ISSN 0103-7013
Licenciado sob uma Licença Creative Commons

Artigo Científico

dx.doi.org/10.7213/psicolargum.44.126.AO08

PSICOLOGIA Argumento

PUCPRESS

periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento

# Luto vivenciado pela perda de animal de estimação: uma análise das estratégias de enfrentamento

*Grief experienced by the loss of a pet: an analysis of coping strategies*

*El duelo por la pérdida de una mascota: un análisis de las estrategias de afrontamiento*

Caroline Ramos Barrêto [A]

Ituiutaba, MG, Brasil

[A] Universidade do Estado de Minas Gerais, Departamento de Psicologia.

Fabíola Rodrigues Matos [B]

Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil

[B] Universidade Federal Fluminense (UFF), Departamento de Psicologia de Campos

**Como citar**: BARRETO, C. R.; MATOS, F. R. Luto vivenciado pela perda de animal de estimação: uma análise das estratégias de enfrentamento. *Psicologia Argumento*, 44(126). 1986-1996 , 2026. https://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.44.126.AO07

## Resumo

O luto pela morte de animais de estimação não é reconhecido socialmente, para lidar com esse luto os tutores criam estratégias de enfrentamento e este trabalho tem como objetivo identificar quais são essas estratégias. Participaram 26 tutores,

[a] Graduada em Psicologia, e-mail: crb.nine@hotmail.com

[b] Professora Adjunta do curso de Psicologia da Universidade Federal Fluminense, e-mail: fabiolarmatos@yahoo.com.br

com idade média de 27,7 anos, sendo 65,4% mulheres, todos residentes em Minas Gerais. Foi realizado por meio de coleta de dados por formulário online e análise de conteúdo desses dados. O momento de sofrimento pelo luto foi percebido nas estratégias escolhidas pelos participantes e divididas em três categorias: Resignação, Inconformismo e Evitação. Sugere-se que mais estudos sejam feitos acerca do tema, para que esse luto passe a ser reconhecido socialmente e que as pessoas que passam por ele possam ser melhor acolhidas.

**Palavras-chave:** Luto; Animais de Estimação; Enfrentamento.

## Abstract

*Grief for the death of pets is not socially recognized, to deal with this grief, owners create coping strategies and this work aims to identify what these strategies are. 26 tutors participated, with an average age of 27.7 years, 65.4% of whom were women, all residing in Minas Gerais. It was carried out through data collection using an online form and content analysis of this data. The moment of suffering due to grief was perceived in the strategies chosen by the participants and divided into three categories: Resignation, Nonconformity and Avoidance. It is suggested that more studies be carried out on the topic, so that this grief becomes socially recognized and that people who go through it can be better welcomed.*

***Keywords**: Grief; Pets; Coping Behavior.*

## Resumen

*El duelo por la muerte de mascotas no es socialmente reconocido. Para afrontarlo, los dueños crean estrategias de afrontamiento, y este trabajo busca identificarlas. Participaron 26 tutores, con una edad promedio de 27,7 años, de los cuales el 65,4% eran mujeres, todos residentes en Minas Gerais. El estudio se realizó mediante la recopilación de datos mediante un formulario en línea y el análisis de contenido de estos. El sufrimiento derivado del duelo se percibió en las estrategias elegidas por los participantes, divididas en tres categorías: Resignación, Inconformidad y Evitación. Se sugiere la realización de más estudios sobre el tema, para que este duelo sea socialmente reconocido y las personas que lo atraviesan puedan ser mejor acogidas.*

***Palabras clave**: Duelo; Mascotas; Conducta de afrontamiento.*

## 1. Introdução

O luto é o período de profunda tristeza e pesar que um indivíduo vivencia após a perda de uma pessoa querida ou algo importante. Aborda morte e perda, sendo um tema amplo e complexo que possui diversas definições e formas de ser percebido e vivenciado, podendo surgir em relação a pessoas, capacidades, animais de estimação, entre outros (Ribeiro et al., 2022).

O luto é vivenciado de forma individual e subjetiva, sendo assim, sua definição é bastante complexa, mediante as culturas, o meio em que está inserido e o próprio contexto da perda, que também influencia o modo como a pessoa vai encará-lo. Pode se manifestar de diversas maneiras, de forma psicológica, por meio de sentimentos como tristeza, raiva, culpa, ansiedade, solidão, desamparo, choque, saudade, bem como pode se manifestar fisicamente, apresentando sintomas como distúrbio do sono, alterações de apetite, ausência de pensamento ou ruminação e isolamento social (Lapa & Nogueira, 2022).

