

O processo de luto de viúvos idosos em psicoterapia e o papel da rede de apoio

RESUMO

A morte é um tema recorrente e presente na vida de todos os seres humanos, podendo acarretar um processo de luto diante da perda de uma pessoa querida. Considerando que o ser humano lida com a certeza da morte ao longo de todas as etapas de seu desenvolvimento, compreende-se que os idosos vivenciam diversos processos de luto até o fim da vida, dentre eles, o luto pela perda do cônjuge. Desse modo, os viúvos precisam enfrentar sentimentos dolorosos e diversas mudanças que ocorrerão em sua vida. O presente estudo tem por objetivo analisar o processo de luto e a reorganização da vida após a morte do cônjuge em idosos em atendimento psicológico. Sendo assim, para buscar compreender as formas subjetivas de enfrentamento do luto, bem como o modo como a psicoterapia pode impactar a vida de pessoas enlutadas, foram realizadas entrevistas com seis idosos, com a faixa etária de 69 a 83 anos, que perderam o cônjuge num período de quatro a 12 anos, sendo todos pacientes de uma clínica de psicologia. Os idosos relataram diversas formas de enfrentamento e adaptação à viuvez, além de demonstrarem a importância do apoio da família, dos amigos, da religião e da psicoterapia, o que lhes permitiu tempo para a elaboração do luto e a reestruturação emocional, bem como ofereceu apoio afetivo em um momento de fragilidade.

Palavras-chave: Luto; Idosos; Viuvez; Psicoterapia; Sofrimento psíquico; Rede de apoio.

*Psicóloga pela Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, Brasil. CV: <http://lattes.cnpq.br/9169380644349082>

**Mestre em Saúde Coletiva, pela Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Atualmente, é professora do curso de Psicologia da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). CV: <http://lattes.cnpq.br/8078859158939475>

The grieving process of elderly widowers in psychotherapy and the role of support networks

ABSTRACT

Death is a recurring theme present in the lives of all human beings, which can lead to a grieving process when faced with the loss of a loved one. Considering that human beings deal with the certainty of death during all stages of their development, it is understood that elderly people experience various mourning processes until the end of their lives, including mourning the loss of a spouse. Therefore, widowers must face the painful emotions and numerous changes that arise in their lives. The present study aims to analyze the grieving process and the reorganization of life after the death of a spouse in elderly people undergoing psychological care. To gain insights into subjective coping mechanisms and how psychotherapy can impact grieving individuals, interviews were conducted with six elderly people, aged between 69 and 83, who had lost their spouse during a period of 4 to 12 years, all patients of a psychology clinic. The elderly reported various strategies for coping and adapting to widowhood. It highlighted the importance of support from family, friends, religion, and psychotherapy, which provided them with the time and support needed for emotional restructuring and grieving, as well as essential emotional support during a vulnerable time.

Keywords: Grief; Elderly; Widowhood; Psychotherapy; Psychic suffering; Support network.

El proceso de duelo de viudos ancianos en psicoterapia y el papel de la red de apoyo

RESUMEN

La muerte es un tema recurrente en la vida de todos los seres humanos y puede generar un proceso de duelo ante la pérdida de una persona querida. Considerando que el ser humano convive con la certeza de la muerte a lo largo de todas las etapas de su desarrollo, se comprende que las personas ancianas experimentan diversos procesos de duelo a lo largo de la vida, entre ellos el duelo por la pérdida del cónyuge. De este modo, los viudos deben enfrentar sentimientos dolorosos y diversas transformaciones en su vida. El presente estudio tiene como objetivo analizar el proceso de duelo y la reorganización de la vida tras la muerte del cónyuge en personas ancianas en atención psicológica. Así, con el fin de comprender las formas subjetivas de afrontamiento del duelo, así como el modo en que la psicoterapia puede influir en la vida de las personas enlutadas, se realizaron entrevistas con seis personas ancianas, con edades entre 69 y 83 años, que habían perdido a su cónyuge en un período de cuatro a doce años, siendo todos pacientes de una clínica de psicología. Los participantes relataron diversas formas de afrontamiento y adaptación a la viudez, además de destacar la importancia del apoyo de la familia, los amigos, la religión y la psicoterapia, que les permitieron tiempo para la elaboración del duelo y la reestructuración emocional, así como brindarles apoyo afectivo en un momento de fragilidad.

Palabras clave: Duelo; Personas mayores; Viudez; Psicoterapia; Sufrimiento psíquico; Red de apoyo.



As religiões e a filosofia buscam, desde os primórdios, questionar e explicar a origem e o destino do homem, de forma que, a partir de crenças e tradições, cada indivíduo acaba por trazer dentro de si uma representação própria da morte, atribuindo personificações, qualidades e formas, ou seja, a vivência da morte varia de acordo com a sociedade, cultura, família e indivíduo. Além disso, Kovács (1992) destaca que negar ou ignorar a realidade da finitude é inútil, tendo em vista que esse evento não é um problema apenas para o final da vida, porém, ressalta que não se deve viver a vida toda sob a esmagadora presença da morte. Para tanto, ressalta-se que as defesas utilizadas para mascarar este temor podem proteger ou restringir o indivíduo, impedindo-o de viver por medo de morrer, o que a autora chama de “morte em vida”.

Nessa perspectiva, existem formas variadas de lidar com o sofrimento ao encarar a finitude da vida, uma vez que podem manifestar-se diversas expressões e reações diante deste momento, principalmente nos rituais e funerais. Desse modo, com o passar dos anos e o entendimento da irreversibilidade da morte, passaram-se a realizar velórios, como forma de confirmar o fato e se despedir do corpo presente, podendo, assim, encerrar um ciclo (Disner, 2018). De acordo com Oliveira e Lopes (2008), para que o luto não assuma formas obsessivas no inconsciente do indivíduo, prejudicando o psiquismo, é de extrema importância que se realize tais ritos de passagem e despedidas.

A partir disso, compreende-se que o modo com que o sujeito enxerga a morte, influenciará em sua forma de ser, uma vez que morte e vida andam entrelaçadas durante todo o processo de desenvolvimento humano. Entretanto, historicamente, percebe-se que a humanidade sempre abominou a morte e, provavelmente sempre a repelirá, uma vez que constitui, até os dias atuais, um medo universal, pavoroso e medonho. Logo, o que mudou, com o passar dos anos, foi o modo de conviver e lidar com a morte e o morrer, mas não o anseio de evitá-la (Kubler-Ross, 1981).

Compreende-se assim, que o processo de luto se trata de um fenômeno universal da existência humana, uma vez que, desafiará todas as pessoas em diversos momentos ao longo da vida. Porém, sua definição é bastante complexa, considerando que cada indivíduo vivencia e encara a perda de forma subjetiva, de acordo com a cultura, o meio em que está inserido e, também, o contexto da morte (Ramos, 2016).

No que diz respeito às características do processo de luto, Kubler-Ross (1981) destaca que podem existir cinco fases a serem analisadas: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Desse modo, o sujeito experimenta um conjunto de respostas fisiológicas, psicológicas, sociais e comportamentais, fazendo necessário que haja tempo para que uma boa elaboração emocional possa ocorrer (Costa, 2012).

Além disso, ressalta-se que o desenvolvimento do luto pode se dar por duas formas: luto e luto complicado. Sendo assim, o luto é referente ao período emocionalmente intenso vivido após a perda de um ente querido. Assim dizendo, está relacionado ao fato de a pessoa enlutada conseguir ultrapassar esse processo, apesar de experimentar sentimentos de choque, descrença, tristeza, negação e tantos outros, vivenciando-os e elaborando-os num determinado período de tempo, levando-a a uma reconstituição (Ramos, 2016).

