

REAPRENENDO A VIVER APESAR DAS PERDAS EM TEMPOS DE PANDEMIA: uma revisão bibliográfica sobre o luto¹

Aline Lorrane Evaristo de Oliveira²

Ana Luísa Gomide Zanella³

RESUMO

O luto é um processo natural, acompanhado de várias reações emocionais, psicológicas e físicas, quando perdemos algo ou uma pessoa importante. O conceito de “luto” está naturalmente associado ao processo posterior à morte de um ente querido, o qual vem precedido de rituais tradicionais com o intuito de fazer a despedida e de ajudar no enfrentamento desse momento. Portanto, visualiza-se a existência da pandemia covid-19 em que houveram restrições dos rituais, o processo do luto passou por alterações. Nesse sentido é que questiona-se: Como tem se dado o processo de enfrentamento do luto das vítimas da covid-19 e qual o papel do psicólogo nesse momento? Para responder essa questão definiu-se como objetivo geral analisar como tem acontecido o enfrentamento das perdas e do luto diante da morte de entes queridos vítimas da covid-19, buscando observar como tem sido a atuação do psicólogo nesse contexto. E como objetivos específicos: abordar os conceitos de luto e suas características e as fases do luto; enfatizar o enfrentamento do luto devido à morte por covid-19; evidenciar a importância do acolhimento psicológico ao viver o luto e após essa fase. A metodologia para elaboração do trabalho foi revisão bibliográfica. Foi possível concluir que o processo do luto de vítimas de covid-19 tem sido solitário para algumas pessoas, uma vez que enfrentam o isolamento social como medida de segurança para evitar contágio, em contrapartida, vivem momentos de solidão e de dor. Dessa maneira, torna-se essencial que sejam formados grupos de apoio com atendimento psicológico, onde essas pessoas, mesmo que virtualmente, possam ser acolhidas em sua dor, auxiliando-os a enfrentar e superar.

Palavras-chave: Pandemia. Covid-19. Luto. Enfrentamento. Papel do psicólogo.

1. INTRODUÇÃO

Assistiu-se no ano de 2020 à chegada de uma pandemia em que fez-se necessário um plano emergencial que adotou como estratégia o isolamento social e o fechamento do comércio e serviços não considerados essenciais, dentre outras medidas adotadas pelos países afetados enquanto uma maneira de controlar a disseminação do vírus. Tal situação alterou a forma de viver das pessoas, que se viram diante de exigências de adaptar-se a novas maneiras de viver em sociedade (TÁVORA, 2020).

No Brasil, a partir da identificação do primeiro caso também houve um alastramento da doença por todos os estados da federação, sendo que, de acordo com os dados do Ministério da Saúde, atualmente constam 22,1 milhões de casos de contaminação, além da contabilização de um total de 615 mil óbitos devido aos comprometimentos ocasionados pelo vírus (BRASIL, 2021).

¹ Trabalho de Curso apresentado ao Centro Superior UNA de Catalão – UNACAT, como requisito parcial para a integralização do curso de PSICOLOGIA, sob orientação da professora Me. Fernanda Leão Mesquita

² Aluna do curso de Psicologia da Faculdade UNA – Catalão-GO.

³ Aluna do curso de Psicologia da Faculdade UNA – Catalão-GO.

Tal situação afetou a todos de alguma maneira, afetando as famílias, a economia, a organização do trabalho, onde os profissionais viram suas rotinas e sua maneira de trabalhar sendo alteradas (PONTES; ROSTAS, 2020).

Tornou-se realidade o distanciamento social, acompanhado por noticiários divulgando o número de mortes aumentando cada dia mais e o risco de ser contaminado, as pessoas foram obrigadas a mudar os hábitos. O medo e a insegurança passaram a fazer parte da vida da população. Fez-se comum conviver com a realidade de familiares, amigos ou conhecidos em situação terminal sem poder visitar, as perdas tornaram-se rotineiras, porém sem os rituais funerários de despedida, sem contatos físicos, sem poder receber visitas, sem apoio. Ou seja, o ser humano se vê diante de uma situação em que precisa se adaptar, e isso afeta, também, o processo do luto, que é considerado como algo comum ao ser humano, que faz parte da existência humana, ligando vida e morte, é o processo em que a pessoa busca se ajustar diante da perda de alguém que ama (AQUINO *et al.*, 2020). Percebe-se um aumento considerável de pessoas com problemas e transtornos mentais, ou com agravamento daqueles que já existiam.

A morte causada pela covid19, é uma perda desamparada do lado da pessoa que fica, a perda repentina de não poder dizer um adeus. Devido a alta transmissão do vírus e de como pode ser contaminado, ocorre uma quebra dos rituais do luto e do velório, não poder ter ninguém para segurar a mão, e caso tenha é preciso usar uma luva, não poder se despedir e ver a pessoa que perdeu pela última vez, trouxe complicações unitárias e inumeráveis (HARTMAN *et al.*, 2020). Diante disso é que surge a questão que norteia esse trabalho: Como tem se dado o processo de enfrentamento do luto das vítimas da covid-19 e qual o papel do psicólogo nesse momento?