Dentre as possibilidades de luto, existe o luto não reconhecido. Essa categoria refere-se à situação em que o processo de luto que uma pessoa está vivenciando não é adequadamente compreendido, validado ou reconhecido pela sociedade, pelas pessoas ao redor ou até mesmo por ela mesma. A não validação e a negação desse tipo de luto podem causar danos emocionais para as pessoas enlutadas, fazendo com que deixem de falar sobre o processo que estão vivenciando (Ribeiro et al., 2022; Ribeiro, 2023), impedindo, às vezes, que busquem ajuda para enfrentar esse momento.

A morte é algo irreversível, então, ficar triste, chorar e sentir saudade são expressões comuns do luto (Lapa & Nogueira, 2022). Quando a pessoa não é capaz de manifestar esses sentimentos, quando deixa de expor por entender que não haverá validação pelo processo pelo qual está passando, este é caracterizado como o luto não reconhecido ou não autorizado, sendo um processo em que é necessário tempo para acomodação e readaptação, ocorrendo frente a uma transformação que modifica o cotidiano (Ribeiro et al., 2022; Ribeiro, 2023).

Um exemplo de luto não reconhecido é o luto vivenciado pela perda de animais de estimação. Os animais de estimação passaram a ocupar um novo espaço na vida das pessoas, de acordo com Vieira (2019):

> Apesar de muito antiga, a interação entre homem e animais de estimação vem sofrendo intensas modificações e adquirindo características bastante peculiares em nossa época. Se, anteriormente, os animais moravam nos quintais das casas e se alimentavam das sobras, ocupam, hoje, os interiores dos lares, como o quarto do dono ou a sala de televisão, e desfrutam de alimentação especial e de cuidados médicos (Vieira, 2019, p. 240).

A relação entre as pessoas e seus animais de estimação mudou e hoje existe um vínculo muito mais profundo e com maior afetividade. Guimarães et al. (2022) destacam alguns benefícios atribuídos à convivência com o animal de estimação, como amor incondicional, alegria, amizade, companheirismo, conforto, diminuição da solidão e alívio da dor. Os cuidadores consideram seus animais como integrantes da sua família e os tratam como filhos no grupo familiar. Devido a esse vínculo tão estreito que foi se formando e à relação que passou, aos poucos, a ser como de um membro da família, a perda de um animal de estimação pode ocasionar um processo complexo de luto. Com a morte, desfaz-se não apenas a sua presença física, mas também se rompe a convivência, a rotina é mudada e acontece a ruptura desses vínculos significativos para o tutor (Lapa & Nogueira, 2022).

Esse processo de luto que ocorre por animais de estimação é dificultado pela ausência de reconhecimento. Assim, os tutores que sofrem com a perda nem sempre têm acolhimento de sua dor, visto que muitas vezes não têm um espaço para que possam manifestar essa tristeza. Um meio adotado pelos tutores de animais de estimação para o enfrentamento desse luto pode abarcar o manter-se em silêncio e sofrer calado. Ao colocarem um fato importante sobre a morte, Lo Bianco & Moura (2020) dizem:

> A morte dará para o falante um novo significado à vida. Tendo sido tirada de um lugar "natural" desde o pensamento grego clássico, a morte nos traz a dimensão de que somos seres mergulhados na simbolização que

> constituirá e afetará toda nossa forma de vida. A morte é, portanto, um fato de linguagem que remete e atesta nosso pertencimento a esta dimensão social em que nos movemos (Lo Bianco & Moura, 2020, p. 3).

Ao não terem oportunidade de expressar seus sentimentos, não conseguem ressignificar o luto que estão vivendo e, ao perder essa dimensão social de apoio, os tutores podem viver um período de grande dificuldade tanto no cotidiano quanto na elaboração do próprio luto. Nesse contexto, Vieira (2019) demonstrou que os vínculos de apego estabelecidos com os animais foram muito fortes em sua pesquisa, observando que as experiências de perda por morte resultaram em muita dor e sofrimento. Lapa e Nogueira (2022), da mesma forma, obtiveram resultados que evidenciaram intenso sofrimento pela perda do animal de estimação, além da falta de empatia pelas pessoas, resultando no não reconhecimento do luto.

