

O desenvolvimento do luto no contexto da pandemia do covid-19: a atuação da terapia cognitiva comportamental no tratamento do luto complexo persistente

Rayane Bulin¹
Elsó Alves Pereira²

Resumo: A propagação do vírus COVID-19 levou ao alerta mundial de estado de pandemia e trouxe a todos a lembrança contínua da existência da morte devido aos altos registros de falecimento a todo momento, e as múltiplas mortes ocorridas em poucos períodos de tempo dentro do contexto social e familiar das pessoas. Este contexto trágico pode ter características únicas como a obrigatoriedade do afastamento e isolamento social em prol da proteção à saúde, e a restrição ou impedimento de rituais de despedida e velórios para que não ocorresse o risco de contágio pelo vírus. O presente trabalho verificou como tais aspectos afetam o luto natural, apontando que houve comprometimento das fases conhecidas como negação, raiva, barganha, depressão e aceitação que acabaram se intensificando ou foram negligenciadas, pois diversas famílias não puderam acompanhar o adoecido e obter informações precisas dos médicos, como também foram impedidas de ver e aproximar-se do corpo, ou também pela infecção ocorrer de pessoa para pessoa, foi visto que muitas se sentiram responsáveis pela fatalidade. A pesquisa percebeu que esse prolongamento pode ter se direcionado para o que atualmente é conhecido como “Transtorno do Luto Complexo Persistente” ocorrido quando a perda foi traumática, podendo levar a níveis mais altos de sofrimento impedindo que as etapas do luto fossem concluídas, tornando o sujeito refém de sua dor mesmo após anos se passarem e o vírus ter deixado de ser um risco. O estudo, pensando em como intervir nos sintomas psíquicos causados por essas circunstâncias, identificou que a Terapia Cognitivo Comportamental mostrou ser uma abordagem eficaz para o tratamento por ter como base a identificação, análise, reformulação de crenças e pensamentos disfuncionais, simulação dos eventos pela prática de *Role Play* através da arte teatral e ativação graduada para retornar o paciente às suas práticas cotidianas, e realizar a construção de novos objetivos.

Palavras-chave: COVID-19; Transtorno do Luto Complexo Persistente; Luto patológico; Terapia Cognitivo-comportamental; Fases do luto.

¹ Bacharel em Psicologia. E-mail: bulinrayane@gmail.com

² Docente do Centro Universitário UNIVEL. Bacharel em Psicologia. Bacharel em Comunicação Social. Mestrando em Biociências e Saúde pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná. E-mail: psicologoelso@gmail.com

The development of grief in the context of the covid-19 pandemic: the role of cognitive-behavioral therapy in the treatment of persistent complex bereavement

Abstract: *The spread of the COVID-19 virus has led to a global pandemic alert, constantly reminding everyone of the presence of death due to high death tolls occurring at all times and multiple deaths within short periods in the social and familial context of individuals. This tragic context has given rise to unique features such as the mandatory practice of social distancing and isolation for the sake of health protection, and the restriction or prevention of farewell rituals and funerals to avoid the risk of virus transmission. This study investigated how these aspects affect the natural grieving process, indicating that there was a compromise in the phases known as denial, anger, bargaining, depression, and acceptance, which either intensified or were neglected. Many families could not accompany the sick and obtain accurate information from doctors, were prevented from seeing and approaching the body, or felt responsible for the fatality due to person-to-person infection. The research found that this increase in the loss process led to what is now known as "Persistent Complex Bereavement Disorder," occurring when the loss was traumatic and resulted in higher levels of suffering, preventing the completion of grieving stages, making the individual hostage to their pain even years after the virus ceased to be a threat. The study, aiming to intervene in the psychological symptoms caused by these circumstances, identified Cognitive-Behavioral Therapy as an effective approach for treatment, as it is based on the identification, analysis, and restructuring of dysfunctional beliefs and thoughts. It employs methods working with the cognitive model through techniques such as cognitive restructuring, identification and analysis of the patient's cognitive conceptualization, simulation of events through Role Play using theatrical art, and graded activation to return the patient to their daily practices, and to establish new goals.*

Key-words: *Persistent Complex Bereavement Disorder; Pathological Grief; Cognitive-Behavioral Therapy; Stages of Grief; Grief Process.*

Introdução

No dia 11 de março do ano de 2020 a Organização mundial da saúde (OMS) anunciou através do diretor geral Tedros Adhanom Ghebreyesus o estado de pandemia para o mundo devido a propagação do novo vírus, o SARS-CoV 2, popularmente conhecido como Coronavírus ou Covid-19 (Organização Pan-americana da Saúde, 2020). Este estado de alerta trouxe um novo contexto para todos, onde o isolamento e o não contato humano, precisaram ser obrigatórios para a grande maioria das pessoas e o mundo se deparou com o risco de morte iminente (Eisma; Tamminga, 2021). Ainda assim, diante das restrições e cuidados, o ano de 2021 marcou o auge da crise sanitária e de janeiro a abril o número de mortes registradas foi de 400 mil pessoas, chegando a ultrapassar os óbitos ocorridos em 2020 (Brasil, 2021).

A sensação de perda se apresentou de maneira repentina e lidar com ela passou a se tornar mais difícil diante das circunstâncias estabelecidas pela ameaça do vírus, e não poder estar próximo do adoecido, não poder velar o ente querido e estar suscetível a mais perdas reverberou em um estado mais grave do processo de perda, onde o impedimento e a frustração transformaram o luto natural, levando a ocasionar o desenvolvimento do chamado luto prolongado, patológico ou

complicado, preocupando muitos pesquisadores que preveem a possibilidade de aumento mundial deste transtorno e outros problemas de saúde mental relacionados (Eisma; Tamminga, 2021).

Outras especificidades que a pandemia trouxe para algumas famílias foi a experiência de várias mortes dentro de um espaço curto de tempo, algumas pessoas acabaram com dificuldades financeiras que impossibilitam a obtenção de recursos necessários para o adoecido (Morris; Moment; Thomas, 2020). A restrição do contato também foi um aspecto que dificultou o processo saudável de luto, muitas pessoas não puderam acompanhar o ente querido e realizar visitas aos estabelecimentos o que gerou falta de apoio social e dificuldade na compreensão da perda (Lopes *et al.*, 2021).

A Associação Americana de Psiquiatria (APA) considerou a classificação do estado de luto prolongado como um transtorno, atualmente denominado de Transtorno do Luto Complexo Persistente (CID, 6B42) pela Organização mundial da Saúde (OMS) possuindo sintomas relacionados aos de depressão, se distinguindo pelo fator de perda que sempre será a fonte do sofrimento (Martins, 2022).

Conforme os dados de um estudo de Eisma *et al.* (2021) a dor da perda diante das circunstâncias da pandemia do Coronavírus resultou em traumas dentro do processo de luto que corroboraram com o desenvolvimento de Transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) e em níveis mais altos de luto complicado, se comparado a lutos por mortes naturais fora deste contexto.

O tema foi escolhido devido a uma experiência de estágio inicialmente voltada para psicologia do trabalho, mas que trouxe um caso de luto complexo persistente em decorrência de um falecimento de dois anos, na época da pandemia. Esta situação inesperada fez com que houvesse uma reflexão acerca do sofrimento da perda e da possibilidade de estar acometendo diversas pessoas no mundo, havendo então a necessidade de buscar nas pesquisas sobre a gravidade das ocorrências e como a psicologia pode auxiliar nesses casos.

