

O luto em adultos e suas múltiplas faces sob a perspectiva da terapia cognitivo-comportamental

Grief in adults and its multiple facets from the perspective of cognitive-behavioral therapy

Hadahylton Bento Pinheiro ¹

Michell Magalhães Ribeiro ²

Pamella Gomes Ribeiro Francelino ³

Girson Sales Júnior ⁴

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir para a adaptação emocional e a ressignificação do luto em adultos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com seleção de estudos publicados entre 2015 e 2026 em bases SciELO, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando os descritores “Luto”, “Terapia Cognitivo-Comportamental” e “Adulto”. Os resultados indicam que a Terapia Cognitivo-Comportamental constitui abordagem eficaz no manejo das respostas emocionais e comportamentais decorrentes da perda, favorecendo a identificação de distorções cognitivas, modificação de crenças disfuncionais, reestruturação cognitiva, psicoeducação, ativação comportamental e desenvolvimento de estratégias adaptativas, promovendo redução de sintomas ansiosos e depressivos, maior autorregulação emocional, retomada de atividades prazerosas e ressignificação da experiência vivida. Conclui-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental atua na reorganização emocional, cognitiva e comportamental, fortalecendo recursos internos, prevenindo complicações decorrentes do luto prolongado e consolidando-se como ferramenta relevante para intervenções clínicas, promoção do bem-estar e futuras pesquisas sobre o processo de luto em adultos. Porém, a atuação terapêutica deve respeitar a singularidade de cada paciente, considerando histórico de vida, nível de ansiedade, características do luto e potenciais comorbidades. A flexibilidade do terapeuta na escolha das técnicas fortalece o vínculo terapêutico e permite que o acompanhamento seja ajustado às demandas emocionais e comportamentais do enlutado.

Palavras-chave: Adulto. Luto. Terapia Cognitivo-Comportamental. Saúde mental.

¹ Discente do Curso Superior de Psicologia da Faculdades Integradas Aparício Carvalho - FIMCA *Campus* Jaru/RO e-mail: hadahylton@hotmail.com

² Discente do Curso Superior de Psicologia da Faculdades Integradas Aparício Carvalho - FIMCA *Campus* Jaru/RO e-mail: michellmagalhaes@icloud.com

³ Discente do Curso Superior de Psicologia da Faculdades Integradas Aparício Carvalho - FIMCA *Campus* Jaru/RO e-mail: pamellagomesribeiro@outlook.com

⁴ Docente do Curso Superior de Psicologia da Faculdades Integradas Aparício Carvalho - FIMCA *Campus* Jaru/RO e-mail: girson.junior@unicentrro.edu.br

Abstract

The aim of this study was to analyze how Cognitive Behavioral Therapy can contribute to emotional adaptation and the reframing of grief in adults. This is an integrative literature review, with the selection of studies published between 2015 and 2026 in the SciELO, LILACS, and Virtual Health Library databases, using the descriptors “Grief,” “Cognitive Behavioral Therapy,” and “Adult.”

The results indicate that Cognitive Behavioral Therapy constitutes an effective approach in managing emotional and behavioral responses resulting from loss, promoting the identification of cognitive distortions, modification of dysfunctional beliefs, cognitive restructuring, psychoeducation, behavioral activation, and the development of adaptive strategies. These interventions contribute to the reduction of anxiety and depressive symptoms, greater emotional self-regulation, resumption of pleasurable activities, and the reframing of the lived experience.

It is concluded that Cognitive Behavioral Therapy plays a role in emotional, cognitive, and behavioral reorganization, strengthening internal resources, preventing complications associated with prolonged grief, and establishing itself as a relevant tool for clinical interventions, the promotion of well-being, and future research on the grieving process in adults. However, therapeutic practice must respect the individuality of each patient, considering life history, anxiety levels, grief characteristics, and potential comorbidities. The therapist’s flexibility in choosing techniques strengthens the therapeutic alliance and allows the intervention to be tailored to the emotional and behavioral demands of the bereaved individual.

Keywords: Adult. Grief. Cognitive Behavioral Therapy. Mental health.

1 INTRODUÇÃO

O luto é um processo natural caracterizado por reações físicas, emocionais, cognitivas, espirituais e sociais diante da perda de um vínculo significativo. Trata-se de uma experiência inerente à condição humana, vivenciada de maneira singular conforme a história de vida e o contexto sociocultural. Embora muitos adultos enfrentem o luto de forma resiliente, há situações em que esse processo pode tornar-se mais complexo, acarretando dificuldades emocionais persistentes e evoluindo para o Transtorno do Luto Prolongado, marcado por desejo intenso e contínuo de proximidade com a pessoa falecida (MATTOS & NETTO, 2025).

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR, 2022) estabelece distinções importantes entre o luto e a depressão. Enquanto no luto predominam sentimentos de vazio e perda, na depressão observa-se humor persistentemente deprimido. A dor do luto tende a ocorrer em ondas, podendo coexistir com lembranças positivas e preservação da autoestima. Diferentemente da depressão, pensamentos sobre morte no

contexto do luto relacionam-se, frequentemente, ao desejo de reencontro com a pessoa falecida, e não à intenção de cessar o próprio sofrimento. Essas diferenciações reforçam a necessidade de compreensão técnica e criteriosa do fenômeno, a fim de evitar equívocos diagnósticos e intervenções inadequadas.

