

FACULDADES INTEGRADAS DE ARACRUZ

CURSO DE PSICOLOGIA

BRUNA RODRIGUES ALVES

EMILLY VASCONCELLOS DA LUZ

**LUTO POR MORTES INESPERADAS: MODOS DE VIVENCIAR A
PERDA**

Aracruz - ES
2025

BRUNA RODRIGUES ALVES
EMILLY VASCONCELLOS DA LUZ

**LUTO POR MORTES INESPERADAS: MODOS DE VIVENCIAR A
PERDA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
como requisito parcial para a obtenção do
título de Bacharel em Psicologia pela FAACZ
(Faculdades Integradas de Aracruz).

Orientadora: Danielle Guss Andrade

Aracruz - ES
2025

BRUNA RODRIGUES ALVES
EMILLY VASCONCELLOS DA LUZ

**LUTO POR MORTES INESPERADAS: MODOS DE VIVENCIAR A
PERDA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
como requisito parcial para a obtenção do título
de Bacharel em Psicologia pela FAACZ
(Faculdades Integradas de Aracruz).

RESULTADO: _____NOTA: _____

Aracruz, _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Danielle Guss Andrade (orientadora)
Faculdades Integradas de Aracruz - FAACZ

Prof. Me. Eduardo Luiz Hubner Pereira (examinador)
Faculdades Integradas de Aracruz - FAACZ

Prof. Me. Jallana Rios Matos (examinadora)
Faculdades Integradas de Aracruz - FAACZ

AGRADECIMENTOS

Emilly Vasconcellos da Luz

Este TCC iniciou como uma tentativa de entender a dor da perda do meu tio Ubiratã, se juntando também à ferida aberta pela perda que minha dupla, Bruna, vivenciou de sua irmã. Duas histórias atravessadas pelo luto, duas dores que, de algum jeito, caminharam lado a lado enquanto este trabalho tomava forma. No começo, tudo o que eu queria era compreender o que eu e principalmente minha mãe, que viu meu tio partir diante dos próprios olhos estávamos sentindo. O luto abriu esse caminho, mesmo que por trilhas que eu jamais teria escolhido.

E, no meio desse percurso, quando eu mesma quase me deixei desistir da minha existência, este trabalho ganhou outro peso. Tornou-se uma maneira de organizar dores que eu evitava encarar. Olhar para ele depois desse acontecimento, de algum modo, me trouxe de volta.

Aos meus pais, Elias e Luzitânia, obrigada por serem abrigo quando eu já não reconhecia mais a mim mesma. Quando tudo pesava demais, foram vocês que seguraram o mundo para que eu pudesse respirar.

Aos meus amigos, em especial, Ana Júlia e Theo, obrigada por permanecerem, mesmo quando eu estava cansada de mim, mesmo quando parecia difícil ficar por perto. Vocês foram presença.

Aos meus colegas de trabalho, especialmente Alessandra, Kesia, Thais e Luã, obrigada pela compreensão, pelos gestos pequenos que salvaram meus dias, pelo apoio e persistência.

Ao meu grupo de música, ELLA, obrigada por me esperarem, mesmo quando eu não tinha certeza se conseguiria estar ali.

Aos meus gatos, Gizmo, Mima, Smiley e Amelie, obrigada por ficarem ao meu lado sem pedir nada além de presença. Cada ronronar, cada olhar demorado, cada pequena rotina compartilhada me ajudou a atravessar esse caminho com um pouco mais de luz.

À Bruna, minha dupla de TCC: obrigada por não soltar a minha mão em nenhum momento. Por dividir dores, processos e silêncios. Por me acompanhar nos dias em que eu mal sustentava minha própria voz e por confiar que eu conseguiria chegar até o fim. Em um caminho tão duro, você fez tudo parecer um pouco menos impossível.

Aos docentes da Psicologia da FAACZ, em especial à nossa orientadora, Dani, meu agradecimento mais sincero. Obrigada por me acolherem nos momentos em que eu estava desmoronando por dentro. Vocês me ajudaram a seguir, a respirar, a continuar.

E ao meu tio Ubiratã... obrigada por, mesmo na ausência, ter sido o ponto de partida deste estudo. Sua partida mudou tudo, mas também me ensinou a olhar para a dor com profundidade e humanidade. Cada página guarda um pouco do impacto que você deixou em mim.

Por fim, agradeço a todos que cruzaram meu caminho durante esse processo. Agradeço aos filmes, às músicas e aos pequenos sinais que o universo me trouxe exatamente quando eu precisava. Como se, em meio ao caos, algo maior sussurrasse que ainda havia beleza, que ainda havia caminho, que eu não estava sozinha. Este TCC não é apenas um trabalho, é um pedaço da minha história, um testemunho da minha resistência e da minha sobrevivência.

Bruna Rodrigues Alves

Dedico este trabalho à minha irmã Marília e ao meu cunhado Gabriel (in memoriam). Eles me ajudaram a chegar até aqui e, apesar do sofrimento que atravessou minha trajetória após perdê-los de forma tão repentina e inesperada, foi por meio deles que aprendi, ainda muito cedo, a enxergar o sofrimento em suas diferentes dimensões, compreendendo que, por trás das sombras, também existe vida. A maneira intensa, leve e bonita com que viveram deixou em mim a certeza de que a vida pode ser profundamente radiante, mesmo quando breve.

Este trabalho nasce da falta das despedidas que nunca se completaram e do desejo de transformar o que machuca em algo que encontre sentido. É a forma que encontrei de manter vivo o que eles deixaram em mim: o amor pela vida, a coragem de continuar e a lembrança de que a presença permanece, mesmo quando o corpo já não está mais aqui.

Minha caminhada é por eles, por tantas histórias interrompidas. Luto para que aqueles que permanecem encontrem acolhimento, voz e a possibilidade de se reinventar não apagando memórias, mas reconhecendo que seguir adiante também é uma forma de manter vivo o amor que nos sustenta.

Que este trabalho seja, acima de tudo, um gesto de amor: a continuidade de um legado que, dia após dia, me lembra que o amor existiu, existe e continuará existindo em tudo o que eles foram e ainda significam para quem teve a chance de conhecê-los.

A Deus, agradeço por ser meu escudo, minha fortaleza e por me permitir chegar até aqui, mesmo quando o caminho parecia impossível.

À minha mãe, Nelsa, e ao meu pai, Genário, que, mesmo tendo perdido uma parte de si, continuam tentando um pouco mais a cada dia, cada um ao seu modo. Obrigada por nunca deixarem de me incentivar e apoiar meus sonhos. Vocês são e sempre serão a minha base neste mundo.

Aos meus avós maternos Alzira e Vitor, por sempre estarem comigo e por orarem todos os dias para que eu chegasse até aqui, eles fazem parte de tudo que sou.

À minha irmã Fernanda e às minhas irmãs de consideração, Maria Eduarda e Dani, por estarem ao meu lado em todos os momentos em que precisei e por nunca medirem esforços para me ajudar.

Ao Gabriel, meu noivo, que há exatamente dez anos caminha ao meu lado. Obrigada por ter vivido tudo comigo e por nunca cogitar soltar minha mão, por me incentivar diariamente a continuar e acreditar nos meus sonhos, e por fazer parte de cada um deles.

À minha amiga Emilly, que esteve ao meu lado durante toda essa jornada. Obrigada por dividir dores, afetos e esperanças, por abraçar essa causa comigo e por nunca soltar da minha mão.

Aos meus amigos e familiares, que compartilharam comigo alegrias e tristezas, obrigada por permanecerem presentes e por serem parte fundamental do meu sustento emocional ao longo desse percurso.

À nossa orientadora, Dani, por caminhar conosco durante todo o processo e por aceitar conduzir este trabalho tão especial. Suas orientações foram essenciais para que conseguíssemos expressar, com fidelidade e sensibilidade, aquilo que pretendíamos construir.

