

PSICOLOGIA ARGUMENTO

periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento



“Não estava sozinha”: vivências do luto de participantes de Grupos de Apoio Online

“I wasn’t alone”: experiences of grief of participants in Online Support Groups

“No estaba solo”: experiencias de duelo de participantes en Grupos de Apoyo En línea

LUCIANA BICALHO REIS ^[A] 

VITÓRIA, ES, BRASIL

^[A] UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO (UFES), PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

JÚLIA PACHÊCO RODRIGUES ^[B] 

VITÓRIA, ES, BRASIL

^[B] UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO (UFES), DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Como citar: REIS, L. B.; RODRIGUES, J. P. “Não estava sozinha”: vivências do luto de participantes de Grupos de Apoio Online. *Psicologia Argumento*, 43(123). 1104-1119, 2025. <https://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.43.123.A001>.

Resumo

Este estudo teve como objetivo discutir a vivência do luto entre participantes de grupos de apoio online, refletindo sobre os possíveis benefícios do cuidado ofertado. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva e documental, que analisou dois formulários do Google Forms pertencentes a um projeto que oferece grupos de apoio a pessoas enlutadas. Foram analisados 94 formulários de 47 participantes por meio da técnica de Análise de Conteúdo, originando quatro categorias: processo de luto; como o projeto ajudou; o que foi aprendido; e mudanças após a participação. Os dados indicam que o luto é um processo difícil, com impactos significativos na vida dos respondentes. A participação nos grupos proporcionou suporte

^[A] Doutora em Psicologia pela UFES, e-mail: luciana.b.reis@ufes.br

^[B] Graduada em Psicologia pela UFES, e-mail: julia.p.rodrigues@edu.ufes.br

emocional e social, favorecendo a expressão de sentimentos e a resignificação da perda, com relatos de alívio e sensação de amparo. A dinâmica grupal fortaleceu o senso de pertencimento e conexão social, auxiliando no enfrentamento do sofrimento. Aprender sobre o luto contribuiu para sua aceitação e compreensão como um processo dinâmico e singular. Conclui-se que os grupos online se mostram como uma estratégia eficaz de cuidado e promoção da saúde de pessoas enlutadas, especialmente diante de fatores de risco para o luto complicado.

Palavras-chave: Luto; Apoio Psicossocial; Intervenção Baseada em Internet; Grupos de Apoio online.

Abstract

This study aimed to discuss the experience of grief among participants of online support groups, reflecting on the possible benefits of the care provided. It is a qualitative, descriptive, and documentary research that analyzed two Google Forms questionnaires from a project that offers support groups for bereaved individuals. A total of 94 forms of 47 participants were analyzed using the Content Analysis technique, resulting in four categories: grief process; how the project helped; what was learned; and changes after participation. The data indicate that grief is a difficult process with significant impacts on the respondents' lives. Participation in the groups provided emotional and social support, favoring the expression of feelings and the re-signification of the loss, with reports of relief and a sense of being supported. The group dynamics strengthened the sense of belonging and social connection, helping in coping with suffering. Learning about grief contributed to its acceptance and understanding as a dynamic and unique process. It is concluded that online groups represent an effective strategy of care and health promotion for bereaved individuals, especially when risk factors for complicated grief are present.

Keywords: Grief; Psychosocial Support; Internet-Based Intervention; Online Support Groups.

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo discutir la vivencia del duelo entre participantes de grupos de apoyo en línea, reflexionando sobre los posibles beneficios del cuidado ofrecido. Se trata de una investigación cualitativa, descriptiva y documental, que analizó dos formularios de Google Forms pertenecientes a un proyecto que ofrece grupos de apoyo a personas en duelo. Se analizaron un total de 94 formularios de 47 participantes mediante la técnica de Análisis de Contenido, originando cuatro categorías: proceso de duelo; ¿cómo ayudó el proyecto?; ¿qué se aprendió?; y cambios tras la participación. Los datos indican que el duelo es un proceso difícil, con impactos significativos en la vida de los encuestados. La participación en los grupos proporcionó apoyo emocional y social, favoreciendo la expresión de sentimientos y la resignificación de la pérdida, con relatos de alivio y sensación de amparo. La dinámica grupal fortaleció el sentido de pertenencia y la conexión social, ayudando a afrontar el sufrimiento. Aprender sobre el duelo contribuyó a su aceptación y comprensión como un proceso dinámico y singular. Se concluye que los grupos en línea representan una estrategia eficaz de cuidado y promoción de la salud para personas en duelo, especialmente ante factores de riesgo para un duelo complicado.

Palabras clave: Duelo; Apoyo Psicossocial; Intervención basada en Internet; Grupos de apoyo en línea.

1. Introdução

Os seres humanos formam vínculos, denominados apego, que são a base de amor, segurança e apoio para os indivíduos (Parkes, 2009) e o luto configura-se como uma reação intensa à morte ou ao rompimento destes vínculos. Como um processo, o luto envolve a construção de significado e o ajustamento a uma nova realidade, manifestando-se como um conjunto de respostas biopsicossociais, tais como sentimentos, sensações físicas, comportamentos e cognições (Franco, 2021; Parkes, 1998, 2009; Worden, 2013). Sendo um processo dinâmico, pessoas enlutadas podem alternar entre momentos de sofrimento e a retomada da vida, com estratégias voltadas para a perda e estratégias voltadas à restauração (Stroebe & Schut, 1999/2010). Por se tratar de um processo singular, cada indivíduo vive o luto à sua maneira, embora seja possível observar reações comuns entre eles.

Para Parkes (1998; 2009), o luto requer aprendizagens e adaptação a uma nova realidade, com impacto sobre a identidade e os papéis sociais do enlutado, abalando seu mundo presumido, caracterizado por um conjunto de concepções que servem de base para aquilo que reconhecemos no mundo, sendo construído ao longo da vida e servindo de base para nossos pensamentos e comportamentos (Parkes, 1998). Assim, como um processo de ruptura, o luto exigirá a reelaboração do mundo presumido dos enlutados.

Em geral, os enlutados ajustam-se satisfatoriamente à perda após algum tempo, sem necessidade de suporte profissional especializado. Para a maior parte da população, o processo de luto ocorre de forma satisfatória na presença de apoio social que seja eficiente em franquear a expressão de sentimentos e fornecer suporte às necessidades do sujeito, sendo importante para o bem-estar e o bom desfecho da condição de saúde mental do enlutado (Lichtenthal et al., 2024; O'Connor, 2023; Santos, 2017).

Entretanto, algumas condições podem tornar a vivência do luto mais difícil, como a ausência de suporte social, a impossibilidade de participar de rituais fúnebres, a condição da morte, entre outros (Franco, 2021; Parkes, 1998; Worden, 2013). A oferta de cuidado aos enlutados pode ser relevante para a promoção da saúde, diminuindo as chances do chamado luto complicado (Santos, 2017), caracterizado pela dificuldade de ajustamento à perda, com uma desorganização de longa duração, impedindo ou dificultando a retomada de atividades e responsabilidades anteriores à morte, com impacto sobre a saúde do enlutado (Garcia & Hartmann, 2018; Franco, 2021; Raimundo & Navasconi, 2021; Worden, 2013).