O luto complicado, por sua vez, inclui os mesmos sintomas anteriormente citados, porém, mantêm-se por mais tempo, podendo apresentar intensidade e duração extremas. Assim dizendo, está mais relacionado com a intensidade e duração das reações do que com a ausência ou presença de comportamentos ou sentimentos específicos. Além disso, consideram-se agravantes os sintomas físicos como dor, agitação psicomotora, alteração no sono e cansaço generalizado que prejudiquem as tarefas cotidianas e a sociabilidade do sujeito (Ramos, 2016).

Tratando-se da perspectiva da morte na velhice, encontra-se a vivência de várias perdas, sobretudo de pessoas de sua faixa etária. Levando em conta que, no Brasil, expectativas evidenciam que o envelhecimento populacional tem sido muito rápido e que a expectativa de vida é de 75,5 anos,¹ torna-se necessário a inserção do tema na formulação de políticas públicas e a implementação de ações de prevenção e cuidado, ofertando serviços de proteção social (Miranda et al., 2016).

Considerando que a velhice e a morte são processos inevitáveis à vida, compreende-se que o falecimento de um cônjuge na velhice é um acontecimento bastante comum. Entretanto, a viuvez pode ser uma condição inesperada, não planejada e, principalmente, modificadora da vida das pessoas, tendo em vista que surge uma nova identidade social e um novo estado civil (Galicioli et al., 2012). Sendo assim, a viuvez pode acabar gerando o temor de que não permaneça mais ninguém na vida do idoso, levando-o a precisar lidar com as perdas e a chegada iminente da morte, podendo ocasionar um grande sofrimento psíquico e emocional (Kovács, 2005).

O luto envolve uma sucessão de quadros clínicos, em decorrência de um vínculo rompido, além de gerar significativas transformações durante o processo de adaptação. Sendo assim, por corresponder a um processo de luto que acarreta diretamente na mudança de vida, comportamento e funcionamento cotidiano, considera-se importante que o enlutado vivencie e expresse seus sentimentos, tendo em vista que a forma de adaptação à viuvez varia de acordo com a história de vida e personalidade do idoso, tornando esse processo subjetivo (Galicioli et al., 2012).

Por tratar-se do rompimento de um vínculo duradouro, a viuvez pode deixar um enorme vazio, em função de perder-se um confidente e companheiro, bem como gerar mudanças na vida social do enlutado, principalmente relacionadas ao preconceito que os associa à invalidez (Galicioli et al., 2012). Vale ressaltar, ainda, o estigma existente em torno da morte e do processo de luto, principalmente referente à mudança de atitude por parte da sociedade para com o enlutado. Dessa forma, tratando-se do luto pela morte do cônjuge, as expressões afetivas e ajudas oferecidas ao viúvo podem se tornar vazias, tendo em vista que as pessoas ficam tensas e desconfortáveis em sua presença, fazendo com que seu meio social se concentre em pessoas que já passaram por experiências parecidas ou que também estão enlutadas (Parkes, 1998).

¹ IBGE. (2022). Censo Brasileiro de 2022. IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

Sendo assim, ao passo que a sociedade acolhe a dor do enlutado, acaba por evitá-los e sentir pena. Nesse sentido, Geoffrey Gorer (como citado em Parkes, 1998, p. 26), diz que “o processo de luto é entendido como uma fraqueza, uma autoindulgência, um mau hábito repreensível e não como uma necessidade psicológica”, não possibilitando espaço para que expressem suas dores e aflições.

Nessa perspectiva, a atuação do psicólogo aparenta oferecer voz aos enlutados, possibilitando que se sintam compreendidos e amparados em suas angústias, além de ser possível auxiliar no desequilíbrio que surge diante da perda (Disner, 2018). Desse modo, o acompanhamento psicoterapêutico evitaria consequências psicológicas e auxiliaria na estruturação das emoções advindas do luto (Leal et al., 2019).

Considerando o impacto da viuvez na saúde mental dos idosos e o fato de que cada indivíduo enfrenta o processo de luto de forma diferente devido às próprias vivências e concepções a respeito da morte, faz-se necessária uma maior investigação acerca da temática. Desse modo, o objetivo do presente estudo foi analisar o processo de luto e a reorganização da vida após a morte do cônjuge em idosos que estão em atendimento psicológico.

Metodologia

Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório, descritivo e transversal, que busca compreender a lógica interna de grupos, instituições e pessoas, referente a temas específicos, considerando o cotidiano, a realidade social e as experiências de senso comum, a partir da perspectiva dos sujeitos envolvidos. Para isso, a coleta de dados foi realizada através de entrevista semiestruturada, a qual combinou perguntas fechadas e abertas, possibilitando que o participante tivesse a liberdade de discorrer sobre o tema, sem prender-se à pergunta formulada (Minayo, 2008), sendo iniciada após a aprovação do Comitê de Ética sob o parecer número 6.918.767. Participaram da pesquisa idosos viúvos que se encaixavam nos critérios de inclusão estabelecidos, considerados pertinentes aos objetivos, como estar realizando processo psicoterapêutico numa clínica-escola; ter perdido o cônjuge há no mínimo dois anos e no máximo 12 anos; ser do sexo masculino ou feminino e ter, no mínimo, 65 anos de idade.

O acesso aos participantes se deu em uma clínica escola de psicologia, por meio do contato com seus respectivos estagiários, que lhes informaram e convidaram sobre a pesquisa. Os idosos que demonstraram interesse em participar da pesquisa foram contatados pelos funcionários da clínica-escola, que intermediaram o contato e agendaram as entrevistas. Mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), dúvidas foram esclarecidas e a coleta de dados foi iniciada, tendo a duração de 30 a 50 minutos. Durante as entrevistas foram respondidos um questionário sociodemográfico e questões que abordavam o contexto da perda, o processo de luto, a reorganização da vida e o auxílio da psicoterapia.

O procedimento de análise de dados foi baseado na Análise de Conteúdo que, de acordo com Bardin (2011), designa um conjunto de técnicas de análise de comunicações visando obter, por meio de análise qualitativa, a inferência de conhecimentos relativos às variáveis inferidas dessas mensagens. Desse modo, inicialmente, as entrevistas foram gravadas

e, posteriormente, transcritas na íntegra. Após a transcrição, as informações foram organizadas em categorias, mantendo o anonimato, a fim de comparar e encontrar semelhanças entres suas vivências após a perda, garantindo a confidencialidade e proteção da identidade dos participantes da pesquisa.

Participaram seis idosos, sendo cinco mulheres com faixa etária de 69 a 83 anos e um homem de 83 anos. O tempo de relacionamento dos viúvos entrevistados variou de 13 a 56 anos, ao passo que o tempo de viuvez tem uma variação de quatro a 12 anos, conforme exposto no seguinte quadro:

Quadro. Caracterização dos participantes da pesquisa

Participante	Idade	Gênero	Tempo de Relacionamento	Tempo de Viuvez
Dália	69 anos	Feminino	38 anos	12 anos
Rosa	67 anos	Feminino	38 anos	11 anos
Hortência	72 anos	Feminino	46 anos	10 anos
Melissa	75 anos	Feminino	49 anos	7 anos
Magnólia	83 anos	Feminino	13 anos	5 anos
Floriano	83 anos	Masculino	56 anos	4 anos

Fonte: As autoras, 2024

A partir da análise, os resultados foram organizados em duas categorias, intituladas “Processo de morte e luto” e “Rede de apoio”, a qual possui subcategorias, nomeadas “Relações familiares e não familiares como redes de apoio”, “Religião como rede de apoio” e “Psicoterapia como rede de apoio”.

