

# APLICAÇÃO DAS INTERVEÇÕES DE TCC EM INDIVÍDUOS QUE PERDERAM ENTES QUERIDOS POR SUICÍDIOS

## APPLICATION OF CBT INTERVENTIONS IN INDIVIDUALS WHO HAVE LOST LOVED ONES TO SUICIDE

Deize Raquel Rosa do Carmo<sup>1</sup>, Emelly Samarha de Oliveira Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do 9º período do curso de Psicologia da Faculdade de Educação de Jaru – FIMCA, deizerrc@gmail.com, <https://lattes.cnpq.br/9530953334034465>;

<sup>2</sup>Professora e Orientadora da Faculdade de Educação de Jaru - FIMCA, emelly\_samarha@unicentrro.edu.br, <https://lattes.cnpq.br/893777857180>.

DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v11i3.1102>

### RESUMO

Atualmente, com toda a tecnologia, informações, redes sociais com os mais diferentes assuntos, observa-se que os temas relacionados a morte e ao luto são tabus e crenças em nossa sociedade, muitas pessoas evitam ou não aceitam falar sobre o assunto. Diante disso, o estudo tem como objetivo compreender o processo do luto por suicídio e apresentar as eficácias e as contribuições da terapia cognitiva comportamental no processo do luto dos indivíduos que perderam entes queridos por suicídio, bem como avaliar a atuação do psicólogo junto ao paciente durante esse processo. A finitude é algo muito difícil de ser aceito para a maior parte dos seres humanos e o processo do luto causa uma desorganização na rotina do enlutado, desencadeando alterações cognitivas e emocionais. O luto por suicídio para alguns familiares poderá trazer sentimento de culpa, vergonha e impotência. É importante que o indivíduo enlutado procure ajuda psicológica e tenha ao seu lado um profissional que entende esse processo e que o ajude a superá-lo. O profissional psicólogo fará o acolhimento e priorizará o momento da escuta para direcionamentos. Para tanto, a teoria Cognitiva Comportamental vem contribuir através de suas técnicas de intervenções, auxiliando para que o paciente possa expressar a sua dor, superar as etapas do processo de luto e sempre respeitando o momento e tempo de cada indivíduo.

**Palavra-chave:** Luto, Psicólogo, Terapia Cognitiva Comportamental, Suicídio, Intervenções.

### ABSTRACT

Even today, with all the technology, information, and social networks covering a wide range of topics, it is observed that subjects related to death and mourning remain taboo in our society. Many people avoid or refuse to talk about these topics. Considering this, the study aims to understand the process of mourning due to suicide and to present the effectiveness and contributions of cognitive behavioral therapy in the grieving process of individuals who have lost loved ones to suicide, as well as to evaluate the psychologist's role in supporting the patient during this process. Finitude is very difficult for most human beings to accept, and the grieving process often disrupts the mourner's routine, triggering cognitive and emotional changes. For some family members, suicide grief may bring feelings of guilt, shame, and helplessness. The bereaved individual needs to seek psychological help and have a professional by their side who understands this process and can assist them in overcoming it. The psychologist will provide a welcoming environment, prioritizing active listening and guidance. To this end, Cognitive Behavioral Therapy contributes through its intervention techniques, helping the patient express their pain, navigate the grieving process stages, and always respecting the individual's unique pace and timing.

**Keywords:** Grief, Psychologist, Cognitive Behavioral Therapy, Suicide, Interventions.

### INTRODUÇÃO

O luto é a condição emocional do indivíduo que sofre por enfrentar o rompimento de vínculos, o encerramento de um ciclo com alguém especial para ele. Cada pessoa tem reações e formas diferentes de enfrentar o luto, alguns passam por esse momento de forma mais reflexiva, compreendem e aceitam a nova rotina, com menos sofrimento. Porém, para outro indivíduo essa nova fase da vida pode ser algo penoso, dolorido, com muita tristeza, com dificuldades para aceitar o rompimento e reestruturar a nova rotina diante da ausência da pessoa querida e significativa. Diante da relevância do tema, o presente artigo tem como objetivo compreender o processo do luto por suicídio e apresentar as eficácias e as contribuições da terapia cognitiva comportamental no processo do luto dos indivíduos que perderam entes queridos por suicídio, bem como avaliar as possíveis atribuições do psicólogo junto ao paciente durante esse processo.

Para Capinerjar (2024) quando amamos muito uma pessoa e ela vai embora, sentimos muito sua falta, fica uma sensação de vazio não existe substituir. A pessoa que está com grande transtorno psíquico e com propensão autodestrutiva enxerga o suicídio como uma maneira de livrar-se da dor do tamanho sofrimento e não consegue enxergar outra possível alternativa. A execução do suicídio tem demonstrado que esse momento é o ápice do sofrimento, sua consciência está fraca e o sujeito não encontra outra alternativa.

