



DOI: <https://doi.org/10.58871/conimaps2025.c07>

O PAPEL DA TERAPIA PSICOLÓGICA NA SUPERAÇÃO DO LUTO PROLONGADO

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL THERAPY IN OVERCOMING PROLONGED GRIEF

RAVENA BORCEM ROCHA

Graduanda em Psicologia pela Universidade da Amazônia

RAQUEL LEITE CASTRO DE LIMA

Docente do curso de Psicologia na Universidade da Amazônia. Orientadora

RESUMO

Objetivo: Discutir qual a função da terapia psicológica no tratamento do luto prolongado. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura utilizando as palavras-chave luto prolongado, terapia psicológica e acolhimento, nas bases de dados SCIELO, Periódicos da CAPES e Repositório Institucional Scientia. Foram encontrados 20 artigos, dos quais 5 foram selecionados com base nos critérios de inclusão e exclusão definidos previamente. A seleção teve como finalidade responder à seguinte pergunta norteadora: “Qual o papel do acolhimento psicológico no processo de superação do luto prolongado? ”. **Resultados e Discussão:** A experiência do luto é universal, mas vivida de forma subjetiva por cada indivíduo. Segundo o historiador Philippe Ariès, a morte e o luto passaram por transformações ao longo do tempo, sendo fortemente influenciados por aspectos culturais. Atualmente, essa compreensão também se reflete na área da saúde mental: com a atualização do DSM-5 em 2022, o luto prolongado passou a ser reconhecido como um transtorno mental. Nesse contexto, a Psicologia tem um papel fundamental, pois contribui para o acolhimento, escuta qualificada e desenvolvimento de estratégias terapêuticas que auxiliam o indivíduo a ressignificar a perda, promovendo saúde emocional e qualidade de vida. **Considerações finais:** Conclui-se que a terapia psicológica exerce papel fundamental no cuidado ao indivíduo enlutado, especialmente nos casos de luto prolongado. Ao ser reconhecido como um transtorno mental pelo DSM-5, o luto passa a demandar intervenções clínicas específicas que envolvem escuta qualificada, empatia e estratégias terapêuticas eficazes. O acolhimento promovido pela Psicologia possibilita ao sujeito elaborar a perda de maneira mais saudável, reduzindo o sofrimento psíquico, promovendo saúde emocional e favorecendo a construção de novos significados para a vida após a perda. Dessa forma, destaca-se a relevância da intervenção psicológica no acompanhamento do luto, auxiliando na ressignificação da perda e na promoção da saúde emocional.

Palavras-chave: acolhimento psicológico; luto prolongado; ressignificação.

ABSTRACT

Objective: To discuss the role of psychological therapy in the treatment of prolonged grief. **Methodology:** A literature review was conducted using the keywords prolonged grief, psychological therapy, and welcoming, across the SCIELO, CAPES Periodicals, and Scientia



Institutional Repository databases. Twenty articles were found, of which five were selected based on predefined inclusion and exclusion criteria. The selection aimed to answer the guiding question: "What is the role of psychological support in the process of overcoming prolonged grief?" **Results and Discussion:** The experience of grief is universal but subjectively lived by each individual. According to historian Philippe Ariès, death and mourning have undergone transformations over time, strongly influenced by cultural aspects. Currently, this understanding is also reflected in the mental health field: with the 2022 update of the DSM-5, prolonged grief has come to be recognized as a mental disorder. In this context, Psychology plays a fundamental role by contributing to welcoming, qualified listening, and the development of therapeutic strategies that help individuals reframe the loss, promoting emotional health and quality of life. **Final Considerations:** It is concluded that psychological therapy plays a crucial role in the care of bereaved individuals, especially in cases of prolonged grief. With its recognition as a mental disorder in the DSM-5, grief requires specific clinical interventions involving qualified listening, empathy, and effective therapeutic strategies. The support provided by Psychology enables individuals to process their loss more healthily, reducing psychological suffering, promoting emotional well-being, and fostering the construction of new meanings in life after loss. Thus, the relevance of psychological intervention in grief counseling is emphasized, assisting in the reframing of loss and the promotion of emotional health. **Keywords:** psychological support; prolonged mourning; resignification.

