

ACOLHIMENTO DE MÃES ENLUTADAS: ENTRE A DOR E A RESSIGNIFICAÇÃO

Claudete Reggiolli Colangelo*

*Psicóloga do Laboratório Travessia de perdas e transições da FACULDADE UNIGUAÇU Foz,
claudete_psico@outlook.com

INFORMAÇÕES

Histórico de submissão:

Recebido em: 03 nov. 2025
Aceite: 17 nov. 2025
Publicação online: dez. 2025

RESUMO

O artigo apresenta a experiência do Grupo de Apoio ao Luto que desde a pandemia de Covid-19 oferece suporte emocional e social a pessoas enlutadas. A proposta fundamenta-se em três eixos: acolhimento, participação ativa e mediação reflexiva, promovendo espaço seguro de escuta, validação e ressignificação das perdas. O relato de caso descreve uma sessão marcada pela presença de mães em luto pela perda de filhos, em que a facilitadora compartilhou sua própria experiência de perda. O uso do autorrelato mostrou ser eficaz, legitimando as dores individuais e oferecendo esperança de reconstrução. Destaca-se o papel fundamental dos grupos de acolhimento na redução do isolamento, na validação das emoções e na promoção de vínculos de apoio mútuo, pois embora a perda seja irreparável, é possível encontrar novos sentidos e preservar simbolicamente os laços afetivos.

Palavras-chave: Grupos de apoio, Luto, Perda de filho, Reestruturação.

ABSTRACT

The article presents the experience of the Bereavement Support Group, which has been offering emotional and social support to grieving individuals since the Covid-19 pandemic. The approach is based on three pillars: welcoming, active participation, and reflective mediation, promoting a safe space for listening, validation, and re-signification of losses. The case report describes a session marked by the presence of mothers grieving the loss of their children, during which the facilitator shared her own experience of loss. The use of self-disclosure proved to be effective, legitimizing individual sorrows and offering hope for reconstruction. The fundamental role of support groups in reducing isolation, validating emotions, and fostering bonds of mutual support is highlighted, as although the loss is irreparable, it is possible to find new meanings and symbolically preserve affective ties

Keywords: Emotional support, Support groups, Grief, Loss of a child, Restructuring.

Copyright © 2025, Claudete Reggiolli Colangelo. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citação: COLANGELO, Claudete Reggiolli. Acolhimento de mães enlutadas: Entre a dor e a ressignificação. *Iguazu Science*, São Miguel do Iguaçu, v. 3, n. 8, p. 114-122, dez. 2025.

INTRODUÇÃO

O Grupo de Apoio ao Luto é uma atividade do Laboratório "Travessia", destina-se a acolher pessoas que vivenciam a dor da perda de alguém significativo. Os encontros de acolhimento acontecem uma vez por semana, às quartas-feiras, das 19h às 20h30, na FACULDADE UNIGUAÇU Foz, em Foz do Iguaçu-PR. A criação do laboratório remonta ao início da pandemia de Covid-19, quando emergiu a necessidade social urgente de oferecer espaço de escuta e suporte emocional às famílias e indivíduos impactados pelas

perdas. Desde sua criação foi constituído por professores e estudantes do curso de Psicologia, nasceu sendo resposta solidária a esse cenário e, desde então, consolidou-se como prática contínua de cuidado comunitário.

No início, adotava-se formato de grupo fechado, estruturado em oito encontros. A experiência demonstrou a relevância da proposta e impulsionou a ampliação das turmas de atendimento.

Com o tempo, o grupo assumiu formato aberto, acolhendo pessoas encaminhadas pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS), da Prefeitura de Foz do Iguaçu

e municípios vizinhos, além de participantes que, de modo espontâneo, chegam por indicação de outrem. A diversidade de histórias e vínculos perdidos confere ao espaço composição e estrutura singular, onde cada pessoa permanece pelo tempo que sentir necessário, até reconhecer-se pacificada e capaz de ressignificar seu luto.

A proposta do grupo estrutura-se em três eixos fundamentais: (a) acolhimento, com ênfase em escuta dos relatos de dor, saudade, culpa, raiva ou solidão, sem julgamentos e validação da experiência de cada participante; (b) participação ativa, respeitando o tempo subjetivo de cada um para compartilhar vivências; (c) mediação por facilitadoras, que articulam a circulação das falas. Elas realizam psicoeducação através de informações sobre o processo de luto e formas saudáveis de lidar com a perda, sustentam conexões entre os relatos e ajudam os enlutados a encontrarem novos significados para a vida após a perda, respeitando o tempo e o ritmo de cada um.

Esse enquadre oferece ao grupo ambiente de acolhimento pautado na segurança, no sigilo e no respeito ao ritmo singular de cada enlutado. Ao estabelecer esses pilares, evita-se qualquer tipo de pressão para que os participantes alcancem “fechamentos” artificiais ou respostas prontas ao seu sofrimento. Cria-se espaço de confiança, onde cada pessoa pode expressar sua dor, suas memórias e sentimentos, empregando o tempo que lhe é necessário. Essa postura favorece a autenticidade das experiências, possibilita a elaboração gradual do luto e promove vivência mais genuína de autocuidado e reconstrução.