Enlutar-se, ou aprender a viver uma vida cheia de significado sem a pessoa que amamos, é, por fim, um tipo de aprendizado. Como aprender é algo que fazemos a vida toda, ver o luto como um tipo de aprendizado pode parecer mais familiar e compreensível e nos dar a paciência de permitir que esse processo extraordinário aconteça (O'CONNOR, 2023, p.15).

Conforme Arantes (2019, p 198), “não existe nada de errado em ficar triste, pois a tristeza é uma experiência necessária para todo processo de luto saudável”. No entanto existe o luto patológico, consequentemente podendo surgir várias doenças durante o processo de adaptação, trazendo prejuízos à saúde física e emocional, ou seja, são indivíduos que se expressam de maneira individualizado e multidimensional a sua dor necessitando de acolhimento, respeito e compreensão dentro do contexto biopsicossocial.

Situações de suicídio desencadeiam no enlutado uma diversidade de emoções que transitam pela raiva, tristeza, pesar, culpa, vergonha, entre outros sentimentos, expondo o sujeito enlutado ao mesmo risco e elevando as suas chances de desenvolver um luto complicado (SACILOTI, 2022).

Não existe uma única explicação para definir o porquê do suicídio, são diversos fatores que podem influenciar a pessoa a tirar a sua própria vida. É fundamental discutir o tema nas diversas camadas da sociedade, destacando o valor a vida e a importância de expressar sua dor, aquilo que vem causando adoecimento psíquico e sofrimento.

O suicídio não apenas está entre as dez principais causas de morte, como também está entre as duas ou três causas mais frequentes de morte para o grupo de adolescentes e adultos jovens. A adolescência e a juventude são fases em que o indivíduo define sua ocupação, sua profissão, escolhe seu parceiro para viver. É, assim, um assunto impactante, por influenciar tanto em termos emocionais quanto em termos econômicos. São pessoas que não estão de bem com a vida, portanto, não têm uma boa qualidade de vida e isso interfere na relação com as pessoas com quem o indivíduo convive (CFP, 2013, p.25).

Conforme destaca Penso (2020), é uma questão que deve ser considerada, os jovens passam por muitas pressões sociais. É importante observar que mensagem os jovens estão tentando

transmitir. Em alguns casos são sentimentos de desesperança, exclusão ou pressão social, e podem ser angústias, problemas familiares, desigualdade, entre outros. Atualmente observamos uma crescente divulgação sobre o tema suicídio, destaques nas mídias sociais, palestras em escolas e instituições que levam o assunto a população dos diversos níveis sociais para que não mais tenham medo ou tabus de falar sobre o assunto. O importante é ampliar a divulgação sobre o valor da vida e que busquem ajuda profissional. Observa-se com frequências profissionais da saúde em constante trabalho de prevenção sobre o tema suicídio, pois o suicídio traz consequências, perdas e sofrimento aos familiares e amigos que precisam de auxílio e ressignificação para dar continuidade a vida.

Conforme Arantes (2021, p. 49) “se houver desconfiança de que a sua “tristeza” esteja impedindo você de reconstruir o sentido da sua vida, procure ajuda profissional”. No Brasil ou de forma geral muitas pessoas tem a cultura e acreditam que o processo do luto deve ser vivenciado sozinho ou apenas entre os familiares, porém é importante destacar que esse momento de sofrimento deve ser priorizado independente da idade, precisa ter acompanhamento de profissionais incluído psicólogo. Durante o processo que o enlutado enfrenta para reestruturar sua vida é importante que ele busque ajuda com profissional especializado, pois é um caminho doloroso que traz modificações em toda a estrutura do indivíduo como psicológicas, fisiológicas, comportamentais alterando de forma negativa até o meio social onde o enlutado está inserido.

## **CONTRIBUIÇÕES DA TEORIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL (TCC) NA ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO**

Segundo Freitas e Rech (2010), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem terapêutica muito utilizada e reconhecida pela sua forma de atuar no tratamento de diversos transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão, fobias e transtornos de estresse. A TCC se destaca por ser uma intervenção de curta duração, com um número médio de sessões entre 12 e 20.

A Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC) surgiu a partir dos anos 1960, tendo como pesquisador o psiquiatra Aaron Beck, onde ele iniciou suas observações com pacientes depressivos e relatavam pensamentos negativos e distorcidos com relação a ele e ao contexto inserido. Beck dava maior destaque em compreender e trabalhar as experiências conscientes do indivíduo. A teoria tem como proposta resolver situações do cotidiano através de mudanças de pensamentos e a forma de comportar. Para Silva (2020) a TCC não trabalha apenas com indivíduos que estão emocionalmente adoecidos, mas também com aqueles que procuram ter uma vida saudável e manter para que possam desfrutar o melhor da vida.

