

## A IMPORTÂNCIA DA PSICOEDUCAÇÃO NO PROCESSO DE LUTO

II Congresso Brasileiro Online de Psicologia, 1ª edição, de 08/04/2024 a 10/04/2024  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-085-4  
DOI: 10.54265/DKOU2710

**BARRETO; Roberta Paz <sup>1</sup>, MAXIMINO; Beatriz Maximino <sup>2</sup>**

### RESUMO

*Nossa cultura ocidental apresenta uma dificuldade profundamente enraizada em abordar a temática da finitude e da morte, embora seja amplamente reconhecido que a morte é uma das poucas certezas da existência humana. A morte suscita uma série de questões, desde o destino do nosso ser após o último suspiro até a continuidade da nossa existência. No meio social, familiar e individual o processo de luto é pouco compreendido e abordado. Contudo, após o impacto da pandemia de COVID-19, que resultou em um número significativo de mortes e de múltiplas perdas tangíveis e simbólicas, houve um aumento do interesse e da atenção dedicados a essa temática. Assim, surgem demandas por psicoeducação para enlutados em sessões de terapia, ambulatórios e consultórios médicos, com o intuito de abordar as dificuldades e desafios relacionados ao processo de luto. O processo de luto é universal e singular. Esse processo é influenciado por uma série de fatores como o vínculo estabelecido com a pessoa falecida, experiências prévias de perda, momento de vida em que a morte ocorreu, as circunstâncias e causas do falecimento, cultura, valores, dentre outros fatores. O objetivo deste relato de experiência é discorrer sobre a relevância e importância da psicoeducação para pacientes enlutados, e a possibilidade de implementar uma possível educação sobre morte. Após uma perda significativa, é observado que algumas pessoas apresentam disfunções orgânicas, físicas, espirituais, emocionais, psicológicas e sociais. Em certos casos, elas descrevem sensações de desequilíbrio, esquecimentos, alterações no apetite, no sono, no humor, na rotina e na cognição, dentre outras. Os indivíduos necessitam de controle e previsibilidade, a morte causa uma ruptura no que é conhecido, ocorre uma quebra na rotina, mudança abrupta de hábitos. Na psicoeducação sobre o luto é abordado o Processo Dual (Stroebe, Boener e Schut 2020) nesse processo ocorre uma oscilação o enlutado fica orientado para perda (choro, anseio, negação, ruminação, culpa, etc) e orientado para restauração (retorno a rotina, realiza tarefas do falecido, compreensão da nova identidade, etc) , confrontando uma e evitando a outra, com idas e vindas, essa oscilação tem função regulatória adaptativa. Desta forma o enlutado pode compreender que o luto não são fases, ou etapas a serem alcançadas, nem é doença ou loucura. Ao enfrentar uma perda, a pessoa enlutada*

<sup>1</sup> ., robertapaz82@hotmail.com

<sup>2</sup> ., beatrizmaximino.psi@gmail.com

*busca retornar à normalidade, frequentemente iludindo-se com a esperança de que seu sofrimento possa ser superado e controlado. No entanto, ao tentar impor uma estrutura rígida ao processo de luto, corre-se o risco de gerar mais dor e até mesmo de patologizá-lo. O luto não segue um padrão previsível e não possui um tempo determinado para sua elaboração. Portanto, é essencial permitir ao enlutado adaptar-se de maneira natural à ausência, no seu próprio ritmo, e construir sua própria narrativa. Essa abordagem pode resultar em uma transformação significativa e em uma nova organização emocional diante de uma nova realidade.* *Bibliografia.* Neimeyer, R.A. " The Language of loss: grief therapy as a processo f meaning reconstruction". In: Neimeyer, R.A.(org.). Meaning reconstruction and the experience of loss. Washington: American Psychological Association, 2001.

**PALAVRAS-CHAVE:** processo de luto, processo dual, morte, luto, morte