A metodologia do processo grupal baseia-se no registro e acompanhamento contínuo. Durante as sessões, são feitas anotações que descrevem as falas, emoções e dinâmicas observadas. Esses registros não se limitam a relatar os acontecimentos, mas buscam captar nuances, movimentos afetivos e significados emergentes. Posteriormente, esse material é discutido em equipe, possibilitando análise compartilhada, ampliando a compreensão dos fenômenos vividos e orientando intervenções mais sensíveis e eficazes. O processo é finalizado com a supervisão semanal, por psicóloga especialista, que contribui para reflexão ética, integração teórica e aprimoramento da prática.

Este artigo foi organizado em três seções, que se articulam de forma a possibilitar compreensão ampla da experiência relatada. I. Descrição do funcionamento do grupo; II. Referenciais teóricos que sustentam as sessões; III. Relato e análise de uma sessão específica de acolhimento e Considerações Finais.

DESCRIÇÃO DO FUNCIONAMENTO DO GRUPO

Nessa seção é apresentada a forma como o grupo de acolhimento ao luto é estruturado, desde sua

organização prática até os métodos de condução das sessões, destacando os recursos utilizados e a dinâmica estabelecida entre facilitadores e participantes.

O Grupo de Apoio ao Luto tem como objetivo geral favorecer a autoria e o protagonismo do enlutado no processo de elaboração de sua perda, oferecendo um espaço seguro de escuta, partilha, validação e reflexão. Tal perspectiva ancora-se na compreensão de que o luto é um processo dinâmico, relacional e culturalmente situado (Bowlby, 1980; Parkes, 1998). Assim, o grupo não se limita a mitigar o sofrimento imediato, mas busca criar condições para que cada participante possa se reconhecer como sujeito ativo de sua própria travessia.

Entre os objetivos específicos, destacam-se:

1). promover a construção de empatia e sociabilidade, favorecendo a superação do isolamento frequentemente associado ao luto (Worden, 2013);

2). estimular a narração de histórias pessoais relacionadas à perda, valorizando o caráter terapêutico da narrativa e sua função de ressignificação (Neimeyer, 2001);

3). fomentar reflexões críticas sobre discursos sociais e coletivos acerca da morte e do luto, desconstruindo prescrições normativas sobre “formas certas” de sofrer (Walter, 1999).

4). favorecer as trocas entre os participantes por meio das variadas técnicas, promovendo acolhimento, empatia e identificação nas experiências compartilhadas. Esta dinâmica permite ao indivíduo ampliar a consciência de si mesmo, de suas emoções e de seus padrões relacionais, além de estimular processos de identificação e empatia entre os integrantes do grupo (Moreno, 1993).

Os princípios metodológicos do laboratório “Travessia” norteiam a proposta do Grupo de Apoio, o qual se ancora na escuta ativa, no diálogo colaborativo e na construção de significados compartilhados (González Rey, 2005; Szymanski, 2007). Esse enquadre permite que cada participante possa expressar o seu “enlutar-se” de modo singular, ao mesmo tempo em que se engaja em trocas significativas com os demais. O grupo, assim, torna-se espaço de elaboração coletiva, onde a dor pode ser reconhecida, validada e ressignificada em um ambiente de pertencimento.

O método aplicado ao grupo valoriza a postura ética e reflexiva, garantindo a confidencialidade, o respeito ao ritmo individual e a preservação da dignidade dos participantes. Nesse sentido, o processo não se reduz a uma adaptação à perda, mas inclui a possibilidade de reconstrução de vínculos com a vida, consigo mesmo e com o outro, a partir da possibilidade de mudança da percepção de experiências vividas (Klass; Silverman; Nickman, 1996).

Para assegurar coerência e continuidade, foram definidas etapas para nortear o funcionamento do Grupo:

- 1) constituição – a entrada no Grupo de Apoio ao Luto inicia-se por meio de entrevistas individuais realizadas com pessoas enlutadas interessadas em participar. O propósito dessas entrevistas não é selecionar ou excluir participantes, mas oferecer espaço inicial de escuta, no qual cada pessoa possa narrar aspectos de sua história e de sua perda, recebendo apoio e validação de sua vivência singular.

Esse primeiro contato tem a função de apresentar os objetivos e a metodologia do grupo, possibilitando que o enlutado avalie seu interesse e disposição em integrar-se ao trabalho coletivo. Dessa forma, a entrevista funciona como um processo de aproximação mútua, no qual a pessoa conhece a proposta e, ao mesmo tempo, se sente reconhecida e legitimada em sua experiência de dor.

As entrevistas realizadas são posteriormente analisadas pelas facilitadoras, em diálogo com a supervisão clínica, de modo a refletir sobre a adequação dos participantes ao grupo em andamento. Essa etapa visa preservar a coesão e o cuidado ético, respeitando o tempo subjetivo de cada enlutado e assegurando ambiente de recepção amigável, confiança e segurança emocional.