1 INTRODUÇÃO

O luto é uma vivência inevitável da condição humana e, embora universal, manifesta-se de maneira subjetiva e profundamente influenciada por fatores culturais, sociais e psicológicos. A perda de alguém significativo mobiliza intensamente o mundo emocional do indivíduo, podendo afetar sua saúde mental e seu funcionamento cotidiano. Em muitos casos, o sofrimento causado pela perda se resolve de forma natural ao longo do tempo; no entanto, quando persiste de maneira intensa e prolongada, com prejuízos significativos à vida do enlutado, pode configurar o chamado Transtorno de Luto Prolongado, recentemente incluído no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), na sua atualização de 2022.

Essa nova classificação representa um marco para a área da saúde mental, ao reconhecer que o luto pode ultrapassar os limites da adaptação esperada e demandar intervenções clínicas especializadas. Nesse cenário, a Psicologia assume um papel central no acolhimento e no cuidado dos indivíduos enlutados, oferecendo ferramentas terapêuticas que possibilitam a reconstrução da narrativa pessoal frente à perda. Destacam-se, nesse processo, a escuta qualificada, a relação empática e a reestruturação cognitiva, como recursos capazes de auxiliar na resignificação da dor, na validação da experiência emocional e na promoção de um luto mais elaborado e saudável.

Dessa forma, este estudo parte do reconhecimento da complexidade do luto prolongado e da relevância do olhar psicológico no manejo clínico dessa condição. Por meio de uma revisão de literatura, busca-se compreender qual o papel da terapia psicológica — especialmente



através do acolhimento — no processo de superação do luto prolongado, contribuindo para a ampliação dos conhecimentos científicos e clínicos sobre o tema e para o fortalecimento das práticas terapêuticas voltadas à saúde mental.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo e descritivo, conduzida por meio de uma revisão de literatura com o objetivo de compreender o papel da terapia psicológica no tratamento do luto prolongado. Foram utilizadas as palavras-chave: “luto prolongado”, “terapia psicológica” e “acolhimento”, aplicadas de forma combinada e isolada nas bases de dados SCIELO, Periódicos da CAPES e Repositório Institucional Scientia, por serem reconhecidas por sua relevância científica e acesso a produções acadêmicas atualizadas.

A busca teve os seguintes critérios de inclusão: Artigos publicados nos últimos 10 anos disponíveis em língua portuguesa ou inglesa; Textos completos acessíveis gratuitamente; Estudos que abordem diretamente o luto prolongado sob a perspectiva da psicologia clínica, com foco em acolhimento e estratégias terapêuticas. Foram aplicados também critérios de exclusão, os quais eliminaram: Trabalhos que não abordavam diretamente o tema da pesquisa; Pesquisas voltadas exclusivamente para abordagens farmacológicas ou médicas do luto. Ao final da triagem e análise inicial de 20 artigos encontrados, 5 estudos foram selecionados por atenderem de forma rigorosa aos critérios definidos.

A questão norteadora desta revisão de literatura foi elaborada de acordo com a estratégia PICO (Santos; Pimenta; Nobre, 2007). Dessa forma, foi formulada a seguinte questão ampla: “Qual o papel do acolhimento psicológico no processo de superação do luto prolongado?”. A análise dos artigos selecionados foi conduzida por meio de leitura exploratória, seguida de leitura analítica e interpretação dos dados à luz do referencial teórico da Psicologia Clínica, especialmente da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e abordagens de acolhimento psicológico.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A experiência do luto, embora seja uma vivência universal que perpassa todas as culturas, épocas e realidades sociais, manifesta-se de maneira profundamente subjetiva e singular em cada indivíduo. Lidar com a perda de alguém significativo implica atravessar um processo emocional intenso, marcado por sentimentos como tristeza, raiva, culpa, negação e, em alguns casos, até mesmo alívio — emoções que se intercalam e variam de pessoa para pessoa, dependendo de diversos fatores como a qualidade do vínculo com o ente perdido, o