Assim, entende-se que, quando a pessoa vivencia um luto não reconhecido ela pode criar estratégias de enfrentamento para lidar com esse sofrimento, que representam a união de estratégias cognitivas e comportamentais que a pessoa usa para controlar as demandas internas e externas, podendo ter impactos positivos ou negativos (Morero et al., 2018). Por exemplo, o indivíduo pode fazer um ritual de despedida e elaborar bem o seu luto após essa estratégia ou pode guardar tudo para si e se isolar, causando prejuízos sociais. Desse modo, as estratégias de enfrentamento podem ser importantes pontos de empoderamento ou vulnerabilidade para a pessoa lidar com seu luto (Morero et al., 2018). Conforme Savóia et al. (1996), as estratégias de enfrentamento podem ser divididas em: confronto, afastamento, autocontrole, suporte social, aceitação de responsabilidade, fuga e esquiva, resolução de problemas e reavaliação positiva.

Considerando a relevância do tema mencionado, notou-se a ausência de pesquisas que analisem as estratégias de enfrentamento criadas e utilizadas por tutores de animais de estimação para lidar com o luto relacionado à perda desses animais. Dessa forma, a presente pesquisa tem como objetivo suprir tal lacuna na literatura científica, identificando quais estratégias de enfrentamento são utilizadas por tutores para lidar com o luto de animais de estimação. Busca-se explorar como é vivenciado esse sofrimento e contribuir para o entendimento dos fatores que podem afetar positiva ou negativamente o dia a dia dessas pessoas. Por fim, este estudo também poderá auxiliar na elaboração de futuras práticas de intervenção e de atenção às pessoas que passam pela mesma situação.

## 2. Método

Trata-se de uma pesquisa empírica, descritiva, de delineamento qualitativo.

### 2.1 Participantes

Este estudo contou com 26 participantes, sendo 65,4% mulheres (N=17), com idade média de 27,7 anos e desvio padrão de 9,2, todos moram em Minas Gerais, sendo 96,2% (N=25) na zona urbana. Os participantes que se declararam solteiros foram 76,9% (N=20), casados 19,2% (N=5) e em união estável 3,8% (N=1), quanto à raça e etnia, 61,4% (N=16) responderam brancos, 26,9% (N=7) pardos, 7,6% (N=2) negros e 3,8% (N=1) amarelos, e 15,4% (N=4) dos participantes têm filhos. Os participantes que trabalham somaram 57,7% (N=15), sendo que 42,3% (N=11) têm renda entre um e três salários-mínimos. Quanto à escolarização, 34,6% (N=9) têm o nível superior incompleto, 15,4% (N=4) superior completo, 23,1% (N=6) pós-graduação, 26,9% (N=7) mestrado. Os critérios de inclusão para participar da pesquisa foram ter idade a partir de 18 anos e ter sido tutor de animal de estimação que morreu nos últimos cinco anos.

### 2.2 Instrumentos

A pesquisa utilizou como ferramenta de coleta e compilação de dados o aplicativo Google Forms, com questões semiestruturadas para identificação das emoções vinculadas ao luto e das estratégias de enfrentamento criadas e utilizadas pelos donos de animais de estimação. Dessa forma, utilizou-se questões abertas para que os participantes

descrevessem como lidaram com o luto. Também foram elaboradas perguntas relacionadas às estratégias utilizadas, sinalizando se durante a perda: "Culpou alguém ou se culpou; Ficou com raiva e quebrou coisas; Ficou quieto no seu canto; Se isolou socialmente; Ficou com vergonha por se sentir triste; Delimitou um tempo para chorar/ ficar triste; Conversou com familiares/amigos sobre seus sentimentos; Procurou ajuda psicológica; Entendeu que fez tudo que podia; Guardou o sofrimento para si; Tentou seguir a rotina; Obteve outro animal de estimação; Fez um ritual de despedida; Aceitou que foi melhor assim e Outros", onde os participantes poderiam colocar estratégias criadas não mencionadas. As respostas foram analisadas levando em consideração a adaptação por Savóia et al. (1996) do inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus (1985). Foi utilizado também um questionário sociodemográfico para caracterização da amostra, contendo perguntas que envolvem idade, gênero, raça, escolaridade, entre outros.