Dessa maneira, a presente pesquisa tem como objetivo geral analisar como tem acontecido o enfrentamento das perdas e do luto diante da morte de entes queridos vítimas da covid-19, buscando observar como tem sido a atuação do psicólogo nesse contexto. E como objetivos específicos definiu-se: abordar os conceitos de luto e suas fases; analisar as consequências da pandemia da covid-19 no enfrentamento ao luto; evidenciar a importância do acolhimento psicológico ao viver o luto e após essa fase.

O trabalho foi elaborado tendo por base metodológica a revisão de literatura, em que busca-se produções científicas que constam nas bases de dados eletrônicas das plataformas científicas de pesquisa, onde sejam encontrados trabalhos a respeito da temática abordada, para que, a partir das análises seja possível apresentar conclusões.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Luto: conceitos, características e fases

Conforme fica claro nos estudos de Freud, o luto se apresenta como uma reação relativa à perda de algo ou alguém. O luto, apesar da ligação com o sentimento de perda, não está obrigatoriamente ligado à morte. Podendo, então, ser uma maneira de enfrentar a morte de um alguém querido em que o abstrato passou a ocupar o lugar da pessoa, como quando se refere à liberdade, quando se idealiza alguém (FREUD, 1996, p.249).

Em seu trabalho, Pimenta (2014) afirma que o processo do luto se constitui numa situação em que o indivíduo, diante da perda, se retrai para seu interior, de maneira a viver a dor que está sentindo e elaborar a perda.

Desse modo, fica claro que o luto é referente à perda de alguém querido e, para tanto, torna-se necessário que o indivíduo enlutado tenha um tempo para se fortalecer e se recuperar dessa perda.

De acordo com as leituras realizadas, tornou-se nítido que as características do luto são podem ser identificadas por um estado de desânimo profundo e penoso, cessação de interesse pelo mundo externo e inibição de toda e qualquer atividade (FREUD, 1916).

Via de regra o luto é um estado relacionado à perda, não havendo origem patológica e nem é tido como uma doença, uma vez que, na maioria dos casos, é superado com o passar dos tempos. Vale ressaltar que, “embora o luto envolva graves afastamento daquilo que constitui a atitude normal para com a vida, jamais nos ocorre considerá-lo como sendo uma condição patológica e submetê-lo a tratamento médico” (FREUD, 1996, p.249).

A partir daí, evidencia que o luto será curado, superado, naturalmente, após um tempo, sendo, portanto, inútil, ou até mesmo prejudicial, interferir em seu processo natural, ou seja, não é necessário nenhum tipo de tratamento, uma vez que segundo o autor afirma, qualquer interferência nesse processo pode ser inútil, ou até mesmo pode prejudicar.

No luto, o sofrimento se constitui em torno da perda do ente, ou objeto querido, o que torna o mundo pobre e vazio. Pimenta (2014), baseada nos escritos de Freud, afirma que

quando o luto é profundo, faz com que a pessoa perca o interesse nas coisas do mundo externo na medida em que elas não evocam o ente querido morto. Tudo o que não diz respeito ao morto não interessa àquele que se encontra em luto profundo e a ideia de adotar outro objeto em lugar daquele que foi perdido aterroriza o enlutado, pois isso significaria substituí-lo. Durante o período do luto é difícil até mesmo pensar em atividades que não estejam ligadas a pensamentos sobre aquele que se foi. (PIMENTA, 2014, p. 33)

Freud (1916) situa o luto enquanto uma tarefa psíquica particularmente difícil, na qual o indivíduo perde uma quantidade significativa de energia, pois ocupa a “posição de um especulador cujo dinheiro ficou retido em suas várias empresas” (FREUD, 1916, p.94).

De forma mais clara, diz que o luto é o momento que acontece após a perda do objeto, em que o indivíduo começa a concentrar boa parte da libido em seu investimento, o que faz com que a pessoa enlutada se afaste de todas as atitudes consideradas normais da vida.

No entanto, é preciso ressaltar que o processo de luto é vivenciado de forma específica de indivíduo para indivíduo, podendo se constituir como um momento desestruturado e perturbador, variando de acordo com a intensidade, o apego e o contexto do ocorrido. Sua duração pode ser longa ou curta, podendo ocorrer em um período de tempo definido ou indefinido, a intensidade varia por pessoa e pela cultura.

De acordo com Santos & Yamamoto (2017), o luto é um processo construtivo no qual as pessoas que perderam um ente querido devem desenvolver novas estratégias para lidar com a situação, estabelecendo, assim, uma conexão entre o passado, o presente e o futuro. No entanto, essa mudança não é tão linear, pois a consideração do novo papel social e a forma como outras pessoas na sociedade o vê podem afetá-lo.