A todos os docentes do curso de Psicologia da FAACZ que cruzaram meu caminho, meu profundo agradecimento. Cada um de vocês contribuiu significativamente para a minha formação acadêmica e humana. Tudo o que sou hoje carrega um pouco da passagem de vocês pela minha trajetória.

*O luto é um dispositivo de subjetivação.
E uma forma de pensar a subjetivação é
que somos feitos do que perdemos, de
quem deixamos e de quem nos deixou.
O luto não é só reagir passivamente a
uma perda que se pôs a nós a partir
dele, o luto é reconstruir o que foi
perdido e acrescentar algo.*

Christian Dunker

ALVES, Bruna Rodrigues; DA LUZ, Emilly Vasconcellos. **Luto por mortes inesperadas: Modos de Vivenciar as Perdas**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – FAACZ – Faculdades Integradas de Aracruz, Aracruz, 2025.

RESUMO

Este artigo investiga os impactos emocionais e relacionais do luto decorrente de mortes inesperadas, analisando como indivíduos e famílias enfrentam a ruptura abrupta provocada pela perda súbita. A partir de uma pesquisa bibliográfica qualitativa, discute-se o luto como um processo singular e coletivo, atravessado pela intensidade dos vínculos, pela ausência de despedida e pelo choque da perda. As análises identificam dois eixos centrais: o luto relacional, marcado por conflitos, afastamentos, mudanças na comunicação e tensões entre os membros da família; e o luto individual, caracterizado por silenciamentos, culpa, medo, desorientação emocional e dificuldade de simbolizar a ausência. Os resultados evidenciam que a morte inesperada intensifica o sofrimento psíquico e torna mais complexa a elaboração do luto, exigindo acolhimento sensível e compreensão das dinâmicas afetivas que emergem no contexto da perda.

Palavras-chave: Luto; luto e família; morte inesperada

ALVES, Bruna Rodrigues; DA LUZ, Emilly Vasconcellos. **Grief After Unexpected Deaths: Ways of Experiencing Loss**. 2025. Undergraduate Thesis (Bachelor's Degree in Psychology) – FAACZ – Integrated Colleges of Aracruz, Aracruz, 2025.

ABSTRACT

This article investigates the emotional and relational impacts of grief resulting from unexpected deaths, analyzing how individuals and families cope with the abrupt rupture caused by sudden loss. Based on qualitative bibliographic research, grief is discussed as a singular and collective process, influenced by the intensity of bonds, the absence of farewell, and the shock of loss. The analyses identify two central axes: relational grief, marked by conflicts, distancing, communication changes, and tensions among family members; and individual grief, characterized by silencing, guilt, fear, emotional disorientation, and difficulty in symbolizing the absence. The results show that unexpected death intensifies psychological suffering and makes the grieving process more complex, requiring sensitive support and an understanding of the affective dynamics that emerge in the context of loss.

Palavras-chave: Grief; Grief and family; Unexpected death.

SUMÁRIO

RESUMO	9
1 INTRODUÇÃO	12
1.1. OBJETIVO GERAL	16
1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
2 METODOLOGIA	17
2.1. DELINEAMENTO DA PESQUISA	17
2.2. FONTES E DADOS	17
2.3. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	17
2.4. PROCEDIMENTOS DE COLETA	18
2.5. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE	18
2.6. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	19
3 RESULTADOS ENCONTRADOS	19
3.1. CATEGORIAS DE ANÁLISE	19
3.2. LUTO RELACIONAL	20
3.2.1 Distanciamento e conflitos nas relações familiares	20
3.2.2. Reconfiguração e ruptura de vínculos conjugais	22
3.2.3. Repercussões do luto nas relações entre irmãos	22
3.2.4. Impactos do luto na vida cotidiana e no trabalho	22
3.3. LUTO INDIVIDUAL	23
3.3.1 Vergonha e silenciamento da dor	23
3.3.2. Luto não reconhecido	25
3.3.3. Família como ambivalência emocional	25
3.3.4. Espiritualidade como recurso de enfrentamento	25
3.3.5. Pensamentos suicidas e sensação de vazio	26
3.3.6. Isolamento e reconstrução do eu	26
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
6 ANEXOS	33
6.1. TABELA 1 - ANÁLISE E APRESENTAÇÃO GERAL DOS ARTIGOS OBTIDOS	33

1 INTRODUÇÃO

Perder alguém que nos é importante deixa marcas profundas: provoca dor, desorientação e, por vezes, uma devastação que atravessa o corpo e a história. Vivenciar o luto exige uma continuidade que nem sempre sabemos sustentar, seguimos mesmo sem compreender os porquês, entre dúvidas, silêncios e culpabilização. A canção Travessia, de Milton Nascimento, traduz poeticamente essa experiência ao narrar: *“quando você foi embora, fez-se noite em meu viver, forte sou mas não tem jeito, hoje tenho que chorar, minha casa não é minha, e nem é meu este lugar, estou só e não resisto, muito tenho pra falar.”* O cantor traz a sua dor, a impotência em que se vê, a crise que aparece ao não se reconhecer nesta casa, nem no lugar em que está. Em seguida a música continua: *“solto a voz nas estradas, Já não quero parar, Meu caminho é de pedra, como posso sonhar”?*

No campo teórico, Freud, em Luto e Melancolia (1917/1996), conceitua o luto como uma reação natural diante da perda de uma pessoa amada, de um vínculo importante ou de algo que compunha uma parte significativa do próprio Eu. O autor descreve esse processo como um movimento psíquico complexo de desligamento libidinal. A energia afetiva investida no objeto perdido precisa ser retirada gradualmente para, então, tornar-se novamente disponível ao sujeito. Enquanto essa retirada acontece, instala-se um período de profunda desorganização emocional: o enlutado sente-se perdido, dolorido, deslocado; aquilo que antes sustentava a vida se desfaz, abrindo espaço para um terreno de fragilidade e incertezas. Essa energia pode ser reinvestida na possibilidade de novos vínculos e sentidos não necessariamente em uma nova pessoa, mas na própria capacidade de estabelecer novos vínculos, sentidos e possibilidades de existência, que é quando ocorre a chamada elaboração.

A música de Milton Nascimento, ajuda a traduzir essa experiência ao evocar a imagem do “caminho de pedra”. A pedra simboliza a dureza do processo de luto: um percurso que se torna áspero, pesado, quase concreto na dificuldade de seguir existindo. Assim como Freud descreve a retirada dolorosa do investimento afetivo, Milton expressa poeticamente a sensação de tentar continuar quando tudo parece paralisado, quando a casa deixa de ser familiar e o mundo parece não oferecer

abrigo. A travessia do luto é, portanto, esse esforço entre o desamparo e a tentativa de recriar um modo de viver diante da ausência.

Christian Dunker (2023) compreende o luto como um processo simbólico e cultural que ultrapassa a dimensão individual descrita por Freud. O autor diferencia o luto finito, caracterizado pela elaboração e integração da perda, do luto infinito, marcado pela impossibilidade de simbolização e continuidade. Essa distinção revela que o luto não se restringe ao sofrimento psíquico, mas envolve também aspectos éticos e coletivos de reconstrução de sentido diante da ausência. Esse processo revela dois significados fundamentais: por um lado, os seres humanos são constituídos por valores, crenças, ideias e normativas; por outro, também são formados pelas perdas. Dessa forma, o luto está intrinsecamente ligado à forma, à intensidade e à natureza de cada relação, bem como ao modo como se deu o desfecho da perda.

No campo filosófico, Spinoza (1632–1677) analisou 48 afetos humanos, mas não incluiu o luto entre eles. Isso se deve ao contexto histórico de sua época, no qual o luto era percebido como fraqueza ou deficit. Para Spinoza, o viver bem estava associado ao cultivo das paixões alegres, que aumentam a potência de agir, e à evitação das paixões tristes, que a diminuem.