Diante de tamanha necessidade o estudo será baseado na abordagem Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) de Aaron Beck que consiste na modificação de pensamentos disfuncionais que aparecem em mente conforme o sujeito passa por situações pessoais e sociais, tendo como objetivo ensinar maneiras mais adaptativas e realistas de avaliar tais pensamento, conquistando qualidade nos comportamentos e equilíbrio emocional (Beck, 2013).

A TCC foi escolhida para este trabalho por ser uma das abordagens às quais foram obtidos mais acesso teórico até o período acadêmico atual. Esta forma de terapia possui amplo embasamento científico e métodos cognitivos de atuação, sendo considerada uma das abordagens eficientes para o tratamento do luto, pois trabalha com técnicas de reestruturação cognitiva para comportamentos de evitação como a de exposição, a ativação comportamental que se referem a

modificação de padrões de comportamento que limitam o sujeito a reagir da mesma forma frente a situações desagradáveis (Boelen *et al.*, 2020). O que leva ao questionamento sobre quais os principais métodos que podem ser aplicados a esses casos, e se estes podem também ter eficácia para o luto prolongado formado neste contexto.

Essa pesquisa tem, portanto, o objetivo de 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. Devendo considerar que pode não haver essa relação, como também possa não interferir atualmente após o ocorrido da quarentena, verificando por fim se há ou não métodos psicológicos da Terapia Cognitiva Comportamental que podem auxiliar em casos de Transtorno do Luto Complexo persistente neste contexto.

Desenvolvimento

Compreendendo o processo de luto e suas fases

A morte é um acontecimento inevitável para tudo aquilo que possui vida, enquanto o ser humano está aproximando-se de morrer, por vezes, também vivencia falecimentos de seres próximos do cotidiano e passar por essa experiência é ter que se adaptar a falta que se formou com a ausência daquela pessoa, causando sofrimento pela fatalidade (Lopes *et al.*, 2021). Luto é o nome dado ao processo sentido pela perda de algo ou alguém importante na qual o sujeito expressa sentimentos intensos de tristeza, apatia e abatimento, bem como desinteresse pelo mundo e baixa frequência de atividades cotidianas, assemelhando-se a sintomas de depressão, porém com menor persistência (American Psychological Association, 2010, p. 586 *apud* Filho, 2022).

Estudos feitos visando analisar as reações psíquicas diante do processo de perda levaram a psiquiatra Elisabeth Kubler-Ross a organizar cinco fases ou estágios do luto ao escrever a obra “*On Grief and Grievining*” junto com o co-autor David Kessler. Neste sentido, os autores, Kubler-Ross e Kessler (2005), complementam que essas fases se relacionam com o luto saudável e são vivenciadas de formas diferentes pelas pessoas, alguns não vivenciam todas as etapas, outro podem passar mais tempo ou avançar em uma fase, o que torna todo o processo de perda algo tão único quanto a individualidade de cada pessoa.

A primeira fase consiste na negação e isolamento, onde o sujeito desacredita do ocorrido e sente o choque da notícia, essa reação está ligada a uma condição de proteção passageira do ser humano (Kübler-Ross; Kessler, 2005, p. 08).

A segunda fase refere-se ao sentimento de raiva experimentado pela pessoa quando ocorre a tomada de consciência de que o acontecimento não pode ser alterado, ocorrendo em diversos questionamentos a respeito dos motivos de estar vivenciando a tragédia e por essas razões ocorre a exposição dessa raiva no ambiente (Kübler-Ross; Kessler, 2005, p.11).

O terceiro estágio indica o ato de barganha que pode acontecer dentro das crenças do sujeito através do clamor, promessas e metas para que haja a melhora de sua condição na qual espera o alívio do sofrimento através de tentativas de acordos (Kübler-Ross; Kessler, 2005, p.15).

A etapa da depressão, a quarta parte, identifica um estado de melancolia, apatia e baixa atividade cotidiana e o afastamento do meio social, sendo uma fase que carrega em maior escala o grande peso da dor da perda e as pessoas ao redor do enlutado tendem a buscar sua mudança de humor, entretanto o sofrimento tende a ser inevitável (Kübler-Ross; Kessler, 2005, p.20).

A última fase trata do momento em que a pessoa obteve tempo suficiente para si que o permitiu a superação das demais etapas, em alguns casos, não todas; entretanto torna-se essencial ter apoio no enfrentamento desses períodos para que a aceitação venha como um ajustamento ao ocorrido na busca por encontrar um novo significado (Kübler-Ross; Kessler, 2005, p.24). Quando o enlutado não consegue tratar o sofrimento de perda ocorre o aumento desses processos em maior intensidade, impedindo-o de passar por alguma dessas etapas e ocasionando em sintomas de sofrimento profundo, formando a definição do estado prolongado no adoecimento pela perda como um Luto patológico (Kübler-Ross, 1969, p.154).

Quando o luto se torna patológico

No processo de perda natural é comum que a reação comportamental seja intensa posteriormente, entretanto ocorrem casos onde o indivíduo não se sente preparado para encarar a adaptação da vida sem o ente falecido, isso de forma prolongada junto a dificuldade de se desprender do acontecimento pode gerar o luto patológico onde o sujeito acaba preso no processo de luto, paralisado entre as fases, sendo impedido de seguir em frente e continuar com sua vida cotidiana (Filho, 2022).

Pensando no desenvolvimento patológico do luto, Worden (2013) no capítulo três de seu livro “Aconselhamento do luto e terapia do luto” aponta a complicação do estado por meio de

fatores que devem ser verificados pelo profissional psicólogo para analisar a que ponto pode ou está se desenvolvendo um estado de luto prolongado.

O primeiro fator se insere na identificação do falecido na vida da pessoa, seguido da forma de relação que tinha com o enlutado e a influência que possui em sua vida e posteriormente analisa-se a maneira com que aconteceu o ocorrido e o local de morte do sujeito, esses aspectos também irão afetar o processo de luto uma vez que a morte seja drástica, brutal ou tranquila, e o local ocorrido podendo ser em ambiente pessoal ou público, esses fatores decidirão a intensidade das fases da perda na vida do enlutado (Worden, 2013, p.28).

Deve ser investigado também, o histórico de perdas na vida do sobrevivente, seu estilo de enfrentamento, cognições individuais, culturais e fatores sociais, considerando a interferência do meio social no processo de perda, na qual pode não haver possibilidade de apoio ao enlutado, podendo ser aparente também a dificuldade para falar sobre o acontecido (Worden, 2013, p.35).

Uma em cada dez pessoas enlutadas pelo falecimento de alguém próximo desenvolve sintomas de luto que se agravam e podem ocasionar o Transtorno do Luto complexo Persistente, onde se encontra relacionado aos transtornos de trauma e estressores na seção de “condições para estudo posteriores” do Manual do Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) na qual consta em seu diagnóstico a persistência da saudade, angústia, desordem identitária e perturbação social após pelo menos um ano (seis meses para crianças) do falecimento da pessoa próxima (*American Psychiatric Association*, 2014, p.289-792).