contexto da perda, a rede de apoio disponível e os recursos internos para enfrentamento. O luto, nesse sentido, não se reduz a uma fase passageira, mas representa uma experiência existencial complexa, que mobiliza toda a estrutura psíquica do sujeito.

Do ponto de vista histórico, o historiador francês Philippe Ariès, em suas obras sobre a história da morte, demonstra que as formas de vivenciar e expressar o luto e a morte sofreram profundas transformações ao longo dos séculos. Na Idade Média, por exemplo, a morte era encarada de maneira mais natural e integrada ao cotidiano — inclusive socialmente ritualizada — ao passo que, na modernidade, ela passa a ser progressivamente escondida, medicalizada e silenciada. Ariès mostra que o luto, assim como a morte, passou a ser vivenciado de forma mais íntima e, muitas vezes, solitária, influenciado por normas sociais que moldam o que é considerado "aceitável" em termos de expressão emocional. Ou seja, a cultura exerce uma influência determinante sobre os modos de sentir, expressar e elaborar o luto.

Na contemporaneidade, essas transformações culturais e históricas impactam diretamente a forma como o luto é compreendido e abordado pela ciência da saúde mental. Até recentemente, o luto era considerado uma reação natural à perda, sem necessariamente ser classificado como um transtorno. No entanto, com a atualização do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) em 2022, a condição denominada Transtorno de Luto Prolongado passou a integrar oficialmente a classificação dos transtornos mentais. Segundo o DSM-5-TR, esse diagnóstico é aplicável a pessoas que, mesmo após um período considerado clinicamente razoável — geralmente mais de 12 meses — continuam apresentando sintomas intensos de sofrimento, prejuízos funcionais significativos, desejo persistente de estar com o falecido, e dificuldade de retomada da vida cotidiana. O reconhecimento dessa condição como patologia reforça a importância de intervenções clínicas especializadas.

Neste cenário, a Psicologia surge como um campo essencial e estratégico, tanto na identificação precoce de sinais de luto complicado quanto no desenvolvimento de intervenções terapêuticas eficazes. Um dos pilares da atuação psicológica nesse processo é o acolhimento, prática que envolve a escuta ativa, empática e sem julgamentos, possibilitando que o sujeito enlutado possa dar voz à sua dor e às suas emoções. A escuta qualificada, por sua vez, vai além da escuta passiva: ela pressupõe um compromisso ético e técnico do profissional com a subjetividade do paciente, respeitando o tempo, a intensidade e os significados singulares atribuídos à perda.

Além disso, a Psicologia contribui com estratégias terapêuticas específicas, como a reconstrução de narrativas de vida, a reestruturação cognitiva de crenças negativas associadas à perda, e o fortalecimento dos recursos emocionais internos, com o objetivo de ressignificar a



ausência do ente querido e promover a reintegração do sujeito à sua própria história de vida, agora transformada pela perda. Ao ajudar o enlutado a reconhecer que a dor não precisa ser negada, mas compreendida e integrada de maneira funcional, a Psicologia promove saúde emocional, bem-estar e qualidade de vida, mesmo diante da inevitabilidade da morte.