Essa perspectiva difere da visão psicanalítica, conforme apresentada por Christian Dunker em *Lutos Finitos e Infinitos* (2023), que compreende o sujeito como também constituído por suas perdas, feito daquilo que perdeu, das pessoas que deixou e das que o deixaram. As paixões alegres, mencionadas por Spinoza, são reconhecidas como importantes no campo psicanalítico; contudo, as paixões tristes possuem igual relevância, talvez até maior, justamente por serem frequentemente reprimidas e negadas ainda na cultura contemporânea.

A literatura também contribui para essa discussão. Guimarães Rosa (1956) afirma que “a lembrança da vida da gente se guarda em trechos diversos”, ressaltando o caráter fragmentado da memória. Assim, o luto, marcado por recordações que emergem de modo descontínuo, pode ser compreendido como esse esforço silencioso para permitir que o morto continue existindo por meio da

memória afetiva. Cada fragmento, mesmo os que não se integram facilmente, compõem o trabalho de reconstrução subjetiva após a perda.

Nesse sentido, o luto não é um percurso homogêneo. Cada indivíduo vivencia seu processo de forma singular, como afirma Franqueira et al. (2015): não há padrão a seguir, havendo variações de intensidade e duração influenciadas pela circunstância da morte, pelos recursos emocionais e pelo vínculo com quem se foi. A morte inesperada, por sua vez, tende a intensificar essas reações, pois ocorre de forma abrupta, sem aviso prévio ou possibilidade de despedida. Parkes (1998) destaca que, nessas circunstâncias, a elaboração do luto torna-se mais complexa, já que recordações dolorosas se sobrepõem às memórias positivas, comprometendo a adaptação diante da ausência.

Nessa mesma direção, a experiência narrada por Adichie em *Notas sobre o luto* (2021) ilustra como a intensidade do luto se entrelaça diretamente à força do vínculo e ao caráter inesperado da perda. Ao relatar a morte súbita de seu pai, a autora descreve a proximidade profunda que os unia e o abalo emocional que a notícia provocou, afirmando:

Era tão próxima do meu pai que sabia, sem querer saber, sem saber inteiramente o que sabia. Uma coisa dessa, temida durante tanto tempo, finalmente chega. E na avalanche de emoções vem também um alívio amargo e insuportável. Esse alívio se torna uma forma de agressão e traz consigo pensamentos estranhamente insistentes. Inimigos, atenção. O pior aconteceu. Meu pai se foi. Minha loucura agora vai se revelar. (ADICHIE, 2021, p. 31-32)

Seu relato evidencia como a ruptura inesperada desestabiliza o cotidiano e o corpo, tornando a elaboração do luto ainda mais complexa, especialmente quando a relação perdida era marcada por grande proximidade afetiva.

Compreende-se, assim, que o luto não é vivenciado de forma isolada dos sistemas aos quais o indivíduo pertence. Quando ocorre uma morte no contexto familiar, diferentes membros atravessam o processo de maneiras singulares, influenciados pelos laços afetivos, pelas histórias compartilhadas e pelos papéis ocupados na dinâmica do grupo (SANTOS et al., 2016). A família enlutada é formada pelo entrelaçamento das reações individuais e recursos coletivos, exigindo construção conjunta de significados e elaboração simbólica da ausência (WALSH; McGOLDRICK, 1998).

Quando a perda é inesperada, as reações tendem a se intensificar, pois a família não dispõe de tempo para se preparar emocionalmente para a ruptura do vínculo. A reorganização torna-se então urgente, exigindo do grupo esforços para ressignificar a ausência e reconstruir a continuidade das relações. A forma como cada família enfrenta essas perdas reflete tanto seus recursos internos quanto sua capacidade de reelaborar o vivido.

Dessa forma, a escolha do tema decorre da necessidade de compreender os desafios emocionais individuais e relacionais presentes no processo de luto por morte inesperada. Isso se torna fundamental para subsidiar estratégias de apoio e intervenções clínicas voltadas para os indivíduos e famílias enlutadas, uma vez que, como afirma Freud (1917), o trabalho do luto absorve o ego por inteiro, podendo fragilizar funções cognitivas superiores e comprometer o cotidiano do sujeito. Compreender essa dinâmica permite identificar fatores que favorecem ou dificultam a adaptação à perda e apoiar práticas que fortaleçam vínculos, resiliência e cuidado mútuo.

No livro *Um Brinde aos Mortos* (2015), Vinciane Despret complementa essa compreensão ao afirmar que:

Se não cuidarmos dos mortos, eles morrem de fato [...] A nós cabe a tarefa de oferecer-lhes “mais” existência [...] “Mais Existência” é uma promoção da existência do morto, ela não será a do vivo que ele foi, terá outras qualidades, nem a do morto mudo e inativo, totalmente ausente, que ele poderá se tornar por falta de cuidados e atenção. (DESPRET, 2015, p. 14)

Indicando que o modo como lembramos e preservamos aqueles que se foram também compõe o processo de luto. Assim, emerge a questão central deste trabalho: como as famílias e os indivíduos vivenciam e enfrentam o luto decorrente de mortes inesperadas? A investigação dessa problemática possibilita aprofundar a compreensão sobre os impactos da perda inesperada, destacando não apenas a vivência individual de cada membro, mas também a dinâmica coletiva do grupo familiar diante da ruptura abrupta de vínculos afetivos.

1.1 OBJETIVO GERAL

Analisar como sujeitos vivenciam o luto decorrente de mortes inesperadas.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

I – Desenvolver uma compreensão teórica acerca do luto como fenômeno relacional, emocional e psicológico;

II – Analisar os impactos das perdas inesperadas na dinâmica coletiva do sujeito;

III – Investigar os processos subjetivos envolvidos no luto individual.

2 METODOLOGIA

2.1. DELINEAMENTO DA PESQUISA

A presente pesquisa caracteriza-se como qualitativa, de natureza bibliográfica, tendo como objetivo analisar produções científicas que abordam o luto decorrente de mortes inesperadas e as maneiras pelas quais os indivíduos e a dinâmica coletiva dos sujeitos como por exemplo a família, buscam construir sentidos diante dessa perda. Conforme Minayo (2010), a pesquisa qualitativa busca compreender significados, valores e atitudes presentes nas relações humanas, sendo, portanto, fundamental para o estudo de experiências complexas como o luto. Nessa mesma perspectiva, Creswell (2007) destaca que a investigação qualitativa privilegia a interpretação da realidade a partir do contexto dos sujeitos, valorizando a multiplicidade de sentidos atribuídos aos fenômenos sociais.

2.2. FONTES E DADOS

O levantamento bibliográfico será realizado de forma sistematizada nas bases de dados do Google acadêmico, contemplando artigos, teses e dissertações publicados entre 2020 e 2025, buscaremos as palavras “luto”, “luto e família” e “morte inesperada”. Ao final do trabalho, foi incluída uma tabela que reúne os oito artigos que foram utilizados na pesquisa, trazendo uma breve descrição de cada um e destacando sua relevância para a construção teórica e analítica da pesquisa.

2.3. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025, que abordassem as relações entre mortes inesperadas e o modo de enfrentamento tanto do luto individual quanto relacional, contemplando estudos empíricos e teóricos disponíveis em bases de dados científicas do Google Acadêmico.

Foram excluídos deste estudo os trabalhos publicados antes de 2020 e após 2025, a fim de assegurar a atualidade e a relevância das evidências analisadas. Também foram eliminadas as produções que abordavam luto que não seja por morte. Além disso, foram consideradas apenas as publicações disponíveis no Google Acadêmico, sendo as demais plataformas desconsideradas.

2.4. PROCEDIMENTOS DE COLETA

A coleta de dados será realizada por meio da seleção de produções científicas disponíveis nas bases de dados do Google acadêmico entre 2020 a 2025, que reúnem artigos relevantes para o estudo do luto por morte inesperada e as formas de vivenciá-lo tanto em contexto coletivo como de maneira individual. A pesquisa nas bases será feita de forma sistemática, utilizando palavras-chave relacionadas ao tema, como: “luto”, “luto e família”, “morte inesperada”.