Além disso, o luto não se restringe à morte, podendo ser desencadeado por perdas simbólicas ou mudanças significativas ao longo do ciclo vital, como separações, alterações de ambiente, perda de vínculos afetivos, de emprego, de saúde ou até mesmo de um animal de estimação (OLIVEIRA *et al.*, 2020; CASELLATO *et al.*, 2015). Essas experiências exigem processos de adaptação emocional e reorganização da vida, podendo ocorrer de maneira saudável ou evoluir para sofrimento persistente, com impactos na saúde mental.

Embora seja uma vivência universal, o luto em adultos ainda é permeado por tabus e receios culturais, por remeter diretamente à dor e à finitude. Cada indivíduo pode apresentar reações diversas, incluindo desorganização emocional e questionamentos profundos. Contudo, para além do sofrimento, o processo também pode favorecer ressignificação e renovação pessoal (FRANCO & MAZORRA, 2007). Como destacam Souza & Pontes (2016), as experiências de perda são complexas e desafiadoras, exigindo enfrentamento emocional e reconstrução subjetiva.

No campo da Psicologia, diferentes abordagens têm buscado compreender e intervir no processo de luto, tanto em seus aspectos normativos quanto patológicos. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se como uma abordagem eficaz no atendimento a adultos enlutados, por oferecer estratégias estruturadas de intervenção clínica (FERNANDES & PEREIRA, 2022). Desenvolvida por Aaron Beck, a TCC fundamenta-se na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, partindo do pressuposto de que a modificação de crenças disfuncionais pode promover mudanças emocionais e comportamentais significativas (BECK, 2013).

Aplicada ao luto, a TCC busca reduzir o sofrimento psíquico, prevenir o desenvolvimento do luto complicado e favorecer a adaptação emocional do indivíduo. Para isso, utiliza estratégias como reestruturação cognitiva e psicoeducação, promovendo maior autonomia e fortalecimento da resiliência (ALVES & LAPORT, 2022). O rompimento de vínculos gera desequilíbrio emocional e exige reorganização da vida; nesse processo, o psicólogo atua auxiliando o enlutado na compreensão de suas emoções e comportamentos, favorecendo crescimento emocional, em consonância com princípios da Psicologia Positiva (SILVA, 2022).

Diante dessa realidade, emerge a necessidade de aprofundar a compreensão científica acerca do luto em adultos e das possibilidades de intervenção oferecidas pela TCC. Considerando que diferentes tipos de perda podem influenciar de maneira distinta a

intensidade e a duração do sofrimento, levanta-se a hipótese de que fatores emocionais, como a intensidade do vínculo com a pessoa perdida, e fatores sociais, como a rede de apoio disponível, possam contribuir para o risco de desenvolvimento do luto prolongado. Ademais, supõe-se que a TCC favoreça a adaptação emocional ao auxiliar na modificação de padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos prejudiciais.

Nesse sentido, formula-se o seguinte problema de pesquisa: de que forma a Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada a adultos tem sido utilizada na literatura científica para compreender e intervir no processo de luto? Trata-se de um questionamento delimitado ao campo da Psicologia, com foco em adultos enlutados e na análise da produção científica existente, a fim de contribuir para o fortalecimento do embasamento teórico e prático da atuação profissional.

Assim, este estudo delimita-se a uma pesquisa bibliográfica, em formato de revisão integrativa da literatura, cujo objetivo geral é analisar como a TCC pode contribuir para a adaptação emocional e a resignificação do luto em adultos. A relevância da pesquisa fundamenta-se na necessidade de ampliar o conhecimento sobre o tema, identificar avanços e lacunas na literatura e oferecer subsídios para a formação acadêmica e prática clínica dos profissionais da Psicologia. Além disso, o estudo apresenta aplicabilidade social significativa, ao reunir conhecimentos que podem embasar estratégias de intervenção e políticas institucionais voltadas ao cuidado de adultos enlutados, inclusive em contextos universitários.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Concepções teóricas do luto e seus impactos psicológicos

A compreensão do luto, no contexto das perdas humanas, encontra sustentação inicial na teoria do apego, segundo a qual os vínculos afetivos constituem uma necessidade fundamental para a segurança emocional do indivíduo. Gomes & Badaró (2023) destacam que a ruptura de um vínculo significativo compromete o equilíbrio psíquico, evidenciando que o sofrimento decorrente da morte está diretamente relacionado à qualidade e à intensidade do apego estabelecido. Nessa perspectiva, o luto não pode ser compreendido apenas como reação à morte, mas como resposta à ruptura de uma estrutura relacional.

Entretanto, a literatura amplia essa compreensão ao reconhecer que o luto não se restringe à perda por óbito. Ribeiro *et al.* (2022) apontam que mudanças significativas, como término de relacionamentos, perda de emprego ou alterações no estilo de vida, também podem

desencadear processos de luto. Com isso, diferentes autores convergem ao compreender o luto como resposta a perdas significativas, ampliando seu entendimento para além da morte.

Ao discutir modelos explicativos, observa-se que Kübler-Ross (2008) e Kübler-Ross e Kessler (2005) propõem cinco fases: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação como formas recorrentes de resposta à perda. Em contraste, Bowlby, conforme apresentado por Ribeiro *et al.* (2022), descreve quatro fases: entorpecimento, anseio, desorganização e reorganização, fundamentadas na teoria do apego. Desse modo, podemos observar que modelos teóricos distintos compreendem o luto como um processo adaptativo, contudo enfatizam aspectos diferentes, como as reações emocionais ou a ruptura do vínculo afetivo.