Para Knapp (2018) Beck passou a diferenciar a abordagem cognitiva da psicanalítica, focando o tratamento em problemas presentes, em oposição a desvelar traumas escondidos do passado, e na análise de experiências psicológicas acessíveis, ao invés de inconscientes. Segundo pensamentos de Leahy (2018, p. 04) “a teoria analisa o comportamento, é a forma que o paciente interpreta os fatos da realidade e o que o indivíduo acredita ser verdade, através de questionamento e experimentos comportamentais o terapeuta faz suas observações para melhor compreender os padrões habituais de pensamentos e os problemas questionados”.

Contribuindo, Silva (2020) traz que a TCC tem o objetivo de propor intervenções para auxiliar o paciente no adoecimento psicológico. A forma de processar seus pensamentos tem

influencia diretamente sobre as emoções e os comportamentos. E a TCC contribui para identificar e modificar os pensamentos automáticos disfuncionais, conduzindo para a melhoria e o bem-estar do paciente. A terapia cognitiva não trabalha com poder de influenciar o pensamento positivo do indivíduo, o terapeuta não é alguém que está apenas dando forças ou estímulo para ser otimista, ele auxilia o paciente a fazer uma reflexão sobre sua forma de pensar, e qual a veracidade dos pensamentos ser verdadeiro ou falso. A reflexão permite que o indivíduo analise suas crenças podendo essas ser revistas e o comportamento também sofrer algumas modificações, possibilitando ao paciente uma nova forma de solução e estratégia pode ser estudada.

A TCC tem sido adaptada a clientes com diferentes níveis de educação e renda, bem como a uma variedade de culturas e idades, desde crianças pequenas até adultos com idade mais avançada. É usada atualmente em hospitais e clínicas, escolas, programas vocacionais e prisões, entre outros contextos. É utilizada nos formatos de grupo, casal e família (BECK, 2022 p.32).

O foco da terapia cognitivo comportamental é a reestruturação dos pensamentos disfuncionais também conhecidos como pensamentos automáticos. Froeseler (2013) explica que o nível cognitivo mais superficial são os pensamentos automáticos (PAs), que surgem de forma rápida e espontânea, na fronteira da consciência e estão presentes no cotidiano de qualquer indivíduo e a TCC propõe uma forma cognitiva do pensamento disfuncionais, tais pensamentos podem influenciar as emoções e o comportamento do indivíduo. A partir do momento que o paciente aceita a possibilidade de mudanças ele aprende a avaliar seu pensamento de maneira mais clara e objetiva. Diante de uma autorreflexão o paciente consegue minimizar as emoções negativas que muitas vezes acarreta tristeza profunda e desequilíbrio frente a uma situação conflituosa.

No acompanhamento com indivíduos em processo de luto a teoria cognitiva comportamental tem como finalidade auxiliar para que o indivíduo tenha atitudes e consiga resolver os conflitos vivenciados com a perda do ente querido. Kübler-Ross (2017), menciona que é possível observar que durante o processo do luto a pessoa passa por várias fases até a aceitação.

O acompanhamento psicológico irá trabalhar não apenas esse luto, mas dar possibilidades para que esse paciente possa ter oportunidade de expor suas dores e traumas. Para Neufeld (2010, p. 53) “a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é um referencial teórico da Psicologia definida como uma abordagem breve e que tem como objetivo a intervenção em pensamentos, emoções e comportamentos considerados disfuncionais”. Rangé (2007) destaca que a partir dos anos 80 em cidades como São Paulo e Rio de Janeiro iniciou os estudos sobre a TCC. A Teoria Cognitiva Comportamental tem ampliado seu campo de atuação no Brasil com suas técnicas de intervenções, juntamente com as neurociências. Desenvolvendo e buscando sempre atuar de forma clara e científica em prol das funções cognitivas, emocionais e os traumas psicológicos.

Segundo Kuyken (2010, p. 34-35) “outro aspecto que deve ser considerado são os pensamentos automáticos que surgem de forma inesperado ao longo dia deixando a pessoa muitas vezes confusa quanto a este”. Os indivíduos têm mais clareza em definir suas emoções, porém pensamentos e imagens distorcidos são questões a serem trabalhados em terapia. Na TCC o paciente descreve nas primeiras sessões as dificuldades e obstáculos que estão presentes nos aspectos cognitivos e comportamentais, enquanto os indivíduos relatam suas queixas em sessão, o psicólogo auxilia a descrever e a compreender tais. Os pontos

mais relevantes para a Teoria Cognitiva Comportamental são questões relacionadas a problemas como vulnerabilidade e história complexas.