Considerando a necessidade de suporte aos enlutados, Schut e Stroebe (2005) propuseram a oferta de cuidados em níveis, sendo eles de intervenção primária, secundária e terciária. A intervenção primária objetiva promover suporte psicológico e prevenção de agravos à saúde mental do enlutado, ocorrendo antes mesmo da morte e nos primeiros meses da perda, por meio de estratégias como grupos de apoio ao luto, psicoeducação sobre o luto, entre outros. Nas intervenções de nível secundário, as ações de cuidado são direcionadas a pessoas que apresentam acúmulo de fatores risco para o desenvolvimento de luto complicado (Santos, 2017; Schut & Stroebe, 2005). Essas ações são realizadas por profissionais de saúde mental e por voluntários treinados, por meio de grupos de apoio, de autoajuda, de aconselhamento e da própria psicoterapia, com o objetivo de validar o processo de luto e diminuir o isolamento social do indivíduo. Na intervenção terciária, têm-se os cuidados específicos em saúde mental ofertados por profissionais especializados a enlutados com sintomas de intenso sofrimento psíquico (Santos, 2017).

Nesta direção, Lichtenthal et al. (2024) defendem que o cuidado aos enlutados deve compor políticas públicas de saúde e assistência social. Para os autores, a oferta de cuidado aos familiares de pessoas em processo de morte, já consolidada no campo dos cuidados paliativos, deve ser ampliada a outros contextos e se manter mesmo após a morte, com recursos disponíveis na própria comunidade.

Diferentes estudos apontam que a oferta de grupos de apoio a enlutados tem se mostrado eficiente, fortalecendo a autoconfiança, o sentimento de bem-estar, o compartilhamento de afetos, a elaboração de sentimentos, a identificação entre os participantes e a promoção de rede de apoio, com possibilidade de ressignificação da perda (Alexander, 2015; Anjos & Leal, 2020; Franco, 2021; Kreuz & Antoniassi, 2020; Luna, 2020; Pascoal, 2012; Talone, 2022). Segundo Gibson et al. (2020), há, na atualidade, um conjunto de pesquisas que discutem a oferta de cuidado *online* a

enlutados, embora poucas instituições ainda o façam. As pessoas podem preferir essa modalidade de suporte psicológico por diferentes motivos, incluindo a distância geográfica dos serviços, a necessidade de isolamento social, as dificuldades de transporte, a flexibilidade de horário, entre outros (Gibson et al., 2020; Ferracioli et al., 2023).

Weaver et al. (2021) relatam que a participação de pais enlutados em um grupo *online* por oito semanas produziu mudanças na capacidade de enfrentamento, na percepção de apoio por pares e na expressão das emoções. Essa modalidade de cuidado tem sido eficiente em promover, nos participantes, a sensação de acolhimento e percepção de uma rede de apoio que se estabelece nos encontros, conforme identificado também por outros autores em estudos sobre grupos de apoio *online* com enlutados (Ohara et al. 2023; Sola et al. 2022; Oliveira-Cardoso et al., 2022).

Para Ferracioli et al. (2023), a “presença on-line” também se mostra capaz de sustentar o cuidado ofertado, sendo possível “proporcionar espaço para a introspecção, expressão de angústia e reorganização interna dos pacientes” (p. 6), o que acaba por proporcionar o “desenvolvimento de novas formas de enfrentamento dos lutos, modos alternativos de olhar para a vida e de se relacionar com o mundo externo” (Ferracioli et al., 2023, p. 6).

Com o advento da pandemia de COVID-19, em 2020, e a necessidade de isolamento social como medida de contenção da doença, os atendimentos em formato *online* tornaram-se imperativos e ganharam visibilidade. Embora esse tipo de atividade já fosse regulamentada pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) desde 2018, pela Resolução n. 11, foram estabelecidas orientações específicas para este fim durante a pandemia na Resolução n. 4 (CFP, 2020), de modo a garantir a ampliação do acesso ao cuidado, sem prescindir da qualidade técnica e ética.

Trabalhos como o de Ferracioli et al. (2023) têm discutido os benefícios dessa modalidade de atendimento a partir da perspectiva dos profissionais que o ofertam. Entretanto, faz-se necessário, ainda, compreender como a oferta de cuidado em saúde mental em formato *online* é percebida por quem dela se beneficia. Grupos *online* de apoio a enlutados ainda constituem uma prática incipiente no país, sendo necessário avaliar os benefícios de seu emprego em diferentes contextos. Assim, este estudo tem como objetivo principal discutir a vivência do luto de participantes de grupos de apoio *online*, refletindo-se sobre os possíveis benefícios do cuidado ofertado a essa população.

2. Método

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, descritiva, documental e retrospectiva (Creswell, 2010; Flick, 2013), que utilizou como fontes secundárias dois formulários do *Google Forms* de um projeto de extensão universitária que oferta grupos de apoio a pessoas enlutadas. Foram analisados 94 formulários, sendo dois de cada um dos 47 participantes, que, ao final do preenchimento, consentiram que o formulário fosse usado em contexto de pesquisa.

2.1. Delineamento

Para a participação nos grupos de apoio ao luto ofertados pelo projeto, os interessados realizavam inscrição por meio de um formulário no *Google Docs*, respondendo a perguntas objetivas sobre dados sociodemográficos, condições prévias de saúde mental, relação com quem morreu, tempo transcorrido desde a morte, *causa mortis*, entre outros. O formulário contemplava, ainda, perguntas abertas, em que a pessoa enlutada era convidada a escrever sobre como se sentia em relação ao seu luto.

Após admitidos no projeto (não são admitidas pessoas em grave sofrimento psíquico, como comportamento suicida¹, por exemplo), os inscritos participam de grupos de apoio ao luto, em formato *online* ou presencial, conforme interesse manifestado. Os grupos aconteceram semanalmente e reuniam pessoas por perdas semelhantes, a saber: Grupos de Viúvas, Grupos de Luto Perinatal, Grupos de Órfãos, Grupos de Enlutados por Suicídio, Grupos de Perda por Covid e Grupos de Perdas Gerais. Tiveram duração média de 90 minutos e totalizaram 12 encontros, sendo uma abordagem de caráter breve e focal, com o objetivo de ajudar o enlutado em seu processo de ajustamento à perda.

¹ Pessoas com grave sofrimento psíquico, identificadas pelo formulário, eram acolhidas individualmente e encaminhadas para serviços da rede de saúde de onde residiam, como Unidades Básicas de Saúde, Centros de Atenção Psicossocial, Clínicas-Escola, Serviços de Emergência, entre outros.

Os encontros foram mediados por dois estudantes de Psicologia, com supervisão semanal da coordenadora, psicóloga de formação. As atividades foram programadas conforme características de cada grupo, mas contemplavam alguns aspectos compartilhados: construção de vínculo e contrato grupal; rodas de conversa sobre o luto como experiência singular e coletiva; sobre o luto como uma Transição Psicossocial (Parkes, 1998) e Processo Dual (Stroebe & Schut, 1999); sobre as Tarefas do Luto (Worden, 2013); identificação de estressores, fatores de risco e fatores de proteção no processo de luto; compreensão da possibilidade do vínculo continuado com quem morreu; avaliação, despedida e descontinuidade do grupo. São usados como dispositivos para intervenção músicas, poemas, imagens, mas os encontros são, sobretudo, caracterizados por rodas de conversas livres que acompanham o movimento grupal na construção coletiva e individual da ressignificação do luto.

Ao final dos 12 encontros, os participantes eram convidados a avaliar sua participação por meio de um formulário, também no *Google Docs*, com perguntas abertas sobre se a participação contribuiu para seu ajustamento à perda, como se sentiram participando dos encontros, o que aprenderam, entre outras.

2.2 Participantes

Analisaram-se os formulários de 47 participantes (P) de grupos *online*, que integraram diferentes grupos ofertados pelo projeto entre os anos de 2021 e 2023, cujas características sociodemográficas são: 81% mulheres, 8,5% homens, 2% pessoas não binárias e 8,5% não responderam. A idade dos participantes variou de 20 a 70 anos, com média de 40 anos. Em relação à etnia, 42,5% se declararam brancos, 32% pardos, 21,3% pretos, 2% indígenas e 2,2% não responderam.