No que se refere às classificações contemporâneas, o DSM-5-TR (2022) e a CID-11 reconhecem o Transtorno de Luto Prolongado como condição diagnóstica distinta, caracterizada por sofrimento intenso e persistente que ultrapassa normas socioculturais esperadas. Estudos indicam prevalência aproximada entre 9,8% e 10% dos enlutados (EISMA, 2023; SEKOWSKI; PRIGERSON, 2022; DSM-5-TR, 2022), especialmente em contextos de perdas traumáticas, morte de filhos ou situações violentas. Todavia, a inclusão diagnóstica suscita debates acerca da medicalização do sofrimento e da possível estigmatização do processo natural de luto. Assim, percebe-se uma tensão entre a necessidade de reconhecimento clínico e a preservação da dimensão existencial do luto enquanto experiência humana.

Casellato (2020) amplia a discussão ao descrever modalidades específicas, como o luto do ser, o luto do estar e o luto do cuidar, reforçando que o fenômeno assume configurações diversas conforme o contexto da perda. Desse modo, observa-se que, enquanto alguns autores focam em classificações e tipologias, outros enfatizam a singularidade da experiência, evidenciando o caráter plural e contextual do luto.

As emoções desempenham papel estruturante na organização da experiência humana, influenciando comportamentos, vínculos e processos cognitivos (GOMES & BADARÓ, 2023). Em situações de perda, essa dinâmica emocional tende a se intensificar, podendo comprometer a regulação afetiva e a funcionalidade cotidiana.

Para Msawa *et al.* (2022), o luto é compreendido como manifestação externa de um sofrimento interno decorrente da ruptura de vínculo significativo. Junges & Sobral (2023) acrescentam que a negação ou o bloqueio emocional podem dificultar a elaboração da perda, favorecendo agravamentos psíquicos. Assim, observa-se que diferentes perspectivas convergem ao apontar a importância da expressão emocional para a adaptação ao luto, ainda que enfatizem mecanismos distintos desse processo.

No campo diagnóstico, Fernandes & Pereira (2023) e Oliveira *et al.* (2025) ressaltam que o DSM-5 e a CID-11 estabelecem critérios para diferenciar o luto normativo do transtorno

de luto prolongado. O DSM-5-TR (2022) determina que os sintomas devem persistir por pelo menos 12 meses em adultos (seis meses em crianças), causando prejuízo significativo no funcionamento social e ocupacional. Entre os sintomas centrais destacam-se anseio intenso, preocupação persistente com o falecido e dor emocional significativa. Dessa forma, nota-se que os critérios diagnósticos buscam delimitar o limiar entre normalidade e patologia, embora reconheçam a influência de fatores culturais e contextuais nessa distinção.

Contudo, o próprio manual enfatiza a necessidade de considerar normas culturais e sociais na avaliação diagnóstica, o que reforça a complexidade da distinção entre sofrimento esperado e condição patológica. Além disso, o transtorno deve ser diferenciado de depressão maior, transtorno de estresse pós-traumático e outros quadros psiquiátricos (DSM-5-TR, 2022), evidenciando a importância de avaliação criteriosa.

2.2 O papel da Psicologia na elaboração do luto e uso da TCC

No campo psicológico, o luto é compreendido como processo de transição psicossocial que implica reorganização interna e reconstrução de significados (MSAWA *et al.*, 2022). Com base em Parkes, o fenômeno é descrito como dinâmico e influenciado por fatores culturais e sociais, nem sempre compatível com modelos psiquiátricos tradicionais. Neste sentido, observa-se que diferentes perspectivas convergem ao compreender o luto como processo complexo e contextual, ainda que se diferenciem quanto à ênfase entre dimensões psicossociais e diagnósticas.

Silva, Carneiro & Zandonadi (2017) destacam que a Psicologia reconhece perdas simbólicas, como adoecimento, aposentadoria e rupturas afetivas, ampliando a compreensão do luto para além da morte física. Entre as formas específicas, incluem-se o luto antecipatório, o luto não reconhecido socialmente e o luto crônico, indicando que o sofrimento pode ser intensificado quando não legitimado socialmente. Assim, percebe-se que a ampliação conceitual do luto reforça seu caráter multifacetado, ao considerar tanto perdas concretas quanto simbólicas.

Taverna & Souza (2015) enfatizam que o acompanhamento psicológico torna-se essencial especialmente em contextos de isolamento social, nos quais o indivíduo encontra dificuldades para elaborar a perda. O psicólogo atua como facilitador do processo de enfrentamento, respeitando o tempo subjetivo do paciente. No âmbito avaliativo, Rodrigues *et al.* (2018) apontam a utilização de instrumentos como BAI e BDI para mensuração de sintomas associados, permitindo monitoramento clínico e ajuste terapêutico. Santos, Yamamoto & Custódio (2017) complementam ao destacar a importância da escuta empática, do suporte familiar e religioso e da aplicação de estratégias estruturadas, como a Terapia

Cognitivo-Comportamental (TCC), no auxílio à reorganização emocional. Desse modo, observa-se que a atuação psicológica integra diferentes dimensões: acolhimento, avaliação e intervenção no cuidado ao enlutado.

Assim, a atuação psicológica no luto exige integração entre acolhimento, avaliação clínica e intervenção estruturada, considerando tanto a singularidade da experiência quanto os critérios diagnósticos vigentes.

Beck (2013) descreve distorções cognitivas frequentes, como pensamento dicotômico, catastrofização, personalização e leitura mental, que podem comprometer a adaptação à perda. Wenzel (2017) destaca a reestruturação cognitiva como técnica central, utilizando o modelo A-B-C para identificar e modificar pensamentos disfuncionais, sempre respeitando a legitimidade da dor. Assim, observa-se que diferentes contribuições teóricas da TCC convergem ao enfatizar a modificação de padrões cognitivos como elemento central na adaptação ao luto.

