



UNIEVANGÉLICA UNIVERSIDADE EVANGÉLICA DE GOIÁS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ANA CLARA DE SOUZA SANTOS
KAROLAINY RODRIGUES DA SILVA
MILENA THAÍS DA SILVA

EXPERIÊNCIA DO LUTO NÃO RECONHECIDO E SUAS CONSEQUÊNCIAS

ANÁPOLIS-GOIÁS
2024

ANA CLARA DE SOUZA SANTOS
KAROLAINY RODRIGUES DA SILVA
MILENA THAÍS DA SILVA

EXPERIÊNCIA DO LUTO NÃO RECONHECIDO E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Trabalho de Conclusão de curso apresentado à
UniEvangélica - Universidade Evangélica de Goiás,
como requisito parcial à obtenção do título de
bacharelado em Psicologia

Orientadora: Ma. Jéssica Batista Araújo

ANA CLARA DE SOUZA SANTOS
KAROLAINY RODRIGUES DA SILVA
MILENA THAÍS DA SILVA

**EXPERIÊNCIA DO LUTO NÃO RECONHECIDO E SUAS
CONSEQUÊNCIAS**

Trabalho de Conclusão de curso
apresentado à UniEvangélica,
Universidade Evangélica de Goiás,
como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Ma. Jéssica Batista Araújo

Banca Examinadora

Ma. Jéssica Batista Araújo
Professor-orientador
UniEVANGÉLICA - Universidade Evangélica de Goiás

Ana Luisa Lopes Cabral
Professor-Convocado
UniEVANGÉLICA - Universidade Evangélica de Goiás

Anápolis, 07 de Novembro de 2024.

Kübler-Ross (n.d.) afirma:

O luto não é um sinal de fraqueza, mas um testemunho de amor.

RESUMO

Este trabalho propôs uma investigação aprofundada sobre as consequências psicológicas do luto não reconhecido, além de explorar as estratégias de suporte que podem auxiliar os indivíduos a lidar com essa condição. A pesquisa destacou a importância de criar um ambiente terapêutico seguro, onde o paciente possa expressar suas emoções sem medo de julgamento, o que contribui para a redução da culpa e da solidão. A resignificação da perda, especialmente em casos de luto não reconhecido socialmente, como perdas simbólicas ou de status, foi identificada como uma estratégia eficaz para ajudar o enlutado a reorganizar seus sentimentos e encontrar novos significados para a vida após a dor. Além disso, a inclusão de grupos de apoio foi considerada uma ferramenta poderosa na superação do luto, proporcionando validação mútua e evitando a sensação de isolamento. O uso de intervenções cognitivas e comportamentais também foi abordado como eficaz para lidar com implicações disfuncionais, reestruturando a percepção da dor e ajudando o paciente a desafiar dificuldades que invalidam seu sofrimento. Conclui-se que as estratégias propostas pelos psicólogos, como psicoeducação, grupos de apoio, resignificação da perda e intervenções cognitivas, são fundamentais para a recuperação emocional do enlutado, sendo crucial a personalização das abordagens conforme as especificidades de cada indivíduo.

Palavras-chave: Luto, Psicologia, Acolhimento, Resignificação, Grupos de apoio, Intervenções cognitivas, Recuperação emocional.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Processo Dual de Lidar com o Luto

16

2. LISTA DE TABELAS

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabela 1: Estratégias para enfrentar o luto. | 18. |
| Tabela 02: Autores, títulos, resultados e discussões dos estudos utilizados. | 24. |

SUMÁRIO

| | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO | 8 |
| 2. CONCEITO DE LUTO E SUAS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS | 10 |
| 2.1 O LUTO NÃO RECONHECIDO | 12 |
| 2.1.1 A teoria processo dual de lidar com o luto | 14 |
| 2.3 ESTRATÉGIAS PARA ENFRENTAMENTO DO LUTO | 16 |
| 2.3.1 A eficácia das estratégias na superação do luto | 18 |
| 3. METODOLOGIA | 21 |
| 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES | 23 |
| 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS | 28 |
| 6. REFERÊNCIAS | 30 |

1. INTRODUÇÃO

O luto é uma experiência emocional complexa e universal, presente em todas as culturas e épocas, mas que se manifesta de diferentes formas dependendo do reconhecimento e validação social. Embora o processo de luto seja uma resposta natural à perda, há situações em que ele não é legitimado pela sociedade, família ou até mesmo pelo próprio indivíduo, configurando o que a literatura denomina como "luto não reconhecido" (Harris, 2021).

Este fenômeno abrange perdas que não são socialmente validadas, como o falecimento de um animal de estimação, o término de um relacionamento ou até a perda de uma posição profissional. Essas experiências, quando ignoradas ou subestimadas, podem gerar impactos profundos na saúde mental e emocional, comprometendo o bem-estar dos indivíduos que vivenciam esse tipo de luto.

Segundo Doka (2017), o luto não reconhecido refere-se à ausência de suporte social para determinados tipos de perda, o que intensifica o sofrimento e a marginalização dos enlutados. Desde os primeiros estudos sobre o luto, como os de Freud e Bowlby, até os trabalhos mais recentes de Stroebe, Schut e Boerner (2017), pesquisadores têm buscado entender como os seres humanos processam e elaboram suas perdas. De acordo com essas abordagens, a ausência de validação social e de rituais formais pode prejudicar a elaboração saudável do luto, resultando em consequências psicológicas mais graves, como depressão e ansiedade.

Estudos como o de Parkes (2020) reforçam a importância do reconhecimento social do luto como um fator crucial para a superação saudável, alertando para os riscos de não se reconhecer essas perdas. Este trabalho propôs uma investigação aprofundada sobre as consequências psicológicas do luto não reconhecido, além de explorar as estratégias de suporte que podem auxiliar os indivíduos a lidar com essa condição.

Através de uma revisão bibliográfica de autores que se dedicaram a estudar o tema, buscam-se definir os conceitos de luto e suas características principais, como as fases do processo, as consequências psicológicas e os fatores atenuantes. Serão levantadas também as estratégias destacadas por esses autores, com o objetivo de fornecer subsídios para a implementação de práticas de suporte adequadas em diferentes contextos sociais.

Diante desse cenário, a pesquisa visou responder à seguinte questão: como o luto não reconhecido impacta a saúde psicológica dos indivíduos e quais estratégias de suporte podem ser implementadas para promover o reconhecimento e validação do luto?