Resultados e Discussões

Cada indivíduo vivencia a morte de maneira subjetiva, impactando diretamente em sua forma de ser e viver, uma vez que o luto envolve fases e reações próprias que a pessoa enlutada acaba vivenciando diante da perda. Além disso, observa-se que os idosos são extremamente afetados com perdas de pessoas queridas, sobretudo de cônjuges, podendo ser um dos maiores desafios emocionais a se enfrentar na velhice, tendo em vista o vazio e as mudanças acarretadas no cotidiano do viúvo, que precisa aprender a viver com a ausência do companheiro.

Nesta pesquisa, percebeu-se uma distinção no tempo de luto dos viúvos entrevistados, variando de 4 a 12 anos, considerando que processar a perda leva um tempo que não é necessariamente igual para todos os indivíduos (Silva et al., 2017). Além disso, observou-se, uma diferença entre a quantidade de participantes do sexo feminino (83,33%) e masculino (16%), bem como a dificuldade de encontrar pacientes homens que se encaixassem nos

critérios de inclusão do estudo. Essa predominância feminina em serviços de saúde mental, pode relacionar-se ao fenômeno *help-seeking*, que diz respeito a menor procura por ajuda formal ou informal, pelos homens, mostrando-se mais relutantes em admitir quando estão com problemas (Neto & Kristensen, 2022).

Diante do exposto, serão observadas as formas com que os entrevistados lidaram com a perda de seus cônjuges, bem como se deram seus respectivos processos de luto e a importância de receber apoio, a partir das categorias “Processo de morte e luto” e “Rede de apoio”, que contém subcategorias próprias.

Processo de morte e luto

A morte é inerente à existência humana, compelindo que o indivíduo conviva com sua presença desde o início até o final de seu desenvolvimento. Desse modo, os idosos descreveram o processo de morte de seus companheiros, relatando suas experiências, sentimentos e dificuldades. A partir disso, compreende-se que óbitos podem acarretar tristeza, revolta e fatalidade uma vez que interrompem a vida e embora previsíveis, tornam-se desconhecidos, pois é impossível prever quando irão acontecer (Júnior et al., 2011).

Compreende-se que a morte é representada como ausência, perda, separação e vivência de desamparo e aniquilação, uma vez que é irreversível e eterna. Dessa forma, acaba-se gerando um tabu em torno da morte, pois é vista como uma inimiga a ser combatida, deixando de ser compreendida como algo natural e pertencente ao ciclo vital, o que pode acarretar uma pior elaboração da perda, impactando emocionalmente na vida da pessoa enlutada (Disner, 2018).

No que diz respeito à percepção da pessoa idosa, a morte é, muitas vezes, vista como o término da vida, uma certeza que irá acontecer com todos, tendo em vista que o homem carrega a finitude em seu ser (Frumi & Celich, 2006). Isso pode ser percebido nos relatos dos participantes, que vez ou outra comentam sobre ter chegado a hora de seu cônjuge, assim como pensar sobre a morte do companheiro produziu reflexões sobre sua própria finitude.

Quando bate a saudade, eu só digo assim “Tu tá com Deus, eu tô aqui na Terra ainda... Quando eu ir pro outro lado, eu não sei como é que vai ser, se nós vamos se encontrar ou não. Aqui na terra terminou!”²

Tem pessoas que sofrem eternamente... A gente sofre... Eu sinto saudade do meu marido, mas eu não vou viver a vida inteira falando nele ou com saudade dele, porque chegou o tempo dele, vai chegar o meu também, de qualquer um.³

Outro aspecto importante percebido nos relatos é o ritual de despedida. Entrevistados que puderam se despedir de seus cônjuges ou receberam tratamentos paliativos, levando-os para realizar os cuidados em casa, tenderam a demonstrar uma melhor elaboração do processo de luto, ao passo que viúvos que perderam seus parceiros em mortes repentinas não tiveram a

² “Melissa”, 75 anos, viúva há 7 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 02/09/2024.

³ “Magnólia”, 83 anos, viúva há 5 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 16/09/2024.

mesma experiência. Dessa forma, Lisbôa (2002) aponta que esses rituais proporcionam conforto e tranquilidade, bem como alívio de culpas e tristeza, podendo ajudar na aceitação da morte, preparação psicológica e na aproximação entre familiares e o paciente. Além disso, destaca-se a possibilidade de despedida como um facilitador da elaboração após a morte, evitando o surgimento de sintomas, tendo em vista que permite sentimentos e emoções sejam expressos.

Ele fazia a radio e a quimio e ele sempre pedia desculpa... "Desculpa se eu fiz alguma coisa de errado", "me perdoa se eu te magoei", então eu acho que ele sentia que ele ia partir..."⁴

Fiz a despedida assim, "Tá chegando a tua hora". [...] "O teu sofrimento aqui na Terra tá terminando. [...] Eu não vou entrar em desespero, não vou ficar chorando pra ti ter paz. [...] Não fica triste, porque eu só vou sentir saudade de ti, eu não vou ficar triste, eu vou te prometer."⁵

O processo de luto envolve fases e reações próprias, as quais a pessoa enlutada precisa vivenciar para elaborar a perda de forma saudável. Desse modo, o indivíduo experimenta diversas respostas fisiológicas, psicológicas, sociais e comportamentais diante da perda, logo, é imprescindível que haja tempo para ocorrer uma boa elaboração e reestruturação emocional (Costa, 2012).

Em relação ao tempo de duração do luto, Oliveira e Lopes (2008) afirmam que, por não se tratar de um processo linear, não é possível delimitar uma data para terminar, podendo durar meses e anos, ou mesmo nunca acabar. Além disso, ressalta-se que a duração desse processo está diretamente relacionada às características individuais da personalidade e do nível de proximidade e intensidade de relação que se tinha com a pessoa falecida (Parkes, 1998).

Nesse sentido, os entrevistados relatam terem vivenciado experiências distintas quanto à duração de seu luto, ao passo que alguns consideram ainda estarem enlutados. Por exemplo, Floriano e Magnólia vivenciaram fortes momentos de dor, isolamento, indisposição e, apesar de referirem que ainda sentem saudade de seus cônjuges, a dor da perda já não é mais tão intensa quanto nos primeiros meses após o falecimento. Em contrapartida, Hortência e Dália vivenciaram sintomas intensos de luto por 9 e 12 anos, respectivamente, afirmando que, apenas após esse longo período iniciaram a elaboração de suas perdas.

Hoje eu tô enfrentando o luto... [...], mas aceitando mesmo a morte e o luto, como tem que aceitar, que no começo eu não aceitava. O luto, nove meses mesmo, pra mim, foi um desespero. Mas agora eu botei na cabeça que eu sou obrigado a esquecer um pouco esse luto e viver a minha vida."⁶

Foi péssimo. Não era vida, era uma coisa. Não tinha sentido a minha vida. [...] Hoje eu posso dizer que eu estou livre daquilo ali."⁷

⁴ "Dália", 69 anos, viúva há 12 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 28/08/2024.

⁵ "Melissa", 75 anos, viúva há 7 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 02/09/2024.

⁶ "Floriano", 83 anos, viúvo há 4 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 13/09/2024.

⁷ "Hortência", 69 anos, viúva há 10 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 21/08/2024.

Aí quando fez dois meses, a ficha caiu, aí eu comecei a chorar, chorar. [...] Eu não chorei nos primeiros sete dias [...], mas depois caiu a ficha, que eu estava sozinha, que eu tinha que enfrentar. [...] E tô enfrentando a minha vida, tô vivendo. [...] Não é mais difícil...⁸

Dessa forma, observam-se inúmeras estruturações de luto, podendo manifestar-se a tristeza, o sofrimento e a dor relacionada à separação, levando a uma recuperação lenta e gradual, como é observado no relato de Floriano, ao passo que, em alguns casos, os indivíduos podem demonstrar capacidade de seguir em frente com mais rapidez e resiliência como demonstra Melissa que, conseguiu reorganizar sua vida e sentimentos, apesar de ter vivenciado momentos de saudade e tristeza. Em ambas as formas, é preciso experimentar a perda e a dor, a fim de elaborar o luto de forma saudável, independentemente do tempo e sintomas aparentes (Costa, 2012).