Apesar de se diferenciar do transtorno de estresse pós-traumático e da depressão, ambos podem ocorrer simultaneamente diante de um falecimento inesperado, de forma que a perda de um ente querido por alguma morte imprevista ou violenta aumenta a possibilidade do Transtorno do luto Complexo persistente em até quase 50%, portanto a evolução desses sintomas de maneira prévia pode ser explicada pela violação da sensação de bem estar do sujeito no mundo e a suspensão do seu cotidiano (Djelantik *et al.*, 2020).

Os impactos da pandemia no processo de luto

Quando ocorre uma perda significativa é natural do ser humano passar pela ruptura de uma conexão com algo ou alguém, entretanto a compreensão da perda e do processo de enlutamento pode variar de cultura para cultura e dos tipos sociais que diversificam os códigos de ações culturais aceitáveis, como os processos ritualísticos de cunho fúnebre, desde a maneira de velar o corpo aos tipos de cerimônias e homenagens (Fundação Oswaldo Cruz, 2020).

O acontecimento histórico da pandemia trouxe a experiência de várias mortes em espaços curtos de tempo para diversas famílias, e os fatores políticos e socioculturais das classes mostraram o quão discrepante é a forma de isolamento e a possibilidade de obter recursos e tratamentos (Matta *et al.*, 2021, p. 45).

A impossibilidade de contato físico com as pessoas tornou-se um aspecto que dificultou o processo saudável de luto, muitos familiares não puderam acompanhar o ente querido e realizar visitas aos estabelecimentos, não podendo ocorrer também a possibilidade de velar o corpo (Morris; Moment; Thomas, 2020). O paciente com o vírus pode não só não ter suas necessidades atendidas, como também acabar sozinho em seu processo de morte, sem possibilidade de se despedir, enquanto a família passa por dificuldades para acompanhá-lo ao não poderem participar dos cuidados ou dialogar com a equipe médica (Lopes *et al.*, 2021).

Embora diversas religiões e instituições estivessem criando formas diferentes para fornecer suporte aos enlutados, não haver como velar o falecido e realizar rituais de despedidas devido às ordens das autoridades sanitárias para a prevenção de contaminação do vírus, acabou afetando o processo de enlutamento normal, pois esta prática ainda que realizada de formas distintas é uma forma de finalizar o ciclo de existência da pessoa amada (Fundação Oswaldo Cruz, 2020).

A explicação para o aumento do desenvolvimento de um luto patológico durante a pandemia pode ser analisada através de razões específicas do contexto como o distanciamento social obrigatório e a proibição de rituais de despedida, após a morte, impedindo o processamento emocional da perda, e a condição de isolamento social corrobora com o prolongamento dos sintomas de luto (Boelen; Bout, 2006 *apud* Reitsma *et al.*, 2021). Acontecia quando menos se esperava como também era prenunciada, o que fez com que a ocorrência do luto não fosse processada de maneira natural, e sim, patológica (Fundação Oswaldo Cruz, 2020).

O contexto pandêmico trouxe condições de estresse como incertezas, ansiedade e sentimento de solidão que dentro de um processo de luto se intensificam (Brooks *et al.*, 2020). A sensação de culpa durante esse período também se tornou mais aparente dentro do luto visto que o vírus pode se propagar por meio de infecção de pessoa para pessoa, o sujeito pode se achar responsável pela morte, prejudicando a sua recuperação do impacto (Reitsma *et al.*, 2021). Com o acontecimento da pandemia da COVID-19 houveram mudanças significativas na sociedade atual, a morte estava mais eminente nos pensamentos e no cotidiano das pessoas e a falta de acompanhamento e de despedida ocasionou maiores chances de luto patológico, que permanece por mais tempo que o normal e pode levar a transtornos severos como a depressão (Fundação Oswaldo Cruz, 2020)

A forma como o sujeito encara a perda de um ente próximo também é influenciada por aspectos de sua personalidade, pela maneira como este costuma enfrentar adversidades da vida,

fatores socioculturais, o nível de conexão com a pessoa falecida e o contexto que levou a morte, portanto é perceptível que com a pandemia da Covid-19 houve o aumento de fatores que corroboram para o desenvolvimento de um luto complexo persistente e de Transtorno do Estresse Pós Traumático (TEPT) podendo ser incluída por exemplo a especificidade do paciente falecer quando está entubado, no ambiente hospitalar restrito, o que contribui para a impossibilidade de despedida com os familiares (Morris; Moment; Thomas, 2020).

O contato com os médicos para saber a respeito da condição do caso também foi prejudicado e um ponto a destacar neste contexto é a permanência nos setores de Unidade de Tratamento Intensivo (UTI) e a decadência do estado de saúde repentina seguida do falecimento do sujeito acometido pela doença (Morris; Moment; Thomas, 2020).

Em um estudo qualitativo feito por Sola *et al.* (2022) foi realizada uma pesquisa sobre os fatores complicadores do luto durante a pandemia utilizando uma amostra composta por 10 participantes mulheres com idades entre 21 e 52 anos, com perdas de três a onze meses. Sete participantes não puderam visitar seus familiares e seus relatos continham intenso sentimento de impotência e desespero.

O impedimento ou a modificação dos rituais e cerimônias de despedida também foi relatado pelas participantes da pesquisa de Sola *et al.* (2022) de dezesseis mortes sofridas pelas mulheres, apenas em seis casos foram autorizados a realizar o velório, com condições que dificultaram a sensação de despedida como o caixão lacrado ou realizar apenas o enterro, valendo mencionar que a morte breve e o isolamento social dificultaram o processo de aceitação da perda.

Os principais métodos da Terapia Cognitivo Comportamental

Uma das abordagens considerada eficaz e que possui comentários positivos para o tratamento do luto é a Terapia Cognitivo Comportamental, pois, trabalha com técnicas de reestruturação cognitiva para comportamentos de evitação como a de exposição e a ativação comportamental, onde visam a modificação de padrões de comportamento que limitam o sujeito a permanecer com comportamentos prejudiciais frente ao sofrimento por situações desagradáveis (Reitsma *et al.*, 2021).

Em uma pesquisa feita por Morris, Moment e Thomas (2020) sobre a importância dos serviços em cuidados paliativos para a promoção de um luto saudável, os autores apontaram a TCC como uma abordagem útil no tratamento de transtorno do luto complexo persistente e reações adversas de luto, pois seu modelo trabalha com o auxílio na avaliação e modificação de

pensamentos disfuncionais que podem resultar das reações comuns vistas no processo de luto, como a raiva e a culpa.

Em seu livro “terapia cognitivo comportamental teoria e prática” Beck (2014) aponta princípios norteadores da abordagem onde são trabalhados os problemas pela perspectiva individual do paciente de maneira a serem desenvolvidos dentro de sua própria conceituação cognitiva, tornando necessária uma aliança terapêutica sólida e forte colaboração do paciente.

Beck (2014) explica que a terapia é voltada para o que está afligindo no presente, sem a exclusão das vivências passadas. A autora também inclui foco na educação e na prevenção de recaídas, ensinando o sujeito a saber identificar, analisar e responder seus pensamentos e crenças limitantes de maneira a auxiliar na adaptação do paciente por meio de técnicas comportamentais que variam conforme a demanda, buscando compreender o humor e como os pensamentos geram comportamentos.