2.5. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE

Os materiais selecionados serão analisados por meio da técnica de análise de conteúdo temática, proposta por Bardin (2011), a qual consiste em um método que busca identificar os núcleos de sentido presentes nas comunicações, permitindo a interpretação do conteúdo de forma sistemática e aprofundada. Essa técnica será aplicada em três momentos principais: o primeiro consiste na seleção dos materiais na plataforma escolhida, o Google Acadêmico, conforme os critérios estabelecidos para o estudo; o segundo envolve a análise e familiarização com os textos selecionados, com leitura atenta para compreensão geral do conteúdo; e o terceiro momento corresponde à identificação e construção das categorias de análise, a partir das ideias centrais e temas recorrentes encontrados nas produções científicas. O objetivo é identificar e sintetizar as categorias centrais presentes nas produções, de modo a compreender o luto por morte inesperada no contexto coletivo e individual, e os sentidos construídos diante dessa experiência. Segundo Minayo (2010), a pesquisa qualitativa busca interpretar os significados atribuídos pelos sujeitos aos fenômenos sociais, sendo essencial para o estudo de experiências complexas como o luto. Além disso, Minayo (2010) destaca que a análise qualitativa envolve um processo contínuo de interpretação, no qual o pesquisador constroi sentido a partir dos dados, considerando o contexto e as experiências dos participantes. Para atingir os objetivos deste trabalho, o procedimento de análise contará com leitura minuciosa dos artigos, construções de categorias de análises, inferências e interpretação dos dados.

2.6. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O presente trabalho configura-se como uma revisão bibliográfica, construída a partir de estudos previamente publicados em fontes científicas. Por não envolver coleta de dados com seres humanos, não se fez necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme orienta a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que regula as pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Ainda assim, foram observados os princípios éticos que norteiam a produção científica, assegurando o respeito à propriedade intelectual dos autores consultados e à integridade acadêmica. Conforme destaca Minayo (2010), toda pesquisa em Ciências Humanas deve pautar-se no respeito às produções existentes e no compromisso ético e social do pesquisador com a construção de um conhecimento crítico e responsável. Assim, este estudo buscou contribuir de maneira ética, reflexiva e comprometida com o avanço do campo da Psicologia.

3 RESULTADOS ENCONTRADOS

A análise dos artigos revelou que o luto por mortes inesperadas afeta não apenas a experiência subjetiva do indivíduo, mas também mobiliza as relações que o conectam ao mundo. No âmbito relacional, foram identificados distanciamentos afetivos, conflitos, fragilização de vínculos conjugais, mudanças nas relações entre irmãos e impactos significativos na rotina e no trabalho, evidenciando que a perda reorganiza toda a dinâmica familiar. Já no nível individual, o luto mostrou-se marcado por sentimentos de vergonha, silenciamento da dor, ausência de reconhecimento social, ambivalências nas relações familiares, uso da espiritualidade como estratégia de enfrentamento, além de experiências de vazio, culpa, ideação suicida e tendência ao isolamento. Em conjunto, os estudos indicam que o luto desencadeia processos complexos de dor, significação e reconstrução, atravessando simultaneamente o sujeito e os vínculos que sustentam sua existência.

3.1. CATEGORIAS DE ANÁLISE

Com base nas leituras e análises realizadas, este estudo organizou a discussão em duas categorias centrais: Luto Relacional e Luto Individual. A primeira

permite compreender como a perda repercute nas dinâmicas familiares, afetando vínculos, modos de convivência, rotinas e formas de comunicação entre os membros. Já a segunda enfatiza a dimensão subjetiva do enlutamento, destacando os sentimentos, significados e recursos internos mobilizados por cada pessoa diante da morte inesperada. A partir dessas duas perspectivas, busca-se analisar de forma articulada como o luto atravessa tanto o coletivo quanto o íntimo, revelando experiências que se entrelaçam, mas que também assumem contornos próprios. Nos tópicos seguintes, essas categorias são apresentadas e discutidas em maior profundidade

3.2. LUTO RELACIONAL

A partir da leitura e análise dos artigos selecionados, observou-se que o luto, quando vivenciado no contexto familiar, adquire uma dimensão relacional. Embora seja uma experiência singular para cada indivíduo, são justamente as diferenças na forma de sentir, expressar e elaborar a perda que frequentemente podem produzir desencontros, tensões e distanciamentos entre os membros da família. A recorrência de expressões e temas como família, vínculos, reorganização, sofrimento, perda, conflito e reconstrução revela que a experiência do luto não se limita apenas ao indivíduo, mas envolve todo o sistema de relações que o cerca. Essa constatação permitiu identificar o luto relacional como uma categoria analítica, uma vez que, nos estudos revisados, a perda repercute de maneira coletiva, afetando o modo como os membros da família se comunicam, compartilham emoções e se reorganizam após a morte. O luto, portanto, é compreendido não apenas como um processo interno de dor, mas como uma experiência que atravessa as fronteiras do sujeito, alcançando o casal, os filhos, os irmãos e até os espaços sociais e profissionais (LUNA; ARAÚJO; ANTONIASSI JÚNIOR, 2023; RIGÃO et al., 2024; OLIVEIRA; LOPES; MARIE, 2024).

Neste sentido, buscou-se compreender mais profundamente quais relações e de que modo elas são afetadas pelo luto, sendo categorizada aqui por “Luto Relacional”. Abaixo são descritas com mais detalhes.

3.2.1. Distanciamento e conflitos nas relações familiares

Os artigos revisados apontam que a experiência de perda pode intensificar distanciamentos afetivos e conflitos entre os membros da família. Em contextos de vulnerabilidade e dor, o afastamento físico e emocional muitas vezes gera sentimentos de impotência, culpa e incompreensão entre os familiares (ARAÚJO; ANTONIASSI JÚNIOR, 2023; OLIVEIRA; LOPES; MARIE, 2024). As evidências empíricas mostram que, diante do sofrimento, alguns membros se recolhem, enquanto outros cobram reações distintas, o que pode levar a mal-entendidos, quebra de comunicação e enfraquecimento dos vínculos (RIGÃO et al., 2024). Assim, o luto relacional pode se manifestar em formas de distanciamento, silêncio e dificuldades de diálogo no interior das famílias, evidenciando a necessidade de espaços de escuta e acolhimento mútuo.

Esse movimento de afastamento também pode ser observado em narrativas literárias que exploram o impacto da perda na dinâmica familiar. Chimamanda Ngozi Adichie, ao relatar sua vivência de luto, evidencia como a dor pode desorganizar a unidade familiar e produzir comportamentos contraditórios, que vão desde tentativas forçadas de normalidade até reações impulsivas e tensões interpessoais. Como descreve:

É também um naufrágio emocional. Como tivemos a grande sorte de sermos felizes, de estarmos fechados numa unidade familiar, segura e intacta? Não sabemos o que fazer com essa ruptura. Até agora o luto pertencia aos outros. Será que o amor traz, nem que seja de forma inconsciente, a arrogância ilusória de achar que nunca vamos ser tocados pela dor? Tropeçamos, oscilamos entre uma alegria extrema e forçada, e a agressividade passiva, ou brigas sobre como os convidados devem ser servidos. A felicidade se torna uma fraqueza, porque deixa a pessoa indefesa diante da dor. Devemos aos meus pais o fato de cada um de nós ser e se sentir individualmente, intimamente conhecido e amado. Mas o luto é diferente para cada um. É fácil de ser absorvido pelo intelecto. Para o coração, é bem mais difícil. (ADICHIE, 2021, p. 83 e 84)

Esse relato evidencia como a perda pode desorganizar a convivência familiar, produzindo reações intensas e, por vezes, contraditórias. As oscilações emocionais descritas por Adichie entre esforço de normalidade, irritação e pequenas tensões cotidianas ilustram a dificuldade de alguns familiares em permanecer conectados enquanto cada um tenta, à sua maneira, lidar com o impacto da ruptura. Assim, a narrativa literária reforça o que os estudos apontam: no luto, os vínculos podem ser

tensionados não pela falta de afeto, mas pela forma singular com que cada membro vivencia e expressa a dor.

