

Luto e as perdas simbólicas e o impacto causado na saúde mental

Grief, symbolic losses, and their impact on mental health

Eliziane Rossignollo de Conti

Resumo

O luto faz parte da vida do ser humano; é um processo lento e doloroso após a perda de um objeto de amor, seja ele uma pessoa (ente querido) ou uma perda simbólica, como a perda de um status social ou mudança drástica na vida do indivíduo como o processo de aposentadoria. É um processo único na vida de qualquer pessoa e possui grandes impactos na saúde mental e comportamental do sujeito. Durante a fase do enlutamento são notáveis as mudanças, alterações físicas, alterações de humor, tristeza, medo, solidão, angústia, saudade, quadros de ansiedade e depressão. É fundamental que o indivíduo saiba reconhecer sua vulnerabilidade e procurar ajuda de familiares, amigos e profissionais da área de saúde mental para entender e ressignificar o processo do luto. Diante disso, este estudo, de natureza bibliográfica, analisou obras clássicas e contemporâneas, incluindo Freud (1915) e Klein (1940). O luto pode impactar diretamente a saúde mental e o bem-estar emocional dos indivíduos, o que torna necessário ampliar estudos que se ocupem em investigar como ocorre tal experiência. A psicanálise propõe a elaboração do luto, perda real ou simbólica, falar, lembrar, sonhar, dar sentido à ausência. Conclui-se que, embora doloroso, o luto pode ser elaborado de forma saudável quando acompanhado de suporte social, intervenções terapêuticas e espaço para ressignificação da experiência. Tais medidas contribuem para prevenir o luto complicado e promover a saúde mental.

Palavras-chave: Luto. Perdas simbólicas. Saúde mental. Psicanálise.

Abstract

Grief is part of human life; it is a slow and painful process following the loss of an object of love, whether a person (a loved one) or a symbolic loss, such as the loss of social status or a drastic change in an individual's life, as in the retirement process. It is a unique experience in the life of each person and can have major impacts on mental health and behavior. During the grieving period, noticeable changes may occur, including physical changes, mood alterations, sadness, fear, loneliness, anguish, longing, anxiety, and depression. It is essential that individuals recognize their vulnerability and seek help from family members, friends, and mental health professionals in order to understand and reframe the grieving process. In this context, this bibliographic study analyzed classical and contemporary works, including Freud (1915) and Klein (1940). Grief can directly affect individuals' mental health and emotional well-being, making it necessary to expand studies that investigate how this experience occurs. Psychoanalysis proposes the working-through of grief, whether resulting from a real or symbolic loss, through speaking, remembering, dreaming, and attributing meaning to absence. It is concluded that, although painful, grief can be processed in a healthy way when accompanied by social

support, therapeutic interventions, and space for reframing the experience. Such measures contribute to preventing complicated grief and promoting mental health.

Keywords: Grief. Symbolic losses. Mental health. Psychoanalysis.

1. Introdução

No decorrer da vida, com o passar do tempo, as pessoas enfrentam a dor do luto, algo inevitável: a perda dos pais, familiares, amigos e pessoas do convívio diário e que se tornaram importantes no decorrer da vida. Perder alguém especial em sua jornada é um sentimento doloroso e cada ser humano tem sua maneira de sentir e expressar, ou não, esta dor. Por vezes, alguns indivíduos transparecem com mais facilidade como estão se sentindo, através de diversos sentimentos como tristeza, raiva, solidão, angústia, saudade; outros conseguem disfarçar seus sentimentos, tentam se ocupar e seguir a vida normalmente perante a sociedade. Freud (1917) descreve que o luto é um processo psíquico natural durante a perda de um objeto amado em que o indivíduo deve desviar o foco da dor, da perda em si, desligar-se do objeto perdido e focar em algo novo.

Durante muitos anos o luto foi interpretado e associado à doença mental ao fato de ser muito semelhante à depressão por características principais como o vazio e a perda. O sentimento do luto pode levar muitos indivíduos a um ciclo de sofrimento tão grande que se não for tratado e compreendido pelo indivíduo pode trazer danos irreparáveis. Tem-se a perspectiva de que o luto pode, sim, levar a uma grande sensação de vazio e sentimento de perda, dor, saudade, preocupações, respostas estas esperadas e naturais perante a passagem do processo de luto, processo este que tem suas variáveis, visto que pode ser interpretado de formas diferentes dentro da sua própria cultura, religião e modo de vida.