### 2.3 Procedimentos e análise de dados

Esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais (CAAE 71431523.7.0000.5525). A amostra foi obtida por meio de divulgação do formulário em redes sociais, com duração de um mês, realizada em novembro/2023, contando com 26 participantes. Os participantes declararam ter lido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que foi apresentado no início do formulário, e marcaram a opção em que concordaram com todos os termos e com a utilização de suas respostas para o estudo. O TCLE contém as informações sobre o estudo, assim como o contato das pesquisadoras e do Comitê de Ética da instituição de ensino superior sede da pesquisa. Ressalta-se que a participação dos tutores foi voluntária, sigilosa e anônima. Assim, puderam solicitar esclarecimentos sobre os procedimentos e outros assuntos relacionados com a pesquisa, podendo interromper sua participação a qualquer momento, sem que isso lhes trouxesse prejuízo.

Para a análise qualitativa das questões discursivas sobre as vivências dos tutores de animais de estimação, foi realizada a Análise de Conteúdo de Bardin, que visa à descrição do conteúdo presente nas respostas e propõe-se analisar os conteúdos explícitos no texto, culminando em categorizações sobre a temática analisada (Bardin, 2016). Os participantes foram descritos como P. (acrescentando o número de preenchimento do questionário que contou com 26 tutores).

## 3. Resultados

Os participantes tiveram em média 3 animais de estimação que já morreram, sendo, em relação a perda mais significante, a média de tempo de vida deste animal correspondente a 7 anos. Quanto às espécies de animais, foram compostas por 76,9% cachorro, 19,2% gato e 3,8% coelho.

Os participantes assinalaram os sentimentos que vivenciaram quando estavam enfrentando o luto por seu animal de estimação, sendo que tristeza foi assinalado por 100% dos participantes, seguido de chateado (53,8%), culpado e angustiado (50%), deprimido (42,3%), magoado (23,1%), aliviado (19,2%), nervoso (15,4%), julgado e/ou criticado por estar sofrendo (7,7%), foram ainda acrescentados nas respostas o "*sentimento de perda como se fosse um filho*" e "*depressão profunda de não sair da cama*". A duração desses sentimentos variou, de um mês a um ano, como apontado na resposta de P.11: "*Aproximadamente 6 a 7 meses mais acentuado, mas até hoje de forma menos pronunciada*".

Em se tratando das estratégias de enfrentamento, os participantes descreveram a maneira que lidaram com esse luto, as estratégias que criaram e o motivo por terem optado por essas estratégias. Assim, por meio da análise de conteúdo, foi possível observar três categorias preponderantes: Resignação, Inconformismo e Evitação, descritas na sequência, na seção de discussão.

## 4. Discussão

### 4.1 Resignação

Esta categoria incluiu respostas que abarcaram os seguintes constructos da adaptação por Savóia et al. (1996) do inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus (1985): busca por suporte social, aceitação de responsabilidade, resolução de problemas e reavaliação positiva. Dessa forma, entraram na categoria aqueles participantes que incluíram em suas marcações os itens: conversou com familiares/amigos sobre seus sentimentos; procurou ajuda psicológica; entendeu que fez tudo que podia; fez um ritual de despedida; obteve outro animal de estimação e aceitou que foi melhor assim. Dentre as respostas, também foi incluído pelo P.4 o item "*dediquei mais tempo aos pets que tenho*".

Neste contexto, P.2 respondeu quanto às estratégias de enfrentamento que escolheu "*Fiz de tudo para ele ficar bem, fiz o que pude por ele. Tive muito apoio da família, foi bom ter alguém p me acolher. O ritual foi importante, mas foi sofrido. (enterro)*", nesta resposta observou-se, por exemplo, a busca por suporte social "*Tive muito apoio da família, foi bom ter alguém p me acolher*.", resolução de problemas "*O ritual foi importante...*", aceitação de responsabilidade "*Fiz de tudo para ele ficar bem...*".

Ter em seu repertório estratégias que têm como foco suporte social, aceitação de responsabilidade, resolução de problemas e reavaliação positiva, é de grande importância para que se tenha um luto saudável. Vieira (2019) pontua que é fundamental vivenciar o luto para que o indivíduo consiga reorganizar-se psiquicamente assim como para reestruturar sua vida sem aquela presença significativa.

Segundo Lapa e Nogueira (2022), o não reconhecimento do luto, por parte da sociedade, pode implicar, de forma direta, a vivência dele. O luto é um acontecimento social, é comum que gere uma vontade de compartilhá-lo com outras pessoas, mas a percepção de quem vive o luto sobre como esse apoio social acontece, se acontece e sobre como a pessoa se sente em relação a isso é o fator mais significativo. Seja com apoio social, ou por resolução de problemas por meio de um ritual, essas estratégias contribuem para melhor elaboração do luto.

