



A MORTE, O LUTO E A SUA DOR: UMA JORNADA DE REFLEXÃO E TRANSFORMAÇÃO

Leandro Barbosa Pinto Guilherme¹
Aline do Nascimento Pereira²
Ricardo Dzierva³
Milena Dombrowski⁴

Resumo: A morte é uma realidade universal que, em algum momento, todos nós enfrentaremos. O processo de luto que se segue à perda de um ente querido é uma jornada emocionalmente desafiadora e complexa (Kübler-Ross, 2008). Este estudo propõe uma abordagem compassiva e edificante para entender e navegar por esse território emocionalmente tumultuado. O objetivo é investigar o processo de luto, explorando suas diferentes dimensões psicológicas e emocionais, suas fases e manifestações (Worden, 2013), bem como as estratégias de enfrentamento utilizadas (Neimeyer, 2000). A metodologia deste estudo envolveu uma revisão sistemática da literatura acadêmica sobre o luto, utilizando bases de dados acadêmicas e bibliotecas digitais para identificar estudos relevantes. Foram selecionados artigos que abordavam as diferentes facetas do luto, incluindo suas fases (Kübler-Ross, 2008), manifestações emocionais e estratégias de enfrentamento (Parkes, 1996). Além disso, foram realizadas análises qualitativas e interpretativas dos dados para identificar padrões e tendências no processo de luto. Os resultados desta pesquisa destacam a complexidade e a universalidade do processo de luto (Bowlby, 1980). Foram identificadas diversas fases do luto, incluindo negação, raiva, tristeza, barganha e aceitação, bem como uma variedade de manifestações emocionais associadas a cada fase. Foram discutidas também diferentes estratégias de enfrentamento utilizadas pelas pessoas, como buscar apoio emocional e praticar o autocuidado (Worden, 2013). Conclui-se que o luto é uma jornada de reflexão e transformação pessoal, marcada pela dor, saudade e pela busca de significado (Neimeyer, 2000).

Palavras-chave: Morte; Fases do Luto; Processo de Enfrentamento; Dimensões Psicológicas e Emocionais; Dor;

Referencias:

BOWLBY, J. **Apego e Perda: Volume III. Perda: Tristeza e Depressão.** Martins Fontes 1980. p. 82-100.

¹ Psicologia, graduação, lessa, lbpg_03@hotmail.com.

² Psicologia, graduação, lessa, alinedzierva@gmail.com.

³ Psicologia, graduação, lessa, ricardodzierva@gmail.com.

⁴ Professor Orientador, Psicologia, lessa, e-mail.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a Morte e o Morrer**: O Que os Doentes Terminais Têm para Ensinar a Médicos, Enfermeiras, Religiosos e aos Seus Próprios Parentes. Editora WMF Martins Fontes 2008. p. 34-56.

NEIMEYER, ROBERT. A. **Lições de Perda**: Um Guia para o Enfrentamento. Summus Editorial 2000. p. 112-130.

PARKES, COLIN. M. **Luto**: Estudos sobre a Perda na Vida Adulta. Summus Editorial 1996. p. 47-65.

WORDEN, WILLIAM J. **Terapia do Luto e Aconselhamento**: Um Manual para Profissionais de Saúde Mental (4ª ed.). Martins Fontes 2013. p. 77-93.