Em relação a quem o respondente perdeu, o maior percentual foi de pai/mãe. Quanto ao tempo transcorrido desde a morte do ente até o momento da inscrição no projeto (Formulário 1), identificou-se: 13% há menos de 1 mês; 32% entre 1 e 3 meses; 10,6% entre 3 e 6 meses; 21% entre 6 meses e 1 ano; 13% entre 1 e 3 anos; e 10,4% há mais de 3 anos.

2.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram critérios de inclusão no estudo ter participado dos 12 encontros grupais e ter respondido ao formulário de avaliação da intervenção. Como critério de exclusão, adotou-se o participante não ter autorizado o uso das informações de seus formulários de inscrição e avaliação.

2.4 Instrumentos

O Formulário 1, *Formulário de Inscrição para Participação em Grupos de Apoio ao Luto*, era composto por questões objetivas sobre os dados sociodemográficos dos participantes (idade, sexo, orientação sexual, cor/etnia, escolaridade, local de residência, quem perdeu, há quanto tempo, causa da morte, entre outros). Neste formulário, os respondentes registravam como lidavam com seu luto por meio de questões abertas: “Quais as principais dificuldades você tem enfrentado no seu processo de luto?” e “Quais as principais consequências que o processo de luto trouxe para sua vida?”.

O Formulário 2, *Formulário de Avaliação da Participação nos Grupos de Apoio ao Luto*, era disponibilizado àqueles que participaram de 12 encontros no projeto. Por meio de um *link* que dava acesso ao *Google Forms*, avaliavam sua participação por meio de perguntas abertas, como: “Você considera que a participação no Projeto Acolhedor contribuiu para o seu processo de luto? Se sim, poderia nos contar como? Pode relatar como se sentiu participando”; “Poderia nos contar quais as principais coisas que você aprendeu com o projeto neste período de luto?”; “Em relação às principais dificuldades que você enfrentava no seu processo de luto quando chegou ao projeto, acha que algo mudou? Explique-nos sua resposta”.

2.5 Procedimentos de coleta, tratamento e análise dos dados

Para a análise dos dados, procedeu-se à leitura dos Formulários 1 e 2. As respostas foram submetidas à Análise de Conteúdo do tipo temática, sendo agrupadas por similaridade e exclusividade à categoria (Bardin, 2011). Procedeu-se, também, ao registro da frequência das respostas em cada categoria. Após a categorização, foram submetidas novamente à análise por um juiz, para os ajustamentos necessários. O índice de concordância foi considerado satisfatório, com a reclassificação de 4 respostas.

2.6 Procedimentos Éticos

Para a análise dos Formulários, omitiram-se as informações que pudessem identificar os participantes. Este projeto foi aprovado pelo CEP (CAEE 49933821.6.0000.5542) e atendeu a todas as normas de ética em pesquisa com seres humanos segundo a Resolução nº 510 (Conselho Nacional de Saúde, 2016).

3. Resultados

A categorização dos dados será apresentada a seguir, com divisão entre os dados provenientes do Formulário 1 e do Formulário 2. Para facilitar a compreensão, procedeu-se à organização da Tabela 1, que apresenta o conjunto de dados por categorias e subcategorias, além da frequência das respostas, sendo seguido da apresentação mais detalhada.

Tabela 1 – Organização dos dados obtidos nos Formulários 1 e 2

	Categoria	Subcategorias de análise	n
Formulário 1	1. Processo de luto	Sentimentos	80
		Reações somáticas	16
		Comportamentos	16
		Alterações na vida cotidiana	20
		Entender/aprender sobre o processo de luto	14
		Estar em contato com outros enlutados	13
Formulário 2	2. Como o projeto ajudou?	Lidar com as emoções	18
		Receber ajuda/acolhimento/apoio social	24
		Não especificaram	6
		Importância de viver/sentir o luto	17
	3. O que aprendeu com o projeto?	O luto é um processo	26
		O luto pode ser compartilhado	8
		É preciso seguir em frente	7
	4. O que mudou após a participação no projeto?	Sentimentos após a participação	41
		Ampliação da conexão social	8

Fonte: Autoras (2025).

Em relação ao Formulário 1, no que diz respeito a como os participantes descreveram seu *Processo de Luto* (Categoria 1), obteve-se um total de 132 respostas (o participante podia registrar tantas quanto desejasse). As respostas compuseram subcategorias, a saber: Sentimentos, Reações somáticas, Comportamentos e Alterações na vida cotidiana.

Como Sentimentos (n=80), foram mencionados: tristeza, ansiedade, depressão, desânimo, desesperança, medo, insegurança, angústia, desmotivação, dificuldade em aceitar que a morte aconteceu, solidão, alexitimia, culpa, sentir vazio, sem forças, sentir que a vida parou, sensação de falta de sentido na vida, apatia, saudade, raiva, sentir que morreu também e não se preocupar mais com ninguém.

Alguns relatos exemplificam os sentimentos apresentados: “Falta de expectativa de vida, desânimo, tristeza, dor” (P4); “... falta de esperança em relação ao futuro, culpa por não ter sido mais presente na vida de meu pai.” (P6); “... solidão, mesmo às vezes estando com pessoas que gostam de mim, me sinto super sozinha, sinto vontade de desistir, um desânimo enorme” (P15); e “... uma parte de mim morreu com ele” (P32).

Muitos participantes apontaram como consequências do luto Reações somáticas, com expressões corporais de sofrimento, tais como aumento ou diminuição de apetite, dores, problemas de saúde e alterações de sono, dificuldade em relaxar, totalizando 16 respostas: “... dores no corpo que não tinha antes, agora tenho” (P12) e “... não consigo dormir direito, nem me alimentar direito, já perdi 8kg” (P28).

Outras respostas indicaram Comportamentos, como isolamento social, choro frequente, pensar constantemente na pessoa que faleceu, necessidade de manter-se produtivo, como exemplificado em: “Isolamento, tenho preferido ficar só e em casa.” (P39) e “choro quase todo dia” (P6) e “Tudo é difícil, dormir, estudar, focar, trabalhar, ser produtiva” (P16).

Alguns participantes apontaram, ainda, que o luto trouxe Alterações na vida cotidiana, como mudança de rotina/cidade, responsabilidades com outro familiar, problemas financeiros e conflitos familiares: “Mudanças de lugar. Tenho que ficar mais tempo com a minha mãe; às vezes, nem venho para minha casa” (P13).

Após finalizada a intervenção, todos foram convidados a responder ao Formulário 2, em que avaliaram a experiência de terem recebido apoio em um grupo de enlutados e se ela contribuiu para o seu processo de luto. Todos os 47 participantes responderam que participar dos grupos de apoio ao luto ajudou no modo como estavam lidando com sua perda. A partir da justificativa da resposta, a Categoria 2 - *Como o projeto ajudou?* foi subdividida em subcategorias: Entender/aprender sobre o processo de luto; Estar em contato com outros enlutados; Lidar com as emoções; Receber ajuda/acolhimento/apoio social; Não especificaram.