Considerando as diversas singularidades e especificidades com que se deram os processos de luto dos viúvos entrevistados, percebe-se que uma das principais dificuldades em descrever o luto, relaciona-se com o fato de ser um processo e não um estado, não possuindo um conjunto de sintomas que tem início, meio e fim, tendo em vista que envolve uma sucessão de quadros clínicos, que se misturam e substituem (Parkes, 1998). A exemplo disso, cita-se a constância do choro, solidão, isolamento, sintomas depressivos, tristeza profunda, perda de apetite, insônia, choque, desespero e, principalmente, saudade.

Quanto a sintomas não clínicos, pode-se mencionar que alguns idosos perderam muito peso, preocuparam-se com questões financeiras, pois perderam o principal provedor da casa, isolaram-se em seus quartos, doaram grande parte de objetos, roupas e outros tipos de lembranças dos falecidos, alguns mudaram-se de suas casas, perderam o prazer em fazer coisas que antes faziam com seus cônjuges, bem como deixaram de frequentar espaços que frequentavam juntos.

Hoje eu me sinto sozinha... Mesmo tendo tudo, eu não tenho nada.⁹

Foi uma coisa triste, triste, que de todos os problemas que eu passei, eu jamais ia pensar que a morte seria o pior. [...] A situação que eu me encontrei foi muito complicada. Eu fiquei tão desesperada. Daquela época pra frente, daí eu não comia. Tudo que eu comia, eu botava pra fora. E chorava muito, muito, muito. [...] Eu não sei se eu ainda tenho lágrimas, de tanto que eu chorei na minha vida.¹⁰

Durante as entrevistas, foi possível perceber características correspondentes a alguns dos estágios do luto propostos por Kubler-Ross (1981). A exemplo disso, pode-se citar a manifestação da negação, no caso de Rosa, que evitava a realidade de terminalidade da doença de seu esposo, até o último momento.

⁸ "Melissa", 75 anos, viúva há 7 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 02/09/2024.

⁹ "Rosa", 67 anos, viúva há 11 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 04/09/2024.

¹⁰ "Hortência", 69 anos, viúva há 10 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 21/08/2024.

O meu marido, mesmo doente, eu não conseguia ver. [...] Meu marido tava morto na cama. O doutor T. chegou, geralmente, ele chama as pessoas pra preparar, né? E eu perguntei "quantos dias pra alta, pra ir embora?" Ele me pegou e me perguntou, "Dona R., a senhora não tá vendo nada?" Eu disse, "tô, ele tá bonzinho, já já vai embora."¹¹

Além disso, pode-se relacionar que grande parte dos participantes transitaram pelo estágio da depressão, ao menos brevemente, ao passo que outros apresentaram sintomas mais intensos e duradouros, tendo em vista as lamentações intensas, solidão, tristeza e desesperança sentidas pelos idosos. Além disso, a maioria dos entrevistados relata estar, atualmente, vivenciando o estágio de aceitação, uma vez que adquiriram uma perspectiva mais positiva da vida e passaram a enfrentar a perda sem desespero.

Se fosse na outra época, eu nem conseguia falar, já dava um nó [na garganta] e eu chorava, desesperada. E agora eu posso falar nele."¹²

Hoje eu tô enfrentando o luto. [...] Eu tô sentindo que eu tô deixando o luto pra trás."¹³

Ademais, entende-se que o luto pode ser relacionado à doença, mas também é um processo que pode trazer força e maturidade aos sujeitos que precisam encarar a perda. Desse modo, Parkes (1998) afirma que a dor do luto é tanto parte da vida quanto a alegria de viver, sendo, talvez, o preço que as pessoas pagam pelo amor e compromisso, algo que pode ser percebido no relato de todos os participantes desta pesquisa, que falaram com carinho e afeto sobre seus amados, independentemente do tempo de relacionamento ou perda.

Falta o essencial para mim e essa é sagrada... [A esposa falecida] não tem meio de eu esquecer."¹⁴

Diante disso, compreende-se que o processo de luto não deve ser desprezado, mas acompanhado como parte da saúde mental do indivíduo, tendo em vista as alterações físicas e emocionais que podem decorrer da perda. Desse modo, permitindo tempo para elaboração e expressão do luto, é possível que o viúvo ressignifique a perda, podendo encontrar uma maneira de viver com a ausência do companheiro (Oliveira & Lopes, 2008).

Rede de apoio

A influência da rede de apoio mostrou-se bastante positiva no processo de elaboração do luto dos viúvos entrevistados. Sob tal perspectiva, encontraram-se estudos que enfatizam a manifestação dos relacionamentos sociais na promoção de saúde física e mental dos idosos,

¹¹ "Rosa", 67 anos, viúva há 11 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 04/09/2024.

¹² "Hortência", 69 anos, viúva há 10 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 21/08/2024.

¹³ "Floriano", 83 anos, viúvo há 4 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 13/09/2024.

¹⁴ "Floriano", 83 anos, viúvo há 4 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 13/09/2024.

auxiliando, inclusive, no enfrentamento do falecimento de cônjuges (Ramos, 2002). Diante disso, a Organização Mundial da Saúde¹⁵ passou a reconhecer o apoio social como um importante fator na prevenção do isolamento social e promoção do envelhecimento saudável.

Tendo em vista que, com o avanço da idade, ocorre uma diminuição nos contatos sociais, principalmente atrelados à perda de familiares e amigos, os idosos passam a investir nos vínculos emocionais, tornando-os cada vez mais eficazes para seu bem-estar. Sendo assim, em casos de viuvez, quando a perda do companheiro pode ser insustentável, a qualidade dos relacionamentos que mantém é mais importante do que sua quantidade (Carmona et al., 2014).

Nessa perspectiva, Luz (2021) destaca a importância do suporte social aos idosos enlutados, uma vez que auxiliam na elaboração dos sintomas do luto e na adaptação à perda do companheiro, além de possibilitar a reconstrução do sentido de existência. Dessa forma, quanto mais forte for a rede de contatos sociais, maiores serão as chances de o viúvo lidar com o luto de forma adaptativa, tendo em vista que essas interações podem influenciar positivamente em sua adaptação a esta nova fase da vida.

Sendo assim, a rede de apoio é um determinante para o bem-estar psicológico dos idosos, podendo auxiliar na redução de diversos sintomas físicos e emocionais, considerando que estão mais suscetíveis a perdas impactantes. Além disso, pode melhorar significativamente sintomas relacionados ao estresse, desordens emotivas e perturbações psicológicas, contribuindo para uma maior longevidade e envelhecimento ativo para a população idosa (Mesquita, 2011).

No que diz respeito às formas que as redes de apoio podem estar presentes na vida dos idosos, autores dividem dois grandes grupos: Redes de apoio informais e redes de apoio formais. Desse modo, Mesquita (2011) aponta que a rede de apoio informal pode incluir familiares, amigos, vizinhos e igrejas, ao passo que a rede formal inclui organizações sociais (hospitais, instituições etc.) e profissionais (médicos, psicólogos, assistentes sociais etc.) que assistem esses idosos.