Observa-se reavaliação positiva na resposta de P.5 "*Como ele estava muito doente o sentimento foi mais de que era o melhor que podia acontecer no momento (...)*.". Na resposta da P.12 também se observam essas estratégias: "*Contei para meus familiares o acontecido, eu e meu marido enterramos nosso cachorrinho, passaram uns dias nos ofereceram outro cachorrinho, pegamos ele. Mas é muito diferente, nada é igual.*".

Nessa categoria, os participantes, apesar da tristeza, conseguiram lidar com o luto de maneira mais positiva e com maior aceitação, o que foi recorrente em casos em que o animal estava doente por muito tempo, como no relato do P.23:

> Frodo já estava muito debilitado há 1 ano, com um abscesso no dente que o impedia de se alimentar sozinho de forma correta, e com suspeita de leucemia. O luto foi rápido porque já estávamos esperando que fosse acontecer, e inclusive, durou até mais do que esperávamos. Durante esse período cuidamos dele da melhor forma possível, já que a cirurgia para cura além de ser muito cara, colocaria a vida dele muito em risco por causa do condicionamento físico muito debilitado. Eu não estava presente quando aconteceu, o que também tornou o luto um pouco mais tranquilo. (P.23)

Em falas como a do P.3:

> Eu aceitei que faz parte da vida a morte do animal em poucos anos e que eu e minha esposa fizemos de tudo por ele e demos muito amor e carinho. Que ele fez parte das nossas vidas e que jamais iríamos esquecê-lo. Guardamos os momentos e memórias felizes que ele passou com nós. Então aceitei a perda e segui em frente. (P.3)

Nota-se que os participantes agiram com resignação principalmente quando usaram as estratégias como reavaliação positiva, somada a busca por apoio social. Chahér (2020) ilustra que sentimentos positivos podem surgir no momento do luto, são mais frequentes em casos em que o animal sofria por muito tempo, como alívio.

A expressão dos sentimentos está relacionada a vários aspectos, entre eles a existência de um meio familiar e de amigos que compreendam e legitimem a dor do enlutado (Vieira, 2019), como observado, os tutores que fizeram uso das estratégias como busca por suporte social, aceitação de responsabilidade, resolução de problemas e reavaliação positiva, demonstraram maior resignação frente ao enfrentamento do luto por seus animais de estimação.

## 4.2 Inconformismo

Esta categoria inclui respostas que abarcaram os seguintes constructos da adaptação por Savóia et al. (1996) do inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus (1985): confronto e autocontrole. Os participantes indicaram respostas como: culpou alguém ou se culpou, ficou com raiva e quebrou coisas (dentre os itens esse foi o único que não obteve nenhuma marcação), delimitar um tempo para chorar/ ficar triste e tentar seguir a rotina.

Em um trecho de resposta quanto às estratégias que utilizou, a P.6 apontou "*Culpei alguém, pois ele foi atropelado então culpei a pessoa que atropelou e me culpei por não ter prendido ele no quarto. (...)*", aqui observa-se estratégia de confronto, a P.14 relatou "*Eu sinto que não vivenciei a perda de forma correta, porque eu não podia parar para lidar com o luto, pelas questões da faculdade e como foi tudo tão rápido eu não consegui me despedir. Então eu apenas guardei pra mim e segui com minha vida*", e na questão sobre como escolheu essa estratégia disse "*Porque era o que eu conseguia fazer na época, eu não podia simplesmente parar*.", a tutora usa a estratégia de autocontrole, nota-se, ainda, a ausência de estratégia de apoio social.

O sentimento de culpa também é frequente no luto e pode permanecer por muito tempo. Geralmente a pessoa se sente culpada por coisas que fez ou que deixou de fazer (Vieira, 2019), a culpa também pode estar relacionada a outras pessoas.

O fato de não haver reconhecimento social para vivência de luto por animal de estimação pode resultar em uma busca por estratégias de autocontrole. Dentre os fatores que podem levar a complicações, podemos ver a negação e repressão, as quais estão ligadas à perda e à dor. Essa situação pode ser ainda pior em uma sociedade em que sugere claramente que as pessoas se controlem (Chahér, 2020), essa tentativa de controle como estratégia muitas vezes é uma exigência do ambiente. Questões trabalhistas, culturais e religiosas podem, de certa forma, determinar a tomada de decisão em manter, ou suspender, as atividades como trabalho, estudos e afazeres diários (Lapa & Nogueira, 2022), bem como estratégias como delimitação de tempo para chorar.