Cada caso possui suas particularidades, há uma série de fatores englobados que podem complicar o processo de luto e estendê-lo para além do razoável, tornando-o patológico. É mais comum, que casos assim ocorram, quando a pessoa se culpa pela morte da outra, seja tal culpa real ou não. As perdas geralmente geram sentimentos de arrependimento, desejo de se desculpar e de autopunição reparadora. Se levadas a extremos ou se encontrarem um terreno interno propício, essas reações podem atingir uma intensidade e persistência irrazoáveis. A consequência disso costuma ser uma melancolia interminável (OLIVEIRA, 2012).

Desse modo, torna-se necessário evidenciar as fases do luto, que, segundo Santos & Yamamoto (2017) são cinco: negação, raiva, barganha, depressão, aceitação.

A negação se refere à não aceitação da notícia de que um ente querido está em fase terminal ou até mesmo que veio falecer, em que sua primeira reação é dizer “não”, às vezes até buscam mecanismos de criar uma esperança para acreditar que aquele momento não é real. A negação, ou pelo menos a negação parcial, é usada por quase todas as pessoas no momento da perda do ente querido. A negação é uma defesa temporária que logo será substituída por uma aceitação parcial (HARTMAN *et al.*, 2020).

Ainda de acordo com Hartman *et al.* (2020), em um segundo momento identifica-se a fase da raiva, onde a negação substituída por sentimentos de raiva, de revolta, o que é um sentimento que embora não seja um sentimento muito lógico, na medida em que ele pode ser

direcionado para qualquer coisa ou pessoa que o sujeito enlutado queira, como uma forma de culpar, acusar, questionar, com intuito de aliviar o imenso sofrimento e revolta pela perda. Nesse momento o indivíduo internaliza a revolta que está sentindo e pode ocorrer do mesmo se mostrar agressivo.

Na fase da barganha, o indivíduo começa a querer fazer trocas, se no primeiro estágio, não é possível enfrentar os tristes acontecimentos, levando a uma revolta, nessa fase o enlutado começa a fazer promessas e juramentos, como uma tentativa de fazer uma barganha no sentido de pedir que seu ente querido não morra, e no outro, algum tempo depois, quando o processo de aceitação se aproxima, ele pode barganhar com Deus pedindo que, já que seu ente querido irá morrer, que seja de maneira indolor, sem causar sofrimento. A barganha, na realidade, é uma tentativa de adiamento; tem de incluir um prêmio oferecido “por bom comportamento”, estabelece também uma “meta” auto imposta e inclui uma promessa implícita de que o paciente não pedirá outro adiamento, caso o primeiro seja concedido. Psicologicamente, as promessas podem estar associadas a uma culpa recôndita (OLIVEIRA, 2012).

Na quarta fase do luto a depressão pode ser notada, sendo o estágio de sentimentos de debilitação e tristeza acompanhados de solidão e saudade. Durante esse momento a depressão é dividida em preparatória e reativa. Muitas vezes o ente querido que faleceu é o esteio familiar, trazendo assim, tanto a perda sentimental quanto a perda material, o que leva a um desequilíbrio para toda a família. Essa fase requer muita conversa e intervenções ativas por parte dos que estão à sua volta, de modo a evitar uma depressão silenciosa, torna-se essencial a presença de pessoas queridas. Isso porque só os que conseguem superar as angústias e as ansiedades são capazes de alcançar o próximo estágio, que é a aceitação (HARTMAN *et al.*, 2020).

Por último, o quinto estágio de reação à perda é o de aceitação. Quando se chega a esse estágio, as pessoas encontram-se mais serenas frente ao fato da morte. É o momento em que conseguem expressar de forma mais clara sentimentos, emoções, frustrações e dificuldades que as circundam. Nessa fase a pessoa enlutada já passou pelos estágios anteriores, superando-os e a saudade se torna mais sossegada, se sente mais em paz e começa a ter condições de se organizar na vida (OLIVEIRA, 2012).

3. METODOLOGIA

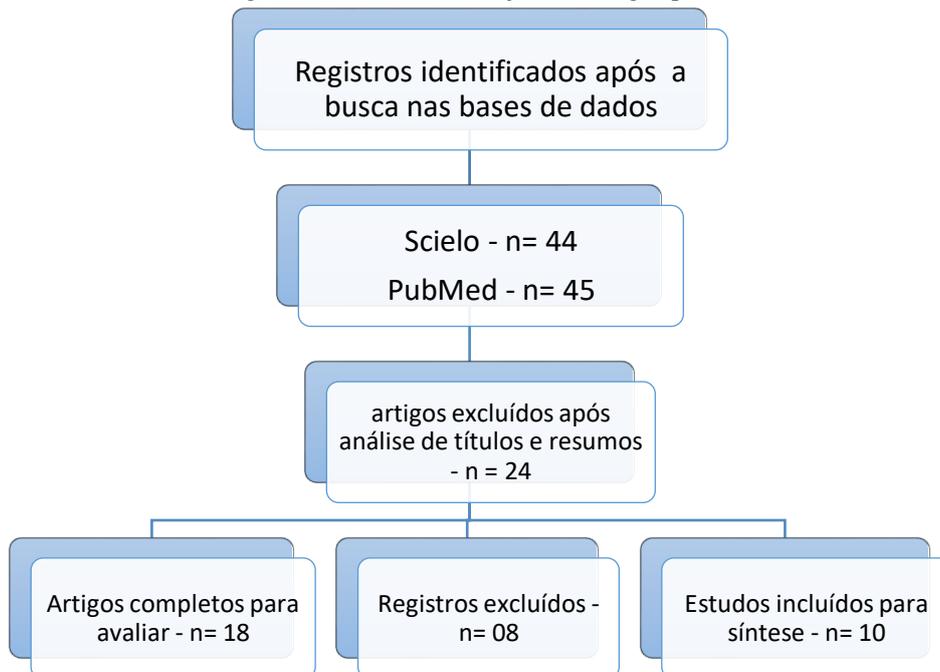
Esse trabalho se constitui enquanto revisão bibliográfica, em que são utilizadas ferramentas teóricas, como artigos científicos, para estabelecer conceitos, em torno do enfrentamento do luto no período da pandemia covid-19, de modo a evidenciar a importância do acolhimento psicológico nesses momentos.