As cognições desadaptativas em casos de luto referem-se a conclusões negativas sobre a visão que o sujeito passa a possuir a respeito do mundo, do futuro e sobre si mesmo, juntamente de pensamentos disfuncionais pelas interpretações com significados exorbitantes, fora do contexto real e baseadas em crenças irracionais que levam o sujeito a se responsabilizar pelo ocorrido e se prender ao sofrimento (Basso; Wainer, 2011). Para trabalhar com as cognições desadaptativas a TCC atua por meio da reestruturação cognitiva, visando auxiliar na aceitação da perda e reavaliar as possíveis crenças irracionais que podem ser construídas pelos pensamentos automáticos do enlutado, contribuindo então com a reconstrução da autonomia e da esperança, tendo em vista que não se trata de propor que o sujeito pense positivamente dentro do processo de perda, mas sim, crie habilidades de reflexões adaptativas e racionais (Boelen *et al.*, 2020).

As circunstâncias específicas da perda dentro do contexto da covid-19 exigem que o tratamento mapeie e reconstrua as condições do processamento cognitivo do sujeito, e que o terapeuta destaque os elementos mais angustiantes enquanto valida e reconhece o impacto desses fatores no processo de luto (Boelen *et al.*, 2020). Portanto os psicólogos devem levar em conta os pensamentos que os pacientes podem ter sobre o que seus entes sentiram e pensaram no momento da morte, devendo ajudar o sujeito a ressignificar seus pensamentos que podem se apresentar por meio de imagens a fim de propor de corrigir conclusões distorcidas de que a dor não pode ser superada e auxiliar novas formas de enfrentamento (Boelen *et al.*, 2020).

O método de reestruturação cognitiva é requisitado para trabalhar com enlutados onde o psicólogo e o paciente agem de forma cooperativa e é averiguado pensamentos de cunho trágico, buscando analisar indicativos que comprovam de que forma o pensamento distorcido apresentado está afetando no processo adaptativo, propondo o modelo A-B-C (A=situação, B=pensamento,

C=consequência) para auxiliar o paciente a identificar a ocorrência e o pensamento automático nela contido (Filho; 2022). A identificação de pensamentos disfuncionais pode ser realizada por meio do método de registro de pensamentos disfuncionais, através de anotações que o paciente pode realizar a respeito do que pensou pouco antes de sentir-se triste, e qual comportamento teve posteriormente ao pensamento (Rodrigues *et al.*, 2018).

Auxiliar os pacientes a imaginar uma interação de despedida com o falecido pode ajudar no processo emocional do acontecimento, como por exemplo conversas imaginárias que contribuem na conclusão de ocorridos inacabados, podendo serem ditas em imaginação ou em voz alta, o que ajuda a diminuir sentimento de culpa ou de traição (Boelen *et al.*, 2020).

O planejamento de cerimônias ou rituais culturais mesmo após o enterro do falecido pode ajudar a sanar a falta de uma despedida adequada e a utilização da arte e da música pode ser um bom requisito para a realização deste evento de despedida (Boelen *et al.*, 2020).

O método de *Role play* opera pela arte teatral para que o paciente simule um evento onde formularia o que comunicaria para alguém que estivesse passando pelo mesmo problema, e junto com o psicólogo analisam a forma de pensamento que se instaurou no momento, como também identificam as crenças disfuncionais e encontram formas de enfrentamento mais viáveis (Rodrigues *et al.*, 2018).

Uma técnica utilizada como passo final na TCC é a ativação graduada, onde envolve o retorno do paciente à realização de atividades cotidianas, entretanto em casos de alta ligação dependente com o falecido é sugerido que trabalhe novas atividades que não estejam ligadas às vivências com o finado, auxiliando na construção de novos objetivos simples para permear noções de valores pessoais (Boelen *et al.*, 2020).

Metodologia

O procedimento utilizado como método de pesquisa para a realização do artigo será por meio de Pesquisas Bibliográficas de caráter descritivo, visando compreender determinados eventos situacionais e sua relação com vivências e fenômenos sociais (Soares, 2019, p. 05).

No que se refere a classificação do objetivo, a finalidade das pesquisas descritivas baseia-se em detalhar um fenômeno, identificar suas características e manifestar a relação entre os eventos (Selltiz *et al.* 1965 *apud* Oliveira, 2011, p. 21). O fenômeno em questão para esta pesquisa refere-se ao Luto e o seu desenvolvimento como transtorno, no qual será relacionado com o evento da pandemia do Corona Vírus.

Para a busca, e seleção de artigos, foram utilizados termos de busca com critérios de inclusão e exclusão apresentados abaixo, que ocorreu nos meses de março a agosto de 2023. Os dados estão distribuídos nos quadros a seguir.

Quadro 1 - Termos de busca

Idioma	Termos de Busca	Sinônimos
Língua Portuguesa	“Transtorno do Luto complexo persistente” AND “Pandemia”	
	“Luto” AND “Covid-19” AND “Terapia cognitivo comportamental” AND “luto complicado”	-
	Terapia cognitivo comportamental no tratamento do transtorno do luto complexo persistente	Terapia cognitiva comportamental no tratamento do luto complicado.
Língua Inglesa	“Persistent Complex Bereavement Disorder” AND “Pandemic”	
	“Grief” AND “Covid-19” AND “Cognitive behavior therapy” AND “Prolonged grief disorder”	-
	Pathological grief after the pandemic.	Pathological grief due to COVID-19 Deaths.
	Cognitive behavioral therapy in the treatment of persistent complex grief disorder.	Cognitive behavioral therapy in the treatment of pathological grief.

Fonte: Elaboração dos autores, 2023.

Para a seleção dos estudos e materiais relevantes para este artigo, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: Foram incluídos artigos científicos, livros e publicações de organizações governamentais. Esses formatos foram escolhidos para assegurar a abrangência e a profundidade da revisão, incluindo diferentes tipos de fontes que contribuam com informações valiosas sobre o tema.

A pesquisa focou em artigos científicos e livros que abordam a Terapia Cognitivo-

Comportamental (TCC) no tratamento do Transtorno do Luto Complexo Persistente, o processo de luto em geral, e o impacto do luto durante a pandemia de COVID-19. Esse enfoque garante a relevância das fontes em relação aos temas específicos de interesse.

Foram selecionados artigos científicos, livros e noticiários de organizações governamentais que tratam especificamente do desenvolvimento do luto no contexto da pandemia de COVID-19 e a atuação da TCC no tratamento do luto complexo persistente. A escolha deste tema visa aprofundar a compreensão sobre como a pandemia afetou o processo de luto e como a TCC pode ser aplicada para ajudar os indivíduos enlutados.

A seleção abrange artigos científicos e livros publicados principalmente nos últimos nove anos (2015-2023). O critério temporal foi estabelecido para garantir que os estudos incluídos sejam recentes e reflitam os desenvolvimentos mais recentes no campo do luto e da TCC, especialmente no contexto da pandemia.

Foram incluídos artigos e dissertações/teses publicados em revistas científicas, anais de conferências, seminários, periódicos e outros veículos acadêmicos e científicos. A qualidade dos materiais foi um fator importante para assegurar que apenas fontes rigorosas e bem fundamentadas fossem consideradas.

