscando assim uma forma diferente de lidar com a perda. Segundo M2: “Tem gente que vive no luto, uma pessoa que morreu 10 anos, vai falar e fica chorando. Isso não é fácil, porque ela vive ali, tem objetos guardados. Eu no outro dia falei para ela, junta tudo, leva tudo embora”. (M2)

Essas experiências mostram como as formas de lidar com a perda podem variar, mas, ambas, podem refletir a tentativa de encontrar significado e paz, diante da ausência. Ao analisarmos os relatos dados pelas mulheres, notou-se que o luto seja advindo de uma perda inesperada ou por um luto que é, de certa forma, vivenciado antes da concretude do fato em si, não amenizam os sintomas sentidos diante da perda, mas podem influenciar os impactos na saúde mental da pessoa.

Ambas as entrevistadas, expuseram que ter uma rede de apoio, seja família, amigos ou apoio social, tiveram papel fundamental, para que pudessem dar um alívio emocional e realizar uma ressignificação do fato. Em observação, as pesquisadoras ao participarem da Palestra “Acolhimento de mulheres em situação de Luto”, na Casa da Mulher Empreendedora da Serra- Casa da Rosa, notou-se que a necessidade do apoio do meio social era algo comum às participantes e que, ao estarem em meio à pessoas que ofereciam apoio emocional, afeto e empatia, tinham então, por conseguinte, melhora dos sintomas emocionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise feita a partir dos dados levantados, verificou-se que o luto, especialmente quando vivenciado por mulheres, revela-se como uma experiência profundamente singular e repleta de complexidades. No caso das mães, a dor da perda de um filho é marcada por uma ruptura em sua existência, demandando uma ressignificação de

seu papel e de sua relação com o mundo. As entrevistas evidenciaram não apenas o sofrimento emocional, mas também o impacto social e psicológico dessa vivência, frequentemente impactada pela falta de apoio adequado e pela tendência da sociedade em minimizar ou patologizar o luto.

Os resultados encontrados indicam que o luto se torna um processo de redefinição existencial, permitindo novas formas de coexistência e significado.

A partir dos estudos, foi possível perceber de forma mais evidente nesse contexto uma necessidade de suporte psicológico. A criação de espaços de acolhimento, que permitam à mulher expressar sua dor sem julgamentos, é essencial para que ela encontre formas de lidar com a ausência do seu ente querido e reestruturar sua vida. Além disso, o luto, sendo um fenômeno relacional, aponta para a importância de fortalecer os vínculos familiares e sociais como parte desse processo.

Portanto, a experiência do luto exige uma abordagem cuidadosa, que vá além de explicações fásicas ou reducionistas. Trata-se de reconhecer a profundidade desse sofrimento e de construir políticas públicas e práticas clínicas que acolham e promovam a resignificação dessa dor. Ainda que o luto não possa ser completamente superado, ele pode ser transformado, permitindo à mulher reencontrar sentido e continuidade em sua existência.

A pesquisa deve ser aprofundada para examinar as influências culturais e sociais que impactam a forma como essas mulheres vivenciam o luto. Investigar a presença de apoio comunitário e familiar e seu papel na adaptação à perda.

Todavia, é importante ressaltar a necessidade de estudos que se dediquem a novas reflexões sobre o luto, pois as conclusões provenientes de pesquisas futuras podem influenciar a prática terapêutica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: **DSM-5-TR**. 5. ed., rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ARANTES, A. C. Q. **A morte é um dia que vale a pena viver**. 1.ed. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2016.

ASSIS, Gustavo Alves Pereira de; MOTTA, Hinayana Leão; SOARES, Ronaldo Veríssimo. **Falando sobre presenças-ausentes: vivências de sofrimento no luto materno**. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912019000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 02 de novembro 2024.

BRICE, C. W. **What Forever Means: An Empirical Existential-Phenomenological Investigation of Maternal Mourning**.1991 Disponível em: <https://doi.org/10.1163/156916291X00028>. Acesso em: 03 de novembro de 2024.

BROMBERG, Maria Helena Pereira Franco. **A psicoterapia em situações de perdas e luto**. 1.ed. Campinas: Livros Pleno, 2020.

FREITAS, J. L. de ., & MICHEL, L. H. F. **A maior dor do mundo: o luto materno em uma perspectiva fenomenológica**. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-737222324010>. Acesso em: 03 de novembro de 2024.

FREITAS, Joanneliese de Lucas. **Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva**. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672013000100013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 05 de novembro de 2024.

FREUD, Sigmund. **Introdução ao narcisismo: ensaios de metapsicologia e outros textos**. Tradução de Paulo César de Souza.1. ed. São Paulo: Schwarcz, 2011.

GABRIEL, S.; PAULINO, M.; BAPTISTA, T. M. **Luto: manual de intervenção psicológica**. 1. ed. Lisboa: Pactor, 2021.

GIORGI, A.; SOUSA, D. **Método fenomenológico de investigação em psicologia**. 1.ed. Lisboa: Fim de Século, 2010.

MICHEL, L. H. F., & FREITAS, J. de L. **Psicoterapia e Luto: a vivência de mães enlutadas**. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003189422>. Acesso em: 10 de novembro de 2024.

SILVA, R. M. da, & ALMEIDA, A. M. de. **Falando sobre presenças-ausente: vivências de sofrimento no luto materno**. 2019. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rnufen/v11n1/a04.pdf>. Acesso em: 10 de novembro de 2024.

SOUZA, Andressa Mayara Silva e PONTES, Suely Aires. **As diversas faces da perda: o luto para a psicanálise**. 2016. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2316-51972016000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 de novembro de 2024.

TAVARES, Patrícia Eugênia Ornelas. **Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores primarios con duelo**. 2016. Disponível em: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2193>. Acesso em: 10 de novembro de 2024.