Apesar de não haver marcação na questão objetiva, é presente nas descrições dos tutores o sentimento de raiva. Segundo Chahér (2020), esse sentimento pode vir da frustração de não poder fazer nada e/ou da sensação de impossibilidade de viver sem aquele que morreu. Essa categoria foi estabelecida por observar uma parcela de tutores que disseram que as coisas não voltariam a ser como antes, a P.25 comentou "*Muito longa a história e a raiva, e tristeza de ter ficado pouco tempo com o nick*" e a P.15:

> Nos primeiros dias em que perdi o gato fiquei ressentida pois não queria aceitar que ele morreu diante disso fui me acostumando ao longo do tempo e não quis arrumar outro gato pois, o gato que tinha foi encontrado na laje de casa desnutrido e dava chuquinha de leite pra ele se alimentar e assim sobreviver. (P.15)

O luto é o processo inevitável de perda, complexo e multidimensional que todos passam ao se deparar com a morte de alguém, havendo a necessidade de vinculação caracterizada como frustração (Do Nascimento & Rocha, 2020). As tutoras descreveram o sentimento de inconformismo com a situação quando falaram sobre como foi a história da perda. A maior parte das marcações dos tutores na categoria inconformismo, ocorreram quando o animal morreu de forma trágica, como em caso de atropelamentos e envenenamento, como ressalta Ribeiro et al., (2022) sobre as perdas inesperadas ou repentinas, nas quais há o elemento surpresa e choque, principalmente em momentos traumáticos e violentos.

## 4.3 Evitação

Por fim, esta categoria incluiu respostas que abarcaram os seguintes constructos da adaptação por Savóia et al. (1996) do inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus (1985): afastamento, fuga e esquiva. Nesse item as respostas que foram dadas pelos participantes foram: ficou quieto no seu canto, se isolou socialmente, ficou com vergonha por se sentir triste, guardou o sofrimento para si.

A P.19 relata "*Apenas refleti sobre o assunto sozinha, sem demonstrar tristeza ou descontentamento para outras pessoas*" ao falar sobre as estratégias que escolheu, e acrescenta quando discorre sobre o porquê de ter escolhido essas estratégias "*Não me sinto confortável em demonstrar esse tipo de sentimento*", assim como a P.20: "*Não me sentia confortável para conversar sobre, então ignorei e tentei lidar de uma forma fria e racional com o luto*". Fica nítida a escolha de estratégias de afastamento e de fuga e esquiva, e observa-se evitação de estratégias de apoio social.

Falar e expressar-se pouco sobre o acontecimento de perda pode ser nocivo para os enlutados, dificultando o acesso às emoções e pensamentos difíceis (Ribeiro et al, 2022), porém muitos tutores recorrem a esse recurso de enfrentamento. Em sua pesquisa, Lapa e Nogueira (2022) destacam que as tutoras participantes afirmaram que não tiveram esse reconhecimento por parte da sociedade, pelo contrário, sentiram-se reprimidas em seu sofrimento. Por falta de apoio social ou mesmo por não se sentirem confortáveis para demonstrar seus sentimentos, os tutores optam por ignorá-los ou escondê-los.

Esta categoria também incluiu as estratégias onde os tutores buscaram se isolar das pessoas e/ou sentimentos como o P.21 quando fala das estratégias que escolheu "*Eu tentei voltar a rotina sem pensar muito no que aconteceu e quando eu tinha algum tempo pra mim tirava ele pra poder chorar sem ninguém ver*" e a P.20 ao explicar se a estratégia que escolheu ajudou a lidar com o luto: "*Mais ou menos, pois consegui fazer as coisas que precisava sem estar deprimida mas reprimi por muito tempo os sentimentos e acabaram permanecendo*", e ainda no seu relato sobre a história da perda:

> Foi muito difícil, minha cachorrinha me acompanhava desde criança, então ela já estava bem velhinha. Ela já havia passado por muitas cirurgias e precisou amputar a pata da frente em uma delas, com o passar dos anos ela foi ficando cada vez mais fraca e em seus últimos dias não conseguia se manter em pé. Levamos ela ao veterinário e meus pais acabaram mentindo para mim com medo da reação que eu teria, eles decidiram sacrificá-la pois não tinha outra opção, só teríamos que esperar ela falecer, meus pais me disseram que ela estava internada. Com o tempo eu percebi que ela não iria voltar e perguntei sobre ela, minha mãe me disse a verdade e eu tentei entender que era realmente o melhor e não demonstrei nenhum sentimento, reprimi e só me permitia senti-los quando estava sozinha indo dormir. Depois de um tempo me acostumei com sua falta mas ainda é difícil falar sobre. (P.20)

Neste depoimento, nota-se que até mesmo os pais da tutora manifestaram certa esquiva, tentando evitar ao máximo de dar a notícia sobre o falecimento do animal. Os tutores demonstraram em suas falas que tentaram evitar lidar com a situação.