Os materiais selecionados estavam disponíveis nas seguintes bases de dados eletrônicas indexadas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC) e *Google Acadêmico*. Essas fontes foram escolhidas por sua relevância e confiabilidade na disponibilização de artigos e dissertações sobre o tema.

Para garantir a relevância e a qualidade dos estudos e materiais incluídos, foram definidos os seguintes critérios de exclusão:

Foram excluídos todos os estudos que não eram artigos científicos, incluindo noticiários de colunistas e materiais cujos autores não representavam um setor governamental. A exclusão desses formatos foi realizada para evitar a inclusão de fontes que não atendem aos padrões acadêmicos e científicos necessários para a revisão.

Foram excluídos artigos, livros e noticiários que não abordavam especificamente o desenvolvimento do luto complexo persistente ou que utilizavam outras abordagens psicológicas como tratamento. Isso assegura que a revisão se concentre exclusivamente na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e no luto complexo persistente, conforme o escopo definido.

Foram excluídos artigos e dissertações publicados antes de 2015. Esse critério temporal foi estabelecido para assegurar que apenas estudos recentes e pertinentes ao período atual fossem incluídos na revisão.

Foram excluídos artigos e dissertações que não eram publicados em revistas científicas, anais de conferências, seminários, periódicos ou outros veículos acadêmicos e científicos reconhecidos. O objetivo é garantir que a revisão incluía apenas materiais de alta qualidade e rigor acadêmico.

Foram excluídos artigos e dissertações/teses com textos incompletos e/ou que não estavam disponíveis nas seguintes bases de dados eletrônicas indexadas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC) e *Google Acadêmico*. Esse critério visa assegurar a acessibilidade e a integridade das fontes selecionadas. A seguir o quadro 2 com o resultado das publicações incluídas.

Quadro 2 - Publicações incluídas

Autor(es)	Ano	Título do Estudo	Tipo de Estudo	Principais Achados
BOELEN. <i>et al</i>	2020	Terapia cognitivo-comportamental fornecida remotamente para luto Complicado durante a crise do COVID-19: desafios e oportunidades.	Artigo de reflexão de acordo com trabalho de experiência.	Mostra 6 etapas de como o tratamento pode ser estruturado com base em trabalhos presenciais da TCC com o luto persistente. Mas inclui que o tratamento remoto traz desafios e necessita de maiores estudos.
BRASIL. Ministério da Saúde	2021	Boletim Epidemiológico nº 93 - Boletim COE Coronavírus	Coleta de Dados. Vigilância Epidemiológica. Análise Estatística. Estudos de Campo. Revisão de Literatura. Modelagem Matemática.	Esta edição do boletim apresenta o marco do auge da crise sanitária do ano de 2021 de janeiro a abril
BROOKS, SK; Webster, RK, Smith, LE, Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, GJ	2023	O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-la: análise rápida das evidências.	Revisão sistemática.	Em maior parte, os estudos revisados relataram efeitos psicológicos negativos, incluindo sintomas de estresse pós-traumático, confusão e raiva. Outros indicaram efeitos duradouros.
DJELANTIK, AAAMJ, Smid, GE, Mroz, A., Kleber, RJ, & Boelen,	2020	A prevalência de transtorno de luto prolongado em indivíduos enlutados após perdas não naturais.	Revisão sistemática e análise de meta-regressão	Este estudo indica que perdas não naturais estão associadas a uma taxa de luto patológico dita maior do que perdas não violentas.

EISMA, MC, Tamminga A, Smid GE, Boelen PA.	2021	Acute grief after deaths due to COVID-19, natural causes and unnatural causes: An empirical comparison	Estudo comparativo.	Concluíram que níveis mais altos de luto ocorrem entre pessoas enlutadas devido à COVID-19 em comparação com pessoas enlutadas em ocorrência de perda natural. Previram que o aumento do Luto patológico pode se tornar preocupação mundial de saúde mental.
EISMA, MC; Tamminga, Aerjen.	2021	Luto Natural e não natural: comparações abrangentes de circunstâncias de perda e gravidade do luto	Pesquisa comparativa de abordagem quantitativa.	A análise revelou que o luto devido ao COVID-19 é frequentemente mais severo em comparação com mortes naturais, e identificou características específicas da perda e circunstâncias que contribuem para esse fenômeno
FILHO, Jorge Luiz Mendonça Cavalcanti.	2022	Cartilha sobre o processo de luto na perspectiva da terapia cognitiva comportamental	Revisão de literatura	Considerou que o processo de luto pode ser particularmente difícil e nem sempre ocorre de forma saudável, afetando diversos aspectos da vida do indivíduo, incluindo seu funcionamento pessoal, social, familiar e profissional.
FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ	2022	Cartilha sobre o processo de luto na perspectiva da terapia cognitiva comportamental	Revisão de literatura	Indicou como a TCC pode ajudar o sujeito a passar pelo processo de luto de maneira mais saudável possível e em caso de um luto patológico, como auxiliar o paciente.
KÜBLER-ROSS, Elisabeth	2008	Sobre a Morte e o Morrer	Estudo qualitativo com entrevistas e observações.	Desenvolvimento das cinco fases do luto.
KÜBLER-ROSS, Elisabeth; Kessler, David	2005	On Grief and Grieving: Finding The Meaning of Grief Through The Five Stages of Loss	Estudo qualitativo com entrevistas e observações	Aprofundamento do livro de Elisabeth sobre as cinco fases do luto com reflexões e discussões sobre a natureza do luto e como encontrar significado através dele
LOPES <i>et.al</i>	2021	A dor que não pode calar: reflexões sobre o luto em tempos de Covid-19	Pesquisa qualitativa de análise teórica e reflexiva	Empregam que a mudança na forma como as pessoas experienciam a morte dentro do contexto da pandemia pode levar a um luto patológico.
MARQUES, Marlene.	2015	Fatores que impedem a resolução do luto.	Abordagem qualitativa com análise teórica e documental.	Inclui que a pandemia de COVID-19 alterou de forma intensa a maneira como o luto é experienciado.
MARTINS. Fran. Ministério da saúde.	2022	Luto prolongado é um transtorno mental, segundo a Organização Mundial da Saúde.	Comunicado de imprensa.	Informa sobre uma atualização na classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre o luto prolongado, agora reconhecido como um transtorno mental.