## O PROCESSO DO LUTO

Para Arantes (2021, p.73) “o homem não está preparado para enfrentar a finitude, mesmo tendo essa consciência que todos passarão pela morte”. A maioria das pessoas não sente confortável em falar sobre o assunto devido vários fatores como, dor, sofrimento, mas principalmente devido a cultura da população brasileira. A morte deveria ser vista como um processo natural que todos passarão um dia, são ciclos que inicia e termina, assim como o nascer, crescer e morrer. É um tema que deveria ser dialogado entre os familiares e amigos íntimos, sobre a finitude, porém, mesmo com os avanços tecnológicos e a evolução na área da saúde possibilitando uma melhor qualidade de vida, prolongando assim a vitalidade humana, é possível afirmar que a morte não é inevitável.

O luto não está relacionado apenas com o processo de morte física, são formas diferentes de encarar as perdas ao longo da vida, como afirma Saciloti e Bombarda (2022) o luto infelizmente é vivenciado por todo ser vivo, nesse processo são expressas emoções físicas e comportamentais, cada indivíduo tem maneiras diferentes de expressar sua dor. Sendo assim, são reações emocionais subjetivas que cada um expressa.

Existem formas diferentes de lutos, como destaca Bisotto (2021), o luto antecipatório pode ser definido como o luto que ocorre antes da morte do ente adoecido, quando o ente querido é diagnosticado com uma doença grave e os familiares já inicia o processo da dor e sofrimento.

Arantes (2019) afirma que as lágrimas que rolam em você fazem parte do momento que está vivenciando, são como a águas salgadas do mar. As lágrimas irão aos poucos aliviar a dor. Chorar essa emoção é como tomar banho no mar de dentro para fora. Durante o processo do luto as lágrimas em vários casos são as companhias de muitos indivíduos que perde o vínculo com aquilo que trazia prazer e alegria. As lágrimas podem ser uma maneira de liberar emoções e encontrar algum alívio enquanto se adapta à nova rotina.

Durante o processo do luto é importante que o indivíduo possa dar uma pausa e ter momentos mais tranquilos, pois esse processo modifica principalmente as emoções, tornando mais frágil e exposto.

[...] é que a percepção de uma situação influencia diretamente a emoção, a fisiologia e o comportamento [...]. O modelo cognitivo geral sustenta que os pensamentos específicos da situação ou os pensamentos automáticos em geral surgem de forma espontânea, costumam ser breves e fugazes, assumem a forma de um pensamento ou imagem e são considerados verdadeiros sem reflexão ou avaliação. Esses pensamentos automáticos derivam de um sistema de crenças subjacente e influenciam o modo como nos sentimos e o que fazemos. Enquanto os terapeutas da TCC podem visar diretamente a mudança de comportamento [...] usando estratégias focadas na emoção [...] as estratégias de mudanças cognitivas são ferramentas clínicas valiosas que podem mudar os sistemas de crenças e as crenças e respostas emocionais correspondentes [...]. Como a TCC possui uma tradição robusta de pesquisa e investigação científica, o modelo cognitivo geral da TCC foi revisado e refinado ao longo dos anos [...] (WALTMAN 2023, p.11-12).

Conforme Luna (2020), definiu, a pessoa enlutada se orienta em relação à pessoa perdida, no que diz respeito às cognições, memórias e emoções, ou, ainda, como se orienta em relação à adaptação à vida sem aquela pessoa. Portanto, o enlutado

necessita ter tempo para refletir e reestruturar tanto os aspectos cognitivos, fisiológicos e o ambiente que ele pertence, agora sem o ente querido. Partindo dessa contextualização, a teoria cognitiva comportamental auxilia para que a pessoa se readapta a sua realidade e retoma as atividades cotidianas.

Para Souza e Correa (2009), por outro lado, um momento favorável a compreender e promover as potencialidades daquele que vivencia o luto, visando (re)significar seu cotidiano ocupacional. A atuação do psicólogo frente ao enlutado é respeitar, ter empatia e interferir de acordo com o compasso do indivíduo. Cada pessoa tem formas diferentes de agir durante o período de luto. Cabe ao terapeuta expressar através das suas atitudes e responsabilidades diante daquele humano que está em reconstrução através de suas dores e traumas. A postura do psicólogo transmitirá ao enlutado segurança para expor seus pensamentos e emoções de forma natural, sem pressão, pois esse momento é importante o paciente sentir à vontade no tempo em que ele estiver preparado.