- 2) acordo de convivência – é apresentado ao grupo os combinados ou consignas de princípios éticos e de respeito mútuo. Isso significa definir alguns acordos de convivência grupal que servem para mediar o comportamento de todos os participantes. É informado: tratar-se de um grupo aberto e a qualquer momento pode receber novos participantes; ser necessário comunicar em caso de falta e atrasos, através do canal de *whatsapp* criado para tal função; não discutir crenças religiosas ou políticas; não dar conselhos e respeitar o espaço de fala e silêncio dos demais participantes. O acordo de convivência não se reduz a normas formais, mas configura-se como um dispositivo ético e relacional, que garante a harmonia da experiência grupal.
- 3) agenda semanal – as reuniões do grupo, em geral, são mediadas por três facilitadoras; acontecem semanalmente na FACULDADE UNIGUAÇU FOZ, em Foz do Iguaçu-PR; todas às quartas-feiras, às 19 horas. Não há tema pré-definido para os encontros e qualquer participante pode iniciar a partilha de sua experiência, de forma espontânea e flexível,

respeitando os diferentes tempos e modos de elaboração do luto de cada pessoa. Essa configuração, longe de representar ausência de estrutura, funciona como espaço de liberdade regulada, no qual as narrativas emergem de acordo com a necessidade subjetiva dos participantes. A abertura para a subjetividade, aliada à regularidade dos encontros, assegura tanto a continuidade quanto a valorização das expressões pessoais. Assim, a agenda semanal cumpre sua função essencial: acolher e legitimar a espontaneidade e a diversidade das narrativas, preservando o equilíbrio entre moderação e liberdade, condição fundamental para a elaboração coletiva do luto.

- 4) avaliação inicial e final – no início do encontro, realiza-se o chamado *check-in*, momento em que cada participante é convidado a compartilhar como se sente, descrevendo seu estado emocional, em uma palavra. Essa prática permite às facilitadoras e ao grupo ter a percepção do clima emocional e sinalizar as necessidades específicas de cada um. Ao final da sessão, realiza-se o *check-out*, registrando possíveis mudanças, sentimentos de alívio ou acolhimento, indicando o efeito da sessão sobre cada enlutado, também expressado em uma palavra.
- 5) início da sessão – quando um enlutado participa do grupo pela primeira vez, as facilitadoras o convidam a compartilhar sua dor e sua experiência, conduzindo o relato de maneira sensível e acolhedora. Por meio de perguntas direcionadas, uma das facilitadoras auxilia o participante a revisitar o fluxo de acontecimentos que culminaram na morte de seu ente querido, permitindo a organização narrativa de suas emoções e memórias. Essa exposição inicial promove a circulação de informações e vivências entre os integrantes do grupo, viabilizando trocas significativas, potencializadas pelas técnicas terapêuticas.

A postura acolhedora e reflexiva das facilitadoras envolve atenção constante às narrativas do grupo que emergem e ao impacto delas sobre os demais. Nesse contexto, destaca-se a importância da presença de, pelo menos, duas facilitadoras, uma vez que a auto-observação e a reflexão simultânea de cada profissional permitem identificar nuances adicionais, enriquecer a compreensão do grupo e propor devolutivas construtivas. As facilitadoras compartilham suas impressões e introduzem novas perguntas, que podem estimular a emergência de outras narrativas e aprofundar o processo de acolhimento.

6) momento de despedida – o encerramento do encontro constitui espaço estruturado para reflexão e fechamento. Os participantes são convidados a identificar e sugerir o tema de maior relevância que emergiu durante a sessão. Após a apresentação de algumas propostas, é eleito coletivamente o tópico principal. Nesse momento, realiza-se o *check-out*, permitindo que cada um compartilhe uma palavra que reflita seu sentimento ao término da seção.

Nessa ocasião, as facilitadoras reforçam a importância da participação no próximo encontro, promovendo a continuidade do processo grupal e a construção de vínculos. O momento de despedida é marcado por trocas de cumprimentos, abraços e gestos de afeto, proporcionando descontração e consolidando o senso de pertencimento e apoio mútuo entre os integrantes.

7) avaliação final do encontro – esta etapa consiste em avaliação livre e verbal realizada entre as facilitadoras, que compartilham suas percepções, sentimentos e aprendizados obtidos durante a sessão. Nesse momento, pode haver *feedbacks* e retomada dos principais pontos reflexivos surgidos ao longo do encontro, bem como discussão dos aspectos relevantes observados no processo de cada participante.

O fechamento dessa avaliação ocorre regularmente às sextas-feiras, em reunião entre as facilitadoras e a supervisão clínica, na qual são abordados eventuais incômodos, dúvidas e desafios observados durante a condução do grupo, e os aprendizados decorrentes das vivências do encontro. Essa prática permite nortear a condução das sessões subsequentes, fortalecendo o trabalho colaborativo, a reflexão crítica e o cuidado ético com os enlutados.