Freud (1915) e Klein (1940) oferecem compreensões complementares do fenômeno: para Freud, o luto envolve um processo consciente de desligamento da libido investida no objeto perdido; para Klein, reativa-se a posição depressiva arcaica, exigindo a reintrojeção do objeto bom e a reconstrução do mundo interno. As análises revelaram que fatores como vínculo afetivo, circunstâncias da perda, suporte social e rituais de despedida influenciam diretamente a elaboração do luto.

Podemos identificar duas formas de variação do luto, mais conhecidas como o luto normal e o luto irracional (FREUD, 2010). No luto normal, o indivíduo tem domínio sobre seus sentimentos, o que gera uma resposta mais amena e saudável diante do sentimento da perda de um ente querido ou pessoa de seu convívio, ou ainda do objeto amado, sem que o processo da perda afete e prejudique sua vida e seu desempenho familiar e nas atividades

desempenhadas pela pessoa enlutada; já no luto irracional, este indivíduo não tem domínio algum sobre seus sentimentos, forma de agir, falar e entender com discernimento a perda.

Ao longo da vida, a capacidade de adaptação às perdas é construída a partir de experiências anteriores e do repertório emocional do indivíduo. Klein (1940, apud Cavalcanti & Samczuk, 2013, p. 96) explica que “no luto adulto, o indivíduo tem uma fantasia inconsciente de que, com o objeto perdido, todos os seus objetos bons internalizados foram perdidos, predominando então os objetos maus”, sendo o trabalho de luto um processo individualizado de reestruturação interna, ou seja, para cada indivíduo ocorre de uma maneira e com intensidade diferente.

Em muitas culturas, a morte e o luto são experienciados por meio de rituais que facilitam a elaboração da perda. Souza et al. (2019, apud Barbosa, 2025, p. 3) afirmam que “os rituais fúnebres realizados são carregados de simbolização e sentido, sendo um dos suportes para a adaptação do ser humano à nova realidade de vida”. Esses momentos permitem compartilhar lembranças, expressar sentimentos como tristeza, raiva ou saudade, e receber apoio social, o que atua como fator protetor contra complicações emocionais, sendo que cada religião e local vivenciam essa experiência e enlutamento conforme seus costumes.

Historicamente, o luto foi interpretado e em alguns casos até confundido com doenças mentais como a depressão devido à semelhança dos sintomas apresentados e expressados pelo indivíduo, como tristeza profunda, isolamento social e perda de interesse pelas atividades. Para Freud (1915, p. 251), “no luto, nada existe de inconsciente a respeito da perda; o enlutado sabe exatamente o que perdeu”. Isso é o que diferencia o luto normal de condições patológicas como a melancolia, em que o objeto perdido não é claramente identificado.

Destaca-se a importância do profissional na área de saúde mental, para auxiliar este indivíduo, trabalhando com o paciente as mais variadas questões relacionadas ao luto, como o alívio dos sintomas, manutenção das emoções e a reorganização dos sentimentos, para que mesmo fora das sessões de psicoterapia no dia a dia o paciente possa identificar situações críticas e aplicar as técnicas sugeridas pelo profissional para controlar e dominar seus sentimentos e aliviar os sintomas.

2. Fundamentação teórica

O luto deixa marcas profundas na pessoa enlutada e esse processo de cura e resignificação pode perdurar por anos, até que o indivíduo tenha consciência de aceitação, entendimento de que é um processo e precisa ser vivido e compreendido para que ele possa

seguir em frente. É possível identificar diferentes formas e estágios de manifestação do luto. Para Ross (1969), configuram-se cinco estágios: negação/isolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação, que podem ocorrer em diferentes ordens e intensidades. Já Bowlby (1990, apud Barbosa, 2025, p. 4) propõe fases como entorpecimento, anseio, desorganização e reorganização, ampliando a compreensão do fenômeno. Worden (1998) acrescenta a necessidade de cumprir algumas tarefas específicas, como aceitar a realidade da perda vivida, elaborar a dor e reorganizar-se no ambiente em que vive sem a presença do ente querido.

O papel do profissional de saúde mental é de suma importância nesse processo. Barbosa (2025, p. 3) reforça que esse processo de luto precisa ser muito bem administrado, pois a dor associada pode ser intensa e impactar a saúde mental do indivíduo. A escuta qualificada, o acolhimento e a intervenção terapêutica contribuem para a ressignificação da experiência, prevenindo o desenvolvimento de quadros de ansiedade, depressão, problemas de relacionamento ou luto intensificado.