Rodrigues *et al.* (2018) apresentam estratégias como treinamento de habilidades sociais, role play e ativação graduada, favorecendo reintegração às atividades cotidianas. Bulin & Pereira (2024) acrescentam intervenções simbólicas, como imaginação de despedida e rituais culturais, integrando elementos emocionais e cognitivos. Assim, percebe-se que as intervenções podem articular técnicas estruturadas e recursos simbólicos, ampliando as possibilidades terapêuticas.

Embora a TCC apresente estrutura sistematizada e evidências de aplicabilidade, o DSM-5-TR (2022) alerta para fatores de risco como perdas violentas, alta dependência e isolamento social, que podem demandar intervenções mais intensivas. Em vista disso, apesar de sua eficácia, a aplicação da TCC requer adaptação às condições individuais e contextuais. Dessa forma, a literatura indica que a TCC constitui abordagem relevante no tratamento do luto prolongado, desde que aplicada com sensibilidade cultural e consideração às particularidades individuais.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa e abordagem

A pesquisa adotou abordagem qualitativa, por compreender que esse delineamento possibilita interpretar fenômenos sociais em sua complexidade, considerando significados, relações e processos que não podem ser reduzidos à mensuração numérica. Conforme Minayo (2016), a pesquisa qualitativa permite analisar dimensões subjetivas e contextuais,

favorecendo uma compreensão aprofundada das produções científicas sobre determinado fenômeno.

Optou-se por essa abordagem devido à natureza do problema investigado, que buscou compreender como a Terapia Cognitivo-Comportamental tem sido discutida e aplicada na literatura no contexto do luto em adultos, exigindo análise interpretativa e crítica dos estudos publicados.

3.2 Método utilizado

O método adotado foi a revisão integrativa da literatura, considerada uma das estratégias mais amplas de síntese do conhecimento científico. Segundo Botelho; Cunha & Macedo (2011), a revisão integrativa permite reunir, avaliar e sintetizar resultados de pesquisas já publicadas, possibilitando a identificação de semelhanças, divergências e lacunas na produção científica.

Diferentemente de revisões narrativas, a revisão integrativa seguiu um processo estruturado de busca, seleção, organização e análise dos estudos, conferindo maior rigor metodológico e sistematização. Esse método permitiu a inclusão de pesquisas com diferentes delineamentos (qualitativos, quantitativos e mistos), ampliando a compreensão do estado da arte sobre o tema investigado.

3.3 Universo da pesquisa e amostragem

O universo da pesquisa correspondeu à produção científica publicada em bases de dados da área da Psicologia e Ciências da Saúde que abordaram a Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada ao processo de luto em adultos.

A amostragem foi do tipo intencional, composta pelos artigos que atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. A seleção dos estudos foi realizada a partir da leitura dos títulos e resumos, seguida da leitura na íntegra dos textos que se mostraram pertinentes à temática e ao problema de pesquisa.

3.4 Procedimentos de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada entre os meses de abril de 2025 e fevereiro de 2026, por meio de buscas eletrônicas nas seguintes bases de dados: SciELO, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Essas bases foram selecionadas por sua relevância na área das

Ciências Humanas e da Saúde e por disponibilizarem produções científicas em língua portuguesa de acesso gratuito.

Foram utilizados descritores controlados combinados por operadores booleanos (AND e OR), com o objetivo de garantir maior precisão nas buscas. Os descritores definidos foram: “Luto”, “Terapia Cognitivo-Comportamental” e “Adulto”. Os critérios de inclusão consistiram em: Artigos publicados entre 2015 e 2026; Textos em língua portuguesa; Estudos disponíveis na íntegra e de acesso aberto; Produções que abordaram diretamente a Terapia Cognitivo-Comportamental no enfrentamento do luto em adultos. Os critérios de exclusão foram: Artigos publicados fora do período estabelecido; Estudos em outros idiomas; Textos indisponíveis na íntegra ou com restrição de acesso; Produções que não apresentaram relação direta com o objeto de investigação.

Após a seleção, os estudos foram organizados em fichas de leitura contendo: título, autores, ano de publicação, objetivos, metodologia, principais resultados e conclusões. Esse procedimento permitiu sistematizar as informações e facilitar a análise comparativa.

3.5 Procedimentos de análise dos dados

A análise dos dados foi realizada por meio da Análise de Conteúdo temática, conforme proposta por Bardin (2016). Essa técnica consiste em um conjunto de procedimentos sistemáticos de organização, categorização e interpretação de informações extraídas de documentos, permitindo inferências e construção de significados.

Inicialmente, foram encontrados 964 estudos por meio dos descritores, após aplicar filtros (2015-2026), o número de estudos foi reduzido para 698. Em seguida, após aplicar os critérios de inclusão, 120 estudos permaneceram, no qual, após uma leitura detalhada dos resumos e títulos, 30 estudos foram selecionados para leitura completa, dos quais, 11 estudos foram selecionados para compor o presente estudo..

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra foi predominantemente composta por estudos nacionais. Os trabalhos incluídos estão descritos no Quadro 1, que apresenta informações referentes aos autores, ano de publicação, título, delineamento metodológico e objetivos.