Na revisão bibliográfica são coletado dados em trabalhos já publicados, isto é, fontes secundárias, onde faz-se um levantamento a respeito do tema, o que considera-se os estudos que outros autores já realizaram, fazendo uma revisão de conteúdo (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Desse modo, a pesquisa foi realizada nas bases de dados de pesquisas eletrônicas: SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e PubMed (U.S. National Library of Medicine). As buscas se deram considerando alguns critérios de inclusão: estar em português; palavras-chave: pandemia, covid-19, luto, enfrentamento, papel do psicólogo, as quais foram usadas individualmente ou de forma combinada; ser relacionado ao tema; e data de publicação, em que considera-se os trabalhos publicados nos anos de 2020 e 2021.

No organograma a seguir, apresenta-se os resultados das pesquisas em cada etapa da mesma.

Figura 1- Processo de seleção dos artigos para estudo



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021).

As pesquisas aconteceram no mês de setembro e outubro de 2021, quando foram selecionados 89 trabalhos no total, porém, a partir das leituras e avaliações, foram excluídos 79, restando 10, os quais foram incluídos para essa pesquisa.

A partir da seleção dos trabalhos, são realizadas leituras, re-leituras, anotações, de modo a possibilitar chegar às conclusões do trabalho. Para tal, faz-se uma análise afim de evidenciar os aspectos principais do trabalho.

Após essa etapa, será feita uma análise descritiva das observações feitas, apresentando, assim, conclusões do estudo.

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Foi realizada a análise dos trabalhos, e 05 trabalhos foram selecionados, como pode ser visto na sessão “discussão dos resultados”, diante disto, na sequência são apresentados informações dos estudos selecionados e que foram alvo de análise.

4.1 Enfrentamento do luto na pandemia

O processo de luto é marcado por alguns rituais tradicionais, os quais se constituem como de grande importância para que aconteça a elaboração do luto. Esse momento, marcado pelo velório, enterro ou cremação, dentre outros, acontecem de modo que se viva a perda, onde podem ser expressados o sofrimento.

No entanto, no período da pandemia da covid-19 devido a recomendações dos órgãos de saúde e sanitários, os rituais foram restringidos, respeitando ao isolamento social, devido ao alto potencial de transmissão do vírus, sendo assim os velórios não puderam acontecer, as possibilidades de despedir do ente querido não existiram, ou aconteceram apenas virtualmente. Amigos e familiares ficaram proibidos de se reunir e compartilhar o momento da perda, de levar um amparo para os familiares mais próximos, tais contatos aconteceram por meio de ligações, chamadas de vídeo ou mensagens escritas (FERREIRA *et al.*, 2021).

Diante dessas circunstâncias Reale (2021) salienta que o luto no período de pandemia apresenta diferenças quando relacionado aos momentos normais, e destaca algumas características relacionadas a ele: o primeiro ponto está relacionado aos limites que foram impostos, em que cita-se o caixão lacrado, não existência de velório, número limitado de participantes no funeral, além do processo de envolvimento do corpo, tudo de acordo com os protocolos de segurança; destaca também a carência de poder ver o corpo, de despedir e não ter

acompanhado o ente querido nos seus últimos momentos; também existe a dor de se culpar por ter contaminado aquela pessoa; os noticiários que mostravam um número desesperador de mortes, onde muitas vezes eram pessoas conhecidas, o que eleva mais a tensão.

Conforme ressalta a autora, ao limitar os rituais tradicionais de despedida de uma pessoa que faleceu, acontece uma restrição, visto que esses são momentos em que as pessoas têm para dar sentido à morte, para elaborar essa perda e se recuperar do momento (REALE, 2021).

Nesse contexto, o que se percebe são pessoas enlutadas, vivendo o luto sozinhas, uma vez que o isolamento social mantém afastados amigos, familiares, o apoio, em contrapartida tem a doença, que contamina a pessoa em situações inesperadas, podendo ser violenta, deixando traumas, com isso, são perdidas as possibilidades de enfrentamento do luto, isto é, há um comprometimento do processo de luto, o qual pode agravar tornando algo patológico e necessitando de tratamento especializado (REALE, 2021).