O presente estudo é de natureza bibliográfica e qualitativa e faz referência a algumas obras clássicas e trabalhos já publicados relacionados ao tema do luto, das perdas simbólicas, da psicanálise e da saúde mental, publicados nos últimos 15 anos. Além da perspectiva freudiana, o estudo incorpora a visão kleiniana, considerando que “o luto adulto é a reativação da posição depressiva arcaica, a qual consiste na reintrojeção do objeto bom e na reconstrução do mundo interno” (KLEIN, 1940, apud Cavalcanti & Samczuk, 2013, p. 406). Também foram analisadas contribuições de outros autores, como Ross (1969), Bowlby (1990) e Worden (1998), a fim de oferecer uma compreensão ampla e comparativa das teorias do luto.

Para Worden (1998), o luto não deve ser compreendido apenas como uma sequência de fases de sensação de perda pelas quais a pessoa necessariamente passa, mas como um processo ativo de elaboração da perda. O autor propõe algumas tarefas fundamentais que auxiliam o indivíduo na elaboração do luto e na adaptação às atividades pós-perda de um ente querido ou objeto amado.

É necessário aceitar a realidade da perda, ou seja, o indivíduo deve entender que o ente querido, ou objeto de amor, quando há perda simbólica, foi importante, mas que não está mais presente. Por vezes, quando há negação diante do aceite de uma perda importante, a pessoa utiliza-se desta negação para aliviar a dor do sofrimento. Processar a dor do luto significa que, no momento em que o indivíduo enlutado começa a viver o luto, vivenciando os sentimentos de tristeza, dor, angústia, medo, tensão, saudade, solidão e alívio, ele começa a elaboração do luto e entende que o objeto de amor foi importante e que houve uma troca intensa de sentimentos entre as partes, mas que o ente querido não está mais presente, ou

ainda no tocante às perdas simbólicas, aquele momento, aquela situação ou aquele objetivo não condiz mais com o presente e é necessário seguir em frente e recomeçar. Se essa fase não for vivida pelo enlutado, a busca pela ressignificação do luto torna-se mais difícil.

Adaptar-se a um mundo sem a pessoa perdida é um fato doloroso e complexo, pois a pessoa precisa reorganizar sua vida diante da ausência, assumir novos papéis e responsabilidades, descobrir uma maneira de seguir em frente sem a presença de quem partiu e, por fim, encontrar uma conexão duradoura com aquilo que foi perdido e, em contrapartida, continuar a própria vida, estabelecendo uma nova forma de vínculo simbólico sem que isso impeça a continuidade da existência. Para Worden (1998), o luto é considerado um processo dinâmico, em que a pessoa precisa elaborar emocionalmente a perda e reorganizar sua vida diante da nova realidade. Sendo assim, o enlutado compreende que não existe uma única maneira ou um tempo determinado para vivenciar o luto, pois cada indivíduo responde à perda de acordo com sua história, seus vínculos afetivos, seus recursos internos e seu contexto social; cada ser vive o luto e a dor à sua maneira. É importante entender e perceber quando o indivíduo precisa de apoio ou suporte psicológico, psicanalítico e por vezes até psiquiátrico, quando há grande dor e problemas emocionais que passam a pôr em risco a vida e a integridade do indivíduo e de outras pessoas que fazem parte do seu convívio. Um processo de luto não elaborado pode trazer consequências drásticas, especialmente nos casos em que a medicação se faz necessária. Às vezes, a dor da perda é tão profunda que o indivíduo não consegue identificar à sua volta que há uma saída, um motivo para recomeçar e seguir e, devido a este quadro de dor extrema e solidão profunda, entra em um quadro de depressão que, se não for identificado e tratado de forma eficaz, pode pôr em risco a vida do próprio enlutado e de terceiros.