Em geral, como supracitado, o estudo objetivou investigar as consequências psicológicas do luto não reconhecido e explorar estratégias de suporte que possam auxiliar indivíduos a enfrentar essa condição de maneira mais eficaz. Especificamente objetivou definir o conceito de luto e suas principais características (fases, consequências, atenuantes) com base em autores que tenham se debruçado sobre essa temática; realizar um levantamento bibliográfico sobre o luto não reconhecido, analisando artigos e estudos relevantes sobre o tema; elencar estratégias de suporte destacadas pelos autores e avaliar sua eficácia na superação do luto.

Esta investigação é justificada pela necessidade de ampliar o entendimento sobre as formas de luto que não recebem a devida atenção e suporte. Como argumentam Neimeyer e Sands (2021), a validação e o reconhecimento dessas perdas são essenciais para o processo de cura, oferecendo uma base para futuras intervenções que possam auxiliar indivíduos em sofrimento.

2. CONCEITO DE LUTO E SUAS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS (FASES, CONSEQUÊNCIAS, ATENUANTES)

A experiência do luto tem sido objeto de estudo em diferentes disciplinas – a Psicologia, a Sociologia e a Antropologia. Autores distintos e diferentes teorias têm seus pontos de vista que às vezes se sobrepõem em certos aspectos e divergem em outros, de acordo com a perspectiva analítica. A diversidade é fundamental para o entendimento do luto em suas expressões e em diferentes contextos. Neste texto, alguns autores-chave farão suas apostas em pensar o luto em perspectivas teóricas que permitam o estudo das fases, consequências e fatores atenuantes do luto. Cada um dos escritores apresentados traz nuances importantes ao debate que acrescentam uma abordagem mais abrangente e aceitável sobre o fenômeno do luto humano.

O luto é uma reação emocional complexa e cheia de nuances diante de uma perda significativa, com grande impacto na vida das pessoas. Para Kübler-Ross (2008), o luto é o processo pelo qual os indivíduos lidam com a ausência de algo ou alguém importante em suas vidas. Não se limita à morte de entes queridos, podendo também surgir em situações como separações, mudanças ou perda de emprego, por exemplo.

Segundo Parkes (2020), o luto é uma experiência universal, mas sua manifestação pode variar muito, dependendo de fatores como cultura, contexto social e as características individuais de cada pessoa. Um dos aspectos mais conhecidos do luto são as fases descritas por Kübler-Ross (2008), que incluem negação, raiva, negociação, depressão e aceitação. Apesar de muitas pessoas passarem por essas etapas, elas não ocorrem de maneira fixa ou linear, e cada indivíduo pode revisitar certas fases ou vivenciá-las de formas diferentes.

Stroebe e Schut (2016) sugerem que o luto é um processo dinâmico, em que as pessoas oscilam entre enfrentar a dor e evitar o sofrimento. Outro ponto importante do luto são as consequências emocionais e psicológicas que ele pode gerar. Bowlby (1980) observou que a separação de uma figura de apego pode desencadear emoções intensas, como tristeza, raiva, culpa e desespero. Embora essas reações façam parte do ajuste à nova realidade, o luto pode, em certos casos,

evoluir para quadros mais graves, como luto prolongado, depressão ou transtornos de ansiedade (Parkes, 2020).

Também vale destacar os fatores que podem amenizar o impacto do luto. Worden (2013) aponta que o suporte social é fundamental para lidar com a perda. Compartilhar a dor com amigos e familiares pode diminuir o sofrimento e ajudar no processo de cura. Além disso, Stroebe, Schut e Boerner (2017) destacam a importância de rituais culturais e religiosos, como funerais, que ajudam a dar significado à perda e favorecem a transição para uma nova fase. A legitimação do luto no contexto social também é crucial.

Doka (2017) defende que quando a sociedade reconhece e valoriza o luto, a pessoa se sente mais livre para expressar sua dor e buscar apoio. No entanto, em situações em que o luto não é validado, como em perdas ambíguas ou relações menos reconhecidas, o enlutado pode sentir-se isolado, enfrentando sua dor em silêncio, o que pode prolongar o sofrimento emocional. Isso reforça a necessidade de um suporte social adequado para que o luto seja vivido de maneira saudável.

Stroebe, Schut e Stroebe (2007) explicam que o luto é um processo de adaptação às mudanças, que exige tempo e envolvimento emocional. Sentir a dor e as emoções relacionadas à perda é essencial para que a pessoa consiga seguir em frente. Ignorar ou reprimir esses sentimentos pode, segundo os autores, resultar em complicações emocionais, dificultando o processamento adequado do luto. Embora o luto seja inevitável, algumas estratégias podem ajudar a reduzir seus efeitos negativos.

Parkes (2020) sugere que o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, como encontrar novos significados na vida e construir novas relações, pode auxiliar na reorganização da vida após a perda. Neimeyer (2019) também destaca a importância de criar narrativas que integrem a perda ao próprio senso de identidade, o que facilita o processo de ressignificação da experiência. Por fim, é fundamental reconhecer que cada pessoa vive o luto de forma única.

Neimeyer (2019) enfatiza que o luto é subjetivo, influenciado por fatores como o tipo de relação com o falecido, os recursos de suporte disponíveis e as vivências anteriores. Portanto, para apoiar alguém enlutado, é essencial que os profissionais de saúde mental adotem uma abordagem individualizada, que considere essas particularidades e ofereça um suporte acolhedor e empático.

2.1 O LUTO NÃO RECONHECIDO

O luto não reconhecido, também chamado de luto desautorizado, acontece quando a perda não é validada ou aceita socialmente, deixando o enlutado em uma situação de isolamento emocional. De acordo com Walter (2020), esse tipo de luto surge quando a sociedade não considera a relação do indivíduo com a pessoa ou objeto perdido como significativa o suficiente para justificar uma resposta de luto adequada. Nesses casos, a pessoa não encontra um espaço para expressar sua dor abertamente, o que pode dificultar o processo de luto e prejudicar seu bem-estar emocional.

Harris (2021) reforça que o luto não reconhecido está relacionado à ausência de rituais formais e falta de apoio emocional, o que impede que o enlutado tenha um processo de recuperação saudável:

“Quando o luto não é reconhecido publicamente, a pessoa pode sentir vergonha, culpa e solidão, já que sua dor não é validada. Esses fatores tornam o luto mais complicado e aumentam o risco de problemas psicológicos, como depressão e ansiedade, devido à dificuldade em lidar de forma adequada com a perda” (Harris, 2021).

Worden (2018) também observa que o luto não reconhecido afeta a capacidade da pessoa de encontrar um sentido para a perda, já que a falta de validação social torna o processo mais complexo. A ausência de rituais, como funerais ou cerimônias, priva o enlutado de um meio importante para expressar suas emoções e reorganizar sua vida após a perda, mostrando como esses rituais sociais são cruciais para ajudar a processar a dor de forma coletiva (Worden, 2018).