Crepaldi *et al.* (2020) enfatiza, ainda, que, o luto em período de pandemia pode levar a transtornos mentais, como depressão, estresse pós-traumático, melancolia e ansiedade generalizada, bem como pode levar a pessoa a pensamentos suicidas e a reduzir sua qualidade de vida, deixando de cumprir suas funções e obrigações, devido à morte de um ente querido por covid-19.

Reforçando o que foi apresentado anteriormente, é possível citar o trabalho de Santos (2021), o luto vivenciado na pandemia restringe o apoio dos familiares, onde destaca ser de grande importância que esses familiares recebam auxílio para que possa ser trabalhado o enfrentamento, onde a importância de grupos de apoio para ajudar no fortalecimento dessas pessoas. A autora destaca ainda, experiências que aconteceram no Distrito Federal. Conforme evidenciou, foram projetos gratuitos e com o intuito oferecer àquelas pessoas que enfrentaram perdas de familiares devido ao coronavírus, fazendo-se um lugar em que esses indivíduos possam falar de suas perdas, de maneira a sentir acolhidas pelas outras pessoas e pelos profissionais que participam.

Diante disso, a autora destaca a importância de que sejam oferecidos aos familiares profissionais que os ouve, demonstrando sentimento de empatia, onde sejam trabalhadas alternativas para fazer a despedida, contribuindo para aliviar seu sofrimento e a carência dos rituais. Sendo assim, ela enfatiza que os familiares de vítimas de covid-19 devem ser amparados por iniciativas de grupos de apoio, gratuitos, com profissionais qualificados, como uma alternativa para o enfrentamento do momento do luto (SANTOS, 2021).

Em seu estudo, Feitoza; Cordeiro & Belmino (2021) fazem uma discussão abordando a importância dos rituais tradicionais no momento do luto e destacam que a falta deles pode levar

ao desenvolvimento de raivas intensas, situações de horror, estado de choque, melancolia intensa, que associadas ao isolamento social podem ser agravadas, o que dificulta o processo de enfrentamento do luto e a aceitação. Nesse contexto é que se destaca a importância do psicólogo, incentivando e estimulando a busca de outras maneiras para fazer a despedida de seus entes queridos, auxiliando no enfrentamento da dor do luto, porém, respeitando esse momento, auxiliando-o, fazendo um acolhimento, com respeito e empatia (FEITOZA; CORDEIRO; BELMINO, 2021).

Carvalho *et al.* (2021) enfatizam que a falta dos rituais representam um agravamento do luto vivenciado na covid-19, onde afirma que a limitação de poder estar com o doente, depois não poder ter contato com o corpo, tem tornado o processo do luto mais longo, o que pode resultar na transformação do luto em algo patológico, como, por exemplo, Transtorno do Luto Prolongado (TLP), que se refere a um transtorno que necessita de acompanhamento.

Desse modo, há que se concluir que os rituais de despedida de uma pessoa que faleceu é de grande importância, pois permite que o morto seja visto, seja velado, permitindo que aqueles que o amam adquiram elementos que possibilitem vivenciar essa realidade. É um momento que, apesar de representar muita dor para os familiares e amigos, é necessário, é como se fosse uma maneira concreta de confirmar que a pessoa morreu.

Nesse período de pandemia, os rituais mortuários estão restritos e, no caso de pessoas que falecem por covid-19, as pessoas estão restringidas de realizar velórios, não podem ver seus mortos, não podem velá-los, o que, segundo Santos (2021), pode levar esses indivíduos a manter uma necessidade psíquica de fazer o velório, de poder despedir, de ter uma prova de que o familiar se foi. Além da função de despedida, o velório, conforme salientam Feitoza; Cordeiro & Belmino (2021), apresenta uma função de solidariedade àqueles que perderam o ente querido, onde esses recebem apoio, sintam-se amparados. Na pandemia, em que o isolamento social é recomendado, esse momento também não é possível e os familiares sofrem de maneira isolada, sozinha.

4.2 O papel do psicólogo no enfrentamento ao luto da covid-19

A pandemia representou um processo de adaptação ao novo, que é marcado por inúmeras restrições como medida de segurança, dentre essas medidas está aquela referente à maneira de lidar com os mortos da pandemia, os quais não podem ser vistos, não são velados, ou seja, os familiares não podem se despedir, o que faz com que permaneçam dentro de uma angústia constante. Conforme salientou Fontes *et al.* (2020), o fato de não poder realizar

velórios acrescentou mais sofrimento ao luto, ampliando a dificuldade de elaborar o mesmo e superá-lo, principalmente, porque é agravado pelo isolamento social, que impossibilita a ajuda da rede de apoio e necessitam conviver com a solidão.