Na perspectiva psicanalítica da autora Melanie Klein, o luto está relacionado às primeiras experiências de perda do indivíduo, às relações de objeto e à posição depressiva. Para a autora, a perda de um ente querido ou objeto de amor, incluindo-se neste caso as perdas simbólicas, pode reativar ansiedades e conflitos primitivos relacionados ao medo de perder algo ou alguém. Nesse sentido, o sofrimento do luto e a dor de perder não se limitam à ausência concreta do objeto, mas envolve também sua representação no mundo interno do enlutado. Klein compreende que, durante o período depressivo, o indivíduo passa a reconhecer que o objeto amado e o objeto sobre o qual foram dirigidos sentimentos agressivos correspondem à mesma pessoa ou objeto, e essa integração produz sentimento de culpa, preocupação e desejo de reparação e recomeço. No processo de luto, tais experiências podem

ser reativadas, levando o indivíduo a vivenciar intensamente tristeza, culpa, solidão, saudade e medo diante da perda.

A elaboração do luto envolve, portanto, a possibilidade de recomeçar, de reconstruir e preservar internamente o objeto amado. Aos poucos, o indivíduo pode recuperar a confiança em seus objetos internos bons e reorganizar sua vida emocional, observando seu próprio comportamento e modo de agir, reconhecendo a realidade da perda sem abandonar os vínculos afetivos construídos. Diante disso, o luto, para Klein, implica uma importante tarefa de elaboração psíquica, em que o sujeito busca integrar a experiência da perda e fortalecer sua capacidade de amar, reparar e estabelecer novos vínculos, de maneira saudável. Assim, a perspectiva kleiniana leva a uma reflexão de que compreender o luto como uma experiência que ultrapassa a dimensão consciente da tristeza pela ausência dá sentido à perda, mas oferece conforto e confiança ao indivíduo para recomeçar e seguir em frente, lembrando que o ente querido é importante, sempre será lembrado, mas que a vida precisa continuar sem o ente querido. A perda mobiliza aspectos profundos da vida psíquica e o bem-estar emocional e mental, podendo reativar ansiedades primitivas e, ao mesmo tempo, possibilitar um processo de elaboração, integração e reconstrução dos vínculos internos do indivíduo.

Compreendem-se por perdas simbólicas as dores profundas do indivíduo semelhantes à perda de um ente querido que não envolvam diretamente o fato da morte em si. Podem incluir o fim de um relacionamento, a perda da saúde, da autonomia, de um papel social, de um projeto de vida, de um emprego, um processo de aposentadoria para o qual o indivíduo não se preparou completamente, ou a perda de expectativas importantes. Essas dores podem produzir sofrimento emocional significativo semelhante à dor do luto propriamente dito.

A dor de uma perda é relativa a cada pessoa, e cada um a sofre à sua maneira. Não existe uma dor maior ou menor quando se envolve a questão do sofrimento por perder um objeto amado, seja ele real ou simbólico. Esse fato nos permite refletir sobre experiências nas quais o enlutado sofre diante de uma perda que, para aqueles ao seu redor, pode parecer pouco significativa ou até mesmo inexistente. Casos como o término de um relacionamento, a perda de um emprego, uma mudança corporal, a perda da saúde, a aposentadoria ou a impossibilidade de realizar um projeto importante podem representar rupturas importantes na vida psíquica do sujeito. Nesses casos, não se perde apenas uma situação concreta, como uma pessoa, ou um objeto, um sonho, mas também expectativas, vínculos, identificações e representações construídas ao longo da vida.

O processo de luto amplamente doloroso pode tornar-se particularmente complexo nos casos em que o indivíduo vivencia perdas sucessivas ao longo de determinado período de sua

vida. Diferentemente de uma perda isolada, as perdas sucessivas podem ocorrer de maneira gradual e sobreposta. Isso faz com que o sujeito precise adaptar-se continuamente a novas situações de ausência, ruptura e transformação, como no caso de um sujeito que cuidou de um ente querido durante um longo período, vivenciando todas as fases do declínio, o início da doença propriamente dita, e as fases subsequentes que culminaram no óbito. Nesse contexto, o sofrimento não está necessariamente relacionado apenas à perda de uma pessoa, mas ao contexto daquilo que se modifica ou deixa de existir em sua própria experiência de vida. Antes da morte propriamente dita, já havia o sentimento de perda gradual, e o sujeito enlutado, mesmo com consciência de que o ente querido iria partir, passou por grande dor.

Na perspectiva de Freud (1917), o processo do luto envolve um trabalho psíquico diante da perda de um objeto no qual foram investidos sentimentos como afeto e desejos. Quando ocorrem perdas sucessivas antes que a anterior tenha sido suficientemente elaborada, o sujeito pode passar por uma intensificação do sofrimento, gerando maiores dificuldades para reorganizar seus investimentos afetivos.