Dessa forma, o grupo constitui-se em dispositivo clínico, social e cultural de acolhimento, onde o luto é reconhecido como experiência complexa e singular, a ser vivida em sua totalidade, e não reduzida a diagnósticos ou prescrições normativas.

REFERENCIAIS TEÓRICOS QUE SUSTENTAM AS SESSÕES

De acordo com Casellato (2005),

“... o luto é um processo normal e esperado de elaboração de qualquer perda sendo importante para a saúde mental, na medida em que proporciona reconstrução de recursos de adaptação às mudanças. Seu enfrentamento possibilita também que conquistemos a confiança de sermos capazes de

superar as demais perdas, além do que permite encontrar um lugar em nossas vidas para as pessoas que amamos e perdemos”.

O autor enfatiza que o luto é entendido como processo de transformação, em que dor e amor coexistem e se ressignificam, abrindo espaço para novos sentidos e vínculos mantendo viva a presença afetiva daquele que partiu.

A teoria do apego, proposta por John Bowlby, constitui um dos principais referenciais para compreender os processos de luto. De acordo com o autor, os vínculos afetivos formados ao longo da vida têm a função de oferecer segurança, continuidade e suporte emocional (Bowlby, 2002). Quando ocorre a perda de uma figura de apego, o indivíduo vivencia intensa desorganização psíquica e emocional, já que a base segura que sustentava sua identidade e bem-estar deixa de estar fisicamente acessível (Bowlby, 1998).

Nesse contexto, Bowlby (1998) descreve o luto como um processo que se manifesta em quatro fases:

1) entorpecimento - guiado pela emoção de surpresa, o choque do acontecimento gera grande aflição e negação;

2) anseio - caracterizado por certa compreensão da morte, em vários casos com culpa, inquietação e ansiedade, causando devaneios de “volta”, aparição e até sonhos, no desejo de trazer de volta o ente querido;

3) desorganização e desespero - o enlutado se sente abandonado ao perceber que seus anseios de volta foram frustrados. Mais que isso, se considera impotente, sem mais possibilidade de ação eficaz, fazendo aflorar as emoções de raiva e de tristeza;

4) reorganização - tendo passado pelo entorpecimento, anseio, desorganização e desespero, a pessoa volta a se restabelecer. A saudade continua presente, há ainda necessidade de adaptação ao novo ciclo, mas a pessoa retoma o curso de sua vida.

Essas etapas representam a tentativa do enlutado de lidar com a ausência, oscilando entre protesto, dor e reconstrução.

Complementando essa perspectiva, a *Teoria da Transição Psicossocial*, desenvolvida por Colin Murray Parkes, entende o luto ao modo de um processo de adaptação a mudanças significativas na vida do indivíduo, envolvendo simultaneamente aspectos emocionais e sociais (Parkes, 1998; 2006). Esse autor introduz o conceito de “mundo presumido”, sendo o conjunto de expectativas, crenças e experiências as quais o indivíduo considera estáveis e previsíveis em sua vida. A morte de uma figura de apego provoca uma ruptura desse mundo presumido, fazendo o enlutado perceber que a ordem, segurança e previsibilidade anteriormente assumidas deixaram de existir. O luto, então, implica a reconstrução desse mundo presumido, integrando a perda e possibilitando a

adaptação emocional, cognitiva e social (Parkes, 1998).

Segundo Parkes, a perda altera rotinas, papéis sociais e estruturas internas, exigindo que o indivíduo reorganize não apenas suas emoções, mas também sua identidade e relações interpessoais. Ele descreve fases do luto semelhantes às propostas por Bowlby: choque e entorpecimento; protesto e busca; desorganização e angústia; culminando na reorganização e reintegração da vida, preservando o vínculo de forma simbólica (Parkes, 1998). Essa abordagem evidencia a importância de compreender o luto na forma de um processo psicossocial, no qual a adaptação envolve tanto a elaboração interna da perda quanto a reintegração em papéis e relações sociais. Parkes (1998) complementa essa visão ao afirmar que o luto é uma experiência universal, mas marcada por intensidades e manifestações singulares, dependentes tanto da qualidade do vínculo estabelecido quanto das circunstâncias da perda.

Autores contemporâneos reforçam essa perspectiva integrativa. Worden (2013) destaca que o luto não deve ser compreendido apenas como superação da perda, mas como um processo de resignificação, em que a manutenção de vínculos simbólicos com o falecido contribui para a adaptação saudável.

Worden considera que o luto termina quando se é “... capaz de pensar na pessoa que faleceu sem dor”, “... o luto está terminando quando uma pessoa pode reinvestir suas emoções na vida e no viver”. Para auxiliar na compreensão prática do luto, Worden (2013; 2018) propõe o modelo das *Tarefas do Luto*, que orienta o enlutado em um processo ativo de enfrentamento da perda.