Conforme Beck (2022), Beck concebeu uma psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais (inadequados e/ou inúteis). Assim desenvolveu alguns instrumentos para melhor avaliar a condição emocional e a evolução do seu desempenho. É de suma importância fazer o acolhimento, anamnese do paciente, obter informações sobre medicamentos, familiares, amigos e suas queixas. Durante as sessões é possível analisar e diferenciar a característica de tristeza que o paciente se encontra, como luto normal ou o luto mais grave e de difícil aceitação como o luto patológico.

Para Zwielewski (2016), o luto normal é aquele que a pessoa consegue passar por ele de forma mais equilibrada, saudável, busca reestruturar e dar prosseguimento a vida de maneira leve. Porém, o luto patológico envolve aspectos negativos e com sérias consequências ao enlutado.

Luto patológico é aquele que, mesmo após o período de seis meses a dois anos, tempo considerado pela literatura como satisfatório para a resolução do processo de luto, há persistência dos problemas emocionais, cognitivos e psíquicos. Geralmente é grave e prolongado, com indicação absoluta de tratamento psiquiátrico e/ou psicoterapêutico. (OLIVEIRA, 2012).

Como destaca O'Connor (2023, p. 55) “O luto é o escuro intraduzível e individual de uma noite sem estrelas. É você e as costas pesadas no momento de deitar-se. É você e as cólicas do coração. É você e o torcicolo de se fixar num único rosto. É você e o ente querido nos ombros”. Muitos enlutados enfrentam essa realidade descrita acima. É de suma importante que o indivíduo enlutado busque auxílio profissional, independente do nível de sofrimento. Mas, no luto patológico é frequente que o indivíduo desenvolva crises de ansiedade, sentimento de culpa, angústia, depressão entre outros.

Para Caballo (2008) a Teoria Cognitiva Comportamental centra-se nos problemas que estão sendo apresentados pelo paciente quando esta procura a terapia. Seu objetivo é ajudá-lo a aprender novas estratégias para atuar no ambiente de forma a promover mudanças necessárias. Na abordagem teoria cognitiva comportamental o primeiro passo é a formação do vínculo terapêutico entre o profissional e o paciente para assim dar prosseguimento as demandas que surgem. O psicólogo atua de forma técnica e científica, porém o paciente precisa colaborar ter desejo e estar aberto as mudanças no contexto biopsicossocial. Estar fechado para os aspectos de possibilidades de mudanças

com relação ao conforto do indivíduo traz prejuízos e limita o processo terapêuticos.

Conforme Arantes (2021, p. 130) “somos seres em constante transformação, e, se a vida nos pede a coragem de perguntar a nós mesmos quem somos de verdade, também nos convida a nos reconhecer a partir do olhar do outro”. Por mais que o psicólogo seja competente e trabalhe da melhor forma para auxiliar o paciente em suas demandas tudo o que ele fizer poderá ter pouco aproveitamento, caso o paciente não esteja aberto e participativo durante o acompanhamento, estar aberto para as novas possibilidades requer reflexão, atitudes e também mudanças de comportamento. São várias questões envolvidas que precisam ser analisadas com calma e ponderação pelo indivíduo. Não tem precisão exata de quantas sessões cada pessoa necessita.

Conforme Ferreira (2020) a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é uma abordagem psicológica que tem como destaque os aspectos dos processos cognitivos e buscar compreender os mais diversos transtornos mentais. Para isso, utiliza-se de um grupo de técnicas, combinando a psicologia cognitiva e diversos procedimentos da psicologia comportamental. A TCC também trabalha com grupos de indivíduos, porém em alguns casos o mais indicado é a terapia individual. A atuação do terapeuta é fazer uma ponte entre o conhecimento técnico e o indivíduo enlutado para identificar e compreender as ideias disfuncionais e a maneira de trabalhar com elas.

Conforme Carpinejar (2023, p. 15) “ao se quebrar um braço, são exigidas seis semanas de gesso para recolocá-lo na posição original. E quando se quebra a alma?” O tempo é subjetivo para cada pessoa se reestruturar. Durante as sessões o paciente precisa expor a situação para que o terapeuta possa ter conhecimento do motivo e da realidade vivenciado. Diante das informações cabe ao psicólogo trabalhar com as intervenções, também com as tarefas de casa, as disfunções, reestruturação de pensamentos e atitudes. Durante o processo terapêutico a pessoa enlutada começa a reconhecer e perceber a forma de seus pensamentos e meditar sobre como influência nas atividades rotineiras. É interessante fazer uma autorreflexão a partir da autenticidade reconhecida.