3.2.2. Reconfiguração e ruptura de vínculos conjugais

Outro aspecto recorrente é o impacto do luto nas relações conjugais. Os estudos indicam que a perda, sobretudo quando envolve a morte de um filho ou de uma figura central na organização familiar, pode desencadear tensões no casal, marcadas por acusações, atribuições de culpa e modos distintos de vivenciar o luto (RIGÃO et al., 2024). Em muitos casos, essa sobrecarga emocional resulta em separações ou em convivências fragilizadas, evidenciando que o luto não diz respeito apenas à ausência da pessoa que morreu, mas também à possível perda do vínculo conjugal. Nessas situações, o casal precisa redefinir papéis e expectativas, lidando com o desafio de reconstruir a vida após a ruptura emocional e simbólica provocada pela morte.

3.2.3. Repercussões do luto nas relações entre irmãos

As pesquisas também destacam as repercussões do luto nas relações fraternas. A morte de um irmão pode despertar rivalidades, comparações e sentimentos de injustiça, especialmente quando a dor é expressa de formas diferentes entre os familiares (RIGÃO et al., 2024). Em contrapartida, o compartilhamento de lembranças e a união em torno da memória do ente querido podem fortalecer o vínculo entre os irmãos. Em ambos os casos, o luto reorganiza as formas de convivência e percepção dentro da família, mostrando que o sofrimento pela perda de um membro reverbera em toda a constelação familiar e exige novas maneiras de diálogo e de sustentação emocional.

3.2.4. Impactos do luto na vida cotidiana e no trabalho

Por fim, alguns estudos evidenciam como o luto repercute na rotina e na vida cotidiana das famílias. Alterações na produtividade, afastamentos do trabalho, sentimentos de apatia e dificuldades de concentração são descritos como respostas possíveis à perda (OLIVEIRA; LOPES; MARIE, 2024). A literatura também aponta a importância da intervenção psicológica como recurso de apoio, auxiliando as famílias na elaboração da dor e na construção de novos sentidos sobre a ausência

(LUNA, s.d.; OLIVEIRA; LOPES; MARIE, 2024). Desse modo, o luto relacional ultrapassa o âmbito doméstico e incide sobre dimensões emocionais, sociais e simbólicas, afetando a forma como cada membro enfrenta a perda e busca reorganizar sua vida.

Esses achados colocam em cena a importância de compreender que o luto não é uma experiência para ser vivida em isolamento. Ele transborda a individualidade e alcança as relações, os ambientes e os trabalhos que habitamos. Equipes que isolam o enlutado, que silenciam a dor ou que exigem um retorno performático ao cotidiano acabam produzindo mais sofrimento. Luto se vive em partilha é na presença do outro que o sujeito encontra suporte, reconhecimento e, muitas vezes, a possibilidade de atravessar o próprio vazio.

E, afinal, qual seria a função do trabalho se não pudéssemos também partilhar vida? O ambiente, quando sensível à experiência de perda, torna-se espaço de cuidado e humanidade. Quando não, reproduz violências silenciosas que negam a complexidade do existir.

3.3. LUTO INDIVIDUAL

A partir da leitura e análise dos artigos selecionados, observou-se que o luto, quando vivido na dimensão pessoal e subjetiva, assume contornos profundamente singulares. Cada indivíduo elabora a perda de maneira única, atravessado por suas experiências, crenças, vínculos e recursos internos. As condições sociais, culturais, históricas e religiosas irão fazer a diferença nesta elaboração, podendo facilitar ou dificultar a reação à perda e influenciar em como o luto será vivenciado por cada sujeito, principalmente quando relacionado à morte (RIBEIRO et al., 2022).

3.3.1. Vergonha e silenciamento da dor

Um dos aspectos identificados nas produções analisadas é a presença da vergonha como barreira para a expressão do sofrimento. Embora existam várias dimensões comuns à experiência da morte súbita de um familiar, foram encontradas diversas diferenças entre os enlutados por suicídio e os enlutados por outras causas, incluindo níveis significativamente mais elevados de rejeição,

estigmatização, vergonha e sentimento de responsabilidade persistentes nos enlutados por suicídio, em comparação com os enlutados por outras causas (KÖLVES et al., 2020). Em contextos em que a dor é socialmente reprimida ou mal compreendida, o indivíduo tende a esconder seus sentimentos, o que dificulta a elaboração simbólica da perda. Em uma sociedade que valoriza o desempenho e a produtividade, expressar tristeza por longos períodos é frequentemente visto como sinal de fraqueza. Essa lógica leva o sujeito a conter ou racionalizar seus sentimentos, o que pode intensificar a dor e o sentimento de inadequação. A ausência de espaço social para o luto revela, portanto, uma dimensão cultural que influencia o modo como cada pessoa vivencia a perda.

A experiência narrada por Adichie evidencia esse processo de retraimento emocional, mostrando como o sofrimento pode ser vivido de forma isolada por vergonha, medo ou pela falta de reconhecimento social da legitimidade da dor. A autora expressa com profundidade o impacto paralisante do luto ao relatar:

Minha raiva me assusta, meu medo me assusta; em algum lugar há também vergonha. Por que eu estou sentindo tanta raiva e tanto medo? Tenho medo de ir pra cama e acordar. Tenho medo do amanhã e de todas as manhãs que virão. Sinto-me tomada por um estarrecimento incrédulo com o carteiro que continua passando, com as pessoas que continuam me convidando pra dar aquela palestra não sei onde, e com os alertas de notícias que surgem regularmente na tela do meu celular. Como é possível o mundo seguir adiante, expirar e inspirar de modo idêntico, enquanto dentro da minha alma tudo se desintegrou de forma permanente? (ADICHIE, 2021, p. 22).

Esse relato evidencia a complexidade dos sentimentos que atravessam o luto individual, raiva, medo, vergonha, descontinuidade interna e demonstra como a dor pode silenciar o sujeito, especialmente quando a realidade externa parece seguir imperturbável. O silenciamento, portanto, não revela ausência de emoção, mas sim o excesso de sofrimento que não encontra espaço para ser legitimamente expresso no mundo social.

3.3.2. Luto não reconhecido

O sentimento de rejeição também aparece como elemento recorrente no luto individual, especialmente em situações de perdas não reconhecidas socialmente, como perdas gestacionais ou mortes estigmatizadas. Nesses casos, o sofrimento é invalidado ou minimizado pelos outros, o que faz com que o sujeito sinta-se desautorizado a vivenciar sua dor. Ribeiro et al. (2022) apontam que o luto pode ser “não reconhecido”, especialmente quando não há espaço simbólico ou social para a expressão do sofrimento. A ausência de validação social contribui para um luto solitário e silencioso, no qual o enlutado precisa criar seus próprios meios de enfrentamento.

3.3.3. Família como ambivalência emocional

Embora o foco seja o indivíduo, a família aparece nas pesquisas como um espaço ambíguo simultaneamente fonte de apoio e de tensão. Para alguns, o vínculo familiar funciona como rede de sustentação emocional; para outros, representa cobrança, incompreensão e confronto de diferentes formas de viver o luto. Cada perda convoca um modo diferente de estar-no-mundo. Por isso, o luto é vivido de forma individual mesmo que o meio que está inserido possa influenciar, ele nasce do encontro único entre aquele que fica e aquele que partiu e no vínculo construído (ANDRADE; GOMES, 2024).

3.3.4. Espiritualidade como recurso de enfrentamento

Embora o luto seja uma experiência universal, o enlutamento após uma morte súbita costuma ser mais traumático e associado a sentimentos mais intensos de descrença, raiva e culpa. (KÖLVES et al., 2020). A espiritualidade surge como uma das principais estratégias de enfrentamento do luto individual, permitindo ao sujeito reinterpretar a morte dentro de uma perspectiva simbólica e transcendental. A fé e as práticas religiosas aparecem como formas de atribuir sentido à perda e de restabelecer a esperança. Para Ribeiro et al. (2022), as estratégias de enfrentamento variam conforme a subjetividade de cada um, podendo incluir espiritualidade, apoio familiar, acolhimento psicológico e redes de apoio. Assim, a espiritualidade cumpre papel de mediação simbólica, favorecendo a reconstrução da identidade após a perda.