Na subcategoria Entender/aprender sobre o processo de luto (n=14), os relatos indicam que participar dos encontros “... contribuiu para reflexão e entendimento do processo de luto” (P2). Ao que parece, as reflexões empreendidas nos grupos reverberaram após seu término, conforme se segue: “sempre penso no que foi comentado nos encontros, e como posso prosseguir com as experiências relatadas” (P3). As aprendizagens compartilhadas parecem ter efeito sobre o modo como eles lidavam com o luto: “aprendi a lidar melhor com o luto” (P14), “me sentia perdida com tantos sentimentos e pude compreender melhor sobre esses altos e baixos do luto” (P15). Assim, as respostas indicam que aprender sobre luto contribuiu para o ajustamento à perda. .

Na subcategoria Estar em contato com outros enlutados (n=13), os participantes relataram como isso foi importante no seu processo de ajustamento à perda. Segundo eles, “através da troca de experiências com pessoas” (P4) foi possível compreender a si mesmo, e estar em contato com outras vivências permitiu “ver o problema por diversos ângulos” (P6). Neste sentido, a identificação com outras pessoas e suas histórias parece ter tido um efeito apaziguador sobre a própria dor: “conhecer outras pessoas com uma vivência parecida me ajudou a identificar as dores” (P16), “... principalmente porque a maioria foi por luto de Covid-19” (P18). Para eles foi importante “poder ser ouvida” (P35) e no grupo conseguiu “ter contato com pessoas que estavam sentindo coisas parecidas com as que eu sentia, mas que não conseguia expressar por não ter espaço com meus amigos nem familiares” (P38).

Identificou-se na subcategoria Lidar com as emoções (n=18) que por meio das trocas e vivências compartilhadas, favoreceu-se o enfretamento da dor, a resignificação e elaboração da perda, a expressão de emoções

até então reprimidas, permitindo que se sentissem mais confiantes para lidar com o luto: “Salvou minha vida no sentido de não me deixar desistir e entrar numa tristeza profunda” (P9), “pude me sentir mais aliviada em cada reunião, me sentia mais leve mentalmente” (P12).

Outra participante considerou que o processo de luto não deve ser entendido como algo a ser curado: “sei que não dá para curar isso, mas pude amenizar a dor e falar sobre, principalmente com quem entende. Então, foi muito gratificante” (P15). Para alguns, o grupo permitiu entrar em contato com lembranças, elaborar afetos e construir outra relação com a memória de quem morreu: “consegui reviver boas lembranças falando” (P29); “consegui ressignificar e dar prosseguimento ao meu processo de luto” (P47).

Na subcategoria Receber ajuda/acolhimento/apoio social (n=24), os respondentes relataram como estar em grupo foi valioso para lidar com o sofrimento, como se lê a seguir: “Dividimos, partilhamos, ouvimos e fomos ouvidas. Enfim, para mim foram momentos de muito acolhimento” (P10). Outra participante informou: “me senti apoiada e compreendida por todos, isso me deu confiança de partilhar coisas que estavam me ferindo” (P12), o que conferiu o “suporte para atravessar esse processo doloroso” (P17). Eles relatam que o acolhimento recebido no grupo, não somente dos mediadores, mas também dos demais participantes, ofereceu segurança e liberdade para falar, o que “Trouxe um certo alívio, um amparo” (P18). O fato de a proposta ser grupal também aumentou o senso de pertencimento e conexão social: “... pude ver que não estava sozinha” (P30) e “Me senti de fato acolhido, tendo a oportunidade de conversar sobre assuntos guardados no meu íntimo em relação ao luto” (P37).

Alguns poucos participantes (n=6) não especificaram em que sentido a participação no projeto os ajudou, embora tenham respondido positivamente à pergunta do formulário, conforme exemplos a seguir: “Sim. Bastante” (P19) e “Me ajudou bastante” (P44).

Na Categoria 3- *O que aprendeu com o projeto?*, tem-se quatro subcategorias: Importância de viver/sentir o luto; O Luto é um processo; O luto pode ser compartilhado; É preciso seguir em frente. Na subcategoria Importância de viver/sentir o luto, os respondentes discutiram sobre ter aprendido que o luto é um processo permeado por dor, mas que precisa ser vivido e expresso. Para eles, participar do grupo permitiu compreender que “o luto existe e é necessário” (P1), e “precisa ser vivido” (P3). Na visão de uma participante, foi possível compreender que “Passar pela dor do luto é necessário para o desenvolvimento sem sofrimento do futuro” (P5). Neste sentido, P35 afirma que aprendeu a “Sentir minha dor, não esconder, não ter vergonha”. Alguns apontaram que refletir sobre isso diminuiu a culpa por estarem sofrendo: “Eu posso viver meu tempo de luto sem culpa” (P12). Esse processo produziu respeito e acolhimento a si mesmo: “Aprendi a acolher o que eu estava sentindo” (P39).

A subcategoria O luto é um processo agrupa respostas sobre se ter compreendido que o luto é um processo marcado por idas e vindas em direção à dor e à restauração da vida, conforme se lê: “Aprendi que o luto é um processo, em que tem o tempo pra sentir a dor e chorar, o tempo para aceitar e seguir, que nesse caminho haverá altos e baixos e que devemos buscar o equilíbrio” (P36). E, ainda, o grupo ajudou a

compreender como foi e como é esse processo para mim. Descobrir legitimidade na minha forma de sentir e viver o luto e os sentimentos que ele me proporciona [...] através da troca de experiência foi possível entendermos que não existe forma certa de sentir, de viver a perda de alguém que amamos (P2).

Fica evidente a compreensão de que “o luto é individual ... e não tem tempo certo de acabar” (P3). Para alguns participantes, essa compreensão parece contribuir para a reorganização emocional: “Organizar os meus sentimentos, normalizar eles, pedir ajuda, respeitar o que eu passei, conhecer o meu tempo” (P16). Compareceu em muitas respostas a ideia de que se deve respeitar o tempo de cada um em seu processo de luto, pois “cada pessoa tem o seu tempo para aceitar a morte” (P38).

Embora fique evidente a concepção de que se trata de um processo singular e individual, os participantes disseram ter aprendido também que O Luto é compartilhado: “[Aprendi] que não estou sozinha e isso não aconteceu somente comigo” (P47), que “outras pessoas também sofrem” (P20), apontando para o caráter coletivo do luto. Nesta

coletivização, algumas respostas mencionaram o fato de que compartilhar sua vivência com outras pessoas facilitou o enfrentamento da perda: “... a nossa dor compartilhada é mais fácil de suportar” (P8).

Por fim, um conjunto de respostas aponta para o aprendizado de que “É preciso seguir em frente”, sem esquecer quem morreu. Um participante manifestou:

[...] procurar fazer movimentos para ter uma melhor qualidade de vida, viver o luto sim, mas não cultivar somente os sofrimentos, e sim tirar do sofrimento que passou coisas positivas como, exemplo, momentos felizes que tivemos com nossos entes queridos que já não se encontram conosco (P10).

Alguns mencionaram que aprenderam a importância de “manter viva a memória das pessoas” que perderam (P16), “... a falar dos planos para o futuro e guardar as boas memórias e aprendizados que ela deixou” (P29) e que “podemos sim voltar a sorrir” (P34) e “ter lembranças boas” (P35). Assim, para alguns, a participação no projeto parece ter ajudado a cultivar a esperança e aposta no futuro.

Somente três dos 47 respondentes disseram que não houve mudança em participar do projeto ou não foram explícitos em relação a isso, como, por exemplo, “Mudança não, talvez um melhor entendimento” (P32). Os demais responderam que sim e, em seguida, discorreram sobre isso, dando origem à Categoria 4- *O que mudou após a participação no projeto?*, com duas subcategorias: Sentimentos após a participação e Ampliação da conexão social.