MATTA <i>et.al</i>	2021	Os impactos sociais da Covid-19 no Brasil: populações vulnerabilizadas e respostas à pandemia.	Revisão teórica e análise contextual.	destaca como as características da pandemia, como a impossibilidade de rituais de despedida tradicionais e o isolamento social, afetaram a forma como as pessoas experienciam e processam o luto.
MORRIS, Sue E; Moment, Amanda; Thomas, Jane Del Lima.	2020	Cuidando de familiares enlutados durante a pandemia de COVID-19: antes e depois da morte de um paciente	Revisão de literatura	sugestões sobre como realizar cuidados paliativos e estratégias psicológicas no cuidado de luto para famílias durante a pandemia.
Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), Organização Mundial da Saúde (OMS)	2020	OMS afirma que covid-19 é agora caracterizada como Pandemia	Comunicado de imprensa.	Anúncio das organizações mundiais sobre a pandemia da COVID-19.
REITSMA, L. <i>et al.</i>	2021	Tratamento on-line de transtorno de luto complexo persistente, transtorno de estresse pós-traumático e sintomas de depressão em pessoas que perderam entes queridos durante a pandemia de COVID-19.	Ensaio clínico randomizado.	Revela que a pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo no luto, com muitos participantes relatando um luto mais intenso e prolongado devido às restrições associadas à pandemia.
RODRIGUES, I. dos S.; Cunha, Fukumasu da; Scorsolini, V. Comin; Rodrigues, F. Guimarães, A.	2018	Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a compreensão do luto	Revisão narrativa da literatura científica.	Conclui que a TCC pode ser altamente eficaz no tratamento de pessoas em luto, proporcionando maior clareza sobre o sofrimento e as crenças que sustentam experiências desadaptativas
SOLA, Pamela; Santos, Jorge dos; Santos, Manoel Antônio dos; Cardoso, Érika de Oliveira.	2022	Fatores complicadores do luto durante a pandemia: perspectivas de familiares enlutados.	Estudo descritivo-exploratório, com delineamento transversal.	O estudo destaca as perspectivas dos familiares enlutados, mostrando como a pandemia afetou suas experiências e percepções do luto. As entrevistas revelaram sentimentos de frustração e tristeza devido às limitações impostas pela pandemia.

WORDEN, J. William	2013	Aconselhamento do luto e terapia do luto: um manual para profissionais da saúde mental	Revisão integrativa.	O autor aborda modelos teóricos sobre o luto e descreve como aplicá-los na prática terapêutica,
-----------------------	------	--	----------------------	---

Fonte: Elaboração dos autores, 2023.

A escolha das bases de dados eletrônicas efetivou-se pelo fato do fácil acesso a materiais, bem como a ampla variedade de estudos sobre a temática. Levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão, os artigos foram separados pelos seus títulos, resumos e palavras-chaves.

Ao todo, foram encontrados 334 registros de artigos, sendo 321 excluídos e apenas 13 selecionados de acordo com a temática abrangente, distribuídos em 4 artigos de 2021, 4 de 2020, 3 artigos de 2022, 1 artigo de 2015, e 1 artigo de 2018. Também foram utilizados 03 noticiários dos anos 2020, 2021 e 2022, e 06 livros ao todo.

Quanto ao idioma dos artigos, trata-se de 07 em língua inglesa, com tradução disponível e 06 em língua portuguesa.

A seção metodológica deste trabalho segue, portanto, uma abordagem descritiva, utilizando o método de pesquisa bibliográfica. O objetivo desta abordagem é identificar, descrever e relacionar os fenômenos do processo de luto à ocorrência da pandemia, com o intuito de analisar o seu desenvolvimento como transtorno e por seguinte identificar e analisar os métodos interventivos da Terapia Cognitivo Comportamental. Para alcançar esse propósito, foi realizada uma revisão integrativa da literatura. A seguir, serão apresentados os resultados e as discussões relacionadas aos conteúdos coletados sobre o tema.

Resultados e discussões

Diante das fases do luto apresentadas por Elisabeth Kubler Ross em colaboração com David Kessler (2005) no livro “*On Grief and Grieving*” uma releitura do livro “sobre a morte o morrer” focada no luto de familiares, é perceptível as reações naturais de autoproteção na primeira fase, tendo as demais etapas relacionadas a depressão e raiva, onde há o enfrentamento das emoções de revolta, apatia, melancolia e culpa, como também, por fim, a tentativa de compreender e aceitar a perda nas fases da barganha, da aceitação e da busca por significado. A autora lembra que esses aspectos oriundos do processo natural de luto e interligados as vivências individuais se sofridos por muito tempo levam a um estado patológico. Este estado pode ocorrer por meio de uma fixação

nessas etapas de sofrimento, e considerando os estudos de Beck (2014) os pensamentos distorcidos e disfuncionais desencadeados por um evento estressor podem ligar o sujeito por mais tempo ao sofrimento.

O desenvolvimento do Transtorno do luto complexo persistente é entendido pelo DSM-V, caso os sintomas persistam por um período de doze meses e causarem dificuldades na capacidade de funcionamento da pessoa (*American Psychiatric Association, 2014*). Além do período de tempo decorrido ou da existência de comportamentos particulares, o que também caracteriza o luto como um transtorno é a gravidade dos sintomas que podem ameaçar a saúde emocional do enlutado, chegando ao ponto de representar riscos de doenças, mortalidade ou até mesmo suicídio (Marques, 2015).

Ao analisar as fases e observar suas modificações com contexto da pandemia podem ser vistos aspectos que se ligam na intensificação do luto natural. Reitsma *et al* (2021) salientam que a culpa foi uma característica reforçada em enlutados que tiveram contato com a vítima antes de ela ser infectada, pela possibilidade de o vírus ser passado de pessoa para pessoa. Logo é perceptível também que as etapas da raiva e da depressão no processo natural de luto também acabaram se intensificando. Os autores Brooks *et al.* (2020) afirmam este resultado ao destacarem que o sentimento de solidão devido a impossibilidade de contato social, e a ansiedade pela falta de informação e pela incerteza estiveram mais aparentes nas pessoas durante a quarentena.

Para ajudar um sujeito fixado de forma prejudicial nas etapas de raiva e culpa mencionadas acima, pode ser incluída como forma de tratamento a técnica de reestruturação cognitiva da Terapia Cognitivo-comportamental (TCC). Morris; Moment e Thomas (2020) propõem essa técnica como uma maneira de auxiliar a pessoa a identificar, avaliar e modificar os pensamentos e crenças que levam aos sentimentos relacionados à raiva e a culpa. Dessa forma, pode ser possível auxiliar o sujeito a vivenciar o processo de aceitação dessas emoções negativas, e conseqüentemente leva-lo a identificação e modificação de comportamentos que desfavorecem a superação por fixarem a pessoa no luto.

A percepção que a abordagem da TCC emprega de que os pensamentos estão ligados aos sentimentos e emoções expressadas com a situação pode ajudar o paciente a compreender melhor como a mente acaba, por vezes, sendo uma arma em desfavor da superação do ocorrido, por formar pensamentos disfuncionais de desesperança e sofrimento irreparável, podendo também elevar de forma mais prejudicial a sensação de culpa. Em concordância Beck (2014) ao citar o caso da paciente Sally em seu livro, aponta que essa forma disfuncional de pensar leva a comportamentos que fixam o sujeito no sofrimento com a situação estressante, onde a paciente acaba, através dos conteúdos que cria em sua mente, prejudicando sua autoestima e superação.

A compreensão e aceitação da perda foram pontos ressaltados dentro das fases do luto mencionadas anteriormente, pois nesse processo como afirmam Ross e Kessler (2005) as fases ocorrem mediante ao exercício de aceitação e compreensão da perda. Entretanto, é visto que esses pontos são afetados no contexto da pandemia, uma vez que a maioria das mortes por covid foram repentinas, o acompanhamento dos familiares das vítimas durante o processo de internamento hospitalar foi restrito, como também a realização de rituais de despedida. Nas afirmações de Boelen e Bout (2006 *apud* Reitsma *et al.* 2021) a imposição de distanciamento social e a restrição dos rituais de despedida eram uma necessidade, embora afetassem diretamente a experiência emocional da perda, e prolongassem os sintomas ligados ao luto.