Ao enfrentar perdas sucessivas, a elaboração do luto passa a ser compreendida como um processo contínuo de reconstrução. Cada nova perda pode reabrir experiências anteriores e produzir novos significados para aquilo que já havia sido vivido, mas que não foi curado internamente. A escuta psicológica torna-se importante aliada nesse contexto, pois possibilita ao sujeito reconhecer e legitimar sofrimentos que muitas vezes permanecem invisíveis, especialmente quando se trata de perdas simbólicas, mas que podem ser tão dolorosas quanto perder um ente querido. Compreender o luto a partir das perdas sucessivas permite reconhecer que o sofrimento não ocorre apenas no momento final da perda, real ou simbólica, mas pode ser construído ao longo de um percurso marcado por mudanças, despedidas e reorganizações. Elaborar o luto significa, nesse sentido, encontrar possibilidades de atribuir novos significados às experiências vividas, ressignificando esse processo de recomeço, preservando os vínculos afetivos internalizados e reconstruindo formas possíveis de continuar a vida, em que o objeto de amor não estará presente de forma física, porém será sempre lembrado.

3. Metodologia

O presente estudo é de natureza bibliográfica e qualitativa, fundamentado na análise de dados de obras clássicas e contemporâneas sobre o luto e as perdas simbólicas, especialmente na perspectiva psicanalítica. Conforme Gil (2002), “a pesquisa bibliográfica é

desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

As buscas preliminares foram realizadas em bases acadêmicas como SciELO, PePSIC e Google Scholar, além de repositórios institucionais, utilizando os descritores: luto, perdas simbólicas, psicanálise, saúde mental, objeto de amor e elaboração do luto. Foram consideradas produções em português e inglês sobre o tema em questão, priorizando as publicações dos últimos 15 anos, sem excluir obras clássicas como Luto e Melancolia (FREUD, 1915).

Os critérios de inclusão sobre o tema estudado abrangeram dissertações, trabalhos acadêmicos, capítulos de livros e artigos que apresentassem fundamentação teórica consistente e relevante sobre o luto e o sofrimento psíquico. Foram excluídos textos opinativos e materiais sem respaldo científico. A presente análise dos dados seguiu o método de análise de conteúdo, visando identificar categorias temáticas que emergem do material coletado (BARDIN, 2016).

Além da perspectiva freudiana, o estudo incorpora a visão kleiniana, considerando que “o luto adulto é a reativação da posição depressiva arcaica, consistindo na reintrojeção do objeto bom e na reconstrução do mundo interno” (KLEIN, 1940, apud Cavalcanti & Samczuk, 2013, p. 406). Também foram analisadas contribuições de outros autores, como Ross (1969), Bowlby (1990) e Worden (1998), os quais contribuíram satisfatoriamente para o conteúdo na busca realizada sobre o tema em questão, a fim de oferecer uma compreensão ampla e comparativa das teorias do luto.

4. Resultados e discussão

Os resultados da pesquisa bibliográfica apontam que, ao estudar o luto e as perdas simbólicas, entende-se que a perda é um processo complexo, singular e influenciado por fatores pessoais, culturais e contextuais, vivenciado de forma particular por cada sujeito. Segundo Parkes (1988, apud Barbosa, 2025, p. 7), “o luto normal é uma resposta saudável a um fator estressante que é a perda significativa de um ente querido. Quando se refere a uma resposta saudável, implica uma capacidade de expressar a dor”.

Embora natural e inevitável em algum momento da vida, com a perda dos pais, irmãos, amigos ou outro ente querido, o luto pode desencadear manifestações físicas, emocionais, cognitivas, comportamentais e sociais intensas. Worden (1998) apresenta uma lista das sensações mais comumente relatadas, entre as quais se podem citar: vazio no

estômago, aperto no peito, nó na garganta, hipersensibilidade ao barulho, sensação de despersonalização, falta de ar, fraqueza muscular, falta de energia, boca seca, medo, coração acelerado, entre outros. Tais reações refletem o impacto psicofísico do processo de perda.