Hagman (2016) destaca que o luto não reconhecido surge muitas vezes de construções sociais que determinam quais perdas são consideradas "legítimas". Ele explica que normas culturais e sociais estabelecem regras implícitas sobre quais tipos de perda merecem luto, marginalizando aqueles cujas perdas não se encaixam nesses padrões. Isso faz com que a pessoa enlutada não tenha espaço para expressar seu luto publicamente, dificultando seu processo de cura e aceitação (Hagman, 2016).

Hooyman e Kramer (2019) observam que o luto não reconhecido também pode ocorrer em situações onde a perda é ambígua, como o desaparecimento de alguém ou perdas simbólicas, como a perda de um emprego ou status social.

Nessas situações, a dor é real, mas subestimada socialmente, o que torna ainda mais difícil lidar com o luto.

Klass (2021) discute a importância de criar estratégias de apoio para o luto não reconhecido, sugerindo que espaços terapêuticos e grupos de apoio voltados especificamente para esse tipo de luto podem ajudar a validar essas perdas. Ele defende que é essencial proporcionar ambientes onde o enlutado se sinta à vontade para compartilhar suas experiências sem medo de julgamento, o que favorece a validação e a ressignificação da dor.

Silverman (2020) complementa, destacando que as intervenções psicológicas para luto não reconhecido devem focar na validação emocional e na ressignificação da experiência de perda. Para ela, os profissionais de saúde mental devem prestar atenção à falta de reconhecimento social e à invisibilidade emocional, incentivando o enlutado a reconhecer e validar seus próprios sentimentos.

Por fim, Rando (2019) ressalta que:

“Ao reconhecer e legitimar o luto não reconhecido, cria-se uma oportunidade para uma recuperação emocional mais eficaz. Segundo ele, a falta de reconhecimento social pode complicar o processo de luto, mas com intervenções adequadas que priorizem a aceitação e a expressão do luto, é possível minimizar os efeitos negativos a longo prazo. Assim, é fundamental que tanto a sociedade quanto os profissionais de saúde mental estejam conscientes da existência e das implicações do luto não reconhecido para a saúde mental dos indivíduos”. (Rando, 2019).

O destaque que Rando dá à importância de intervenções adequadas é essencial. Profissionais de saúde mental, ao serem capazes de oferecer um espaço seguro para que o enlutado expresse sua dor, podem ajudar a minimizar os efeitos negativos em longo prazo, como o desenvolvimento de transtornos psicológicos, incluindo depressão e ansiedade. Além disso, ele chama a atenção para a necessidade de a sociedade, de forma geral, ser mais consciente sobre os diferentes tipos de luto que existem e sobre a importância de validar essas perdas, mesmo quando elas fogem dos padrões culturais ou sociais típicos.

Isso leva a uma reflexão sobre como a cultura e as normas sociais influenciam nossa percepção do luto e, muitas vezes, restringe quem "pode" ou "deve" expressar dor.

2.1.1 A teoria processo dual de lidar com o luto

A teoria do processo dual de lidar com o luto, proposta por Stroebe e Schut (2007, conforme citado por Silva & Ferreira-Alves, 2012), oferece uma visão interessante sobre a maneira como as pessoas enfrentam o luto, dizendo:

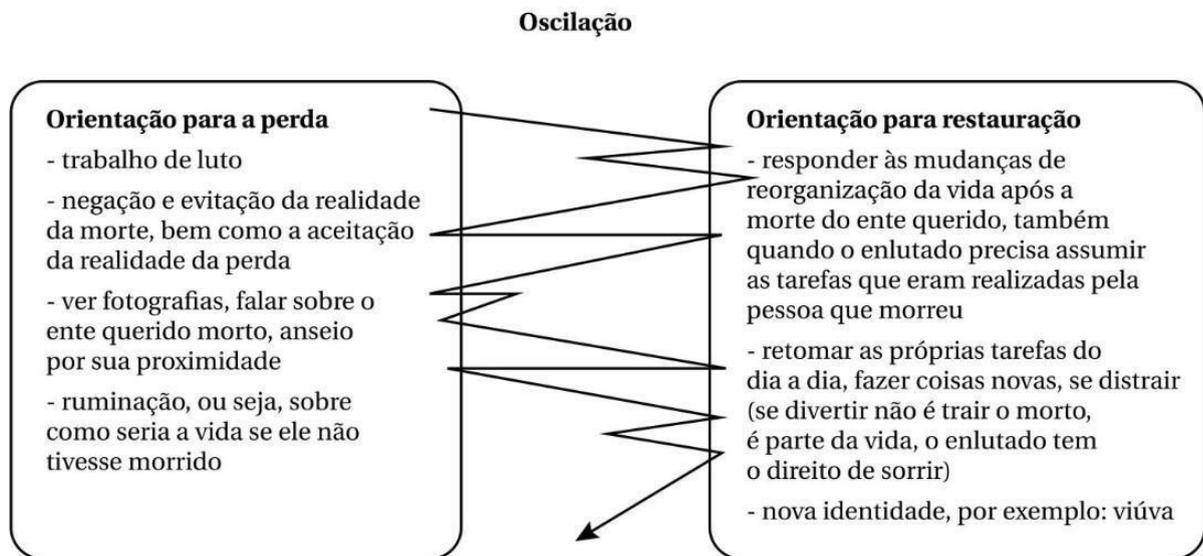
Essa abordagem pode ser comparada a um equilibrista caminhando sobre uma corda bamba, que precisa manter o equilíbrio entre dois aspectos: a abertura e a evitação experiencial. A abertura experiencial refere-se à disposição para vivenciar as emoções e reações ligadas à perda, como raiva, culpa entorpecimento, descuido com a própria saúde ou insônia (Stroebe e Schutz apud Silva; Ferreira, (2012).

Foi ilustrada no presente trabalho como uma teoria que quebra a abordagem da experiência emocional do luto e quando as estratégias de enfrentamento devem ser usadas durante o processo de perda e adaptação. Esta teoria é de suma importância para a problematização do luto não reconhecido, pois descreve como os sujeitos alternam entre uma abertura experiencial — momentos em que sentimentos intensos e desencadeados pela perda emergem — e uma evitação, períodos nos quais procuram se afastar da dor.

É quando a pessoa se permite sentir o impacto da perda em sua totalidade. Por outro lado, a evitação experiencial ocorre quando o indivíduo tenta se desligar dessas emoções, utilizando distrações ou até medicamentos para evitar o contato com esses sentimentos dolorosos. Assim como o equilibrista que precisa manejar dois bastões para manter o equilíbrio, a pessoa em luto alterna entre momentos de enfrentamento das emoções e momentos de afastamento delas.