Ao entender como ocorre o processo patológico do luto agora denominado Transtorno do luto complexo persistente e relacionar as etapas de desenvolvimento deste transtorno tratadas por William J. Worden em seu livro “Aconselhamento do luto e terapia do luto” com as adversidades do período de pandemia no luto é visível a relação com as condições do contexto da pandemia do Coronavírus no processo emocional de perda. Matta *et al.* (2021, p. 45) declara que a infecção pelo Coronavírus levou diversas famílias a sofrerem mais de uma perda em espaços curtos de tempo. Worden (2013, p.91) afirma que múltiplas perdas acarretam em dificuldades para vivenciar o luto adequadamente. É compreensível que várias perdas em períodos curtos de tempo atravessam as etapas de luto e levam a mais desordem emocional, justamente pelo sujeito ao estar processando um luto já ter que enfrentar outra perda.

Lazare (1979 *apud* Worden, 2013, p.93) aponta que uma das três dimensões que podem levar ao luto complicado é a ausência de rede social de apoio. Em conexão a essa fala os autores Morris; Moment e Thomas (2020) destacam a respeito de que a impossibilidade de interação física com outras pessoas durante o período de quarentena prejudicou a maneira adequada de vivenciar o luto. Portanto, levando em consideração que durante a pandemia era necessário o isolamento social em prol da saúde, a falta da presença física de amigos e familiares tanto para o falecido em seu processo de morte, quanto, posteriormente para o enlutado, prejudicou a forma de viver a perda auxiliando no desenvolvimento do luto complexo persistente.

É válido ressaltar que um indivíduo infectado pelo vírus pode não ter tido suas carências superadas, e também enfrentado o isolamento durante sua trajetória terminal sem a oportunidade de realizar despedidas, enquanto seus familiares enfrentam obstáculos para estar ao seu lado devido à impossibilidade de participar dos cuidados ou se comunicar com os profissionais de saúde (Lopes *et al.*, 2021).

A respeito da facilitação do luto pelos rituais fúnebres Worden (2013, p.82) coloca que por mais que houvesse críticas sobre a prática, ver o corpo da pessoa falecida dentro das condições de

uma cerimônia bem conduzida pode tornar real o acontecimento da morte para o enlutado, como também fornece um espaço para que seja verbalizado e expressado sentimentos acerca do acontecimento e da pessoa falecida, o que contribui para a vivência de um luto saudável e natural por ser um passo para a aceitação. Contudo, devido ao risco de infecção pelo COVID-19 as experiências com cerimônias fúnebres ou foram impedidas de serem realizadas pela segurança sanitária, ou foram restringidas.

Sob análise da Fundação Oswaldo Cruz (2022) os órgãos de vigilância sanitária visando evitar o risco de contaminação pelo vírus recomendaram que ocorressem velórios com poucas pessoas, o sepultamento seja realizado com o caixão lacrado e sem a realização de tanatopraxia, um procedimento de preparação do corpo para o velório na qual é realizado tratamento, limpeza e maquiagem. A partir dessas perspectivas pode-se dizer que a falta de possibilidade de despedir-se adequadamente do falecido durante a pandemia foi outro fator além dos já destacados anteriormente que gerou efeitos negativos acerca da qualidade do luto, afetando, portanto, a saúde mental dos enlutados.

A TCC através da psicoeducação e do questionamento socrático pode instruir o enlutado a entender como as condições situacionais não poderiam ser modificadas somente por ele, além de também auxiliar na retomada de sua autonomia, colocando-o novamente como agente ativo sobre seu comportamento, impulsionando a mudança e a ressignificação de pensamentos, o que pode contribuir para a saída gradual do enlutado sobre alguma fase do luto.

Ao trabalhar primordialmente com a identificação pensamentos automáticos a TCC ajuda serrar a ruminação do pensamento com o conteúdo perturbador, através da introdução de novas formas de pensar, chamadas de “pensamentos adaptativos”, conforme visto nos estudos de Beck (2014).

A finalização por meio de novas formas de despedida e encerramento do ciclo, ligadas a compreensão e aceitação das condições em que a perda aconteceu torna-se o objetivo da intervenção terapêutica do modelo cognitivo nesses casos.

A TCC propõe que através da simulação de uma conversa com o falecido, a realização de um ritual simbólico, mesmo que por meios simples como a escrita de uma carta, unidos ao questionamento socrático pode auxiliar o sujeito tanto a modificar suas interpretações, quanto a aceitar a fatalidade, desta vez, dentro da realidade apresentada, sem as interferências das distorções cognitivas. Boelen *et al* (2021) confirmam que o uso da arte e da música como ritual de despedida e a atribuição da escrita auxiliam o paciente a obter formas de perspectiva mais assertivas, e se este apresentar dificuldades para elaborar uma carta sozinho o terapeuta pode por meio de um quadro ajudar a formá-la em conjunto.

Considerações finais

No decorrer deste estudo, a pesquisa foi conduzida buscando atingir os objetivos propostos de discorrer a respeito do fenômeno do luto e fazer uma análise das mudanças ocorridas com o impacto da pandemia do COVID-19 no processo de perda para verificar o quanto este contexto contribuiu para o desenvolvimento do Transtorno do Luto Complexo Persistente, e trazer a abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental para analisar se há métodos que possam se encaixar como proposta de intervenção.

Os resultados obtidos proporcionaram uma análise concreta do processo de luto e dos acontecimentos durante a pandemia, explicando por que ocorreu a intensificação das fases da perda natural, onde, tal acontecimento histórico trouxe uma série de falecimentos múltiplos, recorrentes e inesperados.

Através desse contexto foi perceptível que houve muitas vezes a impossibilidade de acompanhar o adoecido e de se comunicar claramente com os médicos a respeito de sua condição devido a necessidade de afastamento de contato e a alta taxa de casos de infectados. Esses aspectos unidos ao isolamento social e a impossibilidade de rituais fúnebres ou a restrição para velar o corpo afetaram o processo de luto naquele período e corroboraram para o desenvolvimento do Transtorno do Luto Complexo Persistente atualmente.

É nítida a importância da psicologia para a população durante e após esse período, e a TCC mostrou ser uma das abordagens mais eficazes de tratamento, pois seus principais métodos se adequam para tratar as consequências emocionais que impedem o sujeito de sair do ciclo de etapas do luto. A abordagem mostrou trabalhar com a maneira como o sujeito busca lidar com as situações, atuando através da sua reconstrução cognitiva da elaboração de pensamentos automáticos, onde nestes casos são gerados de forma desadaptativa, e, por meio dos métodos utilizados durante a psicoterapia podem ser modificados ou pode se formar novos pensamentos de adaptação, o que leva a uma eficácia cientificamente comprovada.

É importante reconhecer que o presente estudo possui limitações, pois o Transtorno do luto complexo persiste só foi verdadeiramente declarado com essa nomenclatura atualmente, portanto este trabalho é uma forma de trazer mais visibilidade ao problema, afinal é necessário ter preparo, pois a possibilidade de haver eventos semelhantes à pandemia do COVID-19 não pode ser descartada, portanto sugere-se mais estudos a respeito do transtorno.