No campo psicanalítico, Freud (1915) define o luto como uma reação consciente à perda, a qual requer a retirada gradual da libido investida no objeto perdido. Para o autor, “essa inibição é expressão de uma exclusiva devoção ao luto, devoção que nada deixa a outros propósitos ou a outros interesses” (FREUD, 1915, apud Cavalcanti & Samczuk, 2013, p. 90). Klein (1940), por sua vez, complementa ao dizer que o luto adulto é a reativação da posição depressiva arcaica, o que consiste na reintrojeção do objeto bom e também na reconstrução do mundo interno (apud Cavalcanti & Samczuk, 2013, p. 406).

O luto não se limita apenas à morte ou à perda de um ente querido; envolve muito mais, podendo ser entendido e interpretado como a perda de um objeto de amor para o enlutado, que pode ser um ente querido (real) ou uma perda simbólica, que possui grande valor e significado para o indivíduo que a considera importante em sua vida, uma separação, divórcio, perda de status social, aposentadoria repentina, entre outros. Freud (1917) aponta que o enlutado sofre cada vez mais com o passar dos dias, pois a percepção de que o objeto do luto “não existe mais” gera sensação de vazio, perda sem entendimento, cobrança por achar que poderia ter feito mais pelo seu ente querido e o enlutado cria um bloqueio, entrando em um quadro de extrema tristeza e dor. O indivíduo enlutado, movido por sua extrema dor, tristeza, raiva e solidão, pode vir a perder a sua capacidade de continuar a desempenhar suas atividades diárias, estando vulnerável, não conseguindo se relacionar com o meio externo de forma saudável.

Nesse contexto, observa-se a importância dos rituais de despedida. Dantas et al. (2020, p. 516, apud Barbosa, 2025) afirmam que ver o corpo traz concretude à morte, isto é, reforça a relevância de práticas simbólicas para a aceitação da perda. Os rituais fúnebres são importantes neste contexto para que o sujeito enlutado perceba o quanto seu ente querido era importante para outras pessoas e que deixou um legado na terra, além de entender que outros presentes também sofrem com a despedida, cada qual à sua maneira. Juntos, recebem acolhimento, recordam bons momentos ao lado do falecido e recebem apoio para continuar a vida, sem o ente querido estar presente fisicamente. Quando esses rituais são inviabilizados, como ocorreu durante a pandemia de COVID-19, há relatos de sensação de “tarefa inacabada” e maior sofrimento emocional, uma vez que, cerceado o direito a uma última despedida, o enlutado tem mais dificuldade de prosseguir, pois sente que a despedida ainda não ocorreu de forma concreta.

Entre os fatores que influenciam a elaboração do luto, destacam-se o tipo de relação com o falecido, cuja proximidade geralmente torna o processo mais doloroso; a circunstância da morte, o suporte social disponível e as características de personalidade do enlutado. Todo esse desenvolvimento do luto é influenciado por fatores pessoais, sociais e culturais, circunstâncias que influenciam de maneira significativa o desenvolvimento do luto (BOWLBY, 1985; PARKES, 1998; WORDEN, 1998, apud Souza et al., 2016, p. 258).

As intervenções terapêuticas, como psicoterapia individual, grupos de apoio e escuta qualificada, desempenham papel central na prevenção do luto, além de conversas com familiares e amigos, como forma de alívio e desabafo. Conforme Sousa et al. (2016), a dor bem vivida resultará em um aprendizado do que foi vivenciado e no reconhecimento de que o sofrimento também faz parte da vida, o que, por sua vez, irá permitir que sentimentos dolorosos diminuam de intensidade e sejam substituídos por novas experiências afetivas. Nesses momentos, uma boa relação com familiares e amigos pode suprir a falta do ente querido de forma menos dolorosa e mais rápida.

5. Considerações finais

O presente estudo demonstrou que o luto é um fenômeno universal, porém singular em sua vivência, envolvendo dimensões emocionais, cognitivas, comportamentais e sociais. Conforme exposto por Cavalcanti & Samczuk (2013, p. 88), o luto leva ao enfrentamento das sucessivas perdas reais e simbólicas durante o desenvolvimento humano, pois todo ser humano em algum momento da vida irá perder algo ou alguém importante, que faça parte do seu convívio diário ou que tenha vínculo estabelecido. A compreensão psicanalítica do luto, conforme Freud (1915), permite reconhecer que “no luto, nada existe de inconsciente a respeito da perda; o enlutado sabe exatamente o que perdeu” (p. 251), o que diferencia tal experiência da melancolia.