Assim, faz-se de extrema importância o apoio social, principalmente se tratando do idoso enlutado, uma vez que oportuniza amparo emocional, sensação de reconhecimento e pertencimento, além de auxiliar na percepção de suas ações, habilidades e competências (Both et al., 2012). Esse apoio possibilita a promoção de reciprocidade e motivação, seja através de familiares, amigos, religião ou, também, por meio da relação terapeuta-paciente, propiciando ao idoso um acolhimento no enfrentamento da perda.

Relações familiares e não familiares como redes de apoio

O apoio advindo de familiares e amigos foi mencionado pelos idosos entrevistados em diversos momentos, o que era esperado, em função de o sistema de apoio informal auxiliar os idosos na resolução de diversas questões, sem que se faça necessária a intervenção de instituições oficiais. Sendo assim, esse grupo diz respeito à família nuclear, mas, também, aos

¹⁵ Organização Pan-Americana da Saúde & Organização Mundial da Saúde. (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. (S. Gontijo, Trad.). (p. 60). Brasília: OPAS. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf

amigos e vizinhos do sujeito (Mesquita, 2011). No caso dos participantes do presente estudo, percebeu-se que existe a presença do apoio tanto de relações familiares, quanto não familiares, ambas sendo de extrema importância para a elaboração dos processos de luto.

Considerando que, para Pinho (2015) as redes de pequena dimensão são compostas por uma ou duas pessoas com quem os idosos tratam assuntos importantes, enquanto as de grande dimensão envolvem, no mínimo, três indivíduos, observa-se que a maioria dos viúvos entrevistados conta com redes de apoio de grande dimensão. Neste sentido, Luz (2021) afirma que o apoio informal é um recurso importante para lidar com a perda, proporcionando maior segurança e suporte para os viúvos, tendo em vista que pessoas enlutadas tornam-se capazes de gerar a tristeza quando recebem o apoio através de interações. Tendo em vista que, após a morte do cônjuge, alguns viúvos perdem o interesse em socializar, os membros da família assumem um papel de extrema importância, através do apoio necessário e imprescindível nesse momento crucial. Sendo assim, esse núcleo mantém-se como a principal entidade prestadora de apoio informal, prestando ajuda financeira, cuidados de saúde, supervisão, orientação em compras, preparação de refeições, assistência administrativa e legal, serviços domésticos e de transporte etc. (Mesquita, 2011).

Para exemplificar essa assistência, pode-se citar o caso de Magnólia, que relata receber ajuda de sua enteada com o pagamento do plano de saúde, contratação de uma cuidadora e compras no supermercado, uma vez que, após o falecimento de seu esposo, a idosa passou a morar sozinha.

Nessa perspectiva, o idoso recebe suporte emocional e funcional de seus familiares, podendo lhe fazer sentir amado e, sobretudo, seguro para lidar com as mudanças e adversidades da nova fase de sua vida. Entretanto, Ramos (2002) afirma que esse apoio, apesar de possuir efeitos positivos, pode levar à falta de autoestima, uma vez que o idoso pode sentir-se dependente, inábil e sem autonomia, lhe gerando insatisfação, estresse, em alguns casos, até mesmo, depressão. Tais efeitos puderam ser percebidos nas falas de alguns idosos entrevistados, como Magnólia, que afirma ter deixado de se sentir dona de sua própria casa, principalmente por conta da perda de privacidade e dinâmica entre casal, passando mais tempo dentro de seu quarto e entregando as responsabilidades a terceiros.

Carmona et al. (2014) apontam para a importância do suporte dos filhos aos pais enlutados, ao passo que representam sentimento de pertencimento e estabilidade, assim como podem diminuir o sentimento de solidão, apresentando-se como relações extremamente importantes em termos afetivos. No que diz respeito às relações familiares relatadas nas entrevistas, verificou-se significativa representação de filhos, irmãos e outros membros da família, como netos, cunhados, genros e noras, que cumprem papel significativo na reestruturação da vida dos viúvos.

*Tinha apoio da família sempre, dos filhos. [...] Os irmãos dele ia muito em casa, as irmãs... E meus irmãos, [...] eles iam lá em casa também...*¹⁶

¹⁶ "Dália", 69 anos, viúva há 12 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 28/08/2024.

Eles nunca me deixam sozinho, me dão apoio demais, me incentivam. É filho, é neto, é sobrinho, tão tudo direto ali. [...] Se eu tivesse uma família que me desprezasse, que não me desse o valor que eles me dão, eu já tinha partido também. [...] Eles é que tão me levantando, que tão me segurando eu vivo ainda. Tão me dando muita força. [...] Esse apoio eu tenho dos genros, da nora, dos netos, tenho apoio mesmo. Apoio que eu sinto que é um apoio verdadeiro, um apoio mesmo de amor.¹⁷

Eu fui morar sozinha, daí eu fiquei muito ruim. A minha irmã foi lá, viu que eu tava assim, morrendo, daí ela disse “vamos embora pra lá, porque daí eu tenho como te ajudar!”¹⁸

No que diz respeito à relação entre filhos e pais viúvos, Lago-Falcão (2009) encontrou, em suas pesquisas, resultados indicando que a prole é a principal fonte de suporte no luto, mantendo contato frequente e diversos tipos de cuidado. Além disso, destaca que os filhos, normalmente, prestam apoio emocional, social e de serviço, atuando como cuidadores e compartilhando o sofrimento pela perda. Entretanto, dentre os participantes, apenas Floriano apresentou significativo impacto quanto ao suporte recebido pelos seus descendentes, ao passo que as viúvas entrevistadas pouco os mencionaram, dando maior ênfase aos demais familiares e outros relacionamentos. A exemplo disso, destaca-se a seguinte fala:

Tô vivendo ainda por causa do apoio dos meus filhos. [...] Tenho que agradecer muito os filho e filha [...] que eu tenho, tenho que agradecer muito. [...] O amor dos meus filhos eu não posso perder porque é um amor que eu sinto que é um amor verdadeiro, o que eles fazem pra mim. Se meus filhos não me dessem o apoio que eles me dão, a minha vida seria totalmente diferente.¹⁹

Neste mesmo sentido, pode-se destacar a dificuldade que alguns idosos têm em estabelecer fortes vínculos com outras pessoas, mesmo que com os filhos, em função de que, com a perda do cônjuge, se perde um companheiro de anos, com quem dividiu momentos alegres e difíceis (Stedile et al., 2017). Tal apontamento pode ser percebido na fala a seguir:

Quando eu tinha minha filha viva, ela ia muito lá em casa. Mesmo que tu tenha os filhos, não é igual ter o teu companheiro.²⁰

Por conseguinte, Mesquita (2011) destaca a importância das amizades na promoção de bem-estar psicológico aos idosos, uma vez que essas fornecem oportunidades de socialização singulares. Desse modo, os amigos são percebidos como fonte de ânimo, confiança e segurança, permitindo aos idosos que se envolvam reciprocamente.

¹⁷ “Floriano”, 83 anos, viúvo há 4 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 13/09/2024.

¹⁸ “Hortência”, 69 anos, viúva há 10 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 21/08/2024.

¹⁹ “Floriano”, 83 anos, viúvo há 4 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 13/09/2024.

²⁰ “Rosa”, 67 anos, viúva há 11 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 04/09/2024.

Ademais, observa-se que, assim como os amigos, os vizinhos se constituem como fontes de apoio que contribuem para a autonomia dos idosos (Mesquita, 2011). Porém, Pinho (2015) enfatiza que essas relações não são muito íntimas, tratando-se apenas de cariz instrumental, relacionadas à preocupação em saber como está a pessoa que vive ao lado. No que concerne às relações não familiares dos participantes desta pesquisa, os vizinhos raramente são mencionados, ao passo que, os amigos, são citados como fontes de suporte ao luto.