Este estudo representa um passo futuro na compreensão popular dessa condição e será finalizado com o pensamento de um dos primeiros consoladores do luto patológico, encontradas

no livro “Consolações de um estóico”. Pelas palavras de Sêneca (2020, p.34) “devemos frequentemente nos lembrar que é preciso amar as coisas desta vida exatamente como faríamos com o que em breve nos deixará, ou mesmo no próprio ato de nos deixar”.

Referências

BECK. Judith S. Terapia cognitivo comportamental: teoria e prática. **2º edição, Artmed.** São Paulo, p.13-16, 2013.

BOELEN. Paula A; Eisma, Maarten C; Smid, Geert E; Keijser, Jos de; Lenferink, Lonneke I. M. Terapia cognitivo-comportamental fornecida remotamente para luto Complicado durante a crise do COVID-19: desafios e oportunidades. **Taylor & Francis**, The Netherlands, 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1793547>. Acesso: 08.08.2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Boletim Epidemiológico Especial**. 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/ptbr/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/boletins-epidemiologicos/covid19/2021/boletim_epidemiologico_covid_93.pdf/view. Acesso: 10.08.2023.

BROOKS, SK; Webster, RK, Smith, LE, Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, GJ. O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-la: análise rápida das evidências. **The Lancet**, 2020. p. 912–920. Disponível em: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>. Acesso: 07.08.2023

DJELANTIK, AAAMJ, Smid, GE, Mroz, A., Kleber, RJ, & Boelen, PA. A prevalência de transtorno de luto prolongado em indivíduos enlutados após perdas não naturais: revisão sistemática e análise de meta regressão. **Jornal de Distúrbios Afetivos**, 2020, p.146–156.

EISMA, MC, Tamminga A, Smid GE, Boelen PA. Acute grief after deaths due to COVID-19, natural causes and unnatural causes: An empirical comparison. **Groningen. J Affect Disord**. 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7487144/>. Acesso: 20.04.2023.

EISMA, MC; Tamminga, Aerjen. Luto Natural e não natural: comparações abrangentes de circunstâncias de perda e gravidade do luto. **Jornal Europeu de Psicotraumatologia, Groningen**, 2021. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/20008198.2022.2062998?needAccess=true&role=button>. Acesso em: 09.08.2023.

FILHO, Jorge Luiz Mendonça Cavalcanti. Cartilha sobre o processo de luto na perspectiva da terapia cognitiva comportamental. **Faculdade Pernambucana de Saúde- FPS**, 2022. Disponível em: <http://tcc.fps.edu.br:80/jspui/handle/fpsrepo/1386>. Acesso em: 28.09.2022.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. O processo de luto no contexto da Covid-19. **Brasília**, 2022. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.org.br/wp>

content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-processo-de-luto-no-contexto-da-Covid-19.pdf. Acesso: 28.09.2022.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. Sobre a Morte e o Morrer. São Paulo: **Martins Fontes**, 1969.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth; Kessler, David. On Grief and Grieving: Finding The Meaning of Grief Through The Five Stages of Loss. **New York: Scribner**, 2005.

LOPES, Fernanda Gomes; Lima, Mara Juliana Vieira; Arraisb, Rebecca Holanda; Amaral, Natalia Dantas do. A dor que não pode calar: **reflexões sobre o luto em tempos de Covid-19**. São Paulo, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/psp/a/vwSkrFpx4syBrf3pckBc6WK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso: 10.08.2023.

MARQUES, Marlene. Fatores que impedem a resolução do luto. Psicologia pt. **Vila Nova de Famalicão- Portugal**, 2015. Disponível em:<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0860.pdf>. Acesso: 28.08.2023

MARTINS. Fran. **Ministério da saúde**. Luto prolongado é um transtorno mental, segundo a Organização Mundial da Saúde. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/luto-prolongado-e-um-transtorno-mental-segundo-a-organizacao-mundial-da-saude>. Acesso: 10.08.2023.

MATTA, Gustavo Corrêa; Rego, Sergio; Souto, Ester Paiva; Segata, Jean. Os impactos sociais da Covid-19 no Brasil: populações vulnerabilizadas e respostas à pandemia. Rio de Janeiro: **Observatório Covid 19**; Editora Fiocruz, 2021, p. 42-48. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/r3hc2/pdf/matta-9786557080320.pdf>. Acesso: 10.08.2023.

MORRIS, Sue E; Moment, Amanda; Thomas, Jane Del Lima. Cuidando de familiares enlutados durante a pandemia de COVID-19: antes e depois da morte de um paciente. **Dana-Farber Cancer Institute, Boston, Massachusetts, EUA**, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7204689/>. Acesso: 20.04.2023

OLIVEIRA, Maxwell Ferreira de. Metodologia científica: um manual para a realização de pesquisas em Administração. **Catalão: UFG**, p. 21, 2011.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), Organização Mundial da Saúde (OMS). OMS afirma que covid-19 é agora caracterizada como Pandemia. Brasília: **OPAS; 2020**. Disponível em:<https://www.paho.org/pt/news/11-3-2020-who-characterizes-covid-19-pandemic>. Acesso: 09.08.2023.

REITSMA, L. *et al*. Tratamento on-line de transtorno de luto complexo persistente, transtorno de estresse pós-traumático e sintomas de depressão em pessoas que perderam entes queridos durante a pandemia de COVID-19: protocolo de estudo para um estudo controlado randomizado e um estudo controlado. **Jornal Europeu de psicotraumatologia. Enschede**, 2021. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008198.2021.1987687>. Acesso: 20.04.2023.

RODRIGUES, I. dos S.; Cunha, Fukumasu da; Scorsolini, V. Comin; Rodrigues, F. Guimarães, A. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a compreensão do luto. **Revista Ciências em Saúde**, v. 8, n. 4, p. 19-24, 28 nov. 2018. Disponível em:<https://doi.org/10.21876/rcsfmit.v8i4.832>. Acesso em: 22.08.2023

SÊNECA, Lúcio Aneu Sêneca. Consolações de um Estoico. Tradução por Alexandre Pires Vieira. **Editora Montecristo**, São Paulo, 2020, p.34..

SOARES, Simaria de Jesus. Pesquisa científica: uma abordagem sobre o método qualitativo. **Revista Ciranda**, v. 3, n. 1, p. 1-13, 2019. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/ciranda/article/download/314/348>. Acesso: 11.08.2023.

SOLA, Pamela; Santos, Jorge dos; Santos, Manoel Antônio dos; Cardoso, Érika de Oliveira. Fatores complicadores do luto durante a pandemia: perspectivas de familiares enlutados. **Revista Psicologia, Saúde & Doenças**. São Paulo, 2022. Disponível em: <http://www.scielo.pt/pdf/psd/v23n2/1645-0086-psd-23-02-516.pdf>. Acesso: 10.08.2023.

WORDEN, J. William. Aconselhamento do luto e terapia do luto: um manual para profissionais da saúde mental. 4 ed. **São Paulo: Roca**, p. 20-35, 2013.

Recebido em 11/11/2023 – Aprovado em 20/08/2024