Muitos relataram que participar dos grupos de apoio ao luto contribuiu para que deixassem de sentir culpa em relação à morte ou ao ente falecido. A declaração a seguir exemplifica isso:

Eu via o luto como a minha morte em vida. Naquele momento eu me sentia muito culpada pela morte da minha mãe, como se eu fosse um médico que negligencia um paciente. Refletindo tudo o que aconteceu até o momento da morte, hoje eu tenho clareza que fiz tudo o que era possível (P36).

Outra participante mencionou que o grupo a ajudou a retomar a vida sem sentir-se culpada por isso: “Pude me olhar. Me cuidar. Pude sorrir. Sentir felicidade sem culpa. Pude falar o nome do meu filho sem chorar” (P35). Alguns, ainda, relataram que perceberam sentir menos manifestações físicas, como dor, insônia, na medida em que se expressavam mais livremente sobre o luto (n=3): “Lidar melhor com as minhas emoções. Dores físicas diminuíram” (P13).

De modo geral, as respostas indicam que a participação nos grupos mudou o modo como lidavam com o próprio luto, reconhecendo a importância de vivê-lo e expressá-lo, como se lê: “Hoje, consigo me expressar, antes a dor era maior e não podia conversar sobre. Hoje sei que se precisar colocar para fora é assim que tem que ser” (P21); “Eu escondia minha dor. Camuflava. Guardava só para mim. Aprendi a partilhar, dividir, e tudo que se reparte fica menor e mais leve” (P10); e ainda:

Agora não vejo meu sentimento como algo exagerado ou desproporcional como sentia antes. Acredito que o sentimento é compatível com minha relação com minha mãe e tudo que ela representa na minha vida. Não quero mais minimizar esse sentimento, quero apenas senti-lo com a intensidade que meu coração mandar (P2).

A expressão do luto, em contexto de apoio social, sem julgamentos, produziu efeitos de alívio emocional, elaboração de sentimentos, entre outros: “saí de uma tristeza profunda a ponto de chorar o dia todo, tinha um sentimento de culpa, raiva, impotência e hoje está mais leve” (P4); “Me respeitar e me permitir sentir esse sentimento mesmo que seja doloroso” (P41). E, ainda:

[...] como foi muito rápido eu ter tido o apoio do grupo logo após Deus ter levado meu filho, então não sei o que teria acontecido com meus sentimentos e minha vida se eu não tivesse tido o apoio do grupo. Ao longo da caminhada, fui evoluindo nos sentimentos de tristeza e revolta, buscando entender o que aconteceu (P9).

Alguns participantes ressaltaram a importância de o suporte recebido ser de um grupo de pessoas também enlutadas, conforme se lê: “Antes eu estava parada. Muito depressiva. Tive auxílio da terapia individual, mas lá praticamente não abordei o luto. Ter o grupo para trabalhar isso foi fundamental para que eu conseguisse retomar a minha vida” (P16).

Assim, são descritas inúmeras mudanças, como em relação aos próprios sentimentos, à compreensão da perda e de seus efeitos sobre a vida, a expressão emocional como sendo legítima e importante no processo de elaboração, a retomada de atividades da vida, paralisadas em função da morte: “estou conseguindo resolver a minha vida no dia a dia” (P46).

Os respondentes relataram, ainda, que participar dos grupos teve como efeitos “ampliar as conexões sociais”, reduzindo a sensação de isolamento experimentada em relação ao próprio luto, como em: “me sinto mais aberta a outras pessoas” (P12) e “A possibilidade de poder conversar sobre o meu luto e ouvir a história de luto dos colegas, me libertou de algumas tristezas e me fez enxergar que a minha dor não é a maior de todas” (P37).

4. Discussão

Sabe-se que o luto está entre as experiências mais difíceis com as quais humanos devem lidar ao longo da vida. Perder alguém que se ama pode levar à vivência de desorganização emocional, sentimento de desamparo e exige do sujeito a capacidade de se adaptar a um novo mundo, já que a vida, como era concebida anteriormente, muda radicalmente (Parkes, 1998; O'Connor, 2024).

A expressão do luto se dá em diferentes dimensões: sentimentos, manifestações físicas, cognitivas, sociais e espirituais (Franco, 2021; Worden, 2013). Ao preencherem o formulário de inscrição, os participantes do projeto indicaram que sua vivência do luto era marcada por sentimentos difíceis de lidar, como angústia, tristeza, saudade intensa, desamparo, solidão emocional, muitas vezes manifestados por meio de comportamentos como choro, isolamento social e somatizações diversas. Algo também reportado pelos participantes foram as alterações da vida após a morte de um ente querido. Essas alterações podem ser fonte de estresse secundário, por exigirem do sujeito adaptações com ajustes externos, como as mudanças da vida cotidiana, além da alteração do mundo presumido (Parkes, 1998).

Conforme evidenciado, os participantes dos grupos foram predominantemente mulheres. O luto é expresso e vivido de modos distintos entre homens e mulheres, em função dos papéis de gênero socializados em cada cultura, sendo que as mulheres, mais comumente, se sentem encorajadas a procurar ajuda e a compartilhar suas vivências, com maior expressão emocional (Parkes, 1998; Worden, 2013), o que estava entre os objetivos dos encontros.

A maior parte dos participantes havia perdido algum familiar há menos de um ano (76%), período vivido com um luto agudo. O primeiro ano após a morte pode ser desafiador para o enlutado em muitos aspectos, com exigências de ajustamentos internos e externos à nova realidade, e alteração radical de seu mundo presumido, provocando grande desorganização psíquica, com efeitos sobre a capacidade de enfrentamento dos sujeitos (Parkes, 1998; Worden, 2013). Garcia e Hartmann (2018) afirmam que a perda de um ente querido geralmente resulta em luto agudo, caracterizado por anseio e saudade, menor interesse em atividades e pensamentos frequentes sobre o falecido, que tende a evoluir para um estado de integração com o retorno às atividades diárias. No entanto, algumas pessoas podem enfrentar complicações e prolongar o luto agudo, levando ao luto chamado complicado.

A procura por apoio formal nesse momento não significa necessariamente uma vivência disfuncional do luto, mas, talvez, a busca por suporte social e lugar seguro para expressão em uma sociedade cada vez menos tolerante com as mais diversas formas de sofrimento, incluindo a perda por morte (Casellato, 2015). Neste sentido, os grupos de apoio podem se constituir estratégias de cuidado a pessoas recém enlutadas, contribuindo para o ajustamento à perda, o enfrentamento dos estressores ligados ao luto, a diminuição das chances de complicação da condição, além da normalização das expressões do luto, que passam a ser compreendidas pelos participantes como esperadas, tal como identificado em outros estudos (Anjos & Leal, 2020; Luna, 2020; Sola et al., 2022; Talone, 2022). Isso se torna possível

na medida em que ocorre o compartilhamento da perda em contexto de suporte social, com o resgate do caráter coletivo do luto, associado à aprendizagem sobre o que é esperado nesse processo (Worden, 2013).