Para O’Connor (2023, p. 123) “antes que a terapia termine, o terapeuta e a pessoa enlutada trabalham para fortalecer as conexões sociais, encontrando ou melhorando as relações com pessoas gentis ou amorosas que estarão na vida do paciente depois”. A parceria existente entre o indivíduo e o terapeuta vai sendo possível identificar a realidade do paciente, e a ansiedade é um dos grandes relatos de pessoas que enfrentam o processo do luto, o aspecto emocional desestrutura o indivíduo e conseqüentemente amargura a alma. Para Capinerjar (2024, p. 31) “O luto é algo difícil e vagaroso exercício pelo interior das emoções, aos poucos vai se encaixando as pedras, até o momento de reestruturar a sensibilidade do indivíduo”.

Para Farinasso e Labate (2012) a espiritualidade revela-se como um indicador de resiliência, pois permitiu a atribuição de significados aos eventos negativos. Cada cultura tem uma forma diferenciada de rituais e crenças sobre a morte. No cristianismo e protestante a morte é apenas uma passagem terrena, não necessariamente é o fim. Acredita-se que existe vida ou morte eterna a partir das escolhas que o ente querido fez quando em vida. Para o Budismo e Hinduísmo, a morte não é o fim, mas o início de um novo ciclo dado por meio da reencarnação. São crenças individuais e estilo de vida diferenciado que muitos fazem quando em vida. Para algumas pessoas religiosas o luto é algo subjetivo, apesar da dor e sofrimento presente, encaram o processo de dor como algo já esperado e natural. Arantes (2021,

p. 88) “o luto é o preço do amor”. Existe a dor da saudade, a falta da pessoa querida, porém o luto se torna menos patológico, com bases estruturadas na religiosidade. Para tanto, a morte tem um sentido diferente para cada povo, civilização, cultura e religião, todas com suas particularidades, que faz com que cada um reproduza seus rituais da morte, tendo as especificidades próprias de cada povo.

A psiquiatra Kübler-Ross (2017), destaca cinco estágios que a pessoa enlutada poderá passar, sendo: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. O profissional psicólogo em sua atuação irá analisar em qual dos estágios o indivíduo se encontra para realizar as intervenções adequadas. Não existe uma sequência para que o estágio aconteça, são aleatórios. Porém o último estágio é o da aceitação. Geralmente o primeiro estágio é a fase da negação onde o enlutado procura ficar isolado. O segundo estágio a raiva é quando o indivíduo consegue verbalizar a revolta, podendo ficar agressivos, busca encontrar culpados pelo ocorrido. A barganha como o terceiro estágio é uma tentativa de negociar a situação, geralmente buscam refúgios em suas crenças, fazem orações e promessas a Deus em busca de sanar a dor.

“Quando os pacientes têm a oportunidade de expressar sua raiva, chorar, se lamentar, resolver suas questões pendentes, verbalizar seus medos e passar por todos os estágios iniciais, chegam então ao estágio da aceitação” (KÜBLER-ROSS 1998, p. 168).

A depressão é a fase que intensifica a tristeza e a dor, onde o indivíduo fica fragilizado com saudade do ente querido. E a aceitação é quando a pessoa relata de forma equilibrada suas emoções, dificuldades e consegue expressar todos os seus sentimentos em relação a pessoa amada e aceita a sua partida. Através da atuação do psicólogo irá analisar em qual dos estágios o indivíduo encontra-se e realizar as intervenções adequadas. Não existe uma sequência para que o estágio aconteça, são aleatórios. Porém o último estágio é o da aceitação.

Os sentimentos de incapacidade, de vulnerabilidade são os preditores das dificuldades intrínsecas da perda; aliás, são os grandes geradores da desorganização que atinge as pessoas que perderam um ente querido. Dentre as dificuldades citadas, é importante apontar o quão difícil se torna a aceitação, a fase de readaptação em preencher o vazio que a pessoa querida deixou. A elaboração de outras perdas anteriores e as crenças relativas à morte também podem ser fatores que interferem no luto (Basso 2011, p. 04).

Para Arantes (2021) os sentimentos e emoções fazem parte da natureza humana, mas quando esses sentimentos atrapalham a vivência em sociedade é necessário ajuda profissional. Cada indivíduo é subjetivo na forma de expressar sua dor e sofrimento diante da perda, porém o trabalho deve ser individualizado e observado os detalhes que é manifestado para que o terapeuta auxilie conforme o estágio e o desenvolvimento do paciente. Utiliza técnica para minimizar a ansiedade, elabora o processo de rituais de vitalidade, procura reorganizar e readaptar a rotina, estimulando a criar nova rotina e restabelecer a vida como um todo necessita dentro do possível de novos projetos.