Esse processo é dinâmico e essencial para a adaptação e recuperação ao longo do tempo. A imagem a seguir ilustra o funcionamento da mesma:

Figura 1- Processo Dual de Lidar com o Luto
Experiência da perda



Fonte: (Hansson & Stroebe, 2007 apud Silva & Ferreira-Alves, 2012: 590)

A teoria do processo dual de luto, desenvolvida por Stroebe e Schut (1999), propõe que o enfrentamento do luto envolve a oscilação entre dois modos de lidar com a perda: a orientação para a perda e a orientação para a restauração. Na orientação para a perda, o indivíduo está imerso nas emoções e nas reações causadas pela perda, como tristeza, dor e raiva. Essa abertura experiencial envolve o confronto direto com o impacto da perda, que pode se manifestar em sintomas emocionais e físicos, como insônia e falta de cuidado com a própria saúde (Stroebe & Schut, 1999).

Esse processo permite que a pessoa reconheça a importância da perda em sua vida e enfrente as mudanças emocionais necessárias para lidar com ela. Por outro lado, a orientação para a restauração refere-se ao esforço de evitar o foco na perda, concentrando-se em outras atividades e distrações para se distanciar da dor. A evitação experiencial, neste contexto, inclui a adoção de mecanismos de distração, como a busca de novos hobbies ou o uso de medicamentos para amenizar o sofrimento (Stroebe & Schut, 2010).

Essa alternância entre o confronto com a dor e a tentativa de evitá-la ajuda a pessoa a gerenciar de maneira mais equilibrada o processo de luto, pois tanto a imersão completa quanto a fuga constante das emoções podem prejudicar a recuperação saudável. Esse movimento entre esses dois modos é dinâmico e

adaptativo, permitindo que o enlutado processe a dor de forma mais gradual e equilibrada (Stroebe & Schut, 2010).

2.3 ABORDAGEM PSICOLÓGICA COMO ESTRATÉGIA PARA O LUTO NÃO RECONHECIDO

O enfrentamento do luto não reconhecido exige estratégias específicas, já que essa modalidade de luto apresenta características distintas, como a falta de validação social ou cultural, que intensifica o isolamento emocional e dificulta a busca por apoio. Neste contexto, a atuação do profissional de psicologia precisa adaptar intervenções clínicas tradicionais, considerando a singularidade desse tipo de luto. Para isso, apresentamos na Tabela 1 um conjunto de estratégias utilizadas por psicólogos, baseadas nas teorias previamente mencionadas.

Dito isto, foi reunida em uma tabela as principais estratégias do enfrentamento do luto por esses autores, construída por meio de uma revisão teórica sistematizada em bases de dados *PubMed*, *Scopus*, *PsycINFO* e *SciELO*. Os indexadores foram: *Grief counseling*; Aconselhamento do luto. *Disenfranchised grief*; Luto não reconhecido. *Psychological interventions in grief*; Intervenções psicológicas no luto.

As inclusões foram artigos publicado entre 2010 e 2024, em inglês ou português, que tratavam aspectos estratégicos de questões de luto indenizado que poderiam ser aplicadas de forma clínica, excluindo-se a partir de não-conformidade com aplicabilidade e fontes não acadêmicas.

Após a triagem inicial por premissas, os textos originais foram revisados para identificar estratégias comuns e altamente sustentados que foram agrupadas considerando-se similaridade de abordagem e impacto estabelecido na prática clínica. Estratégias com mais de um autor revestida fidelity foram incluídas na tabela.:

Tabela 1: estratégias para enfrentar o luto utilizado por profissionais de psicologia, baseadas nos autores mencionados:

| Estratégia | Descrição | Autor(es) |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Criação de Ambiente Terapêutico Acolhedor | Proporcionar um espaço livre de julgamentos, onde o enlutado possa expressar sua dor sem medo de ser invalidado. | Klass (2021) |
| Ressignificação da Perda | Intervenções que ajudam o enlutado a aceitar o luto e encontrar um novo sentido para a vida após a perda. | Silverman (2020) |
| Psicoeducação sobre o Luto | Educação sobre o processo de luto, desmistificando a linearidade e o tempo de recuperação, normalizando sentimentos. | Harris (2021) |
| Grupos de Apoio | Formação de redes de apoio coletivo para compartilhar experiências e validar mutuamente as dores vividas. | Klass (2021) |
| Técnicas Cognitivas e Comportamentais | Intervenções focadas na reestruturação de crenças disfuncionais sobre o luto, reduzindo culpa e vergonha. | Worden (2018) |
| Criação de Rituais Simbólicos | Criação de práticas simbólicas que permitam ao enlutado expressar e processar a perda na ausência de rituais formais. | Rando (2019) |

Fonte: Elaborado pelos autores, (2024).

Uma das principais estratégias é a criação de um ambiente terapêutico acolhedor. Segundo Worden (2013), oferecer um espaço seguro para que o enlutado expresse suas emoções é essencial, principalmente no caso do luto não reconhecido, em que a validação externa geralmente está ausente. Este acolhimento terapêutico não apenas legitima a dor do paciente, mas também facilita o início de sua reconstrução emocional.

Para Neimeyer (2019), a resignificação da perda é outro ponto central, permitindo que o enlutado reconstrua sua narrativa de vida, integrando a perda de maneira que ela faça sentido em sua identidade. A psicoeducação sobre o luto também se mostra uma ferramenta poderosa.

Parkes (2020) enfatiza que normalizar as reações emocionais e comportamentais do luto ajuda os indivíduos a compreenderem que sua dor, mesmo invisibilizada pela sociedade, é legítima e comum. Essa compreensão reduz a sensação de isolamento e promove a aceitação de suas próprias emoções. Grupos de apoio, como apontado por Stroebe e Schut (2016), oferecem não apenas um espaço de partilha, mas também uma rede de suporte que valida a experiência coletiva do luto, algo especialmente importante para aqueles cuja dor não é reconhecida.

Outro ponto fundamental é o uso de técnicas cognitivas e comportamentais, que, segundo Beck (2013), podem auxiliar na reestruturação de crenças disfuncionais que ampliam o sofrimento. No luto não reconhecido, essas técnicas ajudam o enlutado a lidar com sentimentos de culpa ou vergonha, frequentemente associados à falta de aceitação social da perda. Além disso, a criação de rituais simbólicos é uma estratégia eficaz.