1). primeira tarefa - aceitar a realidade da perda, reconhecendo cognitiva e emocionalmente o falecimento da pessoa, o que envolve enfrentar a ruptura do mundo presumido;

2). segunda tarefa - processar a dor do luto, permitindo a vivência de emoções a exemplo de: tristeza, raiva, culpa e saudade de forma saudável;

3). terceira tarefa - ajustar-se ao ambiente no qual a pessoa falecida está ausente, isso envolve reorganizar rotinas, papéis sociais e atividades;

4). quarta tarefa - reinvestir emocionalmente em novas relações, mantendo vínculos simbólicos com o falecido enquanto retoma interesses afetivos e sociais.

Neimeyer (2001) enfatiza a *Reconstrução de Significados* fator central na experiência do luto, ele aborda a experiência humana a partir da visão de que as pessoas constroem juntos a realidade, atualizando essa percepção continuamente, enquanto escrevem e reescrevem suas histórias de vida baseada em suas crenças; assim desenvolvem um senso contínuo de identidade, propósito e pertencimento. Ao mesmo tempo que Klaus, Silverman e Nickman (1996) introduzem o conceito de vínculos contínuos,

mostrando que o amor e a memória permanecem ativos mesmo após a morte. Assim, ao integrar a teoria do apego de Bowlby com a transição psicossocial de Parkes e o conceito de mundo presumido, é possível compreender o luto como um fenômeno complexo, que envolve reorganização emocional, cognitiva e social, fornecendo subsídios teóricos para intervenções clínicas e estratégias de acolhimento.

Além dessas abordagens, o *Modelo do Processo Dual do Luto*, proposto por Stroebe e Schut (1999), acrescenta uma perspectiva dinâmica sobre o modo de o enlutado alternar entre dois tipos de enfrentamento: lidar com a perda (*loss-oriented coping*) envolvendo emoções e comportamentos diretamente ligados à ausência do falecido, a exemplo de saudade, tristeza e recordações e lidar com a restauração (*restoration-oriented coping*) envolvendo atividades e adaptações da vida cotidiana, como assumir novos papéis, reorganizar rotinas e retomar interesses sociais.

O modelo dual enfatiza que o luto é um processo oscilante, no qual o enlutado alterna entre enfrentar a dor e reconstruir a vida, permitindo uma adaptação mais equilibrada e saudável. Essa abordagem dialoga com Parkes e Worden, pois reconhece tanto a dimensão emocional do luto quanto a necessidade de reconstrução do mundo presumido e reintegração social.

Quadro Integrativo das Teorias do Luto

Autor / Modelo	Conceito-chave	Foco no Luto	Aplicação Clínica / Implicações
Bowlby (1998-2002)	Vínculo afetivo como base segura	Ruptura do vínculo provoca dor intensa e desorganização	Compreender a intensidade emocional e orientar acolhimento
Parkes (1998-2006)	Mundo presumido / Transição psicossocial	Perda rompe expectativas e papéis; fases do luto: choque, protesto, desorganização, reorganização	Auxilia na reconstrução da vida e reintegração social
Worden (2013-2018)	Tarefas do luto	1. Aceitar a perda 2. Processar a dor 3. Ajustar-se à ausência 4. Reinvestir emocionalmente	Orienta intervenção terapêutica e acompanhamento clínico

Niemeyer (2001)	Reconstrução de significados	Processo de construção de significado envolve a redefinição identitária, e novas formas de engajamento no mundo	As estratégias terapêuticas são delineadas de acordo com as diferentes necessidades da história de perda do enlutado
Stroebe e Schut (1999-)	Processo dual do luto	Alternância entre lidar com a perda e lidar com a restauração	Apoia estratégias de <i>coping</i> equilibradas e adaptativas

O modelo integrado evidencia que o luto é multidimensional, envolve vínculo afetivo, reorganização emocional, adaptação social, reconstrução do mundo presumido e alternância entre enfrentamento da perda e retomada da vida.

Agregado ao modelo apresentado pode-se acrescentar a contribuição das técnicas desenvolvidas por Yalom (2006) para grupos de luto. Adiante estão citados os fatores terapêuticos, seguidos da descrição e aplicação práticas.

01) Instilação de esperança. O facilitador reforça a possibilidade de melhora e crescimento, valorizando avanços e exemplos positivos, mostrando que é possível conviver com a dor e reconstruir sentidos após a perda, inspirando confiança no processo.

02) Universalidade. Favorece a percepção de que o sofrimento não é exclusivo; outros também vivenciam experiências semelhantes, ajudando os enlutados a perceberem que não estão sozinhos, reduzindo sentimentos de isolamento e culpa.

03) Compartilhamento de informações. Troca de experiências, estratégias de enfrentamento e conhecimentos sobre o luto, pois os membros aprendem uns com os outros sobre formas saudáveis de lidar com a ausência e o cotidiano pós-perda.

04) Altruísmo. Ajudar o outro torna-se terapêutico para quem oferece o apoio, porque ao confortar outro enlutado, o participante ressignifica a própria dor e desenvolve empatia e propósito.