Portanto, o luto, quando acompanhado de forma ética, empática e tecnicamente fundamentada, pode se tornar uma experiência de transformação subjetiva profunda, em que a dor da perda, embora nunca seja apagada, encontra lugar na vida do indivíduo como parte de sua trajetória emocional e existencial. Nesse processo, o papel do psicólogo é não apenas mitigar o sofrimento, mas também abrir caminhos para a resiliência, a autonomia emocional e o recomeço.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a terapia psicológica exerce um papel essencial no cuidado ao indivíduo em processo de luto, especialmente nos casos em que o sofrimento se prolonga e compromete a funcionalidade emocional e social da pessoa enlutada. Com a atualização do DSM-5 em 2022, o reconhecimento do luto prolongado como um transtorno mental trouxe importantes implicações clínicas, exigindo intervenções mais específicas e estruturadas por parte dos profissionais de saúde mental.

Nesse contexto, a escuta qualificada, entendida como uma escuta ativa, empática e isenta de julgamentos, torna-se uma ferramenta terapêutica de grande relevância. Ela possibilita que o terapeuta compreenda profundamente o sofrimento do sujeito e estabeleça uma relação de confiança que favorece a abertura emocional, condição indispensável para a elaboração do luto.

A intervenção psicológica, pautada na empatia e no acolhimento, permite que o indivíduo reconheça e valide sua dor, sem minimizá-la ou negá-la, possibilitando um processo gradativo de ressignificação da perda. Técnicas psicoterapêuticas eficazes — como a reestruturação cognitiva, a identificação de crenças disfuncionais e o estímulo à reconstrução de vínculos sociais e de propósito de vida — contribuem significativamente para a redução do sofrimento psíquico e para a promoção de um equilíbrio emocional mais saudável.

Assim, destaca-se a importância de inserir o acolhimento psicológico como parte integrante do acompanhamento de indivíduos enlutados, favorecendo não apenas o alívio dos sintomas emocionais, mas também a reconstrução de uma trajetória de vida mais significativa após a perda. A Psicologia, portanto, ocupa um lugar central nesse processo, atuando como um instrumento de transformação subjetiva e de promoção da saúde mental.



REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARIÈS, Philippe. *História da morte no Ocidente*. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1977.

BASSO, Lissia Ana; WAINER, Ricardo. Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 35-43, jun. 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 07 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Luto prolongado é um transtorno mental, segundo a Organização Mundial da Saúde*. Portal Gov.br - Ministério da Saúde, Brasília, 15 set. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/luto-prolongado-e-um-transtorno-mental-segundo-a-organizacao-mundial-da-saude>. Acesso em: 4 jul. 2025.

DANILISZYN, Letícia; WISNIEWSKI, Maurício. Vida preferida: a concepção do luto e o papel do psicólogo frente à superação. In: **JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS**, 17, 2019, Ponta Grossa. Anais... Ponta Grossa, 2019.

GRIGOLETO NETTO, Jose Valdeci. A INSERÇÃO DO TRANSTORNO DO LUTO PROLONGADO NO DSM-5-TR: Revisão integrativa de literatura (2020-2024). **Psicologia e Saúde em debate**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 638–651, 2024. DOI: 10.22289/2446-922X.V10A2A39. Disponível em: <https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/1207>. Acesso em: 1 jul. 2025.

MATOS, Weslei Oliveira; LOPES JÚNIOR, Hélio Marco Pereira; MENDONÇA, Francisco Cardoso; NUNES, Jenina Ferreira. O IMPACTO DO LUTO SEM DESPEDIDA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 11, p. 1499–1512, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i11.16580. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16580>. Acesso em: 1 jul. 2025.

REIS, L. C. dos; RIBEIRO, S. D. IMPACTO DO TRANSTORNO DO LUTO PROLONGADO NA SAÚDE MENTAL. **REVISTA FOCO**, [S. l.], v. 17, n. 11, p. e6597, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n11-132. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6597>. Acesso em: 1 jul. 2025.

ZANONI, Ariely Gloor; SANTOS, Matheus Moreira. Elaboração do luto e a importância da terapia nesse processo. Apucarana: Faculdade de Apucarana – FAP, 2022. **Artigo de conclusão de curso** (Graduação em Psicologia)