Quadro 01 – Demonstrativo dos estudos incluídos na revisão

Autor/ano	Título	Metodologia	Objetivo
Alves & Laport, 2021.	A Terapia Cognitivo-Comportamental como recurso no tratamento do luto diante de morte repentina	Estudo qualitativo exploratório	Discutir sob a perspectiva da abordagem Cognitivo-Comportamental os recursos no tratamento do luto por morte repentina.
Bulin & Pereira, 2024.	O desenvolvimento do luto no contexto da pandemia do covid-19: a atuação da terapia cognitiva comportamental no tratamento do luto complexo persistente	Revisão narrativa da literatura	Compreender o tema “luto” e fazer uma observação das possíveis modificações com os impactos da pandemia no processo de perda, averiguando por uma perspectiva psicológica a possibilidade do desenvolvimento do luto patológico após esse evento trágico e histórico.
Fernandes & Pereira, 2022.	O desenvolvimento do luto no contexto da pandemia do covid-19: a atuação da terapia cognitiva comportamental no tratamento do luto complexo persistente	Revisão narrativa da literatura	Verificar as contribuições da terapia cognitivo-comportamental (TCC) na assistência a pessoa enlutada.
Gomes & Badaró, 2023.	Terapia cognitivo-comportamental em grupo como possibilidade terapêutica para pessoas enlutadas: uma revisão narrativa.	Revisão narrativa da literatura	Discutir como o modelo de terapia em grupo, baseado na Terapia Cognitivo comportamental, pode contribuir no trabalho de reestruturação cognitiva dos pacientes enlutados.
Guimarães & Bandeira, 2025.	Luto, silêncio e reconexão no processo terapêutico: intervenções cognitivo-comportamentais	Estudo de caso	Demonstrar como a TCC pode contribuir na elaboração do luto, promovendo estratégias de enfrentamento, reestruturação cognitiva e acolhimento emocional, a fim de que o indivíduo consiga retomar uma vida mais funcional, significativa e emocionalmente equilibrada.
Mattos & Netto, 2025.	O uso da tecnologia digital em situações de luto: Uma revisão sistemática de literatura (2014-2024)	Revisão sistemática da literatura	Explorar a literatura acerca do uso da tecnologia digital em situações de luto, a fim de compreender as possíveis repercussões na vivência de pessoas enlutadas.
Oliveira <i>et al.</i> 2025.	Ressignificando a perda: abordagens da Terapia Cognitivo-Comportamental no processo de luto.	Pesquisa bibliográfica	Abordar e entender a problemática sobre a finitude da vida uma vez que é importante apurar as concepções das perdas e luto.
Reis & Ribeiro, 2024.	Impacto do transtorno do luto prolongado na saúde mental.	Revisão sistemática da literatura	Compreender as causas, sintomas, impactos e abordagens de tratamento do luto na saúde mental

Ribeiro <i>et al.</i> 2022.	Diferentes processos de luto e o luto não reconhecido: formas de elaboração e estratégias dentro da psicologia da saúde e da terapia cognitivo-comportamental	Revisão narrativa da literatura	Identificar os diferentes processos de luto e o luto não reconhecido, bem como as formas de elaboração e estratégias de enfrentamento em pacientes internados no hospital geral.
Rodrigues <i>et al.</i> 2018.	Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a compreensão do luto	Revisão narrativa da literatura	Apresentar as contribuições de estratégias e técnicas utilizadas pela TCC que possam ser aplicadas no processo de luto.
Zwielewski & Sant'Ana, 2016.	Detalhes de protocolo de luto e a terapia cognitivo-comportamental.	Estudo de caso	Apresentar a intervenção do caso clínico: a lista de distorções cognitivas vinculadas ao luto, o desafio de pensamento disfuncional, escores de inventários utilizados e cartão de enfrentamento construído com a paciente.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

De modo geral, os estudos analisados convergem ao indicar que a TCC constitui abordagem eficaz e baseada em evidências para o manejo das respostas emocionais e comportamentais decorrentes da perda. Conforme Oliveira *et al.* (2025), a TCC possibilita a identificação de distorções cognitivas, a modificação de crenças disfuncionais e a promoção de estratégias adaptativas, contribuindo para a prevenção de complicações psicopatológicas. Os autores ressaltam a importância de diagnóstico criterioso e intervenções individualizadas, considerando as diferentes manifestações do luto, bem como a atuação técnica do terapeuta para favorecer a elaboração saudável da perda e a reintegração à vida cotidiana.

No que se refere à organização do processo terapêutico, Alves e Laport (2022) descrevem que o atendimento em TCC estrutura-se por meio de protocolos que contemplam psicoeducação, avaliação de risco e prevenção de recaídas, com possibilidade de ajustes conforme as demandas do paciente. O foco recai sobre a readaptação à rotina e o fortalecimento da autoeficácia diante das dificuldades impostas pelo luto. Entre as estratégias empregadas destacam-se resolução de problemas, automonitoramento, coping, treino de habilidades sociais e reestruturação cognitiva.

Para os autores supracitados, o modelo A-B-C é apontado como ferramenta que favorece a compreensão da relação entre situação, pensamento e consequência emocional, contribuindo para a reorganização cognitiva e minimização do sofrimento psíquico. Observa-se, portanto, que os estudos enfatizam intervenções estruturadas e direcionadas à modificação de pensamentos automáticos disfuncionais como eixo central do tratamento.

Além disso, Rodrigues *et al.* (2018) utilizaram instrumentos padronizados, como o Beck Anxiety Inventory (BAI) e o Beck Depression Inventory (BDI), para mensurar sintomas ansiosos e depressivos antes e após as intervenções. A comparação dos escores autorreferidos

evidenciou queda dos indicadores de sofrimento psicológico, sustentando a eficácia das técnicas aplicadas.

Resultados semelhantes foram identificados em estudos de caso. Zwielewski e Sant'Ana (2016), após 14 sessões de intervenção, verificaram melhora expressiva dos escores no BDI (37 para 6), BAI (33 para 6) e BHS (11 para 0), além de diminuição do sentimento de culpa e do risco suicida inicialmente presente, com readaptação funcional à rotina e reorganização familiar.