De acordo com Doka (2017), rituais adaptados ao contexto do enlutado podem preencher a lacuna deixada pela ausência de cerimônias formais, permitindo que a dor seja expressa de maneira significativa. Embora muitos dos autores mencionados sigam uma perspectiva clássica da psicologia da saúde, é importante ressaltar que outras abordagens, como a filosofia foucaultiana, trazem uma leitura crítica sobre o luto não reconhecido, analisando como o poder e as normas sociais moldam a experiência de quem sofre (Foucault, 1984).

Esses enfoques ampliam a compreensão do tema ao destacar como a invisibilização da dor está enraizada em questões culturais e estruturais. Portanto, a escolha das estratégias aqui apresentadas reflete uma perspectiva que busca integrar o acolhimento individualizado com a validação social da perda, reconhecendo as nuances do luto não reconhecido e a singularidade de cada experiência. É essencial que o profissional de psicologia combine essas ferramentas com sensibilidade e atenção às particularidades de cada paciente, ajudando-o a reconstruir sua narrativa e encontrar novos significados em sua jornada de vida.

2.3.1 A eficácia das estratégias na superação do luto

Klass (2021) enfatiza a importância da criação de um ambiente terapêutico seguro e acolhedor, onde o enlutado pode se expressar sem medo de julgamento. Este espaço proporciona ao paciente a possibilidade de compartilhar sua dor, permitindo que ele se sinta validado em suas emoções. Ao criar uma atmosfera de facilidades, o terapeuta contribui para a redução da solidão e da culpa que muitas vezes acompanham o luto não reconhecido, facilitando o processo de cura emocional. A confiança estabelecida neste ambiente é essencial para a

ressignificação da perda é outra abordagem eficaz, permitindo ao paciente encontrar novos significados e propósitos mesmo diante da ausência (Klass, 2021).

Segundo Silverman (2020), a validação do sofrimento do enlutado é fundamental para que ele consiga reorganizar seus sentimentos em relação à perda. Ao ser reconhecido em sua dor, o paciente começa a perceber o luto não apenas como um fim, mas como uma oportunidade para reconfigurar sua identidade e vida após uma perda.

Essa mudança de perspectiva pode ser especialmente importante quando a perda é simbólica, como em casos de luto por status ou outros tipos de perdas não reconhecidas pela sociedade. A intervenção psicológica nesse momento é crucial para promover uma reorientação saudável do indivíduo, permitindo-lhe seguir em frente com maior equilíbrio emocional. A psicoeducação sobre o luto também revela uma estratégia importante, pois ajuda o paciente a entender que o processo de luto é único e não segue um caminho linear (Silverman, 2020).

Harris (2021) destaca que o profissional de psicologia deve explicar ao paciente que o luto não tem um prazo fixo para ser superado, e que cada pessoa tem uma vivência de maneira distinta. Essa compreensão ajuda a aliviar a pressão de "superar" a perda de acordo com um cronograma socialmente previsto, permitindo que o paciente experimente o luto em seu próprio tempo.

Klass (2021) argumenta que esses grupos promovem um ambiente de validação mútua, onde os participantes podem se sentir menos isolados e mais compreendidos. A interação com outros que estão vivenciando perdas semelhantes cria um forte vínculo de empatia, proporcionando suporte emocional que acelera o processo de cura. O compartilhamento de vivências em um grupo de apoio também ajuda a aliviar a sensação de invisibilidade, um sentimento comum entre aqueles. Além disso, técnicas cognitivas e comportamentais são úteis para ajudar os pacientes a lidar com sentimentos de culpa ou vergonha em relação ao luto (Klass, 2021).

Worden (2018) sugere que a reestruturação cognitiva pode ser uma ferramenta eficaz para desafiar as questões disfuncionais, como a ideia de que a perda não é suficientemente significativa para ser lamentada. Quando essas negociações são modificadas, o enlutado começa a interpretar sua dor de maneira mais equilibrada, o que contribui para uma recuperação emocional mais eficaz. A reavaliação das opiniões em torno do luto ajuda o paciente a lidar com o dor de forma mais saudável e, conseqüentemente, a reduzir. Por fim, a criação de rituais personalizados pode ser uma prática essencial para o enfrentamento do luto, especialmente em situações onde os rituais formais estão ausentes (Worden, 2018).

Rando (2019) afirma que essas práticas simbólicas ajudam os enlutados a processar a perda de maneira significativa e pessoal. Ao criar seus próprios rituais, os pacientes têm a oportunidade de se despedir do caminho mais íntimo e construir um fechamento emocional necessário para a recuperação. Esses momentos de simbólica despedida ajudaram o enlutado na construção de um novo sentido para a vida, mesmo sem os rituais tradicionais que muitas vezes a sociedade espera. Desta forma, os rituais personalizados tornam-se um caminho importante para a ressignificação da dor e para a continuidade de vida após a perda (Rando, 2019).

3. METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido com base em uma abordagem bibliográfica, a fim de compreender a experiência do luto não reconhecido e suas consequências. A escolha pela pesquisa bibliográfica se deu pela necessidade de explorar as produções acadêmicas e científicas que abordam o tema do luto, com ênfase em suas manifestações e impactos emocionais. Segundo Gil (2017), a pesquisa bibliográfica tem como objetivo realizar uma análise crítica das produções já existentes sobre um determinado tema, permitindo o aprofundamento teórico e a construção de um conhecimento mais robusto. O levantamento das informações foi realizado por meio de uma cuidadosa seleção de obras que discutiram as diversas facetas do luto não reconhecido, tanto em termos teóricos como práticos. Incluíram-se livros, artigos acadêmicos, dissertações e teses, que possibilitaram uma compreensão aprofundada das implicações emocionais e psicológicas do luto, especialmente quando ele não é validado socialmente.

A pesquisa foi conduzida utilizando descritores cuidadosamente escolhidos, que incluem "luto não reconhecido", "consequências psicológicas do luto" e "suporte psicológico no luto". Esses termos permitiram uma exploração mais profunda dos impactos emocionais que o luto não validado pode causar, assim como as formas de apoio que são necessárias para ajudar os indivíduos a lidar com a dor da perda. Para embasar a pesquisa, alguns periódicos se destacaram como fontes essenciais

A Revista Brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais foi uma das publicações que forneceu artigos valiosos sobre como o luto não reconhecido afeta a saúde mental, especialmente no que se refere ao isolamento emocional e à dificuldade de expressão da dor. A Revista Latino-Americana de Psicologia também trouxe reflexões sobre como normas culturais e sociais podem marginalizar certos tipos de luto, dificultando a aceitação e o apoio necessário. Por fim, o Journal of Loss and Trauma se destacou ao abordar o luto de uma maneira mais ampla, discutindo intervenções psicológicas que buscam validar e apoiar aqueles que enfrentam perdas não reconhecidas socialmente.