Pode-se observar, nesta categoria, distorções que afetam a expressão do luto, como o adiamento e inibição levando à cronificação do processo de luto (Kovács, 2008). Segundo a pesquisa de Vieira (2019), a expressão de sentimentos foi a tarefa mais árdua, por não haver reconhecimento como perdas significativas. Sentiram que não poderiam chorar e lamentar publicamente e, como efeito, não obtiveram apoio, conforto e solidariedade, tão fundamentais nesse momento. Características individuais podem contribuir para a escolha e uso das estratégias de evitação, de acordo com Carneiro (2019), tipologias evitativas podem apresentar comportamentos como evitar atividades sociais e não querer sair de casa e isolar-se.

Desse modo, compreende-se que essa categoria demonstra a dificuldade de manifestar seus sentimentos, e que a evitação como estratégia de enfrentamento muitas vezes se dá por medo de julgamento, que ocorre em lutos não reconhecidos. Lapa e Nogueira (2022) ainda acrescentam que em sua pesquisa o isolamento, o receio de falar, tristeza, sentir dor por ter que esconder o seu sentimento, sentirem-se incompreendidas, foram alguns dos impactos vivenciados por tutoras que perderam seus animais de estimação.

## 5. Considerações finais

Essa pesquisa teve como objetivo principal identificar quais estratégias de enfrentamento são utilizadas por tutores para lidar com o luto pela morte de seus animais de estimação. O processo de enfrentamento é uma mobilização de esforços para administrar essa situação, reduzindo, minimizando ou tolerando, as demandas internas ou externas que surgem da sua interação com o ambiente. De acordo com resultados da análise de conteúdo, as estratégias foram divididas em três categorias: Resignação, Inconformismo e Evitação, nas quais foram observadas diferentes estratégias de enfrentamento.

Verificou-se a experiência de luto por pessoas que tiveram animais de estimação, bem como as estratégias de enfrentamento mais utilizadas por meio dos relatos. Apesar de vivenciar grande sofrimento e tristeza, os tutores conseguiram elaborar o luto de maneira mais saudável, quando citaram como estratégia os itens da categoria Resignação, principalmente por poderem contar com apoio social. Ao investigar o apoio social no contexto do luto de animais de estimação, observou-se o quanto esse fator é importante para que a pessoa consiga passar por esse momento de maneira mais leve. Nas categorias Inconformismo e Evitação verificou-se menor apoio social, o que levou os tutores a escolherem estratégias de confronto, autocontrole, afastamento, fuga e esquiva. A constatação dessa realidade alerta para a importância de se validar a dor das pessoas que perdem um animal de estimação, a fim de que lhes possa ser concedido o suporte social necessário a seu luto.

Durante o luto, o indivíduo é tomado por uma tristeza profunda, que pode ser o estopim para o princípio de depressão se não houver um acompanhamento adequado. Os sentimentos negativos gerados pelo luto não são considerados como doença, mas os impactos mentais e psicológicos causados pela morte podem levar a um quadro patológico. Devido à restrição social, as pessoas podem sofrer intensamente ao não poderem expressar seu pesar. A incerteza sobre se as suas emoções fazem parte do processo de luto pode gerar preocupações sobre sua saúde mental e o temor de que a dor seja eterna.

Dessa forma, este estudo contribui para a prática da Psicologia no sentido de se buscar um olhar com maior atenção em relação à vivência do luto por animais de estimação, para auxiliar que os indivíduos possam desenvolver capacidade de enfrentamento. Em algum momento, milhões de pessoas sofrerão pela morte de um animal de estimação e que precisarão lidar com o luto por essa perda, para tanto, é preciso que os profissionais da Psicologia estejam preparados para validar e acolher esse tipo de luto. A Psicologia atua nas consequências geradas pela ausência, na dificuldade de aceitação e na solidão decorrente da morte. O suporte emocional fornecido por um profissional de Psicologia ajudará a atenuar o sofrimento vivenciado por indivíduos que atravessam o processo de luto.