Para Carvalho (2023) através psicoterapia, o indivíduo pode relatar os fatos de sua vida, expor aquilo que machuca, que o prende ao que ficou após a perda. Para isto, o papel do psicólogo é de horizontalidade frente ao sofrimento, haja vista que estar vulnerável a perdas é uma condição humana. A depressão é a fase que intensifica a tristeza e a dor, onde o indivíduo fica fragilizado com saudade do ente querido. E a aceitação é quando a pessoa relata de forma equilibrada suas emoções, dificuldades e consegue expressar todos os seus sentimentos em relação a pessoa amada e aceita a sua partida.

Pacientes em processo de luto por suicídio envolve um contexto familiar, para Kovács (2003), em uma família que aconteceu o suicídio de um ente querido os sentimentos são variados e têm intensidades diferentes, surge muitas reflexões, a quem pertence a vida, existem culpado ou responsável pelo suicídio. Os sentimentos são diversos e a intensidade diferentes. As pessoas que cometem suicídios podem não demonstrar sinais do que vai fazer. Viver o período de luto significa também ensinar as pessoas a compreender os significados desse tipo específico de morte, isso educa para a morte, pensar no sofrimento como maneira de sentir a vida sem o convívio da pessoa querida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, o luto é uma experiência que infelizmente é universal e profundamente pessoal, e a teoria cognitivo-comportamental (TCC) oferece uma perspectiva valiosa para entender e tratar essa experiência. Ao longo deste artigo, exploramos como a TCC aborda o luto, focando em como padrões de pensamento e comportamentos podem influenciar o processo de luto e como intervenções baseadas nesta teoria podem ser aplicadas para dar suporte aos enlutados. A TCC contribui significativamente para a compreensão do luto e auxiliar no processo de conscientização, como os pensamentos disfuncionais e comportamentos podem intensificar a dor do luto. Através da reestruturação cognitiva e da exposição gradual, a TCC proporciona ferramentas para ajudar os enlutados a reavaliar e refletir sobre suas crenças e enfrentar a dor de forma menos dolorosa.

As intervenções baseadas na TCC têm mostrado bons resultados em ajudar pessoas a administrar as dores e as possíveis patologias do luto, incluindo depressão e ansiedade. Técnicas como a identificação e modificação de pensamentos disfuncionais, o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e a mudanças de comportamentos. Para os profissionais de saúde mental, é fundamental estar bem-informado sobre as estratégias baseadas na TCC e suas aplicações práticas no contexto do luto. A formação contínua e a prática reflexiva são essenciais para aprimorar as habilidades terapêuticas e fornece suporte eficaz aos enlutados. A colaboração com outros profissionais e a adaptação das técnicas às necessidades individuais são práticas recomendadas para maximizar os benefícios terapêuticos.

## REFERÊNCIAS

- ARANTES, A. C. Q. **Prá vida toda valer a pena viver: pequeno manual para envelhecer com alegria**. 1 ed. Rio de Janeiro. Sextante, 2021.
- ARANTES, A.C.Q. **A morte é um dia que vale a pena viver**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.
- BASSO, A. L. Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, p 34-43, 2011. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872011000100007&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872011000100007&script=sci_arttext). Acesso em 27/09/2024.
- BISOTTO, L. B.; CARDOSO, N. de O.; ARGIMON, I. I. de L. Luto antecipatório materno: uma revisão integrativa nacional. **Revista NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity**, v. 13, n. 1, 2021. Disponível em: <https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/nufen/article/view/19227/907>. Acesso em: 16 set. 2024.
- CARVALHO, I. L. L. S. **Análise Fenomenológica do Relato De Psicoterapeutas na Escuta das Vivências do Luto Por Suicídio na Clínica**. Dissertação. Universidade do Maranhão, São Luiz. 2023. Disponível em: [https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id\\_trabalho=13864733](https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=13864733). Acesso 26/08/2024.
- CABALLO, V. E. **Manual de Transtornos de Personalidade: descrição, avaliação e tratamento**. São Paulo. Santos Editora. 2008.
- CARPINEJAR, M. **Manual do Luto**. 4 ed. Rio de Janeiro. Bertrand Brasil. 2024.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Brasília, 2005.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **O Suicídio e os Desafios para a Psicologia / Conselho Federal de Psicologia**. Brasília: CFP, 2013.
- BECK, J.S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- FARINASSO, A. L. da C.; LABATE, R. C. Luto, religiosidade e espiritualidade: um estudo clínico-qualitativo com viúvas idosas. **Revista Eletrônica de Enfermagem**. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/ree.v14i3.14453>. Acesso em 25/10/2024.
- FERREIRA, W. J. REGULAÇÃO EMOCIONAL EM TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 5, n. 9, p. 618-630, 2020.
- FREITAS, B. P.; RECH, T. O uso da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno depressivo: uma abordagem em grupo. **Barbaroi**, n. 32, p. 89-113, 2010. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-65782010000100007](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782010000100007). Acesso em: 27/09/2024.
- FROESLER, M. V. G.; JANAÍNA, A. M. S.; MAYCOLN L. M. T. Instrumentos para avaliação de pensamentos automáticos: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 9, n.1, p. 42-50, 2013. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872013000100007](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100007). Acesso 11/09/24.
- KOVÁCS, M. J. **Educação para a morte: temas e reflexões**. São Paulo: Casa do Psicólogo. (2003).
- KNAPP, P. **Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>. Acesso em 11/09/24.
- KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a Morte e o Morrer**. 10. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2017.
- KÜBLER-ROSS, E. **A Roda da Vida: memórias do viver e do morrer**. Rio de Janeiro: Sextante, 1998.
- KUYKEN, W. **Conceitualização de casos colaborativa: o trabalho em equipe com pacientes em terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- LEAHY, R. L. **Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta**. 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2018.
- LUNA, J. I. **Construindo histórias e sentidos sobre uma perda familiar na vida adulta**. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, SC. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psp/a/pGmVXrYbKJWDGFFxsrq5mmk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 11/09/24.
- NEUFELD, C. B; XAVIER G. S; STOCKMANN, J. D. Ensino de terapia cognitivo-comportamental em cursos de graduação em psicologia: um levantamento nos estados do Paraná e de São Paulo. **Revista Brasileira de Terapia Cognitiva**, v. 6, n. 1, p. 42-61, 2010. Disponível em [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872010000100004&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872010000100004&script=sci_arttext). Acesso em: 14/08/24.
- O'CONNOR, M. F. **O cérebro de luto: Como a mente nos faz aprender com a dor e a perda**. 1 ed. Rio de Janeiro, Principium, 2023.
- OLIVEIRA, R. X. **O luto patológico A Terapia Cognitiva e o Tratamento do Luto Patológico**. Universidade Federal de Minas