*Muito amigo também que me visitam lá, graças a Deus eu tenho muito amigo da [vizinhança], sou bem visto mesmo, tenho muito amigo.*²¹

*A sorte que tem bastante amigo. A cidade é pequena, que todo mundo conhece a gente e aí [...] a gente teve apoio assim [...]*²²

Semelhantemente, é abordado o envolvimento social como forma de suporte no enfrentamento da perda do cônjuge. Neste âmbito, algumas entrevistadas relatam terem recebido auxílio de colegas de grupos de terceira idade e movimentos religiosos. Both et al. (2012) afirmam que o convívio com pessoas desvinculadas do grupo familiar permite que o idoso se mantenha ativo e evita que permaneça recluso em sua casa, promovendo uma velhice mais saudável e sociável. A exemplo disso, destaca-se o relato de Melissa, que encontrou na dança em grupo o caminho para enfrentar a ausência e a solidão deixadas pelo esposo, cultivando diversas amizades que a apoiaram durante o processo.

De modo geral, compreende-se que os familiares se aproximam do enlutado após a perda, com o intuito de oferecer suporte e acolhimento, sendo de extrema importância para a adaptação e enfrentamento do luto para o viúvo idoso. Ademais, quanto ao apoio externo à família, observa-se que os amigos, colegas e vizinhos desempenham papel significativo na elaboração do processo de luto, tendo em vista que o contato social tende a diminuir o sentimento de solidão e o isolamento vivenciados na velhice (Both et al., 2012).

Religião como rede de apoio

Nos relatos das viúvas e viúvos entrevistados, percebeu-se a influência da religião no processo de elaboração do luto, relacionando sua contribuição como uma rede de apoio para os enlutados. Tal manifestação pode ser corroborada, considerando que a religião promove sentido para a existência, sendo utilizada como forma de apoio para superar crises, traumas e eventos estressantes da vida (Adorno, 2019).

Desse modo, para Rolim e Zandonadi (2019, p. 21), “a religião é o que dá significado à essência humana, pois ela é vista como uma luz que ilumina a escuridão dando sentido à vida”. Isto é, quando as pessoas passam por momentos difíceis na vida, inclusive a morte e o luto, buscam uma aproximação com o divino, com o intuito de resolver seus problemas, encontrando forças para continuar e aprender novas formas de lidar com essas situações.

²¹ “Floriano”, 83 anos, viúvo há 4 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 13/09/2024.

²² “Dália”, 69 anos, viúva há 12 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 28/08/2024.



De modo semelhante, os entrevistados encontraram em Deus seu refúgio para enfrentar os desafios da nova vida que lhes foi imposta, sem seus parceiros e, agora, viúvos.

*Eu rezo, eu peço a Deus que me tire um pouco ela da minha memória.*²³

*Preciso de Deus 24 horas. Necessito e sei que Ele está me cuidando!*²⁴

*Só Deus mesmo pra ti ficar de pé, porque senão, tu não consegue.*²⁵

Autores como Kübler-Ross (1981), Kovács (1992) e Parkes (1998) destacam a importância da religião na vivência do luto, tendo em vista que as pessoas religiosas tendem a vivenciar melhor este processo, pois as religiões procuram explicar o que acontece na morte e o que vem depois dela.

Neste sentido, a elaboração do luto por pessoas religiosas normalmente é mais rápida, considerando a religiosidade como recurso cognitivo, emocional e comportamental, que auxilia a facilitar perdas e motiva a busca de um sentido para a vida (Adorno, 2019). Sendo assim, considerando os aspectos religiosos do enlutado, é possível atribuir significado aos eventos da vida, permitindo a compreensão de sua história e a facilitação da resolução do luto (Farinasso & Labate, 2012).

Farinasso e Labate (2012) apontam que a fé em Deus é comumente utilizada para lidar com a saudade e ausência da pessoa perdida. Porém, apesar de ser possível facilitar o enfrentamento do sofrimento através das crenças, também pode ocorrer um sentimento de revolta, questionamentos, raiva de Deus, abalo e reavaliação de crenças, dificultando a superação da dor emocional (Portela et al., 2020). A exemplo disso, pode-se citar o caso de Rosa que, embora seja grata às coisas que Deus lhe deu, ao mesmo tempo sente remorso pelo que lhe foi tirado.

*Eu sou grata a Deus milhões de vezes na minha vida. [...] Agradeço a Deus pela família que Ele me deu, mas também não valeu muito a pena, né? Porque Ele me deu uma família, pra hoje ficar sozinha. Às vezes eu me revolto. Eu já me revoltei muito contra Deus.*²⁶

A vivência do luto promove uma aproximação com Deus, tendo em vista que o viúvo busca forças para lidar com a morte e com o sentimento de impotência. Além disso, tais crenças religiosas podem ajudar o enlutado a amenizar os sentimentos advindos da perda, uma vez que buscam algo mais poderoso em que se agarrar, a fim de reunir forças para continuar vivendo (Farinasso & Labate, 2012). Nesse contexto, a fé em Deus, dos idosos entrevistados, aparece de forma explícita nos relatos, demonstrando que receber apoio espiritual é de grande valia na viuvez.

²³ "Floriano", 83 anos, viúvo há 4 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 13/09/2024.

²⁴ "Hortência", 69 anos, viúva há 10 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 21/08/2024.

²⁵ "Dália", 69 anos, viúva há 12 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 28/08/2024.

²⁶ "Rosa", 67 anos, viúva há 11 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 04/09/2024.

*Deus é amor! Deus cuida da gente.*²⁷

*Eu creio, claro, pelas orações, [...] que eu vou vencer!*²⁸

Outro ponto a ser destacado é o apoio recebido pelos entrevistados, através de membros de suas respectivas Igrejas, como padres. Considerando que algumas pessoas assumem papéis de liderança nas denominações religiosas, essas podem prestar grande suporte aos enlutados, uma vez que ter a igreja, os líderes religiosos e a comunidade à disposição pode ser um apoio importante na reconstrução da vida após a viuvez (Rolim & Zandonadi, 2019).

*Eu nunca deixei de ir na Igreja. [...] Nossa, parece assim que Deus me acolhia naquele momento. [...] Eu sabia que Deus estava me cuidando.*²⁹

*Eu ia na Igreja, eu frequentei o Centro Espírita pra buscar apoio. [...] la conversar com os padres, no Centro Espírita eu ia mais nas palestras. [...] E foi aí que eu me encontrei, assim, eles me dão força pra continuar. [...] Foi assim que eu sobrevivi.*³⁰

*Eu não consigo falar nada da minha vida pra ninguém, aonde que eu comecei até a procurar muito o Padre M.*³¹

*Eu fui falar com o Padre lá da nossa Paróquia, [...] ele me deu uns conselhos.*³²

Diante do exposto, entende-se que a religião está presente no processo de luto como um importante recurso e pode atuar como rede de apoio, considerando que promove estratégias de recuperação das forças perdidas em meio ao sofrimento. Além disso, ajuda o enlutado a lidar com aflições, permitindo ressignificar o sentido da morte, gerando consequências positivas como crescimento, regeneração e evolução (Portela et al., 2020).

Psicoterapia como rede de apoio

Nas entrevistas realizadas, observou-se a grande importância da realização da psicoterapia para a elaboração do processo de luto dos viúvos, especialmente tratando-se do vínculo afetivo com os terapeutas envolvidos em seus casos. Nessa perspectiva, refere-se a rede de apoio formal, que abrange os serviços e instituições que auxiliam na promoção de bem-estar aos idosos, normalmente procurados quando o suporte informal se torna inexistente ou indisponível. Sendo assim, esse tipo de suporte articula serviços estatais e particulares,

²⁷ "Melissa", 75 anos, viúva há 7 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 02/09/2024.

²⁸ "Hortência", 69 anos, viúva há 10 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 21/08/2024.