3.3.5. Pensamentos suicidas e sensação de vazio

Alguns estudos destacam a possibilidade de surgirem pensamentos suicidas durante o luto, especialmente quando há dificuldade de reorganizar o sentido da própria vida após a morte do outro. A sensação de vazio, culpa e impotência pode gerar desespero e uma percepção de que não há possibilidade de continuidade. Ribeiro et al. (2022) descrevem que a vivência do luto envolve reações emocionais intensas, podendo incluir tristeza profunda, sensação de vazio, raiva e, em alguns casos, culpa. O acompanhamento psicológico, nesse sentido, torna-se fundamental para sustentar o enlutado no processo de ressignificação da perda.

3.3.6. Isolamento e reconstrução do eu

Por fim, o isolamento é apontado como uma resposta frequente à perda. Muitos enlutados se afastam do convívio social, preferindo o silêncio como forma de lidar com a dor. No entanto, esse isolamento pode tanto funcionar como espaço de introspecção quanto se tornar fator de adoecimento psíquico. O luto individual, segundo Ribeiro et al. (2022), implica reorganizar-se internamente e buscar novos significados para continuar a vida sem a presença física da pessoa falecida. Assim, o isolamento pode representar o início de um processo de reconstrução do eu, no qual o sujeito aprende gradualmente a viver com a ausência e transformar a dor em lembrança.

Essa experiência também é ilustrada por Chimamanda Ngozi Adichie em seu livro “Notas sobre o luto”, que descreve seu recolhimento como um movimento instintivo e protetor diante da exaustão emocional, mesmo quando incompreendido pelos outros. Como relata a autora:

Esse jeito IGBO, esse jeito africano de lidar com o luto tem seu valor. O luto exteriorizado, performático, expressivo, no qual se estende a todos os telefonemas e se conta e reconta o que aconteceu, no qual o isolamento é um anátema e “pare de chorar”, um refrão. Mas eu não estou pronta, falo só com a minha família mais próxima, esse meu recolhimento é algo instintivo. Imagino a incompreensão de alguns parentes, sua reprovação até quando se deparam com meu fechamento sobre mim mesma, com as chamadas que não retorno, as mensagens que deixo de ler. Talvez eles considerem isso uma autoindulgência impossível de entender, ou então uma afetação ligada à fama, ou os dois. Na verdade, essa postura no início é uma proteção, um jeito de evitar mais dor ainda, porque estou esgotada de tanto chorar. E falar sobre o acontecido significaria chorar outra vez, mas depois é porque eu quero ficar sozinha com meu luto. (ADICHIE, 2021, p. 42).

Esse relato evidencia que o luto individual não se resume à expressão visível da dor, mas envolve limites subjetivos e a necessidade de proteger-se diante de uma ruptura que abala profundamente a continuidade da vida. A escolha pelo recolhimento, muitas vezes julgada por quem observa de fora, revela-se um recurso psicossocial de sobrevivência emocional, permitindo ao sujeito reorganizar-se diante do que foi perdido. Assim, o luto individual apresenta-se como um processo complexo, marcado por singularidades e ritmos próprios, no qual cada pessoa descobre, a seu tempo, formas de sustentar a dor e reconstruir-se a partir dela.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do percurso teórico-metodológico desenvolvido, torna-se evidente que o luto decorrente de mortes inesperadas se configura como uma experiência complexa, que atravessa simultaneamente os campos individual, relacional, cultural e simbólico. Longe de constituir um processo linear ou previsível, o luto revela-se como um fenômeno profundamente singular, marcado pela intensidade dos vínculos e pelas circunstâncias em que a perda ocorre. As produções analisadas indicam que a ruptura abrupta imposta pela morte inesperada desorganiza não apenas o sujeito, mas também o conjunto de relações que o sustentam, repercutindo na rotina, na comunicação familiar, na vida profissional e no próprio sentido de continuidade.

Ao retomar as contribuições de Freud, Dunker, Spinoza, Guimarães Rosa e Vinciane Despret, observa-se que o luto é atravessado por dimensões afetivas e simbólicas que ultrapassam explicações exclusivamente psicológicas. Freud destaca o árduo movimento de desligamento libidinal diante da perda, enquanto Dunker amplia essa compreensão ao considerar os modos culturais de significar a ausência, distinguindo entre lutos finitos e infinitos. No campo filosófico, a leitura de Spinoza revela uma problemática histórica: ao valorizar apenas as paixões alegres como aumento da potência de agir, o autor expressa um contexto que marginalizava a tristeza e os afetos do luto, interpretando-os como fraqueza ou déficit. Já Guimarães Rosa e Despret reforçam que lembrar, fragmentar e cuidar são gestos que mantêm vivos aqueles que já partiram, produzindo narrativas que resistem ao apagamento.

A contribuição de Chimamanda também se mostra essencial, pois sua narrativa sobre a morte repentina do pai revela o impacto visceral da perda inesperada, marcada por proximidade intensa e pela sensação de que a vida se torna, de repente, irreconhecível. Seus relatos evidenciam o “alívio amargo”, a confusão emocional e o abalo profundo que atravessa corpo e cotidiano quando não há possibilidade de preparação ou despedida. Além disso, ela menciona a forma contundente como o luto é atravessado por expectativas culturais e relações sociais. A autora descreve o conflito entre seu desejo íntimo de recolhimento de permanecer em silêncio e chorar apenas junto à família mais próxima e as normas de sua comunidade, que valorizam um luto público, compartilhado e reiterado pela repetição da história da perda. Esse tensionamento evidencia que o luto, embora

profundamente singular, é também uma vivência moldada por valores coletivos que orientam o que se espera de quem sofre. Nesse sentido, compreender o luto como fenômeno relacional e cultural significa reconhecer que a dor não acontece isolada, mas é influenciada por rituais, tradições e modos socialmente legitimados de expressá-la. Tais atravessamentos podem oferecer suporte ao enlutado, mas também podem produzir conflitos e incompreensões quando não coincidem com sua forma subjetiva de elaborar a ausência. Assim, destacar a dimensão cultural do luto reafirma a necessidade de acolher tanto a singularidade do sujeito quanto o contexto que o constitui, permitindo que cada pessoa encontre, à sua maneira, um caminho possível diante do vazio.

Nesse mesmo sentido, a canção *Travessia*, de Milton Nascimento, sintetiza poeticamente a dureza dessa experiência ao evocar o “caminho de pedra”, metáfora que simboliza a dificuldade de continuar quando tudo parece suspenso, deslocado ou sem lugar. Ambas as obras reforçam que o luto inesperado é vivido como travessia árdua, onde o sujeito tenta seguir apesar do desamparo, da noite que cai sobre o viver e da sensação de estraneidade no próprio mundo.

Os resultados encontrados confirmam que o luto inesperado impõe ao indivíduo e à família um desafio adicional: reorganizar-se emocional e simbolicamente sem tempo de preparação. A ausência súbita interrompe expectativas, desestabiliza projetos e desencadeia respostas diversas entre os membros, que podem oscilar entre silêncio e busca por apoio, isolamento e aproximação, retraimento e necessidade de expressão. A família enlutada passa, assim, por um movimento de ressignificação compartilhada, no qual cada integrante contribui de modo particular para reconstruir sentidos e modos de seguir vivendo.