05) Correção da experiência familiar primária. O grupo funciona como um espaço de novas experiências relacionais reparadoras, possibilitando vínculos mais seguros e acolhedores, contrapondo-se a experiências anteriores de abandono ou invalidação.

06). Desenvolvimento de técnicas de socialização. Estímulo a comportamentos assertivos, escuta e expressão emocional saudável, favorecendo a

retomada de interações sociais e a reaproximação da vida comunitária após o isolamento do luto.

07) Aprendizagem interpessoal. A pessoa aprende sobre si mesma ao observar o impacto de seu comportamento nos outros o que permite reconhecer padrões de evitação ou superproteção, promovendo autorreflexão e mudança.

08) Coesão grupal. Sentimento de pertencimento e confiança dentro do grupo, oferecendo base segura para expressar vulnerabilidades e reconstruir vínculos afetivos.

09) Catarse. Expressão emocional profunda e libertadora, facilitando o alívio da dor, da culpa e de emoções reprimidas ligadas à perda.

10). Fatores existenciais. Reflexão sobre liberdade, finitude, solidão e sentido da vida, o que ajuda a integrar a experiência da morte e a buscar novos significados para a existência.

As fases não são estanques e sequentes, como aparentam, ou seja, o enlutado vivencia aspectos de uma delas mesmo enquanto está mais intensamente em outra, até o término do processo.

RELATO E ANÁLISE DE UMA SESSÃO ESPECÍFICA DE ACOLHIMENTO

Hoje percebi ter vivido mais tempo sem o meu filho do que o tempo no qual estivemos juntos. Com essa constatação, no papel de facilitadora, participei da sessão do “Acolhimento aos Enlutados”, realizada em 20 de agosto de 2025.

Nessa noite o grupo acolheu 8 pessoas enlutadas. Naquele encontro, em especial, a maioria eram mães que haviam perdido seus filhos. Algumas em etapas mais avançadas de reconstrução de significados e outras ainda profundamente feridas pela dor recente da perda.

Estavam presentes outros enlutados por diferentes tipos de vínculos, mas grande parte da sessão concentrou-se em duas mães ainda inconformadas com suas perdas. O clima instalado na sala era denso, acolhedor e assistencial. O grupo, em atitude colaborativa, ofereceu tempo e apoio para que elas pudessem desabafar e expressar suas dores. Pelo processo de espelhamento, todos se comoveram com a intensidade de seus relatos. Os presentes sustentaram postura de acolhimento e participaram de forma ativa, pois cada um compartilhou suas experiências e vivências. Esse movimento de trocas, mediado pelas facilitadoras, criou a dinâmica de apoio mútuo. As histórias pessoais, carregadas de autenticidade, conferiram ao encontro uma força que promoveu acalmia e compreensão.

Foi possível minha intervenção no campo, trazendo o autorrelato de maneira tranquila e equilibrada. A fala tinha a força de quem conheceu, de dentro, o desespero e a dor da perda, pois havia atravessado experiência semelhante alguns anos antes. Esse

testemunho não surgiu como resposta ou solução, mas como partilha autêntica, capaz de criar elo de confiança e de esperança. Ao reconhecer-me e validar a dor das demais mães, ofereci, de forma silenciosa e respeitosa, a mensagem de que, apesar do sofrimento imenso, é possível seguir adiante, refazendo-se pouco a pouco respeitando o ritmo pessoal.

A dor inicial, o rompimento do vínculo pela morte de um filho, esclareci, é tão intensa que nos arremessa a um vazio existencial, onde nada parece importar nem o tempo, nem o dia, nem mesmo as próprias necessidades. É uma dor que não se limita a espaço específico, percorrendo o corpo inteiro, sem encontrar lugar fixo para repousar, também se manifesta de forma psíquica, insistindo na mente como um pensamento constante e esmagador. Nesse estado, é comum sentir-se diferente, quase anestesiada, como se não reconhecesse a própria identidade. O tempo e o espaço perdem seus contornos, a mente fica tomada pelo choque, e o choro surge em ondas imprevisíveis. As lágrimas, abundantes, parecem esvaziar a alma, até que sobrevém a sensação de estar seca por dentro. Nesse turbilhão, a mente oscila entre a incredulidade, a raiva e a sensação de injustiça, mistura de sentimentos difíceis de nomear.

Prossigui lembrando que as relações afetivas são construídas sobre vínculos profundos e duradouros, sendo o laço entre mãe e filho mais intenso e significativo. Nesse sentido, a perda de um filho representa um dos maiores desafios existenciais, pois implica a necessidade de reconstruir significados diante da ruptura de um vínculo essencial. Expliquei que os vínculos formados na primeira infância estruturam a forma como os indivíduos desenvolvem e mantêm relacionamentos ao longo da vida.