Diante de uma perda significativa é preciso vencer algumas etapas de modo a elaborar o luto, dentre as quais cita-se:

aceitação da realidade da perda, pois pode emergir a sensação de que a morte não ocorreu; reconhecimento do sofrimento que a perda acarretou, sem utilizar subterfúgios, visto que evitar ou suprimir a dor tende a prolongá-la; adaptação ao contexto de vida sem a presença da pessoa falecida, o que demanda assumir funções que ela desempenhava anteriormente na família; e, reposicionamento emocional da pessoa falecida, ou seja, organização de um espaço emocional para lembrar dela, de modo que se possa dar continuidade à vida (CREPALDI et al., 2020),

No caso da perda de familiares na covid-19, nota-se que, muitas vezes, dificuldades se apresentam para esse processo de elaboração, o que tem levado a evidenciar inúmeros problemas de ordem psicológica e psiquiátrica. Isto evidencia a importância de que sejam promovidos programas voltados para os serviços sociais e de apoio psicológico para os familiares enlutados, uma vez que, segundo Leal *et al.* (2021), a falta de apoio profissional pode prolongar o luto. O terapeuta é uma maneira de evitar que os sintomas do luto se agravem chegando a se tornar transtornos psíquicos.

Diante disso, Carvalho *et al.* (2021) evidencia que a morte por covid-19 é considerada como algo inesperado, o que não possibilita que haja uma preparação para o enfrentamento da perda do familiar contaminado, impossibilita que aconteça a concretude da morte, que o psíquico necessita para superar as fases, além do quê, existem casos de perdas de mais de um familiar, agravando ainda mais a situação. Conforme Crepaldi *et al.* (2021) aponta, algumas pessoas conseguem elaborar e superar o luto, porém, outras, não.

Dessa maneira, destaca-se a importância que se dê atenção aos familiares enlutados, atuando o quanto antes, de modo a realizar intervenções junto a essas pessoas, evitando que o mesmo se torne patológico, dentre os quais, os mais comuns são: ansiedade, síndromes de pânico, luto antecipatório, pensamentos suicidas, dentre outros.

Frente ao luto, é possível destacar que “a psicologia deve funcionar como ferramenta de facilitação neste processo de discernimento a respeito da morte, enquanto etapa inevitável do desenvolvimento humano” (FEITOZA; CORDEIRO; BELMINO, 2020, p. 71).

No caso do luto da covid-19, Leal *et al.* (2021) afirma que é essencial a participação do psicólogo, que deve buscar alternativas estratégicas para levar à superação do luto.

. Conforme foi ressaltado por Queiroz; Silva; Rego (2020), foi possível observar, inclusive, a preocupação do Conselho Federal de Psicologia (CFP) com a atuação do psicólogo

na pandemia, o que é verificado a partir das inúmeros materiais informativos, resoluções, orientações, que foram publicados em seus *sites* oficiais, tudo o objetivo de evidenciar o papel do psicólogo nesse momento e como deve ser sua atuação, uma vez que sua participação tornou-se essencial, tanto no período da internação dos pacientes, como no momento da morte e do luto familiar.

De modo a manter os atendimentos psicológicos, foi dada ênfase à Resolução CFP nº 11/2018, que, em seu Artigo 1º, “regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meio de tecnologias da informação e da comunicação” (CFP-BR, 2018), porém, a mesma sofreu algumas retaliações através da Resolução CFP nº 04/2020, que teve o objetivo de orientar os atendimentos remotos, suspendendo os atendimentos presenciais, mas reforçando, dentro dessas atribuições, a obrigatoriedade de conhecer o Código de Ética da profissão, afim de que sejam deixados de lado os princípios éticos que regem a profissão: “a promoção à saúde e a atuação com responsabilidade social, analisando crítica e historicamente a realidade política, econômica, social e cultural” (CFP-BR, 2020). .

Diante disso, ressalta-se que o primeiro ponto a ser observado pelo psicólogo, nesses casos, é ter respeito pelo sofrimento e pela dor de seu paciente, faz-se necessária uma atitude pautada na empatia, de solidariedade, amparo, de modo que aquela pessoa se sinta acolhida. O profissional deve estar aberto à escuta, deixando o enlutado se expressar (FONTES *et al.*, 2020). Diante de tais atitudes, é possível ir construindo, passo a passo, caminhos para a elaboração do luto.

Podem ser sugeridas maneiras de se encorajar uma despedida, onde cita-se a realização de rituais virtuais, como uma forma de homenagem póstuma, são exemplos missas, celebrações, de modo que a família e amigos participem (FEITOZA; CORDEIRO; BELMINO, 2020).

Outra estratégia é compartilhar histórias, fotos da pessoa, lembrando fatos do passado, como se fosse um memorial virtual, os quais podem trazer algum alívio para o sofrimento (CARVALHO *et al.*, 2021).

É importante que o enlutado tenha apoio de pessoas próximas e também do terapeuta, de modo a perceber que não está sozinho, para que se sinta mais seguro.

Desse modo, conforme Carvalho *et al.* (2020), o profissional de psicologia planejará estratégias para que o indivíduo possa ressignificar suas vivências, de modo que seja despertada sua autonomia, sendo capaz de conduzir a si mesmo, aceitando a morte e enxergando as possibilidades de vida que ainda lhe restam.

Tais estratégias geram um impacto positivo à saúde mental dos enlutados.