Nesse contexto, o luto relacional e o luto individual surgem como categorias que se entrecruzam. De um lado, os impactos nas relações – conflitos, distanciamentos, rupturas comunicacionais, fragilização ou fortalecimento dos vínculos – demonstram como a perda abrupta reverbera no coletivo. De outro, o luto vivido intimamente evidencia sentimentos como culpa, solidão, vergonha, medo, ideação suicida e busca por espiritualidade, revelando o caráter profundamente subjetivo da perda. Compreender essas duas perspectivas permite reconhecer que a elaboração do luto exige tempo, acolhimento e condições simbólicas para que a

ausência possa ser significada, respeitando a singularidade de cada trajetória e os modos diversos de seguir vivendo após a perda inesperada.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADICHIE, Chimamanda Ngozi. **Notas sobre o luto**. Tradução de Fernanda Abreu. São Paulo: Companhia das Letras, 2021. 144 p.

ARAÚJO, Jamaika Ingrid de; ANTONIASSI JUNIOR, Gilmar. **Famílias enlutadas: o processo de elaboração do luto em decorrência do óbito pela COVID-19**. *Scientia Generalis*, v. 4, n. 2, p. 511-523, 2023. DOI: 10.22289/sg.v4n2a45. Disponível em: <https://purl.org/27363/v4n2a45>. Acesso em: 24 out. 2025.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

DESPRET, Vinciane. **Um brinde aos mortos: histórias daqueles que ficam**. 1. ed. Belo Horizonte: Âyiné, 2015.

DUNKER, Christian. **Lutos finitos e infinitos**. São Paulo: Paidós, 2023.

FRANQUEIRA, A. M. R., Magalhães, A. S., & Féres-Carneiro, T. (2015). **O luto pelo filho adulto sob a ótica das mães**. *Estudos de Psicologia*, 32(3), 487-497.

FREUD, Sigmund. **Luto e melancolia**. In: FREUD, Sigmund. *Obras completas de Sigmund Freud*. Rio de Janeiro: Imago, 1996. v. 14, p. 243-258. (Original publicado em 1917).

KÖLVES, Kairi et al. **Suicide and sudden death bereavement in Australia: A longitudinal study of family members over 2 years after death**. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, v. 54, n. 1, p. 89–98, jan. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1177/0004867419882490>.

LUNA, Ivânia Jann. **Construindo histórias e sentidos sobre uma perda familiar na vida adulta**. *Psicologia USP*, v. 31, e200058, p. 1–9, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e200058>. Acesso em: 18 nov. 2025.

MSAWA, Caio Satoshi; ALARCON, Izabelle; ANDRADE, João Vítor de Azevedo; GOMES, Kessya Danielle da Cruz; OLIVEIRA, Letícia Alves de; SIMIONI, Mariana Cistina; SANTOS, Thaís Fernanda Lodes dos. **Os efeitos do luto no cérebro**. *Simbio-Logias*, v. 14, n. 20, p. 68–88, 2022.

NASCIMENTO, Milton; BRANT, Fernando. **Travessia**. Intérprete: Milton Nascimento. In: Milton Nascimento. Rio de Janeiro: Odeon, 1967. 1 disco sonoro.

OLIVEIRA, Adriano Vilar; LOPES, Gabriel César Dias; MARIE, Simon. **O impacto da perda: experiências de dor e processos de luto na família diante da chegada da morte**. Revista Científica Cognitionis, v. 7, n. 1, p. 102–116, 2024. DOI: 10.38087/2595.8801.349. Acesso em: 20 nov. 2025.

PARKES, C. M. (2009). **Amor e perda: as raízes do luto e suas complicações**. São Paulo: Summus.

POMPEU BRASIL, Francisca Patrícia. **Marcas de resistência na crônica “Luto da família Silva”**, de Rubem Braga. Revell – Revista de Estudos Literários, v. 13, n. 34, edição especial, p. 288–302, 2023. ISSN 2179-4456.

RIBEIRO, Priscilla Keron Schultz; BATTISTELLO, Camila Zanella; PIRES, Amanda Pinheiro; MAGADAN, Eduarda Druck; CONCEIÇÃO, Eduardo Leal. **Diferentes processos de luto e o luto não reconhecido: formas de elaboração e estratégias dentro da psicologia da saúde e da terapia cognitivo-comportamental**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 8, n. 4, p. 30599-30614, abr. 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n4-508. Acesso em: 15 out. 2025.

RIGÃO, Gabriela Sarturi; ZINK, Leonardo; BORNHORST, Helena Dias; TUSI, Vitória Noronha; OLESIAK, Luisa da Rosa; PEREIRA, Caroline Rubin Rossatto; CARPES, Marta Eunice de Andrade; LEITE, Márcia Cristina Rodrigues. **Família e luto: revisando as contribuições empíricas entre 2010 e 2020**. Psicologia Argumento, v. 42, 2024. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.42.116.A014>. Acesso em: 20 nov. 2025.

SILVEIRA, Jéssica; RAMOS, Clarisse; RODRIGUES, Ingrid; OLIVEIRA, Ianca; ROCHA, Rayssa; ALMEIDA, Ana; BARBOSA, Gleice; PACHECO, Suzane; NASCIMENTO, Gabriela Souza do. **O luto nas diferentes etapas do desenvolvimento humano**. s.d.

6 ANEXOS

6.1 TABELA 1 – ANÁLISE E APRESENTAÇÃO GERAL DOS ARTIGOS OBTIDOS

Autor/Ano	País	Tipo de Estudo	Amostra/Objeto	Objetivo Principal	Principais Achados
Araújo, J. I.; Antoniassi Junior, G. (2023)	Brasil	Pesquisa qualitativa, exploratória (entrevistas e análise de conteúdo)	10 familiares que perderam um familiar em decorrência da COVID-19 (usuários do Centro de Referência da Atenção Social / ESF)	Investigar como as famílias elaboraram o processo de luto pela morte de um familiar por COVID-19 e quais sentidos atribuíram à experiência de perda.	– O isolamento social ampliou o impacto emocional da perda. – A falta de rituais (velório, despedida) dificultou significativamente a elaboração do luto. – Surgiram sentimentos intensos de ansiedade, tristeza e sensação de injustiça. – O apoio espiritual e religioso se mostrou um recurso importante de enfrentamento. – A rede de apoio (família, serviços de saúde) teve papel central para minimizar o sofrimento. – O luto foi marcado por medo, insegurança e necessidade de reconstrução da rotina após a perda.
Franqueira et al. (2015)	Brasil	Qualitativo	5 mulheres entre 50 e 75 anos de idade, pertencentes ao segmento socioeconômico médio da população carioca.	Investigar o processo de luto de mães que perderam filhos adultos.	– O suporte social (família, amigos, vizinhos, grupos online e apoio religioso) foi o principal recurso para enfrentar os primeiros momentos do luto. – A religiosidade atuou como base emocional e fonte de sentido diante da perda. – A maioria das mães identificou algum crescimento pós-traumático, como fortalecimento pessoal, renovação do desejo de viver e maior empatia. – Leila foi a única que não percebeu benefícios e permanece profundamente afetada pela dor. – Houve manutenção de vínculos com os filhos falecidos por meio de diálogos internos, preservação de objetos, repetição de comportamentos e resgate constante das memórias.
KÖLVES, Kairi et al.	Austrália	Quantitativo	142 familiares adultos enlutados por suicídio e 63 por outras mortes	Examinar as mudanças nas reações de luto, na saúde mental e na	– Houve diferenças claras entre enlutados por suicídio e por morte súbita quanto à rejeição,