Apesar das contribuições já citadas, esta pesquisa apresenta como limitação a escassez de materiais bibliográficos sobre a temática para maior discussão dos resultados encontrados, bem como a duração da coleta de dados, que foi de um mês, não abrangendo uma população extensa. Por fim, sugere-se para estudos futuros, a investigação da perspectiva dos tutores sobre o que gostariam que fosse diferente diante do processo que vivenciaram e pesquisas com espaço amostral maior, para garantir também uma análise quantitativa sobre o tema apresentado, podendo explorar os transtornos psicológicos que podem resultar dessa experiência.

## Referências

Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. (1ª ed.). São Paulo: Edições 70.

Carneiro, A. M. (2019). *Pensamentos disfuncionais e comportamentos evitativos ao longo do episódio depressivo: um estudo longitudinal* [Tese de doutorado, Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo.] https://doi.org/10.11606/T.5.2019.tde-07052019-142600

Chahér, H. M. (2020). *Eutanásia em animais*: *a ética e o luto* [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de Santa Catarina]. Disponível em https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/224287.

Do Nascimento, N. G., & Rocha, M. A. (2020). Algumas contribuições da psicologia nas estratégias de enfrentamento da perda e morte. *Brazilian Journal of Development, 6*(11), 92156-92170. https://doi.org/10.34117/bjdv6n11-573

Fernandes, G., & Inocente, N. J. (2020). *Estratégias para enfrentamento (Coping):* Um levantamento bibliográfico. XIV Encontro Latino-Americano de Iniciação Científica e X Encontro Latino-Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba. Recuperado de: https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2010/anais/arquivos/0570_0609_01.pdf

Guimarães, M. M., Pedrosa, L. A. K., Moreira, A. C. C., Goulart, B, F. & Ribeiro, A. F. (2022). Percepção da qualidade de vida e do bem-estar subjetivo de pessoas que adotaram animais na pandemia por COVID-19. *Research, Society and Development, 11*(16), e480111638401. http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i16.38401

Kovács, M. J. (2008) Desenvolvimento da Tanatologia: estudos sobre a morte e o morrer. *Paidéia (Ribeirão Preto), 18*(41), 457-468. https://doi.org/10.1590/S0103-863X2008000300004.

Lapa, D. M. K., & Nogueira, M. T. D. (2022). O luto não reconhecido pela morte do animal de estimação: Um estudo com tutoras de animais na cidade de Canguçu-RS. *Psicologia Revista, 31*(1), 251–270. https://doi.org/10.23925/2594-3871.2022v31i1p251-270

Bianco, A. C & Moura, F. C. (2020). Covid-19: Luto, Morte e a Sustentação do Laço Social. *Psicologia: Ciência e Profissão, 40*, e244103, 1-11. Recuperado de: https://www.scielo.br/j/pcp/a/d9mBr3GZfndZsRN6wtL7D9q/?lang=pt#.
Morero, J. A. P., Bragagnollo, G. R. & Santos, M. T. S. (2018). Estratégias de enfrentamento: uma revisão sistemática sobre instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. *Revista Cuidarte. 9*(2), 2257-68. https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.503

Ribeiro, A. C. S (2023). Os cinco estágios do luto segundo Elizabeth Kluber Ross: Uma revisão. [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal de Juiz de Fora]. Recuperado de: https://www2.ufjf.br/bach/wp-content/uploads/sites/537/2016/10/AUGUSTHO-C%C3%89SAR-SOARES-RIBEIRO.pdf.

Ribeiro, P. K. S., Battistello, C. Z., Pires, A. P., Magadan, A. D. & Conceição, E. L. (2022). Diferentes processos de luto e o luto não reconhecido: formas de elaboração e estratégias dentro da psicologia da saúde e da terapia cognitivo-comportamental. *Brazilian Journal of Development, 8*(4), 30599-30614. https://doi.org/10.34117/bjdv8n4-508

Savóia, M. G., Santana, P. R., Mejias, N. P. (1996) Adaptação do inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus para o português. *Psicologia USP, 7*, 1-2, p. 183-201. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51771996000100009.

Vieira, M. N. F. (2019). Quando morre o animal de estimação: um estudo sobre luto**.** *Psicologia em Revista, 25*(1), 239-257. Recuperado de: http://periodicos.pucminas.br/index.php/psicologiaemrevista/article/view/11653/16075.

## 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.

---

Editor Responsável: Débora P.N. Pinheiro

Recebido/Received: 05.08.2025 / 08.05.2025

Aprovado/Approved: 17.08.2026 / 08.17.2026