Mas, de um modo geral, como afirma Fontes *et al.* (2020), é preciso entender que, diante do luto, deve ser realizado um trabalho psíquico lento, onde considere a dor da pessoa, sua história de vida, suas perdas anteriores e a maneira como lidou com elas, uma vez que o caminho da superação será traçado levando em consideração sua realidade psíquica e sua realidade fatural.

De acordo com Teodoro & Chaves (2020), é importante que, no momento do luto, haja um respeito pelos seus processos, os quais apresentam necessidades específicas, mas, deve-se entender que cada pessoa é única e lida de uma maneira com seu sofrimento, buscando seus recursos, e buscando na vida real motivos para enfrentar essa dor. E, nesse processo, o profissional deve ser atento a essas singularidades, de modo a observar se o paciente está evoluindo ou não, caso não esteja, faz necessário buscar novas estratégias.

Nesses termos, recorreremos à teoria psicanalítica para respaldo de nossa leitura do luto, uma vez que ela (a psicanálise) considera fundamental as singularidades de cada indivíduo e seus modos de sofrimento, quesitos que nos permitem trabalhar com as particularidades de cada caso sem, no entanto, perder de vista os aspectos universais da existência e subjetividade humana (TEODORO; CHAVES, 2020).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como foi possível concluir, os rituais fúnebres fazem parte da cultura humana e representam muito para os parentes, significando a possibilidade de fazer uma despedida, de visualizar o morto e de poder lhe prestar as últimas homenagens.

Esse estudo se pautou no fato de que familiares que perderam um ente querido, vítimas da covid-19, têm passado por um sofrimento intenso, visto que, o fato de não poder realizar o velório acentua essa dor, onde, a situação de não ter podido cuidar enquanto estava doente, e não ver após morto, geram um sentimento de invisibilidade ao defunto, não vê-lo é como se aquilo não fosse realidade, pois não houve uma despedida. Isso leva a uma intensa angústia que, se prolongada, pode se tornar um transtorno psíquico.

Diante do exposto, tem se percebido um aumento acentuado de pessoas com transtornos psicológicos. Dessa maneira, torna-se essencial a atuação dos profissionais da saúde mental, onde destaca-se a participação do psicólogo para prevenir que haja um agravamento desse processo de luto. O trabalho do psicólogo deve se pautar a levar o paciente a compreender a morte enquanto algo inevitável, pelo qual todos irão passar, bem como deve criar estratégias que possibilitem a uma despedida, que representem os rituais fúnebres, tal como celebrações

virtuais, homenagens e criação de memoriais, enfim, situações que possam contribuir para que haja uma elaboração do luto, levando à aceitação e à superação.

A atuação do profissional em Psicologia junto aos familiares deve acontecer desde que aconteça o processo da internação e do agravamento do paciente, cabendo-lhe preparar essas pessoas para uma possível perda. Mas, também, é essencial na morte do paciente, quando ao psicólogo cabe a função de auxiliar o enlutado a seguir, a fazer planos futuros, novos projetos de vida, reorganizar sua vida, sem que se esqueça do morto, mas enfrentando a realidade, de maneira que sua vida não pare e suas atividades voltem a ser realizadas com satisfação, que renasça a vontade viver.

Dessa maneira, conclui-se que a participação do psicólogo nesse momento de pandemia torna-se essencial, visto que, através do seu trabalho, o enlutado pode se sentir acolhido, amado, respeitado e se reencontrar, superando a dor da perda de seu ente querido.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, Estela M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 25, supl. 1, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>>. Acesso em: setembro de 2021.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Coronavírus**: painel coronavírus Brasil. 2021. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em dezembro de 2021.
- CARVALHO, Ana Flávia Moreira de *et al.* Perdas, mortes e luto durante a pandemia de COVID-19: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Development**. v.7, n.9, Curitiba, 2021. Disponível em: DOI:10.34117/bjdv7n9-307. Acesso em outubro de 2021.
- CFP – Conselho Federal de Psicologia. **Resolução nº 11, de 11 de maio de 2018**. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP nº 11/2012. Brasília-DF, 11 de maio de 2018. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/05/RESOLU%C3%87%C3%83O-N%C2%BA-11-DE-11-DE-MAIO-DE-2018.pdf>. Acesso em novembro de 2021.
- CFP – Conselho Federal de Psicologia. **Resolução nº 4, de 26 de março de 2020**. Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Brasília – DF, 30 de março de 2020. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao&q=04/2020>. Acesso em novembro de 2021.
- CREPALDI, Maria Aparecida *et al.* Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. **Estudos de Psicologia** [online]. v.

37, Campinas, 2020, Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090>>. Acesso em outubro de 2021.

FEITOZA, Thalyson Bruno Marques; CORDEIRO, Yáskara Lobo; BELMINO, Marcus César de Borba Processo de luto no contexto da COVID-19 à luz da Gestalt-terapia: Estratégias possíveis de enfrentamento. **Revista IGT na Rede**, v. 17, nº 32, 2021. Disponível em: <http://www.igt.psc.br/ojs>. Acesso em outubro de 2021.