²⁹ "Hortência", 69 anos, viúva há 10 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 21/08/2024.

³⁰ "Dália", 69 anos, viúva há 12 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 28/08/2024.

³¹ "Rosa", 67 anos, viúva há 11 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 04/09/2024.

³² "Rosa", 67 anos, viúva há 11 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 04/09/2024.

disponíveis em determinada comunidade, que oportunizam um efeito securizante para seus usuários e demais redes de apoio (Mesquita, 2011).

Desta forma, dentre os exemplos de rede de apoio formal, anteriormente referidos, ressalta-se a psicoterapia, tendo em vista que a presente pesquisa foi realizada com viúvos em atendimento psicoterapêutico, que demonstraram grande apreço e gratidão pela experiência. A exemplo disso, Michel e Freitas (2021) evidenciam um estudo realizado com uma viúva em psicoterapia, que revela como o processo ajudou a se sentir fortalecida para enfrentar as dificuldades advindas da viuvez, uma vez que o terapeuta lhe acolheu no momento em que omitia o sofrimento da família, a fim de poupá-los de suas lamentações.

Em outro estudo de Souza e Vaz (2017, como citado em Michel & Freitas, 2021) pacientes relataram perceber melhoras significativas em função do relacionamento genuíno e de confiança com o terapeuta, uma vez que este promovia um ambiente de segurança e apoio. De mesmo modo, pode-se considerar o que é mencionado por alguns entrevistados, sobre a importância da relação com seus atuais terapeutas:

*Ele tá me enchendo mais. Tá me dando força, força mesmo!*³³

*Eu me apeguei como se ela fosse minha filha, como se ela fosse alguém
que eu estava na beirada do abismo e ela me puxou.*³⁴

Neste sentido, o trabalho do psicólogo é direcionado a auxiliar o indivíduo no que diz respeito ao desequilíbrio que surge pela perda de um ente querido. Além disso, considera-se importante utilizar a psicoterapia como forma de reforçar defesas e integrar capacidades prejudicadas, oferecendo apoio, auxílio e esclarecimento ao paciente (Disner, 2018).

Diante dessa perspectiva, compreende-se que a função principal da psicoterapia em um processo de luto é trazer à consciência o sofrimento causado pela perda, levando o sujeito a lidar com a dor gerada e perceber que a morte faz parte da vida. Para tanto, é necessário que haja um ambiente terapêutico acolhedor, de escuta e empático, a fim de explorar os sentimentos mais complexos, com o intuito de que o paciente volte a ter controle da sua vida (Leal et al., 2019). Sendo assim, a atuação do psicólogo é de extrema importância, uma vez que visa auxiliar e apoiar os enlutados durante o processo de adaptação e elaboração do luto, incentivando-os a utilizarem seus próprios recursos de enfrentamento, a fim de recuperarem um funcionamento saudável (Disner, 2018).

No que diz respeito à relação terapêutica, Michel e Freitas (2021) apontam que diversos achados da literatura afirmam ser extremamente positivas para o processo psicoterapêutico do paciente. Além disso, a sensação de acolhimento, respeito, compreensão e ausência de julgamento, por parte do terapeuta, também podem influenciar positivamente no fortalecimento do vínculo e permite que os pacientes se sintam à vontade para se expressar.

³³ "Floriano", 83 anos, viúvo há 4 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 13/09/2024.

³⁴ "Hortência", 69 anos, viúva há 10 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 21/08/2024.

A experiência de sentir-se à vontade e acolhido em terapia, foi descrita por Floriano como a sensação de estar sendo “preenchido” pela troca com o terapeuta, uma vez que conversam sobre assuntos relacionados à família e ao luto, que fazem o idoso refletir e se sentir renovado.

Sinto uma diferença grande quando eu venho aqui. Saio daqui mais cheio, com mais vontade de viver. [...] Mais renovado eu saio daqui. [...] O vazio que eu sentia antigamente, [...] foi desaparecendo. Pelo que ele fala pra mim sobre família, [...], me enche cada vez mais.³⁵

Tratando-se da postura do profissional, ressalta-se a importância da comunicação franca e direta, evitando eufemismos e termos indiretos, devendo ouvir respeitosamente sem apressar o fim do luto. Dessa forma, o psicólogo se torna um suporte para que o viúvo possa falar sobre os aspectos vivenciados após a perda, possibilitando a ressignificação de suas experiências, através do processo psicoterapêutico. Tais ressignificações trazem liberdade ao sujeito, que passa a viver de maneira mais saudável consigo e com o mundo (Ferreira et al., 2008). Desse modo, o psicólogo assume o papel de testemunha da existência do indivíduo, que reconstrói sua vida, a partir da revisitação de sua história e da ressignificação de suas vivências. A partir disso, o cônjuge sobrevivente pode conduzir a si mesmo, passando a identificar suas necessidades e pensar em soluções para suas questões (Ferreira et al., 2008).

A exemplo disso, percebe-se entre os relatos, que a terapia ajudou de diversas formas para o processo de elaboração de luto dos entrevistados, sobretudo a partir da possibilidade da fala e da escuta ativa, como pode ser percebido nas seguintes falas:

A gente fica conversando e a gente se dá por conta de muita coisa pra gente viver melhor, né?!³⁶

Eu me sinto bem porque eu posso conversar, posso desabafar, posso dizer as coisas que eu tô sentindo, que tá magoada, posso falar pra psicóloga. [...] Então isso aí me faz bem. Tendo uma pessoa que possa te ouvir, a gente se sente assim, aliviada, se sente leve.³⁷

De modo geral, em sua pesquisa, Michel e Freitas (2021) apontam que pessoas enlutadas não costumam ser escutadas em seu dia a dia, fora do espaço terapêutico, uma vez que as pessoas demonstram estarem cansadas de seus assuntos. De mesmo modo, percebe-se que a morte é inibida e as expressões de luto, normalmente, são abafadas, como é o caso de Rosa, que relata amar frequentar a terapia, pois consegue abordar assuntos sobre sua vida que não consegue falar com mais ninguém, já que percebe a ausência de escuta nas demais relações.

Aqui a gente conversa, as pessoas escutam a gente. E lá fora, as pessoas hoje, elas não querem escutar mais ninguém. [...] As pessoas podam. [...]

³⁵ “Floriano”, 83 anos, viúvo há 4 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 13/09/2024.

³⁶ “Melissa”, 75 anos, viúva há 7 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 02/09/2024.

³⁷ “Magnólia”, 83 anos, viúva há 5 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 16/09/2024.

*Morreu, acabou. [...] Aqui tu pode falar, tu é escutada!*³⁸

Em suma, a psicoterapia pode atuar como uma grande aliada para a pessoa viúva no processo de elaboração do luto, uma vez que possibilita ressignificações e diversos outros benefícios, além de atuar como uma rede de suporte, despertando o cuidado consigo mesmo e o interesse na vida (Ferreira et al., 2008).

Considerações Finais

A morte do cônjuge foi representada como um acontecimento extremamente marcante e impactante, embora inevitável e inerente à existência humana, em função de marcar o início de uma jornada sem o companheiro de longa data. Desse modo, os idosos vivenciaram o processo de luto de diversas formas e durações de tempo diferentes, sendo predominante um luto duradouro, mas bem elaborado, em que os viúvos puderam sentir suas emoções e receberam suporte para reorganizar-se diante da perda.