Concomitantemente, Guimarães & Bandeira (2025), ao longo de nove sessões, observaram controle significativo dos sintomas de ansiedade, melhora na autorregulação emocional, ampliação da verbalização afetiva e retomada gradual de atividades prazerosas, indicando evolução para um luto mais adaptativo. A convergência desses achados sugere consistência dos efeitos da TCC na redução de sintomas emocionais e no restabelecimento funcional, independentemente do delineamento metodológico adotado. Contudo, observa-se predominância de estudos de caso e amostras reduzidas, indicando a necessidade de investigações com maior robustez metodológica.

No entanto, Franco (2021) problematiza a tendência de padronização do luto, ao afirmar que sua vivência é essencialmente singular e marcada por significados individuais. Essa crítica reforça a necessidade de cautela na aplicação de modelos universais, destacando que classificações teóricas devem servir como referência e não como enquadramento rígido da experiência humana.

Ribeiro *et al.* (2022) demonstraram que o luto se manifesta diante do adoecimento, da hospitalização prolongada e de transformações corporais significativas, sendo identificadas modalidades como luto antecipatório, luto por morte recente e luto não reconhecido. A ausência de rituais e de validação social mostrou-se associada à intensificação do sofrimento psíquico, enquanto intervenções breves fundamentadas na TCC favoreceram a adaptação inicial e o enfrentamento da perda.

Complementarmente, Bulin & Pereira (2024) apontam que a ausência de rede social de apoio constitui fator associado ao desenvolvimento do luto complicado, especialmente no contexto pandêmico, em razão das restrições à interação física e à realização de rituais de despedida. A psicoeducação e o questionamento socrático foram descritos como recursos que auxiliam na compreensão dos limites situacionais, na diminuição da ruminação e na retomada da autonomia, evidenciando a importância de considerar variáveis contextuais e sociais na elaboração do luto.

Desse modo, a literatura aponta que os impactos do luto variam conforme a natureza da perda, o vínculo estabelecido e o contexto sociocultural (REIS & RIBEIRO, 2024). Ainda

que existam critérios diagnósticos definidos, a experiência permanece subjetiva, exigindo abordagem que articule rigor clínico e sensibilidade às particularidades individuais.

Além disso, os estudos indicam possibilidades de ampliação do escopo interventivo por meio da articulação com outras abordagens baseadas em evidências. Fernandes & Pereira (2022) discutem a interlocução entre TCC e ACT como estratégias complementares na elaboração do luto, enfatizando a importância da oscilação entre enfrentamento da perda e orientação ao restabelecimento, bem como a promoção da flexibilidade psicológica como elemento central na prevenção do luto complicado.

Gomes & Badaró (2023) acrescentam que o modelo cognitivo permite integrar técnicas como mindfulness, que auxilia na regulação emocional e no decréscimo do estresse ao favorecer a atenção ao momento presente, além da técnica da cadeira vazia como recurso para elaboração simbólica da perda e prevenção de recaídas.

Porém, Mattos & Netto (2025) ampliam a discussão ao analisarem a inserção de tecnologias digitais no contexto da morte e do luto. Recursos como memorialização em redes sociais, avatares interativos e inteligências artificiais são descritos como novas formas de manutenção de vínculos e expressão do sofrimento. Contudo, as autoras alertam que tais ferramentas podem favorecer tanto a adaptação quanto a manutenção de mecanismos de negação, a depender do momento e da forma de utilização, além de implicações éticas, psicológicas e relacionais que demandam avaliação criteriosa considerando estágio do luto, estilo de apego e vulnerabilidades emocionais.

Dessa maneira, diante da análise dos estudos selecionados, verifica-se que o luto em adultos configura-se como processo multifacetado, atravessado por variáveis emocionais, cognitivas, sociais e contextuais. Os achados evidenciam que a TCC tem sido aplicada tanto em contextos clínicos tradicionais quanto em modalidades contemporâneas, como intervenções online e atendimentos em situações de crise sanitária, demonstrando flexibilidade técnica e capacidade de adaptação às diferentes demandas do sofrimento decorrente da perda.

Os estudos indicam, de forma articulada, que técnicas como reestruturação cognitiva, psicoeducação, ativação comportamental e identificação de crenças disfuncionais contribuem para a redução de sintomas associados ao luto complicado, além de favorecerem a ressignificação da experiência e a reorganização da rotina. Observa-se, ainda, que a efetividade das intervenções está relacionada à consideração da singularidade do sujeito e ao contexto no qual a perda ocorre.

Entretanto, parte da literatura indica limitações metodológicas, como amostras reduzidas e delineamentos predominantemente qualitativos, o que sinaliza a necessidade de investigações com maior rigor experimental e acompanhamento longitudinal. Ainda assim, os

resultados analisados permitem afirmar que a TCC apresenta evidências consistentes como estratégia de intervenção no luto adulto, especialmente na prevenção de agravamentos psicopatológicos e no fortalecimento de recursos de enfrentamento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa evidencia que a TCC constitui recurso relevante para o manejo do luto em adultos, favorecendo a reorganização emocional, cognitiva e comportamental diante da perda. A abordagem estruturada e focal permite identificar crenças disfuncionais e desenvolver estratégias de enfrentamento, promovendo maior adaptação funcional. Os objetivos do estudo são plenamente atingidos, demonstrando que intervenções direcionadas contribuem para a elaboração saudável da experiência de perda.