Dessa forma, entender e tratar de forma adequada o luto é essencial para evitar desdobramentos patológicos. Esse processo precisa ser bem administrado, o que salienta a necessidade de intervenções no campo da saúde mental, como sessões de psicoterapia e apoio social, ferramentas que auxiliam na aceitação da perda e na reorganização da vida, para que o sujeito aprenda a seguir em frente e a recomeçar sem que o ente querido esteja presente de forma física.

O presente estudo também evidenciou que, embora lento e doloroso, o trabalho de luto possibilita o reconhecimento de que o sofrimento também faz parte da vida e que, se bem elaborado, promove amadurecimento emocional, fortalecimento de vínculos e abertura para novas experiências afetivas. Sendo assim, investir em ações de acolhimento, escuta qualificada com profissionais de psicoterapia e suporte comunitário não apenas auxilia o indivíduo enlutado, mas também contribui para a promoção da saúde mental e a prevenção de transtornos relacionados à perda, pois permite que o indivíduo tenha condições de seguir em frente com sua vida e dar novo sentido a ela. Quando o luto é bem elaborado, isso não significa que o indivíduo vai esquecer aquilo que foi perdido, ou deixar de sentir tristeza ou saudade, mas reconhecer a realidade da perda, vivenciar e expressar o sofrimento, reorganizar a própria vida e construir novos significados para a experiência vivida.

Conclui-se, portanto, que elaborar o luto é aprender a conviver com a ausência, com a falta do objeto amado, com a dor da despedida, com a dor da saudade e, ao mesmo tempo, construir possibilidades para continuar vivendo. A dor pode permanecer como parte da história vivida, mas não precisa impedir a continuidade da vida. O processo consiste em realizar terapias, análises e conversas sobre a perda enfrentada pelo enlutado para que possa favorecer justamente essa passagem: da impossibilidade de compreender a perda. A escuta psicanalítica ou psicológica pode auxiliar o sujeito a transformar uma experiência inicialmente marcada pela ruptura em uma possibilidade de reconstrução psíquica e emocional. Reconhecer as perdas simbólicas e legitimar a dor que muitas vezes permanece invisível aos olhos de terceiros constitui uma importante forma de cuidado e promoção da saúde mental.

Referências

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2016.

BARBOSA, Janiele de Oliveira; RODRIGUES, Daniela Soares. **Luto e seus impactos na saúde mental = Grief and its impacts on mental health**. Repositório Institucional da Universidade de Iporá, Iporá, GO, 2025. Disponível em: <https://repositorio.unipora.edu.br/index.php/psi/catalog/download/47/43/227>. Acesso em: 6 ago. 2025.

CAVALCANTI, Andressa Katherine Santos; SAMCZUK, Milena Lieto; BONFIM, Tânia Elena. **O conceito psicanalítico do luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein**. Psicólogo inFormação, ano 17, n. 17, p. 88-100, jan./dez. 2013. Disponível em: <https://revistas.metodista.br/index.php/revpsico/article/view/4307/4083>. Acesso em: 6 ago. 2025.

DANTAS, Clarissa de Rosalmeida et al. O luto nos tempos da COVID-19: desafios do cuidado durante a pandemia. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental** [online]. 2020, v. 23, n. 3 [Acessado 14 Junho 2021], pp. 509-533. Disponível em: . Epub 30 Out 2020. ISSN 1984-0381. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2020v23n3p509.5>.

FREUD, Sigmund. Luto e melancolia. In: _____. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago, 1974. v. XIV.

FREUD, Sigmund. **Luto e melancolia**. In: FREUD, Sigmund. *Introdução ao narcisismo: ensaios de metapsicologia e outros textos (1914-1916)*. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo, SP: Atlas, 2002.

KLEIN, Melanie. Luto e suas relações com os estados maníacos-depressivos. In: _____. Amor, culpa e reparação e outros trabalhos. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

PARKES, Colin Murray. Love and loss: the roots of grief and its complications. New York: Routledge, 2009.

ROSS, Elisabeth Kübler. On death and dying. New York: Macmillan, 1969. SOUZA, Luiza Eridan Elmiro Martins de. O processo de luto na abordagem gestáltica: contato e afastamento, destruição e assimilação. **IGT rede**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 25, p. 253-272, dez. 2016. Disponível em. acessos em 14 jun. 2021.

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

WORDEN, J. William. *Terapia do luto: um manual para o profissional de saúde mental*. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.