A análise das respostas ao formulário de avaliação da intervenção indicou que os participantes destacaram a importância da troca de experiências, o que os ajudou a compreender melhor a si mesmos, por meio da reflexão e da aprendizagem sobre o luto como processo singular e marcado por idas e vindas, conforme descrito por Stroebe e Schutz (1999/2010). Isso reforça a importância da psicoeducação no processo de luto, já que a aprendizagem sobre ele pode favorecer o ajustamento, na medida em que o enlutado normaliza sua expressão de sofrimento e pode desenvolver e aprender modos de enfrentamento dos estressores (Alexander, 2015; Anjos & Leal, 2020; Santos, 2017; Worden, 2013). Como destacam Kreuz e Antoniassi (2002), a psicoeducação para o luto “... ajuda a reconhecer as reações vivenciadas em si e nos pares, certificando-se de que o que sentem é compartilhado ou encontra ancoragem também na vivência de outros enlutados” (p. 12)

Conhecer pessoas com experiências semelhantes ajudou os participantes a identificar suas dores, sentir-se menos sozinhos e encontrar espaço de escuta nem sempre presente entre amigos e familiares. Em sociedades urbanas e industrializadas, pessoas enlutadas encontram cada vez menos espaço de expressão e compartilhamento de seu sofrimento. A exigência de que os sujeitos sejam produtivos, felizes a qualquer custo e o individualismo, características do tempo presente, fazem com que pessoas em luto, em algum momento do seu processo, não tenham legitimados e validados seus sentimentos, vivenciando um luto solitário e individualizado (Casellato, 2015; Franco, 2021). Assim, o contato com outros enlutados se mostrou crucial no processo de ajustamento à perda, proporcionando compreensão, identificação e um espaço acolhedor para expressão dos sentimentos.

O compartilhamento das experiências, histórias e vivências durante os encontros, permitiu aos participantes lidar melhor com suas emoções durante o processo. Essas interações ajudaram a enfrentar a dor, elaborar a perda e expressar sentimentos reprimidos, resultando em maior confiança para lidar com o luto. O grupo também possibilitou a revisita de memórias e a construção de uma nova relação com a lembrança dos falecidos, auxiliando no prosseguimento da vida. A participação no grupo foi, portanto, fundamental para os participantes, favorecendo alívio emocional e elaborações, como observado em outras intervenções online (Ohara et al., 2022; Sola et al., 2021; 2022).

Segundo O’Connor (2024), nove em cada dez enlutados ajustam-se satisfatoriamente à sua perda. A adesão a grupos de apoio mostra-se benéfica, sobretudo para aqueles que não necessitam de intervenções especializadas no campo da saúde mental, mas que podem se beneficiar de cuidados em nível primário ou secundário (Santos, 2017). Os relatos dos participantes coincidem com achados de outros estudos, destacando compartilhar ideias, pensamentos e afetos, contribuindo para a reestruturação psíquica, a ressignificação do luto e a construção de sentidos para a perda (Kreuz & Antoniassi, 2020; Oliveira et al., 2022; Sola et al. 2022).

Relataram ainda que o acolhimento recebido foi essencial. Estar em um espaço onde se sentiam compreendidos e acolhidos reduziu o sentimento de solidão e desconexão social. A falta de apoio social à pessoa enlutada pode representar riscos para o desenvolvimento do chamado luto complicado (Oliveira-Cardoso et al., 2022; Parkes, 1998; Worden, 2013). Em uma sociedade cada vez mais individualizada e individualizante, a oferta de grupos de apoio pode suprir a necessidade de espaços de compartilhamento da vivência do luto, outrora vivido de modo mais coletivo e comunitário. Estar em contato com outros enlutados pode favorecer a socialização do processo de luto, a conexão social, bem como o compartilhamento do sofrimento entre os indivíduos, resgatando-se o caráter coletivo do luto (Franqueira & Magalhães, 2018; Talone, 2022).

Compreendeu-se que o luto, por ser resultado da ruptura de vínculos afetivos, precisa ser aceito, vivido e compartilhado. Embora essa afirmação possa parecer simplória, tem-se que, na contemporaneidade, em que as relações humanas são facilmente feitas e desfeitas, e a vida se desenvolve com a fluidez e a pressa características do nosso tempo, os enlutados são pressionados a rapidamente retornarem à dita normalidade da vida e de sua capacidade produtiva, o que inibe a expressão do sofrimento (Casellato, 2015; Franco, 2021).

Neste contexto, estar em luto pode fazer com que o sujeito experimente culpa e vergonha, como expresso por alguns participantes, como se essa experiência fosse inadequada. Sofrer passa, muitas vezes, a ser interpretado como

um fracasso pessoal frente aos desafios da vida. Neste sentido, como afirma Franco (2021), é provável que, na contemporaneidade, todo luto, em algum momento, seja um luto não reconhecido e não validado socialmente, o que pode colocar o sujeito em condição de vulnerabilidade para o desenvolvimento do luto complicado.

Os participantes também relataram ter aprendido sobre o luto como um processo singular, com tempo de duração também singular, marcado por idas e vindas, altos e baixos. Ressaltaram a importância de manter viva a memória do falecido e, ao mesmo tempo, seguir em frente, conforme proposto pelo Modelo do Processo Dual (Stroebe & Schutz, 1999/2010).

Para esses autores, o luto, ao contrário de um processo linear, que se inicia com a morte e finda-se com a completa aceitação do acontecido e desvinculação de quem morreu, caracteriza-se como um processo dinâmico, em que o enlutado faz aproximações de sua perda, com os efeitos que isso produz, como sofrimento, dor, angústia e negação; no entanto, em outros momentos, faz aproximações da vida, na direção da restauração e do ajustamento à ausência de quem morreu, mediante a construção de outro vínculo com ela. Ao afirmarem ter aprendido que não existe uma forma certa de viver o luto e que não há linearidade nesse processo, os participantes identificam que foi possível não ficarem presos “à expectativa de trilhar o percurso de fases como esperadas” (Franco, 2021, p. 61) relatando sentirem-se mais protagonistas na construção de significados

Mais do que aceitar o luto como uma experiência a ser vivida, os participantes reconheceram a importância de compartilhá-lo. As respostas indicam que a participação no grupo permitiu diminuir a sensação de solidão e, conseqüentemente, o sofrimento, conforme se lê em “...a nossa dor compartilhada é mais fácil de suportar” (P8). A esse respeito, considera-se que os grupos podem cumprir uma função importante de suporte ao enlutado, proporcionando o aumento da rede de apoio e convívio social, também relevante para o processo de elaboração da perda (Kreuz & Antoniassi, 2002; Lopes et al., 2002). Para Worden (2013), o suporte social não vai acelerar o processo de ajustamento do sujeito à sua perda, mas é um significativo fator de proteção para o desenvolvimento de luto complicado.

Ao abordarem as mudanças sentidas após os encontros, os participantes destacaram o alívio emocional proporcionado pelo compartilhamento de histórias e sentimentos. Para alguns, aprender sobre o processo de luto e compartilhar suas vivências permitiu compreender que o luto resulta do rompimento de um vínculo afetivo crucial, que é o preço que se paga por ter amado alguém (Parkes, 2009). Compreender isso, parece ter “autorizado” alguns participantes a acolherem seus próprios sentimentos, sem tomar sua vivência como exagerada ou inapropriada, mas entendendo-a como resultante da ruptura do vínculo com a pessoa amada.

Sobre as mudanças de sentimentos, são apontados o alívio emocional resultante do compartilhamento de suas histórias, afetos e pensamentos e a elaboração de sentimentos, possibilitando a ressignificação de sua perda, o que também foi observado por Talone (2022). Considerando que o luto não deve ser superado, mas, sim, ressignificado, abrir espaço para essas elaborações pode beneficiar os participantes em termos de promoção de bem-estar psíquico, com efeitos sobre sua saúde mental, com diminuição de riscos para a vivência de um luto complicado (Franco, 2021; Ohara et al., 2023; Parkes, 1998; Worden, 2013).

A culpa foi um sentimento recorrente. Participar dos grupos ajudou a ressignificá-la, seja em relação à morte em si, à relação estabelecida com o falecido ou à retomada da vida com prazer. A culpa pode representar uma tentativa de reorganização psíquica diante de uma situação desconfortável, mas, se não elaborada, contribui para o sofrimento por meio de pensamentos ruminativos (Fukumitsu & Kovács, 2016; O’Connor, 2023).