Durante a fala de uma das mães, ela relatou ter medo de esquecer o filho e, por isso, agarrava-se à dor como uma forma de mantê-lo presente. Aproveitei para esclarecer que esta forma de pensar dificultava a adaptação à vida sem a presença física dele. Aos poucos, à medida que ela aceitasse a perda, perceberia que o vínculo não se rompe, o amor pela pessoa que partiu permanece. A dor encontra um lugar onde pode se acomodar, sustentada pela reconstrução de significados. Assim, ela reaprenderia a viver com a ausência, mas também com a lembrança, e aos poucos reestruturaria sua vida sem a presença física do ente querido.

Citei alguns autores relatando que a perda rompe o *mundo presumido*, exigindo reorganização emocional, cognitiva e social. Foi esclarecido ser o *mundo presumido* correspondente ao que cada pessoa constrói ao longo da vida, baseado em seu sistema de crenças, expectativas e certezas servindo como referência para a compreensão de si mesma, dos outros e do mundo. Esse sistema é moldado pelas experiências de vida, pela cultura e pelas relações de apego. Quando ocorre uma perda significativa, esse

mundo é profundamente abalado, podendo até ser destruído. A pessoa percebe que aquilo que parecia garantido, como a presença da pessoa amada, deixa de existir. Essa ruptura gera desorientação, sensação de vazio e questionamentos profundos sobre a vida, o futuro e a própria identidade.

Prosseguindo, expliquei que o luto é um processo, porque envolve não apenas lidar com a dor da ausência, mas também a necessidade de reconstruir o mundo particular, elaborando novos significados, reorganizando crenças e aprendendo a viver em uma realidade transformada. A grande dificuldade de aceitação é quando se perde alguém com vínculo significativo, pois não perdemos apenas a pessoa, mas também o mundo que se presumia existir e construído com ela.

Com o passar dos dias, mesmo envolto em profunda tristeza, inicia-se, pouco a pouco, o processo de refazimento da vida, agora sem a presença física do ser amado. São dias longos, muitas vezes habitados pela dor, mas em alguns momentos, revelam pequenos sinais de restauração, como se a vida, discretamente, buscasse um novo modo de existir.

Outro ponto que contribuiu para a melhor compreensão das mães foi o esclarecimento de que, embora o luto seja um processo árduo, doloroso e único para cada pessoa, é essencial vivenciá-lo com paciência, respeitando o tempo individual. De forma gradual e lenta, a dor começa a dar espaço à reconstrução da vida, em um movimento oscilante que lembra um pêndulo: ora o enlutado se concentra na experiência direta da ausência, enfrentando sentimentos de tristeza e saudade (orientado para a perda), ora se volta para a adaptação e reestruturação da vida cotidiana, assumindo novos papéis, retomando interesses e reorganizando rotinas (orientado para restauração). Esse padrão de alternância é característico do *Processo Dual do Luto*, o qual enfatiza a necessidade de equilibrar o enfrentamento da dor através da restauração da vida, permitindo a adaptação paulatina e saudável.

Ao final da sessão, o grupo permaneceu mergulhado na sensação de partilha genuína e profundamente significativa. Cada relato, cada lágrima e cada silêncio revelavam a intensidade da vivência de cada participante, validando a força nascida da união coletiva e da jornada conjunta. Percebia-se que, embora cada dor fosse única, havia um fio invisível de conexão entre todos, sustentado pelo acolhimento, pela escuta e pelo autorrelato.

Pareceu-me ter ficado claro para todos que o luto não é um caminho de superação rápida, mas um processo contínuo de reconstrução. Nele, aprende-se a conviver com a ausência, enquanto se reconhece e valoriza a presença do amor que permanece. A troca de vivências, mediada com cuidado e empatia, trouxe não apenas alívio momentâneo, mas também a possibilidade de esperança e a certeza de que, mesmo

diante da dor mais profunda, é possível seguir vivendo, um dia de cada vez.

Assim, a sessão se encerrou em clima de respeito e serenidade, deixando em cada participante a confiança de não estar só. No compartilhamento do sofrimento brotaram sementes de esperança e, mesmo na dor, é possível vislumbrar caminhos de vida.

CONCLUSÕES

O luto é fenômeno universal, porém singular em cada indivíduo. Está entre as experiências mais pungentes vivenciadas pelo ser humano, provocando transformações profundas capazes de alterar a percepção de si mesmo e do mundo. Não se trata apenas de uma dor passageira, mas de uma reorganização emocional, cognitiva e social, cujo processo demanda tempo, paciência e suporte.

A integração das teorias de Bowlby (1998), Parkes (1998), Worden (2013), Neimeyer (2001) e Stroebe & Schut (1990) permite compreender que o luto envolve tanto a ruptura física, emocional, psíquica e do mundo presumido quanto a reorganização da vida e a reintegração social. O conceito de mundo presumido ajuda a entender a maneira de cada indivíduo construir determinada percepção de estabilidade e previsibilidade da vida, abruptamente abalada pela perda. Essa ruptura gera dúvidas, incertezas e sentimento de desamparo não apenas para o indivíduo, mas muitas vezes para toda a comunidade.