Destaca-se também que, os resultados indicam que a TCC atua na ressignificação da experiência vivida, fortalecendo recursos internos que possibilitam ao indivíduo reconstruir sentidos e retomar atividades e papéis interrompidos pela ausência do ente querido. A abordagem contribui não apenas para o alívio de sintomas emocionais, mas também para o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento mais adaptativas. Essa função preventiva reduz o risco de complicações emocionais decorrentes de luto prolongado.

Portanto, a TCC oferece vantagens práticas para o cuidado em saúde mental, por ser breve, estruturada e baseada em evidências. Sua aplicação facilita o acesso ao tratamento, tornando-o viável em contextos clínicos e institucionais. Os profissionais podem adaptar técnicas e estratégias de acordo com as necessidades e características individuais de cada paciente, promovendo maior efetividade das intervenções.

Observa-se que a atuação terapêutica deve respeitar a singularidade de cada paciente, considerando histórico de vida, nível de ansiedade, características do luto e potenciais comorbidades. A flexibilidade do terapeuta na escolha das técnicas fortalece o vínculo terapêutico e permite que o acompanhamento seja ajustado às demandas emocionais e comportamentais do enlutado.

Entretanto, a produção científica ainda apresenta limitações, especialmente no que se refere à quantidade de estudos empíricos, diversidade metodológica e acompanhamento longitudinal. Recomenda-se que pesquisas futuras explorem diferentes tipos de perda, variáveis culturais e sociais, e a eficácia da TCC em situações de luto complicado ou associado a transtornos psicológicos prévios.

A investigação demonstra que a TCC contribui de maneira significativa para a promoção de respostas adaptativas frente às experiências de perda. O estudo reforça sua relevância teórica e prática, oferecendo subsídios para profissionais de psicologia que buscam

estratégias consistentes para o manejo do luto. Assim, amplia-se a compreensão sobre o papel da terapia estruturada na saúde mental.

Sendo assim, compreende-se que a TCC constitui ferramenta valiosa para o cuidado psicológico, permitindo ao indivíduo reconstruir sua trajetória e estabelecer novos significados após a perda. A abordagem favorece a adaptação funcional, resignificação e bem-estar, consolidando-se como recurso importante para intervenções clínicas e futuras pesquisas sobre o processo de luto em adultos.

REFERÊNCIAS

ALVES, Diego Pontes Ferreira; LAPORT, Tamires Jordão. A Terapia Cognitivo-Comportamental como recurso no tratamento do luto diante de morte repentina. **Revista Mosaico**, v. 13, n. 3, p. 110-121, 2022. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/3241>. Acesso em: 04 de setembro de 2025.

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

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed., texto revisado. Washington, DC: Associação Psiquiátrica Americana, 2022.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 4. ed. Lisboa: Edições 70, 2016.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitiva: Teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; CUNHA, Cristiano Castro; MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/b99b/4f7d8cb581a59f92915a0c64430d43dc65b0.pdf>. Acesso em: 10 de fevereiro de 2026.

BULIN, Rayane; PEREIRA, Elso Alves. O desenvolvimento do luto no contexto da pandemia do covid-19: a atuação da terapia cognitiva comportamental no tratamento do luto complexo persistente. **Revista Faz Ciência**, v. 26, n. 44, 2024. Disponível em: <https://saber.unioeste.br/index.php/fazciencia/article/view/32212>. Acesso em: 13 de setembro de 2025.

CASELLATO, Gabriela *et al.* **O resgate da empatia: suporte psicológico ao luto não reconhecido**. Summus Editorial, 2015.

CASELLATO, Gabriela. **Luto por perdas não legitimadas na atualidade**. Summus Editorial, 2020.

EISMA, Maarten C. Transtorno de luto prolongado na CID-11 e DSM-5-TR: Desafios e controvérsias. **Jornal de Psiquiatria da Austrália e Nova Zelândia**, v. 57, n. 7, p. 944-951,

2023. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00048674231154206>. Acesso em: 12 de setembro de 2025.

FERNANDES, Thaís; PEREIRA, Beatriz. Contribuições da terapia cognitivo comportamental na assistência a pessoa enlutada. **Cadernos de Psicologia**, v. 4, n. 7, 2022. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3276/2302>. Acesso em: 4 de setembro de 2025.

FRANCO, Maria Helena Pereira. **O luto no século 21: uma compreensão abrangente do fenômeno**. Summus Editorial, 2021.

FRANCO, Maria Helena Pereira; MAZORRA, Luciana. Criança e luto: vivências fantasmáticas diante da morte do genitor. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 24, p. 503-511, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/yhbQfWtKqLhF7g5m8pyjP4G/>. Acesso em: 31 de março de 2025.

GOMES, Simone Peron Maciel; BADARÓ, Auxiliatrice Caneschi. Terapia cognitivo-comportamental em grupo como possibilidade terapêutica para pessoas enlutadas: uma revisão narrativa. **Cadernos de Psicologia**, v. 5, n. 9, 2023. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/viewFile/3756/2733>. Acesso em: 12 de maio de 2025.

GUIMARÃES, Bárbara da Cunha; BANDEIRA, Suzanne Rocha. Luto, silêncio e reconexão no processo terapêutico: intervenções cognitivo-comportamentais. **Duna: Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino**, v. 1, n. 3, 2025. Disponível em: <https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/jornadacientifica/article/view/1140>. Acesso em: 12 de fevereiro de 2026.

JUNGES, Marcília Silva Florêncio; SOBRAL, Osvaldo José. **Luto materno na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Centro de Educação Superior Mais – FacMais, Unidade Acadêmica de Inhumas, Inhumas, 2023. Disponível em: <http://65.108.49.104/handle/123456789/707>. Acesso em: 25 de agosto de 2025.

KUBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

KUBLER-ROSS, Elisabeth; KESSLER, David. **Sobre luto e luto: Encontrando o significado do luto através dos cinco estágios da perda**. Simon e Schuster, 2005.

MATTOS, Isadora Juliana Pires; NETTO, José Valdeci Grigoletto. O uso da tecnologia digital em situações de luto: Uma revisão sistemática de literatura (2014-2024). **Psicologia e Saúde em debate**, v. 11, n. 1, p. 501-516, 2025. Disponível em: <http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/1301>. Acesso em: 18 de março de 2025.

MINAYO, Maria Cecília. Ética das pesquisas qualitativas segundo suas características. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 9, n. 22, p. 521-539, 2021. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/506>. Acesso em: 10 de fevereiro de 2026.

MOREIRA, Tadiana Maria. Nos caminhos da iniciação científica: guia para pesquisadores em formação. **Os tipos de pesquisa**. Organizadora: Kérley Winkes, Joinville: Faculdade Ielusc, ed. 01, 2022. Disponível em:

<https://faculdade.ielusc.br/wp-content/uploads/2022/02/livro-de-metodologia-ielusc-2022-nos-caminhos-da-iniciacao-cientifica.pdf#page=43>. Acesso em: 31 de março de 2025.

MSAWA, Caio Satoshi *et al.* Os efeitos do luto no cérebro. **Revista Simbiologias**, v. 14, n. 20, 2022. Disponível em: https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/os_efeitos_do_luto_no_cerebro.pdf. Acesso em: 12 de maio de 2025.

OLIVEIRA, Ana Paula Sclar *et al.* Resignificando a perda: abordagens da Terapia Cognitivo-Comportamental no processo de luto. **Revista Multidisciplinar da Faculdade Católica Paulista**, v. 8, p. 1-11, 2025. Disponível em: <http://revista.uca.edu.br/index.php/EDUCA/article/view/57>. Acesso em: 13 de maio de 2025.

OLIVEIRA, Daniela Ponciano *et al.* A criança e a morte: um estudo acerca do lúdico no processo de luto infantil. **International Journal of Development Research**, v. 10, n. 10, p. 41120-41124, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/daniela-oliveira-25/publication/366005607_a_crianca_e_a_morte_um_estudo_acerca_do_ludico_no_processo_de_luto_infantil/links/638d94e7658cec2104affe0e/a-crianca-e-a-morte-um-estudo-acerca-do-ludico-no-processo-de-luto-infantil.pdf. Acesso em: 31 de março de 2025.

RIBEIRO, Priscilla Keron Schultz *et al.* 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**, v. 8, n. 4, p. 30599-30614, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Eduardo-Leal-Conceicao/publication/360563795_pdf. Acesso em: 12 de maio de 2025.

REIS, Léia Côrtes; RIBEIRO, Sarug Dagir. Impacto do transtorno do luto prolongado na saúde mental. **Revista Foco**, v. 17, n. 11, p. 1-20, 2024. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6597>. Acesso em: 13 de setembro de 2025.

RODRIGUES, Isacar dos Santos *et al.* Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a compreensão do luto. **Revista Ciências em Saúde v8**, v. 4, p. 20, 2018. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/70674367/pdf.pdf>. Acesso em: 27 de agosto de 2025.

SANTOS, Renato Caio Silva; YAMAMOTO, Yuri Molina; CUSTÓDIO, Lucas Matheus Grizotto. Aspectos teóricos sobre o processo de luto e a vivência do luto antecipatório. **Psicologia.pt**, 2017. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1161.pdf>. Acesso em: 25 de agosto de 2025.

SEKOWSKI, Marcin; PRIGERSON, Holly G. Apego desorganizado e luto prolongado. **Revista de Psicologia Clínica**, v. 78, n. 9, p. 1806-1823, 2022. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.23325?casa_tokenpdf. Acesso em: 12 de setembro de 2025.

SILVA, Edilma Edilene. Resignificando o luto na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental: uma contribuição da psicologia positiva. **Revista amplamente Multidisciplinar**, v. 01, 1. Ed, cap. 05, p. 62, 2022. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/99339302/ac-2022.pdf#page=62>. Acesso em: 25 de agosto de 2025.

SILVA, Solange; CARNEIRO, Maria Izabel Pereira; ZANDONADI, Antônio Carlos. O luto patológico e a atuação do psicólogo sob o enfoque da psicoterapia dinâmica breve. **Revista Farol**, v. 3, n. 3, p. 142-157, 2017. Disponível em: <http://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/42>. Acesso em: 13 de maio de 2025.

SOUZA, Andressa Mayara Silva; PONTES, Suely Aires. As diversas faces da perda: o luto para a psicanálise. **Analytica: Revista de Psicanálise**, v. 5, n. 9, p. 66-85, 2016. Disponível em: <http://periodicos.ufsj.edu.br/analytica/article/view/1983/1352>. Acesso em: 31 de março de 2025.

TAVERNA, Gelson, SOUZA, Waldir. O luto e suas realidades humanas diante da perda e do sofrimento. **Caderno Teológico da PUCPR**, Curitiba, V.2, N.1, P.38 - 55, 2015. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/cadernoteologico/article/view/28011>. Acesso em: 26 de agosto de 2025.

WENZEL, Amy. Terapia cognitivo-comportamental para perda gestacional. **Psicoterapia**, v. 54, n. 4, p. 400, 2017. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2017-55835-009.html>. Acesso em: 13 de maio de 2025.

ZWIELEWSKI, Grazielle; SANT'ANA, Vânia. 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?pid=S1808-56872016000100005&script=sci_arttext. Acesso em: 25 de agosto de 2025.