Esses periódicos foram cruciais para dar uma visão mais humanizada e compreensiva das experiências de luto não reconhecidas, fornecendo uma base sólida para entender as dores silenciosas das pessoas que não têm sua perda

validada, ao mesmo tempo em que apontam caminhos para o suporte psicológico necessário.

A escolha das fontes utilizadas neste trabalho considerou critérios rigorosos de relevância e atualidade, priorizando publicações realizadas entre os anos de 2020 e 2023. O critério de relevância foi fundamentado na pertinência das teorias e abordagens que exploram diretamente a experiência do luto não reconhecido, bem como na contribuição dessas obras para o avanço do conhecimento sobre o tema. Entre os estudos destacados estão os de Walter (2020), Harris (2021) e Klass (2021), que oferecem perspectivas contemporâneas e aprofundadas sobre as dimensões psicológicas e sociais do luto. A análise do material foi conduzida por meio de uma leitura crítica e reflexiva, com o objetivo de compreender as múltiplas facetas do luto não reconhecido e seus impactos na saúde mental dos indivíduos.

Os conceitos e teorias dos autores foram comparados e integrados, permitindo uma reflexão mais abrangente sobre como as normas sociais, culturais e até mesmo familiares podem influenciar a forma como o luto é vivenciado. A ênfase foi dada à identificação dos fatores que podem amenizar ou intensificar o sofrimento daqueles que enfrentam esse tipo de luto, como a falta de reconhecimento, a ausência de rituais sociais e a exclusão emocional do enlutado.

Dessa forma, o estudo procurou ser sensível às experiências humanas e às implicações psicossociais de um luto que não encontra espaço para ser vivido de forma plena. Considerando que o luto não reconhecido é uma realidade que afeta muitas pessoas, a pesquisa buscou destacar a importância de um suporte social adequado, de intervenções psicológicas e da legitimação da dor para que o processo de luto possa ser enfrentado de maneira saudável.

A pesquisa foi conduzida de forma a trazer à tona as experiências de sofrimento que os indivíduos que enfrentam o luto não reconhecido vivenciam, explorando as consequências emocionais e os impactos de uma sociedade que muitas vezes marginaliza ou nega esse processo. Através da análise bibliográfica, foi possível construir uma compreensão mais empática e humana sobre o luto não reconhecido, suas causas, consequências e as formas de suporte necessárias para que o enlutado possa encontrar caminhos para a aceitação e o acolhimento de sua dor.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Tabela 02: Autores, títulos, resultados e discussões dos estudos utilizados:

| Autor | Título | Principais Resultados | Discussão |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bowlby, J. | A perda: luto e tristeza | Bowlby destacou a importância do apego nas relações humanas e como a perda de figuras significativas pode desencadear reações intensas de luto e tristeza. | O luto é um processo psicológico natural e necessário, sendo crucial a compreensão das etapas de dor, com a possibilidade de reconstrução emocional após a perda. |
| Doka, J. J. | O luto não reconhecido: o impacto do luto desautorizado | Doka introduziu o conceito de "luto não reconhecido", abordando como a falta de validação social do luto impacta negativamente o bem-estar psicológico dos indivíduos. | A validação social do luto é essencial para o processo de cura. A falta de reconhecimento pode resultar em sintomas psicológicos prolongados e intensificados. |
| Hagman, G. | Luto e perda: construções sociais e significado | Hagman examinou como as normas culturais moldam a forma como o luto é vivido e expresso, enfatizando que o significado da perda é subjetivo e contextual. | O luto é um processo socialmente influenciado, onde o significado atribuído à perda pode variar de acordo com o contexto cultural e individual, afetando o processo de adaptação. |
| Harris, J. | Luto não reconhecido e suas implicações psicológicas | Harris analisou as implicações psicológicas do luto não reconhecido, evidenciando os efeitos da marginalização do luto sobre a saúde mental das pessoas afetadas. | A falta de reconhecimento do luto pode levar a sintomas de ansiedade, depressão e dificuldade em encontrar apoio emocional, prejudicando a recuperação. |

| | | | |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hooyman, N. R.; Kramer, B. J. | Luto na vida moderna: como enfrentar a perda | Hooyman e Kramer abordaram o impacto da modernidade no luto, sugerindo que a falta de rituais tradicionais dificulta a expressão do luto e aumenta o sofrimento. | As mudanças sociais e culturais, como a ausência de rituais tradicionais, podem dificultar a adaptação ao luto, resultando em um processo de luto mais solitário e prolongado. |
| Klass, D. | Grupos de apoio e o luto não reconhecido | Klass explorou o papel dos grupos de apoio no processo de luto não reconhecido, destacando que a interação com outros que compartilham a mesma dor facilita a recuperação. | Os grupos de apoio podem ser fundamentais para indivíduos em luto não reconhecido, pois oferecem um espaço para validação da dor e construção de significado coletivo. |
| Kübler-Ross, E. e o | Sobre a morte morrer | Kübler-Ross apresentou seu modelo de cinco estágios do luto, enfatizando a importância de cada fase na experiência do luto. | Embora o modelo de estágios tenha sido amplamente utilizado, a experiência do luto não é linear, e a personalização das estratégias de apoio é essencial para cada indivíduo. |
| Neimeyer, R. A. | Luto, luto complicado e construção de significado | Neimeyer focou na construção de significado durante o luto, destacando que a reorganização da vida após a perda pode ajudar na adaptação emocional. | A construção de significado é uma ferramenta vital no processo de luto, principalmente no luto complicado, onde a perda é difícil de aceitar ou entender. |
| Parkes, C. M. | Luto: uma perspectiva psicológica | Parkes discutiu as reações psicológicas no luto, enfatizando as respostas emocionais e comportamentais observadas em indivíduos que enfrentam a perda. | O luto pode ter impactos variados na saúde mental, sendo necessário um apoio psicológico para ajudar os indivíduos a processarem a perda e a se adaptarem à nova realidade. |
| Rando, T. A. | O processo de luto: como compreender e lidar com a perda | Rando abordou os estágios do luto, destacando a importância do reconhecimento da dor e da aceitação para superar a perda. | A superação do luto envolve a aceitação da perda e a adaptação à vida sem a presença da pessoa ou situação perdida. |
| Silverman, P. R. | Intervenções em luto não reconhecido | Silverman apresentou intervenções terapêuticas para indivíduos em luto não reconhecido, sugerindo que o apoio profissional é fundamental para a recuperação emocional. | A intervenção precoce e o reconhecimento social do luto são essenciais para evitar complicações emocionais e psicológicas a longo prazo. |

| | | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Silva, A. G., & Ferreira-Alves, J. | Processo dual de lidar com o luto: Uma revisão teórica | Silva e Ferreira-Alves revisaram o modelo dual de luto, que propõe que o processo de luto envolve alternância entre a dor da perda e a necessidade de continuar vivendo. | O modelo dual enfatiza a importância de equilibrar a dor do luto com as exigências da vida cotidiana, um processo fundamental para a adaptação ao luto. |
| Stroebe, M.; Schut, H. | A teoria do duelo: compreensão e intervenções | Stroebe e Schut propuseram uma teoria do duelo que combina os aspectos emocionais e cognitivos do luto, sugerindo estratégias de apoio baseadas em intervenções práticas. | O duelo envolve tanto a dor emocional quanto a adaptação cognitiva. Intervenções adequadas ajudam o indivíduo a lidar com ambas as dimensões de maneira equilibrada. |
| Stroebe, M.; Schut, H.; Boerner, K. | O luto: suas consequências e formas de apoio | Stroebe et al. destacaram as consequências do luto prolongado e como o apoio social e psicológico pode aliviar os impactos emocionais do luto. | O apoio social tem um papel fundamental no processo de luto, ajudando a mitigar as consequências negativas do luto não reconhecido e acelerando a recuperação. |
| Stroebe, M.; Schut, H.; Stroebe, W. | O modelo dual do luto: teoria e prática | Stroebe e colaboradores discutiram o modelo dual do luto, que foca na oscilação entre o lamento pela perda e o engajamento com a vida cotidiana. | A alternância entre o foco na perda e na vida cotidiana permite que o indivíduo administre suas emoções e o luto de maneira adaptativa e saudável. |
| Walter, T. | Luto e perda: abordagens contemporâneas | Walter abordou como as mudanças sociais e culturais influenciam o processo de luto, focando nas novas formas de perda na sociedade contemporânea. | O luto na sociedade moderna é influenciado pela falta de rituais e pela maior individualização das experiências de perda, exigindo novas formas de apoio e compreensão. |
| Worden, J. W. | Luto e perda: como ajudar a si mesmo e aos outros | Worden discutiu os estágios do luto e ofereceu orientações práticas para ajudar os indivíduos a enfrentarem a perda de forma saudável. | Oferecer apoio emocional, além de permitir a expressão das emoções, é crucial para que o indivíduo supere as dificuldades do luto de maneira saudável e eficaz. |

Diversos estudiosos, como Harris (2021) e Klass (2021), apontam que o reconhecimento social do luto é essencial para que o indivíduo possa lidar com a dor de maneira saudável e restauradora. Sem essa validação, os indivíduos frequentemente enfrentam complicações psicológicas prolongadas, como a ansiedade e a depressão, impactando negativamente sua saúde mental.

A tabela destaca a relevância de intervenções adequadas, como o apoio psicológico e os grupos de apoio, para ajudar os indivíduos que atravessam o luto não reconhecido. De acordo com Silverman (2020), as intervenções terapêuticas são fundamentais para garantir que a dor não seja reprimida, permitindo que o indivíduo possa lidar com a perda de maneira mais eficaz.

Além disso, a teoria do luto dual, discutida por Stroebe e Schut (2017), sugere que o processo de luto envolve a alternância entre a dor da perda e a necessidade de engajamento com a vida cotidiana. Essa oscilação, quando acompanhada de apoio adequado, pode promover uma adaptação mais equilibrada ao novo cenário da vida sem a pessoa ou situação perdida.

É importante destacar que a construção de significado, um tema central em Neimeyer (2019), também emerge como um recurso importante para ajudar as pessoas a superarem o luto, conferindo um novo sentido à vida após a perda. A partir das contribuições apresentadas na tabela, é possível perceber que o luto não reconhecido pode afetar profundamente o bem-estar emocional e psicológico, principalmente quando as normas culturais e sociais falham em oferecer suporte adequado.

O luto na vida moderna, como discutido por Hooyman e Kramer (2019), enfrenta desafios devido à ausência de rituais de luto que tradicionalmente ajudariam na expressão da dor. Essa lacuna cultural aumenta a dificuldade do processo, especialmente para aqueles que não têm seus sentimentos de perda validados pela sociedade. No entanto, o apoio social, como destacado por Klass (2021) e Stroebe et al. (2016), se mostra crucial para que os indivíduos possam encontrar um espaço para a validação de suas emoções, facilitando o processo de recuperação e adaptação à nova realidade sem a presença da pessoa ou situação perdida. Pode-se observar que o luto, especialmente o não reconhecido, exige uma abordagem cuidadosa e multifacetada, com ênfase no apoio social e psicológico.

A tabela ilustra as diversas perspectivas teóricas que ressaltam a importância de se reconhecer o luto como uma experiência legítima e significativa. Os modelos teóricos apresentados, como o de Kübler-Ross (2008) e Stroebe et al. (2007), oferecem uma base valiosa para a compreensão do luto e das intervenções necessárias para garantir que as pessoas em luto sejam adequadamente amparadas. O reconhecimento do luto e a promoção de ambientes de apoio, portanto, são elementos fundamentais para a recuperação psicológica e emocional dos indivíduos que enfrentam a perda.

Os profissionais de psicologia desempenham um papel crucial no apoio ao luto não reconhecido, oferecendo um espaço seguro para que o enlutado possa validar suas emoções. Uma das principais estratégias é a criação de um ambiente terapêutico de aceitação, onde o paciente se sinta acolhido e compreendido. De acordo com Klass (2021), é fundamental que o terapeuta proporcione um espaço livre de julgamentos, permitindo que o enlutado expresse sua dor sem medo de ser invalidado. Isso ajuda a reduzir sentimentos de culpa e solidão, facilitando o processo de recuperação emocional (Klass, 2021).

Outra abordagem eficaz é o incentivo à ressignificação da perda, por meio de intervenções focadas na aceitação do luto como uma experiência legítima. Silverman (2020) destaca que, quando o profissional valida a experiência emocional do paciente, ele possibilita que o enlutado reorganize seus sentimentos em relação à perda. Esse processo de ressignificação ajuda a pessoa a encontrar um novo sentido para sua vida, mesmo diante da ausência de rituais formais ou reconhecimento social (Silverman, 2020).

Esse trabalho de ressignificação é especialmente importante em casos de perdas simbólicas ou ambíguas, como a perda de status social ou desaparecimentos. A psicoeducação também é uma ferramenta valiosa para ajudar o enlutado a entender os diferentes estágios e manifestações do luto. Harris (2021) ressalta a importância de os profissionais explicarem ao paciente que o luto não é linear, nem tem um tempo predeterminado, ajudando a aliviar a pressão de "superar" a perda rapidamente. Ao educar sobre as reações emocionais naturais, o terapeuta pode ajudar o paciente a normalizar seus sentimentos e reconhecer que o luto é um processo individual e legítimo, independentemente do reconhecimento social (Harris, 2021).