As tarefas do luto e a alternância proposta pelo Processo Dual oferecem estratégias concretas para adaptação saudável, enquanto a compreensão do vínculo de apego e dos vínculos contínuos orientam intervenções clínicas mais empáticas e eficazes. A associação dessas abordagens enriquece a compreensão teórica e prática do luto, oferecendo suporte para profissionais de saúde mental e grupos de acolhimento.

A vivência do luto exige reaprender o mundo a partir das experiências de vínculo, seja com uma pessoa, uma família, um lugar ou até mesmo uma abstração capaz de sustentar nossa identidade. A dor da perda, embora intensa, é também oportunidade para ressignificação, reformulação de sentido e fortalecimento do autocuidado e da empatia. Técnicas como a do espelhamento e as propostas apresentadas por Yalom (2006) podem apoiar esse processo, permitindo aos enlutados o reconhecimento no outro da própria dor, promovendo autoconhecimento, acolhida e transformação pessoal.

Nesse contexto, os grupos de apoio assumem papel fundamental, proporcionando espaço seguro e estruturado onde os enlutados podem expressar sentimentos, compartilhar experiências, validar suas emoções e aprender com a vivência coletiva. O

pertencimento a esses grupos ajuda a reduzir o isolamento emocional, contribuindo para a reintegração social, oferecendo suporte emocional e instrumentos práticos para lidar com a perda.

O espaço grupal, quando conduzido com sensibilidade e técnica, torna-se território fértil para a ressignificação da dor. A escuta ativa, o acolhimento e a presença empática revelam que, mesmo em meio à ausência, há vínculos que permanecem e sustentam. O luto, então, deixa de ser apenas perda e passa a ser também encontro.

O autorrelato da facilitadora, ao revelar suas próprias dores e o aprendizado extraído da perda de seu filho, abre espaço de empatia genuína e de profundo encontro humano com os enlutados. Em seu depoimento ela relatou: quando alguém que amamos morre, uma parte de nós também se vai. Deixamos de existir da mesma forma de antes, como se a ausência roubasse uma versão conhecida de quem éramos. A vida então nos convoca a conviver com uma nova versão de nós mesmos, ainda desconhecida e em processo de descoberta. Aos poucos, torna-se possível compreender que o amor não se extingue com a partida, ele apenas se transforma, da presença física no cotidiano para presença afetiva, guardada na lembrança e na memória que permanece. Seu testemunho não apenas legitimou a dor alheia, mas também ofereceu exemplo vivo de que é possível seguir adiante.

Assim, o luto deve ser compreendido como um processo vivo e contínuo, atravessando momentos de imensa tristeza e de reconstrução gradual. Embora a perda seja irremediável, é possível conceber novas formas de conexão e sentido, preservando simbolicamente os vínculos afetivos e integrando-os à vida presente.

Reconhecer o luto como uma experiência profunda e transformadora, aliada à participação em grupos de acolhimento, permite vivenciar o sofrimento com conhecimento, acolhimento e esperança, lembrando que, apesar da dor, é possível reencontrar equilíbrio, significado e continuidade.

“O luto é um capítulo permanente de nossa biografia, transformando-se com o tempo, mas nunca deixando de existir. (FRANCO, M.H.P., 2023)”

REFERÊNCIAS

- BION, W. R. **Experiências em grupos**. Rio de Janeiro: Imago, 1991.
- BOWLBY, John. **Attachment and loss**. Vol. 3: **Loss: Sadness and Depression**. New York: Basic Books, 1980.

BOWLBY, John. **Apego e perda**: vínculo afetivo e desenvolvimento emocional. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

FREUD, S. **Luto e melancolia**. In: FREUD, S. Obras completas. v. 12. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. (Obra original publicada em 1917).

GONZÁLEZ REY, F. **Pesquisa qualitativa em psicologia: caminhos e desafios**. São Paulo: Thomson, 2005.

KLAUS, M.; SILVERMAN, M.; NICKMAN, S. **Attachment and loss in infancy and early childhood**. New York: Free Press, 1996.

MORENO, J. L. **Fundamentos do psicodrama**. São Paulo: Summus, 1993.

NEIMEYER, Robert A. **Lessons of loss: a guide to coping**. 2. ed. Philadelphia: Taylor & Francis, 2001.

PARKES, Colin Murray. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1998.

PARKES, Colin Murray. **Love and loss: the roots of grief and its complications**. New York: Routledge, 2006.

STROEBE, Margaret; SCHUT, Henk. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. **Death Studies**, v. 23, n. 3, p. 197–224, 1999.

WORDEN, J. William. **Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner**. 5. ed. New York: Springer, 2018.

WORDEN, J. William. **Tarefas do luto: orientações para a intervenção clínica**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.

YALOM, I. D. **Teoria e prática da psicoterapia de grupo**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

ZIMERMAN, D. E. **Fundamentos básicos das grupoterapias**. Porto Alegre: Artmed, 2000.