			súbitas.	ideação suicida de familiares próximos enlutados por suicídio, 6, 12 e 24 meses após a perda, em comparação com aqueles enlutados por outras formas de morte súbita.	estigmatização, vergonha e sensação de responsabilidade. – Rejeição, estigmatização, busca por explicações, reações somáticas e sintomas de depressão/ansiedade diminuíram ao longo de dois anos em ambos os grupos. – Rejeição e reações somáticas mostraram interação entre grupo e tempo: reduziram entre enlutados por suicídio, mas permaneceram estáveis entre enlutados por morte súbita. – Perda de apoio social e ideação suicida não sofreram influência nem do tipo de morte nem da passagem do tempo.
Luna, I. J. (2020)	Brasil	Pesquisa qualitativa, narrativa / estudo de caso múltiplo (entrevista + mapa de rede + análise temática)	2 participantes adultos que vivenciaram perda familiar (morte do cônjuge, filho, pai ou irmão). Objeto: histórias e sentidos construídos por adultos diante de uma perda significativa na família.	Compreender, pela perspectiva dos próprios participantes, como eles constroem sentidos sobre a perda familiar vivida na vida adulta e como ressignificam o vínculo com o familiar falecido.	– A perda familiar reorganiza profundamente a vida cotidiana e o lugar do sujeito nas relações. – Os sentidos atribuídos ao luto são construídos socialmente, a partir das experiências, vínculos e narrativas pessoais. – O processo de luto envolve reconstrução identitária e ressignificação da relação com quem morreu. – Destaca-se a importância das redes de apoio na sustentação emocional e no enfrentamento. – A experiência do luto não segue linearidade: alterna momentos de sofrimento, busca de sentido e reorganização. – O vínculo com o falecido se mantém por meio de lembranças, símbolos e continuidade emocional.
MSAWA, Caio Satoshi; ALARCON, Izabelle; ANDRADE, João Vítor de Azevedo; GOMES, Kessya Danielle da Cruz; OLIVEIRA, Letícia Alves de; SIMIONI, Mariana Cistina; SANTOS, Thaís	Brasil	Revisão bibliográfica ampla sobre o luto, uma tapeçaria teórica que entrelaça psicologia, biologia e neurociências.	Diversos artigos, livros e trabalhos científicos que exploram o conceito e efeitos do luto no organismo e no cérebro humano.	Compreender os aspectos neurobiológicos do cérebro enlutado a partir das fases de Elisabeth Kübler-Ross para então propor recomendações que atendam à necessidade do paciente ao longo do processo terapêutico.	Esse trabalho não foi utilizado por considerar as fases do luto propostas por Kübler-Ross, modelo que não corresponde aos critérios teóricos adotados na seleção dos estudos.

Fernanda Lodes dos (2022)					
Oliveira, A. V.; Lopes, G. C. D.; Marie, S. (2024)	Estados Unidos (afiliados à Logos University – Miami) Obs.: apesar da afiliação, o estudo é escrito em português e dialoga com a realidade brasileira.	Estudo teórico / revisão narrativa da literatura	Não há amostra (por ser revisão). Objeto: produções científicas sobre experiências de dor e processos de luto nas famílias diante da presença da morte.	Compreender, a partir da literatura, como as famílias vivenciam o luto e quais processos emocionais, relacionais e psicológicos são mobilizados quando lidam com a perda.	– As famílias vivenciam o luto de forma diversa, mas sempre marcada por intensa carga emocional. – O impacto da morte reorganiza papéis, rotinas e vínculos familiares. – O luto envolve sofrimento físico, emocional e espiritual. – O suporte psicológico é fundamental para favorecer a elaboração da perda. – O profissional da psicologia contribui como facilitador da expressão emocional e da construção de sentido. – O acompanhamento especializado reduz a probabilidade de complicações no processo de luto.
PARKES, C. M. (2009)	Reino Unido	Obra teórica e clínica	Análises de casos clínicos, pesquisas com enlutados e fundamentos da teoria do apego aplicados às experiências de perda e às possíveis complicações do luto.	Investigar as raízes emocionais e psicológicas do luto a partir da teoria do apego, explorando como a ligação afetiva molda a dor da perda e de que maneira determinados fatores podem levar a processos de luto complicados.	– O luto nasce da profundidade dos vínculos: quanto maior o apego, mais intensa a dor diante da ausência. – Parkes descreve o luto como uma reorganização interna necessária para recuperar segurança após a ruptura do vínculo. – Mortes súbitas, relações ambivalentes ou ausência de suporte podem gerar complicações e prolongar o sofrimento. – O processo envolve oscilações entre dor e adaptação, marcando um movimento contínuo de ajuste emocional. – A integração da perda ao mundo interno é o que permite seguir adiante sem apagar o vínculo afetivo que permanece.
Pompeu Brasil, Francisca Patrícia (2023)	Brasil	Pesquisa qualitativa	Crônica “Luto da família Silva”, de Rubem Braga	Analisar como o luto é representado na crônica “Luto da família Silva”, investigar as marcas de resistência presentes na narrativa, especialmente diante da banalização da morte e da dor coletiva, compreender o papel da crônica como espaço de denúncia sensível e humanização do sofrimento social.	Apesar de abordar o termo “luto”, o estudo analisa a temática a partir de um contexto social, político e literário, utilizando o luto como metáfora de resistência e crítica social. O artigo não se dedica ao luto decorrente da morte inesperada, nem às vivências emocionais e psicológicas da perda concreta, que constituem o foco central deste trabalho.

Ribeiro, P. K. S.; Battistello, C. Z.; Pires, A. P.; Magadan, E. D.; Conceição, E. L. (2022).	Brasil	Estudo teórico		Analisar os diversos processos de luto, com ênfase no luto não reconhecido, discutindo modos de compreensão e intervenções que favoreçam a elaboração saudável da perda dentro de abordagens psicológicas contemporâneas.	– O luto assume múltiplas formas e intensidades, e o luto não reconhecido gera um sofrimento silencioso por faltar validação social e espaço de expressão. – A psicologia da saúde e a TCC oferecem estratégias importantes, como fortalecer redes de apoio, identificar pensamentos disfuncionais e reconstruir significados. – A elaboração do luto depende de fatores individuais e contextuais, mostrando que cada trajetória é única e influenciada pelo ambiente. – Reconhecer e legitimar a dor é essencial para que a pessoa transforme a perda em narrativa, presença simbólica e continuidade afetiva.
Rigão, G. S.; Zink, L.; Bornhorst, H. D.; Tusi, V. N.; Olesiak, L. R.; Pereira, C. R. R. (2024)	Brasil	Revisão integrativa / revisão empírica (levantamento da produção científica entre 2010 e 2020)	Amostra: artigos empíricos publicados entre 2010 e 2020 sobre família e luto. Objeto: produção científica nacional e internacional relacionada às experiências de famílias enlutadas.	Revisar e analisar as contribuições empíricas que tratam da relação entre família e luto na última década, identificando temas, padrões, lacunas e tendências das pesquisas.	– A produção sobre luto familiar cresceu, mas ainda é concentrada em certos contextos específicos (morte de filhos, perdas por doenças). – Predominam estudos qualitativos, com foco em narrativas e experiências subjetivas. – Há forte presença de temas como reorganização familiar, espiritualidade e cuidado em saúde mental. – A maioria dos estudos discute aspectos emocionais (dor, culpa, saudade, angústia) e processos de enfrentamento. – Identificou-se escassez de pesquisas sobre diversidade familiar, lutos simbólicos e impacto social da perda. – A revisão destaca a importância de abordagens interdisciplinares e de intervenções voltadas à família como unidade de cuidado no luto.
Silveira, J.; Ramos, C.; Rodrigues, I.; Oliveira, I.; Rocha, R.; Almeida, A.; Barbosa, G.; Pacheco, S.; Nascimento, G. S. (s.d.)	Brasil	Pesquisa teórica – Revisão de literatura – Abordagem psicológica do desenvolvimento humano	Produções teóricas e científicas sobre luto.	Compreender como o processo de luto se manifesta ao longo das diferentes etapas do desenvolvimento humano, analisar as especificidades emocionais, cognitivas e comportamentais do	O estudo aborda o luto a partir das diferentes etapas do desenvolvimento humano e das fases do luto, perspectiva que não foi contemplada no presente trabalho. Além disso, não tem como foco central o luto decorrente da morte inesperada, nem as

				luto em cada fase da vida, destacar a importância de intervenções adequadas à maturidade psíquica de cada indivíduo	vivências emocionais e psicológicas da perda súbita, eixo norteador desta pesquisa.
--	--	--	--	--	--