Gerais. Belo Horizonte. 2012. Disponível em:  
[https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD9EHFW6/1/monografia\\_ruben\\_xambre\\_de\\_oliveira\\_1\\_.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD9EHFW6/1/monografia_ruben_xambre_de_oliveira_1_.pdf). Acesso em 19/08/24.

- PENSO, A. M. **A desesperança do jovem e o suicídio como solução.** Sociedade e Estado. Publicação de: Departamento de Sociologia da Universidade de Brasília. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/se/a/rLfXhwgd7qgpBzMSrjwFXmj>. Acesso em 11/09/24.
- RANGÉ, B. P.; FALCONE, E. M. O.; SARDINHA, A. História e panorama atual das terapias cognitivas no Brasil. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v.3 n.2, 2007. Disponível em:  
[https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872007000200006&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872007000200006&script=sci_arttext). Acesso em 15/10/2024.
- SACILOTI, I. P.; BOMBARDA, T. B. Abordagem ao luto: aspectos exploratórios sobre a assistência de terapeutas ocupacionais. **Revista Brasileira de Terapia Ocupacional**, v. 27, n. 2, p. 123-135, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO249532641>. Acesso 16/09/24.
- SACILOTI, I. P.; BOMBARDA, T. B. Abordagem ao luto: aspectos exploratórios sobre a assistência de terapeutas ocupacionais. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, 30, e3264, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO24953264>. Acesso em 09/08/24
- SILVA, C. J. D. A Terapia Cognitiva Comportamental De Beck E Psicologia Positiva de Seligman: Um Estudo Comparativo das Abordagens. Pretextos - **Revista da Graduação em Psicologia** da PUC Minas, v. 5, n. 9, p. 103-116, 2020. Disponível em:  
<https://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/24405>. Acesso 11/09/24.
- SOUZA, A. M.; CORRÊA, V. A. C. Compreendendo o pesar do luto nas atividades ocupacionais. **Revista do NUFEN**, v. 1, n. 2, p. 131-148, 2009. Disponível em:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912009000200009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912009000200009&lng=pt&nrm=iso). Acesso 11/09/24.
- WALTMAN, S. H.; COD III, R. T.; MCFARR, L. M.; MOORE, B. A. **Questionamento Socrático para Terapeutas: aprenda a pensar e a intervir como um terapeuta cognitivo-comportamental.** Porto Alegre: ArtMed, 2023.
- WRIGHT, J. H.; BROWN, G. K.; THASE, M. E.; BASCO, M. **R. Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado.** Porto Alegre: Artmed, 2019.
- ZWIELEWSKI, G.; SANTÁNA, V. Detalhes de protocolo de luto e a terapia cognitivo-comportamental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 12, n. 1, p. 27-34, 2016. Disponível em:  
[https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872016000100005](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872016000100005). Acesso em 19/08/24.