No luto, não se espera a completa desvinculação da pessoa enlutada de quem morreu, mas a construção de um vínculo com ele de outra natureza, com o reconhecimento da irreversibilidade da morte e o ajustamento à ausência física da pessoa, com manutenção da presença simbólica e com conseqüente retomada da vida, agora de outra maneira (Franco, 2021; Parkes, 1998; O’Connor, 2023; Worden, 2013). Esse processo, considerado por Worden (2013) a mais difícil das tarefas com as quais o enlutado deve lidar, só é possível se o enlutado alcança a compreensão de que a perda deve ser integrada a quem ele se tornou a partir de seu luto e que continuar a viver com alegria e esperança é também honrar a vida de quem se foi.

A elaboração dos sentimentos difíceis, identificados na Categoria 1- Processo de luto, e o desenvolvimento de novas formas de lidar com eles, como identificado na Categoria 2- Como o projeto ajudou?, alteraram a expressão do luto, uma vez que, segundo os participantes, eles passaram a falar mais sobre o que sentiam, reconhecendo a importância disso, compartilhando seu sofrimento, com efeitos sobre a saúde mental e física, como relatado por P13: “Dores físicas diminuiram”.

Para alguns a participação nos grupos de apoio aumentou sua conexão social, reduzindo a sensação de solidão e isolamento, corroborando achados de outros estudos (Sola et al., 2021). Para Eisma e Buyukcan-Tetik (2024), o luto prolongado e solidão frequentemente se relacionam, merecendo atenção tanto do ponto de vista empírico quanto de clínico, ao cuidar de enlutados em grave sofrimento. Aumentar o senso de conexão de pessoas enlutadas pode ser uma estratégia eficiente de cuidado e promoção de saúde mental.

O grupo de apoio parece ter sido capaz de desempenhar essa tarefa, na medida em que permitiu a identificação com outros participantes, a sensação de acolhimento e de ser compreendido, de expressão de afetos e pensamentos sem julgamentos e a aprendizagem de outras formas de enfrentamento das dificuldades advindas do luto. Os benefícios relatados pelos participantes nos indicam que a “esperança é uma parte fundamental da psicologia humana quando as pessoas têm apoio e tempo suficientes” (O’Connor, 2024, p. 185).

Considerando que grande parte dos estudos nacionais sobre assistência online a pessoas em sofrimento psíquico privilegia a perspectiva dos profissionais de saúde (Ferracioli et al., 2023; Ohara et al., 2023; Sola et al., 2022; Sola et al., 2021), esta pesquisa, ao analisar a avaliação feita pelos usuários, contribuiu para a identificação dos possíveis benefícios do cuidado ofertado neste formato. Os resultados das Categorias 2, 3 e 4 evidenciam que a oferta de grupos de apoio em formato online pode trazer resultados promissores ao cuidado em saúde mental de enlutados.

Ainda que este formato possa apresentar barreiras, tais como o distanciamento da dimensão corporal entre o profissional e o paciente, a falta da sensorialidade, a diminuição da comunicação não verbal e as dificuldades inerentes ao manejo da tecnologia (Ferracioli et al., 2023), os resultados indicam que os benefícios em ter recebido apoio em formato online são significativos, contribuindo para o ajustamento e resignificação da perda, para a diminuição do sofrimento e aumento da conexão social, com consequente prevenção de agravos à saúde mental, como também observado em outros estudos com essa população (Gibson et al., 2020; Ohara et al. 2023; Sola et al. 2022; Sola et al., 2021; Oliveira-Cardoso et al., 2022; Weaver et al., 2021).

5. Conclusão

Os participantes do projeto apresentaram, nas respostas ao formulário de avaliação da intervenção, a importância do suporte emocional recebido, descrevendo-o como essencial para atravessar o processo doloroso da perda. Para eles, o acolhimento recebido pelos mediadores do grupo e pelos demais participantes proporcionou segurança e liberdade para expressar sentimentos, resultando em alívio e sensação amparo. Além disso, a dinâmica grupal aumentou o senso de pertencimento e conexão social, fatores que contribuíram para o enfrentamento do sofrimento. Esta pesquisa apresenta contribuições para a área da assistência à saúde mental em formato grupal e *online* a enlutados, considerando os poucos estudos nacionais, uma vez que as publicações existentes se destacam por apresentarem relatos de experiência/intervenção ou por avaliarem a percepção dos profissionais acerca da assistência em formato *online*, mas não dos próprios usuários dos serviços. Neste sentido, analisar os benefícios da intervenção por meio da análise dos registros da avaliação feita pelos próprios 47 participantes permitiu conhecer como esta modalidade de assistência pode contribuir com o processo de ajustamento de enlutados, com possível prevenção de agravos à saúde mental. Entretanto, para futuras pesquisas, indica-se a importância de se efetivarem medidas pré e pós-intervenção por meio de instrumentos padronizados, avaliando-se a possível mudança de sintomas psíquicos e físicos presentes no luto, por exemplo, já que a autoavaliação dos participantes pode apresentar-se demasiadamente subjetiva, o que limita a ampliação dos achados.

Ao lançar luz sobre os benefícios advindos da participação em uma intervenção de caráter breve e focal, com realização de 12 encontros em formato *online*, este estudo evidencia a importância do aumento do escopo de oferta desse tipo de cuidado a essa parcela da população. Como apresentado, uma pequena fração das pessoas enlutadas demandará cuidados específicos de profissionais de saúde mental. No entanto, este estudo contribui para corroborar que ações de cuidado em nível primário e secundário, como psicoeducação para o luto, grupos de apoio, grupos de ajuda mútua, entre outros, podem fomentar contextos mais cuidadores que auxiliem enlutados em seu processo de ajustamento e, também, contribuam para a identificação daqueles com demandas específicas de cuidado, com necessidade de encaminhamento.

Nesta direção, advoga-se que instituições de saúde, de assistência social, de base comunitária, entre outras, podem desempenhar importante papel no apoio a enlutados ao oferecerem esse tipo de cuidado, que deve sempre se balizar pela ética e por técnicas amparadas nas melhores evidências científicas de cuidado à saúde.

Declaração de disponibilidade de dados

Este artigo fundamenta-se na análise de um conjunto de dados que contém informações sensíveis, razão pela qual não é possível disponibilizá-lo publicamente. Em conformidade com as diretrizes editoriais da revista, o artigo está isento da obrigatoriedade de registro em repositórios públicos e da divulgação integral dos dados utilizados.