FERREIRA, Carlina Lúcia Araújo Pedro. Processo de luto e a humanização da morte: a importância dos cuidados paliativos no contexto da covid-19. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v.7.n.6. jun.2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/1426/621>. Acesso em outubro de 2021.

FERREIRA, Flávia Neves *et al.* E os que ficam? **Cartilha de orientações sobre o luto decorrente da morte de um ente querido no contexto da covid-19**. 1. ed. Araraquara, SP: Padu Aragon, 2021. Disponível em: <https://www.assis.unesp.br/Home/administracao/secaotecnicadeapoioaoensinopesquisaexternasao/e-os-que-ficam-cartilha-de-orientacoes-sobre-o-luto-decorrente-da-morte-de-um-ente-querido-no-contexto-da-covid-19-padu-2021.pdf>. Acesso em outubro de 2021.

FONTES, Wendney Hudson de Alencar *et al.* Perdas, Mortes e Luto Durante a Pandemia de Covid-19: Uma Revisão da Literatura. **Id on Line Rev. Mult. Psic.** Edição eletrônica. v.14, n. 51, Julho/2020. Disponível em: <http://idonline.emnuvens.com.br/id>. Acesso em novembro de 2021.

FREUD, Sigmund. Luto e Melancolia. FREUD, Sigmund. **A história do Movimento Psicanalítico, Artigos sobre a Metapsicologia e outros trabalhos (1914-1916)**. Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Vol. XIV, Rio de Janeiro: Imago, 1996.

FREUD, Sigmund. **Luto e Melancolia**. Tradução Marilene Carone. São Paulo: Cosac Naify, 1916.

HARTMAN, Jéssica Paula *et al.* As (inter)faces do luto na clínica: desdobramentos do processo terapêutico na elaboração do luto a partir da terapia cognitivo-comportamental. **CONGRESSO INTERNACIONAL – INTERFACES DA PSICOLOGIA: aproximando distâncias**. 2020. Disponível em: <https://www.ulbracds.com.br/index.php/interfaces/article/download/2955/329>. Acesso em setembro de 2021.

LEAL, Beatriz Rodrigues *et al.* Saúde mental da família de vítimas letais do covid-19: a dor do luto não vivenciado. BARBOSA JÚNIOR, Sebastião André (org.). **Temas em saúde coletiva: covid-19**. Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

OLIVEIRA, Ruben Xambre de. **O luto patológico: a terapia cognitiva e o tratamento do luto patológico**. Monografia (Especialização em Psicoterapias Cognitivas). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-9EHFW6/1/monografia_ruben_xambre_de_oliveira_1_.pdf. Acesso em novembro de 2021.

PIMENTA, Susana de Oliveira. **A morte de um filho para uma mãe: luto, melancolia e identificação**. Curitiba, 2014. (Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Setor de Ciências Humanas da Universidade Federal do Paraná). Curitiba, 2014. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/35375>. Acesso em outubro de 2021.

QUEIROZ, Deborah Lima Carvalho de; SILVA, Karoliny Paula da; REGO, Maria Luiza da Cunha. O papel do psicólogo habilitado em emergências e desastres no contexto da pandemia da covid-19. **COINTER PDVS – II CONGRESSO INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA SAÚDE**. Sociedade 5.0: educação, ciência, tecnologia e amor. Recife, 2020.

REALE, Maria Júlia de Oliveira Uchôa. Perdas, luto e transformações em tempos de COVID-19. **Revista baiana de enfermagem**. n. 35, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/46831/25472>. Acesso em setembro de 2021.

SANTOS, Beatriz Miranda. **“Sinto falta de um abraço”**: Revisão Integrativa sobre a Vivência do Luto em Famílias na Pandemia COVID-19. Monografia (Psicologia). Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Faculdade de Ciências da Saúde e Educação (FACES). Brasília, 2021. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15179>. Acesso em outubro de 2021.

SANTOS, Renato Caio Silva; YAMAMOTO, Yuri Molina. Aspectos teóricos sobre o processo de luto antecipatório. **Psicologia.pt**. Portal dos Psicólogos [online]. 2017. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1161.pdf>. Acesso em outubro de 2021.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Revista Einstein**. v. 8, n.1. 2010.

TÁVORA, Fernando Lagares. **Impactos do novo coronavírus (Covid-19) no agronegócio brasileiro**. Brasília: Núcleo de Estudos e Pesquisas/CONLEG/Senado. Texto para discussão. n. 274, abril de 2020. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/publicacoes/estudos-legislativos/tipos-de-estudos/textos-para-discussao/td274>. Acesso em setembro de 2021.

TEODORO, Elizabeth Fátima; CHAVES, Wilson Camilo. Luto e pandemia: possibilidades e desafios de uma clínica da historicização. **Dossiê Cultura em foco: Distanciamentos e aproximações culturais em tempos de pandemia**. 2020. Disponível em: <https://publicar.claec.org/index.php/editora/catalog/download/41/39/152-1?inline=1>. Acesso em outubro de 2021