Quanto ao apoio recebido durante o processo de luto, evidenciou-se que a família e os amigos atuam como agentes promotores de bem-estar físico, emocional e social para os viúvos, amparando-lhes diante seus temores, dificuldades e solidão. Além disso, a religião mostrou-se positivamente presente na vida dos idosos, auxiliando-os na elaboração do processo de luto, tendo em vista que fornece força e sabedoria para enfrentar situações dolorosas e desafiadoras, como a morte. Da mesma forma, a psicoterapia promoveu a reestruturação emocional dos enlutados, oferecendo subsídios para que pudessem melhor elaborar o luto, além de oferecer apoio afetivo em um momento de vulnerabilidade.

Ademais, homens e mulheres destacaram vivências distintas, mesmo em situações equivalentes. O presente estudo foi realizado com uma amostra específica, predominantemente feminina, o qual permitiu algumas compreensões, mas também, pode ser considerada uma limitação do estudo. Sendo assim, sugere-se o desenvolvimento de pesquisas com maior número de participantes do gênero masculino, a fim de compreender possíveis diferenças a partir da experiência do gênero.

Considera-se importante o apoio aos idosos no processo de luto e a mobilização da busca por novos sentidos para a existência desse grupo de indivíduos, por vezes tão segregados. Desse modo, ressalta-se a importância de novos estudos a respeito do tema, que englobem viúvos que estejam, ou não, realizando processo de psicoterapia, a fim de produzir maiores resultados, promovendo escuta e acolhimento para esses sujeitos.

Referências Bibliográficas

Adorno, L. D. S. T. (2019). *A Influência da religião na elaboração do luto entre viúvas e viúvos*. [Dissertação de Mestrado em Ciências da Religião]. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia. <http://tede2.pucgoias.edu.br:8080/handle/tede/4266>

³⁸ "Rosa", 67 anos, viúva há 11 anos. Entrevista concedida a Maria Laura A. Inocência. Criciúma/SC, em 04/09/2024.

Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.

Both, T. L., Alves, A. R., Pereira, C., & Teixeira, T. P. (2012). Uma abordagem para o luto na viuvez da mulher idosa. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 9(1), 67-78. <https://doi.org/10.5335/rbceh.2012.2788>

Carmona, F. C., Couto, V. V. D., & Scorsolini-Comin, F. (2014). A experiência de solidão e a rede de apoio social de idosos. *Psicologia em Estudo*, 19(4), 681-691. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-73722395510>

Costa, T. I. C. (2012). *O Luto como o vivemos: educar para a perda*. [Dissertação de Mestrado em Educação para Saúde]. Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Coimbra. <http://hdl.handle.net/10400.26/14093>

Disner, G. S. (2018). *Impacto emocional da morte na família: o psicólogo e a equipe de saúde diante da família enlutada*. [Tese de Graduação em Medicina]. Faculdade de Medicina de Marília, Marília. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1085525>

Farinasso, A. L. C. & Labate, R. C. (2012). Luto, religiosidade e espiritualidade: um estudo clínico-qualitativo com viúvas idosas. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 14(3), 588-595. <https://doi.org/10.5216/ree.v14i3.14453>

Ferreira, L. C., Leão, N. C., & Andrade, C. C. (2008). Viuvez e luto sob a luz da gestalt-terapia: experiências de perdas e ganhos. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 14(2), 153-160. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357735511002>

Frumi, C. & Celich, K. L. S. (2006) O olhar do idoso frente ao envelhecimento e à morte. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 92-100. <https://doi.org/10.5335/rbceh.2012.78>

Galicioli, T. G. P., Lopes, E. S. L., & Rabelo, D. F. (2012). Superando a viuvez na velhice: o uso de estratégias de enfrentamento. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, 15(12), 225-237. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2012v15iEspecial12p225-237>

Júnior, F. J. G. S., Santos, L. C. S., Moura, P. V. S., Melo, B. M. S., & Monteiro, C. F. S. (2011). Processo de morte e morrer: evidências da literatura científica de Enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 64(6), 1122-1126. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672011000600020>

Kovács, M. J. (1992). *Morte e desenvolvimento humano*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Kovács, M. J. (2005). Educação para a morte. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 25(3), 484-497. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932005000300012>

Kubler-Ross, E. (1981). *Sobre a morte e o morrer*. São Paulo: Livraria Martins Fontes Ltda.

Lago-Falcão, T. M. (2009). *Homem não chora: um estudo sobre viuvez masculina em camadas médias urbanas*. [Tese de Doutorado em Antropologia]. Universidade Federal de Pernambuco. <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/519>



Leal, L. M., Silva, S. C., Sardinha, L. S., & Lemos, V. A. (2019). A importância da psicoterapia no processo do luto. *Diálogos Interdisciplinares*, 8(1), 1-7. <https://revistas.brazcubas.br/index.php/dialogos/article/view/633>

Lisbôa, M. L. (2022). *Dizendo adeus: efeitos terapêuticos do ritual de despedida na iminência da morte, em familiares de pacientes com prognóstico reservado*. [Dissertação de Pós-Graduação em Psicologia]. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/82690>

Luz, V. C. B. (2021). *Luto conjugal ressignificado durante a velhice: uma revisão sistemática*. [Dissertação de Mestrado em Psicologia]. Universidade do Porto, Porto. <https://hdl.handle.net/10216/134902>

Mesquita, J. A. R. D. (2011). Suporte social e redes de apoio social em idosos. [Dissertação de Mestrado em Psicologia]. Instituto Universitário. <http://hdl.handle.net/10400.12/3863>

Michel, L. H. F. & Freitas, J. L. (2021). Psicoterapia e luto: a vivência de mães enlutadas. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41, 1-15. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003189422>

Miranda, G. M. D., Mendes, A. C. G., & Silva, A. L. A. (2016). O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(3), 507-519. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>

Minayo, M. C. S. (2008). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 11. Edição. São Paulo: Hucitec.

Neto, I. G. & Kristensen, C. H. (2022). Quando homens vão à psicoterapia: uma revisão de contextos e demandas. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 24(2), 75-86. <http://dx.doi.org/10.5935/2318-0404.20220011>

Oliveira, J. B. A. & Lopes, R. G. C. (2008). O processo de luto no idoso pela morte de cônjuge e filho. *Psicologia em Estudo*, 13(2), 217-221. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722008000200003>

Parkes, C. M. (1998). *Luto: Estudos sobre a perda na vida adulta*. Editora Summus.

Pinho, C. C. (2015). *Um olhar dos idosos sobre as suas redes de apoio social*. [Dissertação de Mestrado em Psicologia]. Universidade do Porto, Porto. https://sigarra.up.pt/fdup/pt/pub_geral.show_file?pi_doc_id=39408

Portela, R. A., Passos, H. M., Sousa, S. M. A., Brugin, E. S., Silva, A. C. O. (2020). A espiritualidade no enfrentamento do luto: compreender para cuidar. *Brazilian Journal of Development*, 6(10), 74413-74423. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n10-025>

Ramos, M. P. (2002). Apoio social e saúde entre idosos. *Revista Sociologias*, 4(7), 156-175. <https://doi.org/10.1590/S1517-45222002000100007>

Ramos, V. A. B. (2016). O processo de luto. *Revista Psicologia*, 12(1), 13-24. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1021.pdf>

Rolim, J. A., Zandonadi, A. C. (2019). Influência da religiosidade perante o processo de luto. *Revista Farol*, 8(8), 212-230. <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/158/143>

Silva, S.; Carneiro, S. I. P.; Zandonadi, A. C. (2017). O luto patológico e a atuação do psicólogo sob o enfoque da psicoterapia dinâmica breve. *Revista Farol*, 3(3), 142-157. <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/42/63>

Stedile, T., Martini, M. I. G., Schmidt, B. (2017). Mulheres idosas e sua experiência após a viuvez. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 12(2). https://seer.ufsj.edu.br/revista_ppp/article/view/2445

Recebido em: 4 de dezembro de 2024

Aprovado em: 26 de outubro de 2025