Referências

- Alexander, R. (2015). Common therapeutic factors in bereavement groups. *Death Studies*, 39(1–5), 165–172. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-25530427>
- Anjos, A. R. dos, & Leal, M. C. C. (2020). Trabalhando o luto em grupos de apoio para cuidadores de pacientes com Alzheimer: Um relato de experiência extensionista. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, 17(37), 99–107. <https://doi.org/10.5007/1807-0221.2020v17n37p99>
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Casellato, G. (2015). Luto não reconhecido: O fracasso da empatia nos tempos modernos. In G. Casellato (Org.), *O resgate da empatia: Suporte psicológico ao luto não reconhecido* (pp. 15–28). Summus.
- Conselho Federal de Psicologia. (2020). *Resolução nº 4, de 26 de março de 2020*. https://crpsp.org/uploads/legislacao/22360/vRQN3HxLaYzRUrIGFfiS_RfPL5oRrui0.pdf
- Conselho Federal de Psicologia. (2018). *Resolução nº 11, de 11 de maio de 2018*. <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-11-2018-regulamenta-a-prestacao-de-servicos-psicologicos-realizados-por-meios-de-tecnologias-da-informacao-e-da-comunicacao-e-revoga-a-resolucao-cfp-no-11-2012?origin=instituicao>
- Conselho Nacional de Saúde. (2016). *Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016: Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais envolvendo seres humanos*. Diário Oficial da União. Recuperado de <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>
- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto* (3ª ed., M. Lopes, Trad.). Artmed.
- Eisma, M. C., & Buyukcan-Tetik, A. (2024). Prolonged grief symptoms predict social and emotional loneliness and depression symptoms. *Terapia Comportamental*. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.04.014>

- Ferracioli, N. G. M., Oliveira-Cardoso, É. A., Oliveira, W. A., & Santos, M. A. (2023). Potentialities and barriers of online psychotherapy during the COVID-19 pandemic: Scoping review. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 39, e39410. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e39410.en>
- Figueiredo, D. R., Filho, E. Â., & Demétrio, G. M. A. (2021). A administração do luto em contexto de pandemia do COVID-19: A psicoterapia em grupo como forma de acolhimento [Monografia, Centro Universitário]. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/19001>
- Flick, U. (2013). *Introdução à metodologia de pesquisa: Um guia para iniciantes*. Penso.
- Fukumitsu, K. O., & Kovács, M. J. (2016). Especificidades sobre processo de luto frente ao suicídio. *Psico*, 47(1), 3–12. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.1.19651>
- Franco, M. H. P. (2021). *O luto no século 21: Uma compreensão abrangente do fenômeno*. Summus.
- Franqueira, A. M. R., & Magalhães, A. S. (2018). Compartilhando a dor: O papel das redes sociais no luto parental. *Revista Pesquisa Qualitativa*, 6(11), 373–389. <https://doi.org/10.33361/RPQ.2018.v.6.n.11.172>
- Garcia, L. V., & Spencer Hartmann Júnior, J. A. (2018). Luto complicado. In S. Júnior & L. Barbosa (Orgs.), *Idosos: Perspectivas do cuidado* (pp. 97–110). Autografia; EDUPE. <https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Gabriel-Araujo-De-Medeiros/publication/335686185>
- Gibson, A., Wladkowski, S. P., Wallace, C. L., & Anderson, K. A. (2020). Considerations for developing online bereavement support groups. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*. <https://doi.org/10.1080/15524256.2020.1745727>
- Kreuz, G., & Antoniassi, R. P. N. (2020). Grupo de apoio para sobreviventes do suicídio. *Psicologia em Estudo*, 25(4). <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v25i0.42427>
- Lichtenthal, W. G., Roberts, K. E., Donovan, L. A., Breen, L. J., Aoun, S. M., Connor, S. R., & Rose, W. E. (2024). Investing in bereavement care as a public health priority. *The Lancet Public Health*, 9(4), e270–e274. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00030-6](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00030-6)
- Lopes, J. C., Ananias, F. F. L. C., & Faria, H. M. C. (2022). Projeto Acolhida: Elaborando o luto e estabelecendo laços na pandemia da Covid-19. *Analecta*, 8(2). <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/ANL/article/view/3483>
- Luna, I. J. (2020). Uma proposta teórico-metodológica para subsidiar a facilitação de grupos reflexivos e de apoio ao luto. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 29(68), 46–60. <https://doi.org/10.38034/nps.v29i68.585>
- O'Connor, M. F. (2023). *O cérebro em luto: Como a mente nos faz aprender com a dor e a perda*. Principium.
- Ohara, A. S. M., Prizanteli, C. C., Guedes, I. A. A., & Teixeira, T. (2023). “Aprendendo a pilotar o avião em pleno voo”: Relato de experiência da coconstrução do trabalho com grupos de apoio. In M. H. P. Franco, A. S. Cogo, & M. C. R. Andrey (Orgs.), *A experiência no suporte emocional a enlutados na COVID-19: Intervenção on-line por psicólogas especialistas em luto* (pp. 130–143). CRV.
- Oliveira, M. R., Queiroz, C. G., Oliveira, M. E. A., & Lima, F. L. A. (2022). A resignificação do luto no grupo de apoio psicológico: Um relato de experiência no contexto da COVID-19. *Saúde Mental no Século XXI: Indivíduo e Coletivo Pandêmico*, 2, 25–35. <https://doi.org/10.37885/211006522>
- Oliveira-Cardoso, É. A., Sola, P. P. B., Silva, L. M., & Santos, M. A. (2022). Luto complicado na pandemia: Fatores complicadores e protetores. In É. A. de Oliveira-Cardoso, J. H. C. dos Santos, L. S. Leotério, & M. A. dos Santos (Orgs.), *Lutos na pandemia: Conhecer, compreender e atuar* (pp. 83–100). Espaço Psi.
- Parkes, C. M. (2009). *Amor e perda: As raízes do luto e suas complicações*. Summus.

- Parkes, C. M. (1998). *Luto: Estudos sobre a perda na vida adulta*. Summus.
- Pascoal, M. (2012). Trabalho em grupo com enlutados. *Psicologia em Estudo*, 17(4), 725–729. <https://www.scielo.br/j/pe/a/DsGhJyqDJSBZKk69QpWZLZH/?format=pdf&lang=pt>
- Raimundo, T. A. M., & Navasconi, P. V. P. (2021). Uma dor sem nome: Uma reflexão sobre os enlutados por suicídio. *Revista Conversas em Psicologia*, 2(1), 1–30. <https://revista.unifatecie.edu.br/index.php/conversas/article/view/84>
- Santos, G. C. B. F. (2017). Intervenção do profissional de saúde mental em situações de perda e luto no Brasil. *Revista M. Estudos sobre a morte, os mortos e o morrer*, 2(3), 116–137. <https://doi.org/10.9789/2525-3050.2017.v2i3.116-137>
- Sola, P., Garcia, J., Santos, J., Santos, M. A., & Oliveira-Cardoso, É. (2022). Grupo online para familiares enlutados durante a pandemia no contexto brasileiro. *Revista Psicologia, Saúde & Doenças*, 23(2), 390–397. <https://doi.org/10.15309/22psd230205>
- Sola, P. P. B., Oliveira-Cardoso, É. A., Santos, J. H. C., & Santos, M. A. (2021). Psicologia em tempos de COVID-19: Experiência de grupo terapêutico on-line. *Revista da SPAGESP*, 22(2), 73–88. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702021000200007&lng=pt&nrm=iso
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999/2010). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Schut, H., & Stroebe, M. (2005). Interventions to enhance adaptation to bereavement. *Journal of Palliative Medicine*, 8(1), 141–148. <https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/383990/Interventions.pdf?sequence=1>
- Talone, V. G. (2022). Retomando o futuro: A reconstrução de si por meio de grupos de apoio. *Civitas: Revista de Ciências Sociais*, 22, e40601. <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2022.1.40601>
- Weaver, M. S., Jurgens, A., Neumann, M. L., Schalley, S. M., Kellas, J. K., Navaneethan, H., & Tullis, J. (2021). Actual solidarity through virtual support: A pilot descriptive study of an online support group for bereaved parents. *Journal of Palliative Medicine*, 24(8), 1161–1166. <https://doi.org/10.1089/jpm.2020.0617>
- Worden, J. W. (2013). *Aconselhamento do luto e terapia do luto: Um manual para profissionais da saúde mental*. Roca.

Editor Responsável: Thainara Granero de Melo

Recebido/Received: 21.05.2025 / 05.21.2025

Aprovado/Approved: 31.07.2025 / 07.31.2025