Os grupos de apoio são outra estratégia eficaz para o enfrentamento do luto não reconhecido, proporcionando uma rede de validação e acolhimento. Klass (2021) sugere que esses grupos, formados por pessoas que compartilham experiências similares, podem oferecer suporte emocional mútuo, ajudando os enlutados a sentirem-se menos isolados. Compartilhar experiências em um espaço coletivo ajuda a reduzir a sensação de invisibilidade, ao mesmo tempo em que valida a dor do outro (Klass, 2021).

Além disso, o uso de técnicas cognitivas e comportamentais pode auxiliar no manejo dos sentimentos de culpa e vergonha associados ao luto não reconhecido. Worden (2018) afirma que intervenções focadas na reestruturação cognitiva podem ajudar o paciente a desafiar crenças disfuncionais sobre o luto, como a ideia de que sua perda não é "importante" o suficiente para ser reconhecida. Isso pode promover uma mudança na maneira como o enlutado interpreta sua dor, ajudando a reduzir o sofrimento emocional (Worden, 2018).

De acordo com Rando (2019), rituais personalizados ou práticas simbólicas podem oferecer uma oportunidade para que o enlutado processe a perda de maneira mais saudável, criando um momento de despedida e aceitação. Essas práticas ajudam a preencher a lacuna deixada pela falta de rituais formais e podem facilitar a reconstrução emocional em longo prazo (Rando, 2019).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em geral, como supracitado, o estudo objetivou investigar as consequências psicológicas do luto não reconhecido e explorar estratégias de suporte que possam auxiliar indivíduos a enfrentar essa condição de maneira mais eficaz. Especificamente, buscou-se definir o conceito de luto e suas principais características (fases, consequências, atenuantes), com base em autores que abordaram essa temática; realizar um levantamento bibliográfico sobre o luto não reconhecido, analisando artigos e estudos relevantes sobre o tema; elencar estratégias de suporte destacadas pelos autores e avaliar sua eficácia na superação do luto.

Como complementação, o estudo também analisou como os profissionais de psicologia lidam com o luto, com foco especial no luto não reconhecido e nas

abordagens terapêuticas voltadas para acolher e ressignificar a dor emocional. Os

resultados destacam que, para um enfrentamento eficaz do luto, é essencial que o psicólogo crie um ambiente seguro e acolhedor, onde o paciente se sinta à vontade para expressar suas emoções sem receio de julgamento. Esse espaço de confiança contribui para a redução de sentimentos de culpa e solidão, favorecendo a recuperação emocional dos enlutados.

Além disso, a ressignificação da perda é uma estratégia poderosa que ajuda o enlutado a reorganizar seus sentimentos e a encontrar novos significados para sua vida após a dor. Validar essa reinterpretação da dor, com o apoio do profissional, permite que o paciente se aproxime do luto de maneira mais construtiva e adaptativa. Essa abordagem é especialmente importante em casos de perdas simbólicas ou não reconhecidas pela sociedade, como a perda de status social ou de relações que não têm rituais formais de despedida. A pesquisa também destacou a importância dos grupos de apoio, que são ferramentas poderosas no processo de superação do luto.

Eles oferecem um espaço de validação mútua e ajudam a reduzir o sentimento de isolamento. Compartilhar experiências com pessoas que enfrentam situações semelhantes contribui para que o enlutado se sinta mais compreendido e menos invisível. Essa troca de apoio emocional é essencial para o processo de recuperação. Além disso, técnicas cognitivas e comportamentais mostraram-se eficazes em ajudar o enlutado a lidar com aspectos disfuncionais que intensificam o sofrimento.

Intervenções que buscam reestruturar a percepção da perda, ajudando o paciente a desafiar a ideia de que sua dor não é válida, podem ser decisivas para aliviar o sofrimento e melhorar o processo de cura emocional. Ao final, o estudo comprovou que as estratégias adotadas pelos psicólogos — como psicoeducação, grupos de apoio, ressignificação da perda e intervenções cognitivas — são fundamentais para a recuperação emocional do enlutado.

Quando aplicadas de forma integrada, essas abordagens ajudam a pessoa a encontrar um novo equilíbrio e a se adaptar à vida após a perda, sempre respeitando a singularidade de cada indivíduo. A personalização das intervenções, levando em conta as particularidades de cada caso é essencial para o sucesso do processo terapêutico.

6. REFERÊNCIAS

Bowlby, J. A perda: luto e tristeza. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1980.

Doka, J. J. O luto não reconhecido: o impacto do luto desautorizado na vida das pessoas.

2. ed. São Paulo: Summus, 2017.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed.

São Paulo: Atlas, 2017.

Hagman, G. Luto e perda: construções sociais e significado. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2016.

Harris, J. Luto não reconhecido e suas implicações psicológicas. Porto Alegre:

Artmed, 2021.

Hooyman, N. R.; Kramer, B. J. Luto na vida moderna: como enfrentar a perda. 4. ed.

São

Paulo: Editora Cortez, 2019.

Klass, D. Grupos de apoio e o luto não reconhecido. São Paulo: Papyrus, 2021.

Kübler-Ross, E. Sobre a morte e o morrer. 5. ed. Rio de Janeiro: Editora Francisco Alves, 2008.

Neimeyer, R. A. Luto, luto complicado e construção de significado. 2. ed. São Paulo: Editora Vozes, 2019.

Parkes, C. M. Luto: uma perspectiva psicológica. 3. ed. São Paulo: Editora Cultrix, 2020.

Rando, T. A. O processo de luto: como compreender e lidar com a perda. 2. ed. São Paulo: Editora Pioneira, 2019.

Silverman, P. R. Intervenções em luto não reconhecido. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2020.

Silva, A. G., & Ferreira-Alves, J. (2012). Processo dual de lidar com o luto: Uma revisão teórica e aplicabilidade clínica. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(4), 797-804.

Stroebe, M.; Schut, H. A teoria do duelo: compreensão e intervenções. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

Stroebe, M.; Schut, H.; Boerner, K. O luto: suas consequências e formas de apoio. 3. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2017.

Stroebe, M.; Schut, H.; Stroebe, W. O modelo dual do luto: teoria e prática. 4. ed. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2007.

Walter, T. Luto e perda: abordagens contemporâneas. 2. ed. São Paulo: Editora Unesp, 2020.

Worden, J. W. Luto e perda: como ajudar a si mesmo e aos outros. 4. ed. São Paulo: