



**ATENÇÃO E CUIDADO DA IGREJA ÀS NECESSIDADES DAS PESSOAS
ENLUTADAS POR DIVERSOS TIPOS DE PERDAS**

**ATTENTION AND CARE OF THE CHURCH TO THE NEEDS OF BEREAVED
PERSONS BY DIFFERENT TYPES OF LOSS**

**Arlete Bianca Sandim Ferreira¹
Mariluce Emerim de Melo August²
Katiane Janke Krainski³**

RESUMO

Esta pesquisa é relacionada aos cuidados que os diversos tipos de luto por morte ou outras perdas demandam. As características e demandas da vivência do luto próprio ou de outras pessoas são compreendidas para ajuda adequada? Acredita-se que existem pessoas que gostariam de ajudar os enlutados, especialmente em igrejas, que desconhecem as reais necessidades das pessoas que lidam com perdas. O objetivo é compreender a necessidade e sentimentos dos enlutados e se recebem auxílio adequado. Para isso, foi investigado, através de pesquisa de opinião, sobre a vivência e tipos de luto por diferentes perdas, o que ajuda e o que não ajuda nesta fase e as peculiaridades das mortes na pandemia pela Covid-19 de 2019 a 2021. A pesquisa obteve 70 respostas, como desejado, entre os dias 1 e 8/9/2021, com cinco perguntas abertas de abordagem qualitativa. O cuidado com as palavras, compreensão da dor, se colocar no lugar do outro, não se mostrar superior, não obrigar a retomar a vida apressadamente, foram aspectos destacados para superação. Ficou evidente que as pessoas passam por diversos tipos de luto e sofrem por isso, e que, mesmo respeitando o tempo para superação, as pessoas que convivem com elas precisam auxiliar adequadamente, em cada etapa. As pessoas pesquisadas, em geral, reconhecem a dor do luto também em outros tipos de perda que não sejam por morte, embora não seja evidente e até negado por alguns. Evidenciou-se que a atenção e cuidado no luto precisam de abordagens adequadas, especialmente no âmbito das igrejas.

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19 e luto. Tipos de luto. Aconselhamento pastoral. Vivências do luto. Pessoas enlutadas.

¹ Discente do curso de Bacharelado em Teologia da Faculdade Fidelis. arlete.ferreira@fidelis.edu.br

² Doutora e mestre em teologia pela PUCPR. Especialista em Ministério Pastoral e em Capelania e Cuidado Espiritual pela Faculdade Fidelis. Docente na Faculdade Fidelis e FATEV. marilucearq@gmail.com.

³ Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Paraná. Docente e coordenadora do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Fidelis. katiane.janke@gmail.com

ABSTRACT

This research is about the care that the different types of mourning for death or other losses demand. Are the characteristics and demands of the experience of your mourning itself or others understood for adequate help? The hypothesis is that there are people who live with the bereaved or would like to help them, especially in churches, who are unaware of the real needs of people who deal with losses and their different effects. The aim is to understand the real needs and feelings of the bereaved and whether they receive adequate help. For this, it was investigated, through an opinion poll, about the experience of mourning, the types of mourning for different losses, what helps and what does not help at this stage and the peculiarities of mourning to the detriment of deaths in the pandemic by Covid- 19 from 2019 to 2021. The opinion poll obtained 70 responses, as desired, between 1 and 8/9/2021, with five open questions, for a qualitative approach. The care with words, understanding of pain, putting yourself in the other's shoes, not showing yourself superior, not forcing you to resume life in a hurry, were important aspects highlighted for overcoming. It was evident that people go through different types of mourning during their lives and suffer for it, and that, even respecting the time to overcome, people who live with them need to help adequately, at each stage. The people surveyed, in general, recognize the pain of mourning also in other types of loss that are not due to death, although it is not always evident and even denied by some. It was evident that attention and care in mourning need adequate approaches, especially in the context of churches.

KEYWORDS: Covid-19 and mourning. Types of grief. Pastoral counseling. Grief experiences. Bereaved Persons.

INTRODUÇÃO

O tema do luto sempre acompanhou a humanidade. As perdas fazem parte da história de cada ser humano. No entanto, o luto não compreendido e não resolvido pode causar problemas na vida de um indivíduo e a dor pode se estender por muitos anos. Acredita-se que a consciência da importância da atenção e cuidado do luto na sociedade ou nas igrejas, dividindo dores e sentimentos, tratando feridas e perdas, sejam elas velhas ou atuais, são parte fundamental do aconselhamento cristão. À medida em que as igrejas se preparam para enfrentar esses desafios, haverá menos pessoas desistindo não só da igreja, mas também da vida com Deus. Por outro lado, existem aquelas que permanecem na igreja com dores e questionamentos sem respostas.

A sociedade em geral, especialmente os líderes religiosos que normalmente são procurados para dar suporte e apoio, estão conseguindo realizar uma abordagem adequada? O que as pessoas enlutadas acreditam que seja uma forma adequada e inadequada de ajuda para a superação do luto? A hipótese é de que existem pessoas que convivem com enlutados ou gostariam de ajudá-los, especialmente em igrejas, que desconhecem as reais necessidades das pessoas que lidam com perdas e seus efeitos diversos e não conseguem dar ajuda adequada.

O objetivo geral consiste em compreender a real necessidade das pessoas quanto ao luto. Os objetivos específicos são: Verificar o que autores de aconselhamento cristão abordam sobre a vivência do luto; Investigar, através de pesquisa de opinião, a ideia a respeito da vivência do luto; os tipos de luto por diferentes perdas; o que ajuda e o que não ajuda nesta fase e também se há algo peculiar no luto em detrimento das mortes na pandemia pela doença COVID-19 nos anos 2020 e 2021. As descobertas podem auxiliar o cuidado próprio e de outras pessoas, especialmente no atendimento pastoral nas igrejas.

Para isso, foi realizada uma pesquisa de opinião com adesão de 70 participantes, entre os dias 1 e 8 de setembro de 2021, com cinco perguntas abertas, caracterizando assim, segundo Creswell (2010), uma pesquisa qualitativa. A coleta desses dados foi encerrada quando se alcançou a amostra de 70 participantes, sendo considerado um número adequado para uma pesquisa qualitativa. Os dados foram analisados à luz de autores sobre aconselhamento cristão.

Este estudo está sistematizado com os seguintes tópicos: As especificidades e necessidades no luto; Método utilizado; Resultados; Discussão; e Aplicações para o aconselhamento em situações de luto.

1 AS ESPECIFICIDADES E NECESSIDADES NO LUTO

As pessoas sofrem frequentemente com perdas e passam por um difícil processo de dor e angústia nas dimensões emocional, física, intelectual, espiritual e social (PAES; PAES, 2013, p. 26). Desse modo, o luto não ocorre somente quando alguém morre. Os autores apontam as diversas situações passíveis de sofrer luto, uma vez que é o processo necessário para elaborar a dor da perda sofrida, de forma que o indivíduo possa ajustar-se a um ambiente no qual falta o que foi perdido.

Isso é válido para o luto relacionado a morte de um ente querido, tanto quanto a morte de um sonho há muito tempo acalentado, ao desaparecimento de um emprego ou qualquer outra situação dessa natureza. A perda é sempre um fato importante sobre o qual não temos o controle. Somos impotentes frente a ela e, portanto, é natural que busquemos um sentido ou até mesmo uma explicação para o seu acontecimento. Buscar um culpado, acusar a si mesmo e brigar com Deus são algumas formas de retomar um mínimo de controle que seja da situação (PAES; PAES, 2013, p. 27).

De acordo com o dicionário online Michaelis⁴, os significados de luto são:

- 1 Sentimento de pesar ou tristeza pela morte de alguém; burel, cipreste.
- 2 Tristeza profunda causada por grande calamidade; dor, mágoa, aflição.
- 3 Panos pretos com que se forram a câmara ardente, a casa ou a igreja por ocasião do falecimento de uma pessoa.
- 4 Vestes escuras que a família e amigos da pessoa falecida usam durante certo tempo, como sinal do seu pesar ou tristeza.
- 5 Tempo que dura o uso dessas roupas.
- 6 O aspecto tristonho das coisas.

Nesses significados, alguns pontos se destacam, os quais se referem a sentimentos e ações que fazem parte do período do luto. Segundo Collins (2004, p. 407), quando uma pessoa perde alguém importante para ela, um objeto ou uma oportunidade, o luto passa a ser uma reação natural da perda. Desta forma, o luto “é uma sensação de privação e ansiedade que podem se manifestar através do comportamento, das emoções, dos pensamentos, da fisiologia, do modo como nos relacionamos com os outros e até da nossa espiritualidade”.

Qualquer perda pode provocar esse tipo de sofrimento: o divórcio, a aposentadoria, a amputação de um membro, a partida de um filho para estudar em outra cidade, a saída do pastor para servir em outra Igreja, a necessidade de se mudar de uma vizinhança agradável (ou mudança de um vizinho de quem gostamos), a venda de um carro, a perda da casa ou outro bem valioso, a morte de um bichinho ou planta de estimação, a derrota num curso ou competição desportiva, problemas de saúde, e até perda da aparência jovem, da confiança, do entusiasmo (COLLINS, 2004, p. 407).

Ou seja, em outros tipos de perda, como a morte de um sonho, de uma esperança, uma alegria, uma possibilidade, “há um processo similar ao que se sofre diante da morte de alguém próximo, uma vez que aquilo que se perdeu desapareceu para sempre, sem chance de volta” (PAES; PAES 2013, p. 25).

Worden (2013) apresenta os principais tipos de luto, como sendo o luto normal, luto complicado, luto não autorizado e o luto com laços continuados. Alguns deles podem ocasionar traumas e dores mais profundas do que o normal, e até mesmo problemas dos mais variados na vida do enlutado. O autor também aborda o luto familiar, o luto em situações especiais (suicídio, morte repentina etc.) e o luto do próprio conselheiro. Esses tipos de luto são definidos não apenas pelos sentimentos, mas também pela forma como os fatos que levaram ao acontecimento ocorreram.

⁴ MICHAELIS: moderno dicionário da língua portuguesa. São Paulo: Melhoramentos, 2007. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php>>. Acesso em: 10/08/2020.

Dadas essas considerações, entender o luto, para quem pretende se colocar à disposição para auxiliar um enlutado, é estratégico, pois assim, o acompanhamento e tudo o que o enlutado precisa para superar esse momento tão difícil e complicado, que as pessoas possivelmente enfrentarão, será suprido de forma eficaz.

Entender como alguém vê e enfrenta uma perda é importante e esta forma de enfrentar o luto está ligada a uma série de fatores. Ela pode ser influenciada tanto pela história de vida de uma pessoa, quanto pelo seu relacionamento com Deus. Cada pessoa tem uma perspectiva diferente sobre perdas, e isso tem a ver com tudo o que ela já viveu, aprendeu ou até mesmo pelo modo como percebe Deus (PAES; PAES, p. 25, 2013). Partindo deste ponto e compreendendo que existem pessoas necessitadas de cuidado, atenção e cura, primeiramente, é preciso entender que cada pessoa passa por perdas diferentes e enfrenta de formas diferentes. Além disso, “a dor é causada por uma necessidade de separação, demandando ao sujeito uma reconstrução da vida sem o outro” (SOUZA; PONTES, 2016, p. 73).

Worden (2013) propõe refletir sobre “o vazio” que fica quando alguém morre. Por isso, existe a necessidade de “reconstrução da vida” sem a pessoa falecida. Mas isso, provavelmente, só irá ocorrer, após a pessoa ter passado pelos estágios do luto. Nesse caso, o líder, conselheiro ou qualquer outra pessoa que esteja acompanhando de perto o enlutado, poderia auxiliar nesses passos.

O luto é caracterizado como um processo por alguns autores. Para Friesen (2007) ele envolve estágios e etapas que são características de processo. O autor, como diversos outros, tem aprofundado os significados dos estágios luto trabalhados pela médica pesquisadora Elizabeth Kübler- Ross. E os estágios são normalmente caracterizados como: choque, negação, raiva, depressão, barganha e aceitação.

a) Choque: a pessoa enlutada reage como se o fato não tivesse ocorrido. As emoções não surgem e essa sensação pode durar por bastante tempo.

b) Negação: a pessoa tenta continuar a vida, quer evitar o sofrimento e pode ocorrer de ser violenta se alguém tentar trazê-la à realidade. Também pode durar bastante tempo e até a vida inteira.

c) Raiva: acontece quando a pessoa sai da negação e percebe que não há mais o que ser feito. Se revolta contra Deus e contra as pessoas, até mesmo com quem tenta aconselhar ou auxiliar.

d) Depressão: Para o autor, esse estágio é o mais complicado, pois, a pessoa se afasta e quer ficar sozinha, dificultando o contato. Os sintomas da depressão no período de luto são

parecidos com a depressão psiquiátrica, apresentando muita irritabilidade, pensamentos suicidas. Diante disso, os pacientes são medicados.

e) **Barganha:** Nessa etapa do processo do luto, as pessoas começam a tentar negociar com Deus, com as pessoas e a fazer promessas na tentativa de reaver o que foi perdido até que consiga aceitar os fatos e as perdas.

f) **Aceitação:** a pessoa começa a compreender o quanto tudo o que está acontecendo é realmente real. Como se a pessoa acordasse e decidisse encarar a verdade e continuar a vida reconstruindo seu significado (FRIESEN, 2007, p. 124,125,126).

O autor observa que os estágios não acontecem necessariamente nesta sequência e que nem todos passam por todos eles. No entanto, essa ferramenta ajuda a compreender as pessoas enlutadas e em como ajudar especificamente de acordo com o estágio em que ela está.

Para Worden (2013, p. XIII), a reconstrução de significado é essencial no processo de enfrentamento do luto, pois a pessoa não pode retornar a um nível de funcionamento pré-perda, mas aprende como desenvolver uma vida significativa sem a pessoa amada morta. Muniz, Gosch e Follador (2020, p. 6) acreditam que “o luto é um momento que pode ser de grandes dores, mas também de oportunidades. Nele é possível se reinventar e dar novos sentidos à existência!”

Diante dessas ideias, sobre tentar encontrar novos sentidos para a existência e um novo significado para a vida e tendo em vista estas constatações sobre lutos e perdas, se tornou oportuno fazer uma pesquisa de opinião para verificar se as pessoas pesquisadas têm compreensão dos diferentes tipos de luto, de perdas, de vivências diversas. Essas podem exigir abordagens peculiares no acompanhamento e ajuda. As respostas também podem destacar novas perspectivas apontadas pelos participantes da pesquisa, tais como sentimentos e reações que, às vezes, não são de tristeza, mas de alívio e ainda, sentimentos estranhos, ao se lidar com medidas extremas governamentais para funerais por morte em pandemias como as provocadas pela doença COVID-19.

2 METODOLOGIA UTILIZADA

Para abordar o tema, foi realizada uma pesquisa de opinião para obter dados de fonte primária. Como instrumento de pesquisa, optou-se por elaborar um questionário com cinco perguntas abertas para serem respondidas por escrito pelo respondente. Neste tipo de instrumento de pesquisa de opinião, com perguntas sistematicamente elaboradas, o sujeito pode responder com suas próprias palavras (SEVERINO, 2016, p. 134). O critério para a elaboração

das perguntas foi o propósito de provocar declarações significativas que tentem responder ao problema de pesquisa, conforme objetivos específicos, ou seja, verificar se os respondentes reconhecem os diversos tipos de luto, de perdas e a forma de vivenciá-los e como veem os tipos de abordagens de ajuda que conhecem e ou já receberam.

Foi elaborado um questionário com perguntas abertas, no formulário online *Google Forms*, o qual coleta as respostas dos participantes e vincula a uma planilha do programa *Excel*, sem possibilidade de identificação da identidade dos respondentes. O questionário foi enviado, via aplicativo *WhatsApp*, para aproximadamente 900 pessoas, de diferentes regiões do Brasil e ficou disponível no período de 1 a 8/9/2021. Das pessoas que foram convidadas a participar, 70 colaboraram com a pesquisa. O questionário foi encerrado quando o tamanho da amostra foi considerado adequado para uma pesquisa qualitativa e pelas limitações de tempo para a elaboração do relatório de pesquisa, bem como pela falta de espaço num artigo para um volume maior de dados. O quadro 1 informa o conteúdo do questionário da pesquisa de opinião.

Quadro 1: Conteúdo da pesquisa de opinião

<p style="text-align: center;">PESQUISA DE OPINIÃO SOBRE O LUTO</p> <p>Esta pesquisa de opinião faz parte de um estudo a respeito do luto e as formas de vivenciá-lo para um Trabalho de Conclusão de Curso da Faculdade Fidelis em 2021. O objetivo é capacitar o trabalho de aconselhamento e ajuda para pessoas enlutadas. É uma pesquisa sem possibilidade de identificar o informante garantindo seu direito ao sigilo. A pesquisa é da aluna Arlete Bianca Sandim Ferreira (arlete.ferreira@fidelis.edu.br) orientada pela professora Mariluce Emerim de Melo August (mariluce.august@fidelis.edu.br). Ao responder a pesquisa você autoriza a utilização das respostas no trabalho. Muito obrigada pela sua cooperação.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Em sua opinião, o que significa vivenciar o luto?2. O que ajuda e o que não ajuda na superação do luto?3. Como você imagina o luto quando o corpo da pessoa falecida é entregue aos familiares, enrolado em saco preto e caixão lacrado, como no caso de morte pelo vírus Covid-19, sem poder ser velada, nem ao menos vista?4. Como você imagina o luto em casos de perdas como desaparecimento de pessoas, divórcio, perdas financeiras, de emprego, de dignidade etc?5. Se você já vivenciou alguma situação de luto, que tipo de ajuda recebeu? Foi adequada? Pode compartilhar sua experiência?

Fonte: Dados da pesquisa (2021)

Para o tratamento dos dados foi realizada uma codificação inicial *à priori* para captar os códigos emergentes, que é um dos cinco métodos elementares de Saldaña (2013). Essa codificação inicial serviu para mapear o conteúdo na primeira leitura das respostas dos participantes e destacar as expressões que mais se repetem, bem como aquelas com alguma novidade em relação à revisão bibliográfica.

Logo após serem destacadas e selecionadas as expressões significativas e organizadas em códigos iniciais, iniciou-se uma segunda codificação dessas expressões com códigos pré-estabelecidos. Essa codificação é a estrutural, a qual, de acordo com Saldaña (2013), aplica uma frase conceitual ou baseada em conteúdo que represente um tópico de consulta a um segmento de dados. Os achados da pesquisa de campo foram organizados no tópico “Resultados”.

A pesquisa é de abordagem qualitativa, a qual, entre outros aspectos, procura responder questões do tipo “o que ocorre” em uma realidade sem interferir nessa realidade. Familiariza-se com um fenômeno ou descobre nova percepção. Procura saber atitudes, pontos de vista e preferências das pessoas, além de conhecer a motivação para determinadas ações (FONSECA, 2007, p. 22). Métodos qualitativos se utilizam de descrições verbais para aprofundar questões e se refere a estudo de caso, pesquisa narrativa, etnográfica, fenomenológica, entre outras (GIL, 2017, p. 39).

A análise e a interpretação de dados utilizaram a abordagem fenomenológica, a qual busca, descreve e interpreta fenômenos conforme percebidos pelos respondentes. Essa abordagem pretende captar a essência dos fenômenos, com base na interpretação de mundo consciente do sujeito, formulada com base em suas experiências, naquilo que aparece, e não no que já se sabe de antemão pelo pesquisador (GIL, 2017, p. 35).

3 RESULTADOS

Os resultados foram analisados várias vezes e destacados em categorias que foram sendo refinadas. Cada categoria tornou-se um capítulo organizado na versão escrita final, com um título próprio, como sugere Tozoni-Reis (2006, p. 99). Foram feitas as ligações lógicas e comparações, enunciados princípios e generalizações à luz de teorias científicas, comparando com o esperado e o realmente observado de acordo com orientação de Fonseca (2007, p. 40). As discussões com os autores são apresentadas em tópico próprio, após descrição final das falas dos respondentes.

As respostas da pesquisa de opinião sobre o significado do luto apontaram para o que as pessoas entendem por luto e vivência do luto, principalmente com base nos sentimentos próprios que o acompanham. Os trechos das falas dos respondentes são indicados pelo código (R1.1), por exemplo, significando que é do respondente 1 na pergunta 1. As categorias emergentes das análises dos resultados e que intitulam as seções deste tópico são: O luto como a dor por perdas significativas; O luto como um tempo e um processo; O luto por perdas

diversas; O luto na pandemia pela doença COVID-19; O que não ajuda na superação do luto; O que ajuda na superação do luto.

3.1 O LUTO COMO A DOR PELAS PERDAS SIGNIFICATIVAS

O sentimento de dor pelas perdas significativas está fortemente vinculado ao luto, no entendimento dos respondentes da pesquisa. Nas falas dos 70 respondentes aparece 84 vezes a palavra “perda” vinculada ao luto e 104 vezes a palavra “dor”. Algumas respostas associam claramente o luto com perda de pessoas importantes, amadas, “alguém muito querido” (R2.1). É “a tentativa de seguir adiante após uma grande perda” (R42.1) e “aguardar até que a dor passe” (R43.1). E outras respostas associam o luto também a outros tipos de perda como “divórcio, perda de um emprego, falência financeira (R5.1), “doença, perdas materiais significativas, ter de abrir mão de projetos de vida por diversas razões, como carreira, casamento, filhos, mudanças etc.” (R10.1). No geral percebe-se uma consciência de que outros tipos de perda também são vivenciadas em forma de luto.

Em algumas falas aparecem sentimentos mais profundos do luto aliados ao sofrimento. É “a parte mais sofrida que um ser humano pode suportar” (R65.1). “Ficar só, desamparada, como um barco à deriva” (R45.1). “Sentir a dor da alma” (R54.1; R47,1); “Dor horrível” (R60.1); “Dor e sofrimento” (R62.1). Além disso, com 10 resultados, a palavra “saudades” é vinculada ao luto, assim como “tristeza” (9 vezes) tal qual a expressão “tristeza profunda pela perda” (R41.1). São falas que indicam emoções extremas, assim como a expressão que sugere a falta de autoidentificação e desestruturação: “[...] mutilação que se sofreu. É descobrir sua nova identidade” (R27.1). O luto é “uma lacuna emocional” causada por “uma interrupção abrupta da convivência” (R15.1). Se refere a “sentimentos de tristeza pela separação” (R21.1).

Portanto, no entendimento geral dos respondentes, luto significa sentir a dor da perda de alguém amado ou algo muito importante para a pessoa. O luto também é vinculado a emoções extremas pela perda, como dor horrível, tristeza profunda, desestruturação, sofrimento, dor na alma e lacuna emocional.

3.2 O LUTO COMO UM TEMPO E COMO UM PROCESSO

O significado do luto também foi abordado pelos respondentes como um tempo ou processo necessário a ser vivenciado. O termo “tempo” aparece 47 vezes e “período”, 5 vezes, no sentido de que o luto é um tempo para “assimilar que aquela pessoa não vive mais” (R19.1). É “experimentar uma perda por um período de tempo” (R12.1). “Tem um tempo de cura que

precisa ser administrado” (R50.1). É “um período que cada pessoa vivencia de uma forma única e que precisa acontecer” (R11.1). É “viver o momento, não negar” (R64.1). É “dar tempo ao tempo. O luto é necessário” (R40.1). É o “tempo de processamento das emoções e dinâmicas da vida após uma perda significativa” (R57.1).

O termo “processo” vinculado ao luto aparece 30 vezes nas falas, assim como o termo “etapas” aparece 10 vezes. “Estágio” aparece 3 vezes. É “o processo de viver a dor da perda (R16.1; R27.1)”, no qual a pessoa “passa por diversas etapas e que a última seja de aceitação/conformidade com a situação e dar continuidade na vida apesar da perda e da dor” (R39.1). Luto é “passar por um processo de dor, de perda e de superação (R52.1)” e “por cada uma de suas fases, sem negar a dor e a perda” (R55.1). É “viver cada etapa do luto” (R37.1). E “é necessário passar pelo processo, pela dor [...], pela mudança” (R25.1). É “experimentar uma grande ruptura que precisa ser enfrentada, passar pelos estágios da dor e superá-la” (R48.1).

Em outras respostas não aparece o termo processo, mas sugerem algum termo ou uma sequência de ações que caracterizam processos: “[o luto] é necessário para se cumprir o ciclo” (R18.1). Os termos “fase” ou “fases” aparecem 11 vezes, nas quais, 7 falas subentendem processo do luto em etapas a serem vivenciadas. “É passar pelas fases de negação, aceitação e adaptação da nova condição de vida” (R9.1), “reconhecer as perdas significativas, permitir-se sentir a dor, aceitá-las e superá-las” (R30.1).

As declarações sobre o luto como um tempo a ser vivenciado mostra a naturalidade e a provisoriedade que se espera do luto e a necessidade de vivenciá-lo, ou seja, admitir que precisa ser vivido, não o negando. Requer um período necessário para superar ao passar por um momento difícil. Sendo assim, compreender que vivenciar adequadamente o luto em suas etapas é importante para a vida do enlutado. É um processo a ser seguido e vivenciado, sem negação, respeitando suas etapas, torna evidente a necessidade de se ter pessoas preparadas para acolher e auxiliar aqueles que passam por esse momento.

3.3 O LUTO POR PERDAS DIVERSAS

Sobre o luto por perdas diferentes das situações de morte, as opiniões são divergentes.

Uma das perguntas da pesquisa de opinião, inclusive, pretendeu saber como as pessoas imaginam o luto em casos de perdas como desaparecimento de pessoas, divórcio, perdas financeiras, de emprego, de dignidade etc. Alguns acham que nem se compara à dor da perda por morte, não ficando visível a necessidade de vivenciar algum tipo de luto que demande ajuda.

“Nem tem como comparar com divórcio e perdas financeiras. Perder o emprego não é assim tão traumático na minha opinião. Perder a dignidade?? Só se a pessoa se sentir indigno”

(R43.4). Essas, assim como as seguintes expressões, não reconhecem a necessidade de vivenciar luto frente a dor de outros tipos de perda: “Enquanto tem vida, tem esperança. Acredito sim que seja uma perda, mas tudo pode ser resolvido; diferente da morte” (R37.4). “[...] divórcio porque não deu certo, vida que segue, e perda financeira, um dia você recupera” (R66.4). “[...] vejo como uma decepção passageira e não luto” (R22.4). “[...] podem até ser difíceis, mas são momentâneos” (R25.4). Essas opiniões minimizantes expressam uma importância diferente em relação ao tratamento de outras perdas, não consideradas por elas, dignas de serem sofridas como um luto por morte.

No entanto, outras opiniões enfatizam a importância de ficar atento aos sentimentos, muitas vezes velados, decorrentes desses outros tipos de perdas que podem ocasionar problemas. Por exemplo, quando consideram que é como se fosse somente mais uma situação no cotidiano, “as pessoas demoram a entender que também sentem o luto. Às vezes, elas nem percebem e seguem a vida até ficarem doentes por não ter passado pelo luto e superado a perda (R9.4). “as pessoas não identificam que estão passando por um processo de luto. [...] pode não acontecer da forma como deveria” (R11.4).

Expressões que minimizam a necessidade de vivenciar o luto por outros tipos de perda não condizem com algumas experiências de sofrimento relatadas nesta pesquisa que precisariam sim, ser consideradas e acolhidas. Pois é a pessoa que sabe de seu próprio sofrimento.

Sobre a dor do divórcio, alguns respondentes falaram de suas opiniões e experiências de dor profunda e de como foi difícil superar, demandando, até mesmo, algum tipo de ajuda. É “uma dor terrível, pois em geral vem junto com traição, falta de respeito, com o divórcio se perde o sonho de uma vida” (R29.4). “Eu já vivi lutos de morte e de divórcio. [...] a do divórcio foi mais difícil, por ter que passar por um processo de cura” (R5.5). É “uma dor inexplicável, como um soco no peito, me senti perdida, tive que achar um motivo para viver, porque a vontade era morrer, é ter que enterrar alguém vivo” (R1.5).

Algumas outras respostas também apontaram o sofrimento extremo de dor do divórcio: “foi dor na alma!” (R47.4). Vivenciei a dor profunda. Fui ajudada espiritualmente por pastores e conselheiros” (R48.5). Foi um “momento de muita dor [...] vida despedaçada” (R49.4), “impotência, incapacidade” (R62.4), “um vazio, um chão que se perde” (R59.4), “uma dor profunda e o medo de encarar a realidade” (R63.4), “longo e dolorido” (R68.4), “devastador” (R36.4). “É muito duro, e uma dor inexplicável, é um tirar o ar, é ficar sem chão, e ter que aprender a sobreviver para não morrer” (R1.4). “A dor é a mesma. Sentimento de impotência”

(R54.4). É “um luto como qualquer outro, porque se teve expectativas em relação ao outro que não foram supridas” (R20.4).

Portanto, existe uma dor profunda inexplicável nas perdas pelo divórcio, até diferente da dor por morte, que deve ser considerada. Em alguns relatos aparecem sentimentos desestruturantes e devastadores, como sofrimento pela dor profunda da alma, a vontade de morrer, vazio e vida despedaçada, que necessitam de atenção e abordagem adequada.

Com relação ao luto por desaparecimento, identificou-se relatos de pessoas que não faziam ideia de como pode ser a dor sofrida por uma pessoa desaparecida. Nestes casos, o questionário da pesquisa os fez refletir que são dores autênticas que necessitam de acolhimento. “Desaparecimento deve ser a pior perda, porque não finaliza, não tem despedida” (R8.3), “deve ser a pior situação” (R43.4), “você não encerra um ciclo, pois sempre acha que a pessoa pode voltar” (R16.4), “sempre está na esperança de ver” (R65.4). São lutos prolongados, “não existe o desfecho, o encerrar da situação” (R39.4), “imagino que deve ser horrível, porque ela não consegue virar a página [...] e aquela angústia permanece a vida toda” (R6.4). É uma “dor sem explicação [...] não vai conseguir descansar, dormir, ou viver em paz para o resto da vida, ou até encontrar” (R19.4). É “triste demais [...], pois sempre vai ficar dúvida” (R22.4). “Talvez um luto impossível de ser vivido, já que falta uma confirmação” (R25.4). “Desesperador” (R29.4), “ficamos perdidos e não sabemos lidar com os nossos sentimentos” (R62.5).

Em se tratando de perdas financeiras e de emprego, algumas respostas foram as seguintes: “deve ser algo dilacerante que vem direto atingir nossas emoções” (R23.4), “luto de desespero, pois são perdas muito complicadas” (R5.4), “Desespero e inconformidade” (R2.4).

Perdas financeiras, perda do emprego eu imagino que deve ser desesperador e assustador em de repente não ter mais o sustento de sua família não ter mais como cumprir suas obrigações em relação aos compromissos de pagar suas contas básicas (R29.4).

“Toda perda tem sua carga de dor e como tal precisa ser encarada, vivenciada e muitas vezes é necessário ajuda psicológica e espiritual para que o enlutado consiga realmente superar o trauma” (R48.4). Essa expressão resume a ideia geral sobre o luto por perdas financeiras, as quais podem também demandar cuidado e atenção.

Enfim, para algumas pessoas o luto por outras perdas é semelhante ao luto por morte. E outras apontaram que o processo do luto por outras perdas é diferente e nem se compara. Nesse sentido, compreender os tipos de perdas, acolher de forma adequada o enlutado, permitindo e respeitando seu processo de luto é primordial, indiferentemente do tipo de luto e do tipo de perda. Pois, outras perdas também requerem uma vivência de luto, pela dor que causam, como

a do divórcio pelos diferentes tipos de sentimentos (traição, desconstrução da vida). E o que ficou mais evidente nas opiniões sobre o luto por desaparecimento é que é impossível de ser vivenciado pela incerteza da morte da pessoa e se prolonga por toda a vida. No entanto, existe o desespero e a angústia da incerteza com os quais precisam ser lidados.

3.4 O LUTO NA PANDEMIA PELA DOENÇA COVID-19

De acordo com o site da OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde)⁵, a pandemia pela doença COVID-19, iniciada no ano de 2019, é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2⁶, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global. Milhões de pessoas ao redor do mundo morreram por conta dessa pandemia. Sobre essa tragédia, uma das questões indagou sobre como se imagina o luto quando o corpo da pessoa falecida é entregue aos familiares, enrolado em saco preto e caixão lacrado, sem poder ser velada, nem ao menos vista.

Os respondentes conectaram a palavra “despedida” a um processo triste e doloroso e, além disso, ausência e incompletude de parte do processo. A palavra despedida aparece 25 vezes. Alguns exemplos foram: “Acho que é muito triste, uma despedida que não vai acontecer, não poder ver a última vez, não poder ter a última imagem” (R1.3). “É tirado o direito de despedida” (R37.3), “não é possível ter um momento de despedida digno” (R7.3). “O luto fica interrompido” (R21.3) e “incompleto” (R.13.3), “com uma dor ampliada” (R23.3). Não poder se despedir, vendo o corpo, segundo esses respondentes, pode dificultar o processo do luto, ampliando a dor.

Alguns disseram que iriam duvidar se realmente aquele corpo era de seu falecido e da sensação de que a pessoa não partiu (R29.3; R18.3; R27.3; R12.3; R25.3). É “mais doloroso, [...] pois não produz a imagem, a lembrança daquele momento” (R25.3). Aparecem, também, sentimentos ligados à privação do direito ao velório, do ritual de despedida, como indignação, “angústia, dor e tristeza” (R2.3). “É triste a família ver um amado seu ser tratado como um objeto sem valor. Deve ser uma das piores dores” (R5.3), “uma dor ainda maior, [...] não ter aquela cerimônia onde, além de ser o tempo em que a família se despede, é um ambiente que promove união e consolo de pessoas próximas, amigos e familiares” (R9.3). O “velório é muito importante para a despedida familiar” (R12.3) pois, “é necessário algum ritual de despedida,

⁵ OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde - <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>> Acesso em: 15/10/21.

⁶ Nova cepa (tipo) de coronavírus que não havia sido identificada antes em seres humanos. Esse novo coronavírus é responsável por causar a doença COVID-19.

mesmo sem o corpo presente” (R11.3). É uma situação “complexa [...] pula uma fase do processo” (R52.3). “Imagino que a dor se multiplica nesse fato. E o tempo de sair do luto ou cura das emoções demore mais” (R34.3).

Além disso, sentimentos extremos e potencializados sobre os procedimentos sanitários referentes à pandemia, é o que outras 12 pessoas expressaram em sua opinião, tais como tortura ou violência psicológica, sofrimento imenso, dor multiplicada, injustiça, desumano, cruel, terrível, traumático, violência sem precedentes, frustrante, angustiante e indescritível.

No entanto, 3 das 70 pessoas que responderam consideram igual a qualquer funeral. É “mesma perda de um funeral normal” (R68.3; 70.3), “pior são aqueles que enfrentam tragédias onde o corpo da vítima desaparece” (R48.3). E somente 2 respondentes justificaram, concordando com o procedimento em prol da saúde pública. “Extremamente triste, todavia, devemos entender que esta é uma alternativa protetora, não há maldade nesta prática” (R56.3), “um desconforto aos familiares, [...] um desrespeito, mas nesse caso em questão de saúde é bem prudente” (R24.3).

Além disso, um respondente mencionou a impossibilidade de estar ao lado da pessoa enferma na hora da despedida, imaginando que estava sofrendo sem um familiar junto, o que torna ainda mais difícil o luto sem uma “despedida digna” (R10.3). Para outro respondente, “algumas pessoas necessitam passar pelo processo de “despedida”, enquanto outros possuem preferência por não ver o ente sem vida. Particularmente, eu [...] não sentiria falta em não haver velório” (R15.3). No entanto, essa não foi a opinião da maioria.

De modo geral, de acordo com a pesquisa de opinião, o fato que não haver velório e despedida digna e o enlutado não poder ver a pessoa morta, pode dificultar o processo do luto, além da indignação pela privação ao direito de ver o corpo, de velar para poder se despedir. Mesmo que as medidas sanitárias tomadas tenham sido necessárias, os sentimentos de sofrimento extremo não podem passar despercebidos, tais como tortura ou violência psicológica, sofrimento imenso, dor multiplicada, injustiça, desumano, cruel, terrível, traumático, violência sem precedentes, frustrante, angustiante e indescritível.

3.5 O QUE NÃO AJUDA NA SUPERAÇÃO DO LUTO

O luto, como foi visto até aqui, é associado a uma dor, a qual para algumas pessoas e em alguns tipos de perda é considerada extrema, sofrida, indescritível e que necessita de uma compreensão, que nem sempre parece óbvia, por parte de quem convive com o enlutado ou gostaria de ajudá-lo, ocasionando mais sofrimento ainda. O que não ajuda na superação do luto foi uma das perguntas do questionário. No entanto, em respostas a outras perguntas também

apareceram pistas do que não fazer, tanto por parte do enlutado, como por parte de quem pretende ajudá-lo.

Com relação ao que não ajuda no comportamento do próprio enlutado, os termos “negar” e “negação” aparecem 12 vezes, e estão ligadas ao fato de, muitas vezes, o enlutado não admitir e tentar esconder o que está sentindo, além de “fazer de conta que está tudo bem” (R7.2), “fingir” (R8.2; R52.2; R54.2), “varrer para debaixo do tapete uma dor real que precisa de cura” (R38.2), “esconder de si mesmo [...], mascarar a dor” (R4.2; R18.2). “Minimizar ou mesmo espiritualizar não ajuda” (R35.2), assim como “fantasiar que o ente que partiu está viajando; trabalhar, jogar, beber, fazer exercícios para esquecer (me refiro a compulsão)” (R55.2). Desse modo, os respondentes dizem da necessidade de admitir que existe uma dor da perda associada ao luto e que não deve ser negada, ignorada, espiritualizada e nem minimizada para que se vivencie adequadamente o luto.

Além disso, para quem está próximo do enlutado, “julgar ou dar muitos conselhos” (R33.2) ou dizer “eu sei pelo que está passando” (R3.2) não ajuda. Da mesma forma, “palavras vazias, vindas de quem nem conheceu a pessoa que partiu” (R14.2), “consolar, [...] com as próprias experiências ou maneiras de superação” (R15.2; R11.2), “falar o que não deve no momento” (R17.2) e justificar “a perda” (R21.2) não ajudam na superação do luto. “Fazer comentários negativos sobre o falecido” (R22.2) e “críticas” (R.23.2) atrapalham, pois, “palavras nessa hora não são de suma importância” (R40.2). “O que prejudica são [...] os tipos de palpite, não acolhendo a dor do enlutado” (R48.2), além das “frases prontas, ditados antigos” (R42.2), como dizer para “ser forte” (R59.2), “chavões do tipo “Deus está no controle” (R11.2) e “as pessoas perguntando se você está bem (é claro que a pessoa não está)” (R19.2). Outro fator que não ajuda é “pessoas dizendo o que fazer” (R27.2). As pessoas dizem ser ruim para o enfrentamento do luto conselhos e colocações no momento da dor, tais como negar, minimizar a dor, falar da própria experiência ao aconselhar, e alguns chavões.

Outro fator importante, mencionado que não ajuda o enlutado, é tentar abreviar o tempo do luto. “Tratar a pessoa como se ela tivesse que passar logo por isso, exigir que ela continue vivendo a vida e cuidando de suas tarefas como antes (R11.), bem como “estar perto de pessoas que não entendem e dizem para engolir o choro” (R20.2; R38.2), achando “que logo tem que voltar a vida normal” (R50.2). “O que não ajuda é negar a si mesmo o direito de viver as etapas difíceis do luto e “pular” logo para superação” (R9.2). “Pular etapas do luto pode ser prejudicial” (R16.2). “A cobrança falando que todos passam por isso e que tudo isso é passageiro e que o tempo vai fazer você esquecer tudo isso” (R29.2) também não ajuda na superação do luto, assim como sentir culpa pelo mau relacionamento com a pessoa falecida ou

“revolta, tristeza e raiz de amargura” (R2.2). E, “a não aceitação só traz mais dor, angústia, e questionamentos acerca do ocorrido” (R25.2). “Tentar entender por que aconteceu, ou se culpar pelo que poderia ter feito, podem aumentar a nossa dor” (R63.2).

Além disso, uma abordagem ou um tratamento inadequado do luto pode acarretar à pessoa enlutada sérios problemas emocionais e até mesmo traumas que podem se arrastar por uma vida. Pode-se citar alguns exemplos: “É muito sofrimento. Eu não tive apoio como deveria e em 25 anos ainda não curou” (R32.5); “Vivi um luto na área profissional e não recebi ajuda que eu esperava [...]. Ainda estou superando” (R39.5); “As pessoas ao meu redor evitavam de falar no assunto. [...] ainda [estou] lutando com a perda” (R41.5), “não tive ninguém a quem recorrer, nem mesmo para receber apoio em palavras e oração” (R63.5). “Perdi a minha avó aos 11 anos [...]. Acabei segurando o choro [...]. Até hoje tenho dificuldades para expressar sentimentos [...] ninguém deu apoio” (R37.5).

No entanto, algumas opiniões apontam posições controversas em relação a essas que consideram saudável acolher e deixar a pessoa falar livremente de sua dor sem ser censurada para poder elaborar o luto no tempo certo. Uma das controversas é de que “não ajuda ficar lembrando da perda” (R64.2) e nem “ficar remoendo a tristeza” (R70.2), muito menos “ficar culpando Deus” (R60.1). Outras opiniões expressam julgamento se comparadas às necessidades já expressadas acerca do acolhimento empático da pessoa enlutada e o respeito ao isolamento temporário para expressar sua dor. Algumas delas são: “O ócio não ajuda” (R41.2) e nem “a pessoa se isolar e sentir-se vítima da situação” (R56.2). Também não ajuda “paparicar o enlutado, exagerando em cuidados desnecessários, distrações forçadas, falar muito sobre a perda [...]” (R10.2).

Sendo assim, negar e não permitir que o enlutado expresse a dor e os sentimentos, além de sentir pena e não ter sensibilidade ao comunicar-se com o enlutado, não contribuem para que a pessoa que sofre com uma perda venha a superar esse luto. Sobre o que não ajuda na superação do luto, no geral os respondentes disseram que não ajuda falar de suas próprias experiências, minimizar a dor, querer que a pessoa enlutada retome a vida cotidiana logo. Também disseram ser muito ruim palavras vazias ou falar demais, e que é preciso que seja respeitado o tempo de cada pessoa. Outro fator que não auxilia na superação do luto citado algumas vezes é que, não ajuda negar, fingir que não aconteceu. Alguns entrevistados disseram ter passado anos sofrendo o luto por causa das abordagens inadequadas, relataram que tiveram que segurar o choro e continuaram com suas dores, pois muitos não receberam ajuda ou apoio algum.

3.6 O QUE AJUDA NA SUPERAÇÃO DO LUTO

Nas falas dos respondentes, ao que se refere à ajuda na superação do luto, a palavra “apoio”, em sua maioria, de amigos, familiares e pessoas que sabem ouvir, aparece 18 vezes. “Ouvir o enlutado, ajuda muito” (R40.2), ter “pessoas por perto” (R37.2) que sabem ouvir (R23.2; R69.2), “reconhecimento e empatia” (R26.2) e “um abraço” (R4.2). É consenso nestas falas a compreensão da importância da proximidade, apoio e ouvir adequadamente a pessoa enlutada.

O termo “família” aparece 22 vezes. Os respondentes acreditam que é importante o apoio familiar no momento da dor. Por outro lado, alguns acreditam também no direito do enlutado de “ter um tempo sozinho para chorar” (R19.2), bem como “respeitar o espaço da pessoa (se ela quer ou não falar, quer ou não companhia), ouvi-la quando ela quiser falar” (R11.2), “poder ficar só quando for preciso; empatia; silêncio; calma; cuidado; conversas agradáveis” (R10.2). Essas características de alguém que se dispõe a auxiliar um enlutado no processo da superação aparecem em algumas falas.

Outras respostas lembram da fatalidade da vida, por exemplo, “aceitar e viver esse tempo por mais doloroso que seja” (R7.2) e “compreender que essa fase existe e que precisa ser passada (R9.2). “Viver a dor e aprender com ela aos poucos” (R18.2). “Aceitar a realidade, entender a continuidade da vida” (R52.2). “Conversas com pessoas que já viveram perdas, são positivas” (R28.2). Ajuda a passar pelo luto “quem não faz de conta que nada aconteceu” (R14.2). “Alguns precisam de suporte emocional, pessoas por perto, outros precisam de tempo e momentos a sós para superar” (R15.2). E desenvolver uma atividade em grupo também ajuda a superar o luto, “conversar com outras pessoas sobre o evento também alivia” (R41.2).

Em sua maioria, as respostas falaram da afetividade e da compreensão. Em se tratando de compreensão e empatia, apareceu nas falas: “Aprendi que um longo abraço silencioso diz muito mais do que muitas palavras. Se a pessoa enlutada estiver a fim de falar, é muito importante [...] dar todos os ouvidos disponíveis!” (R51.2). Dar oportunidade para o enlutado expressar seus sentimentos alivia a sua angústia, “toda ajuda é importante, conversar com a pessoa, saber o que sente, deixar que a pessoa desabafe” (R65.2; R63.2), “é o sentir junto” (R42.2). Assim, é importante para o enlutado ter pessoas dispostas para estarem ao seu lado, principalmente nos momentos mais difíceis em que a dor da perda parece ser mais forte.

Os termos “sentimento e sentimentos” aparecem 25 vezes no sentido de lidar com eles para vivenciar adequadamente o período de luto. “Sofrer [...] para poder ressignificar a dor” (R20.1), “expressar os sentimentos” (R37.1). “Se permitir sofrer, se despedir das coisas, objetos” (R8.1) e “expressar emoções, choro, tristeza” (R13.1). Poder “se dar ao direito de sentir

a dor da perda com lágrimas, desespero e até mesmo com raiva sem se importar com a opinião alheia” (R29.1) e “ter o direito de ficar triste [...] sem que as pessoas digam: você tem que ser forte” (R1.1). A pessoa enlutada precisa de “amigos que estejam dispostos a ouvir, acolhimento pastoral; terapia; chorar” (R55.2), “colocar para fora toda a dor” (R20.2) e “viver [realmente] o luto e o choro” (R61.2; R5.2).

Outras respostas salientam essa ideia: “sentir intensamente, se permitir lembrar, chorar e sentir uma tristeza tão profunda que enquanto estamos no luto não acreditamos que irá passar” (R14.1). “É deixar que emoções como tristeza, acompanhadas de choro, sejam manifestas. Ter conversas sobre a perda. Ter um tempo de se isolar” (R28.1). “Poder expressar o seu sentimento verdadeiro” (R44.1) e “compartilhar a experiência vivida” (R59.1).

O termo chorar aparece 12 vezes em sentido positivo. “Chorar e se derramar, sem deixar a fé e a esperança de que Deus vai nos consolar e sarar nossos corações” (R61.1). “Chorar a sua dor pode ajudar na superação” (R35.2). “Chorar o quanto for necessário” (R7.2). “Extravasar as emoções dentro de cada perfil da personalidade” (R48.2) ajuda a superar a dor do luto.

Algumas pessoas dão pistas do que se espera após a perda, embora nem sempre vinculem à necessidade de vivenciar a dor da perda por um tempo, como por exemplo esta fala, “precisamos nos adequar a continuar a viver a vida sem a pessoa que faleceu, mas não esquecer dela” (R4.1). Outros remetem à não negação vinculada à vivência da fé para ajudar a superar, apontando à apropriação da fé como meio de superação, como dizem esses respondentes: não colocar a dor de lado, “fazendo de conta que não existe dor na perda de um ente querido” (R38.1).

Outras falas remetem à vivência da fé, em se apegar às mensagens da Palavra de Deus, sem ficar claro, em algumas situações, se é permitido chorar pela perda, dando a impressão de que a meta é chegar à superação pela aceitação rápida. A “confiança em DEUS também ajuda muito a aceitar” (R58.1). “A firme fé em Cristo Jesus e a esperança do cumprimento de suas promessas são de um valor inestimável” (26.2). “Minha ajuda veio de Jesus” (R60.2). “Ajuda aceitar o que aconteceu e como aconteceu e que Deus tem total controle das nossas vidas” (R58.2; R25.2) e “aceitar que todos nós estamos aqui neste mundo de passagem, que uns se vão antes, outros depois” (R67.2). É “um tempo de dor, reflexão e aceitação da vontade de Deus” (R26.1) e de “buscar consolo em Deus” (R7.2). Estas últimas falas admitem a necessidade de consolo e de experiência da dor. E sugerem reflexão e aceitação como parte da vida, confiando no propósito de Deus e na esperança da vida eterna como consolo e alvo a ser alcançado, sem necessariamente, ao que ficou evidente em algumas falas, vincular a dor ao direito de chorar essa dor por um tempo.

Algumas experiências relatadas pelos respondentes ilustram essa importância: “eu resisti e não lidei adequadamente com o luto. Levei 5 anos para elaborar a perda do meu pai. [...] amigos do meu grupo de espiritualidade me ajudaram a elaborar a perda” (R55.5). “Saber que tem pessoas interessadas em te ver melhor e te apoiando, faz com que o processo seja mais leve” (R67.5). “Pessoas ouviram meu coração e choraram junto” (R20.5). “Como é importante ter pessoas com as palavras corretas no momento certo, elas tiram a culpa e ajudam a amenizar a dor” (R28.5).

Sobre o que ajuda na superação do Luto, grande parte dos respondentes usou a palavra “apoio” de várias formas, familiar, de amigos, em ouvir, às vezes apenas ouvir, dispor de tempo, chorar junto. Se fazer presente através de um abraço. Alguns respondentes deram indícios de que este, é um tempo de reflexão e aceitação da vontade de Deus, colocando sua esperança nele. Muitos respondentes destacaram a importância de ter alguém interessado em ajudar.

4 DISCUSSÃO

Esta pesquisa buscou compreender as características e demandas da vivência do luto próprio ou de outras pessoas que vivenciam perdas, e se são consideradas para ajuda adequada, sob a hipótese de que existem pessoas que desconhecem as reais necessidades do luto, comprometendo a eficácia na ajuda prestada. Para isso, foi verificado o que autores de aconselhamento cristão abordam sobre a vivência do luto. Foi, também, realizada uma pesquisa de opinião, sobre a ideia que as pessoas têm a respeito da vivência do luto por diferentes perdas e situações específicas.

A pesquisa de opinião mostrou a amplitude do significado do luto. O luto é apontado como a vivência de um sofrimento pela dor da perda de alguém amado ou algo muito importante, bem como de emoções extremas como dor horrível, tristeza profunda, desestruturação, dor na alma e uma lacuna emocional.

Cavalcanti, Samczuk e Bonfim (2013, p. 89), também se referem a essas reações, além de considerar uma tristeza profunda que afasta de toda e qualquer atividade que não esteja ligada a pensamentos sobre o objeto perdido, a perda de interesse no mundo externo e a incapacidade de substituição com a adoção de um novo objeto de amor. Kovács (1992, p. 150) fala de “[...] um vínculo que se rompe, de forma irreversível, sobretudo quando ocorre perda real e concreta”. E Freitas (2013) conclui que “não é possível generalizar esta experiência, pois ela depende das causas e circunstâncias da perda, bem como do vínculo com aquele que morreu”, destacando que “o traço mais permanente no luto é um sentimento de solidão”. Isso pode explicar os

sentimentos profundos de dor na alma e lacuna emocional que são apontados em decorrência de perdas significativas para a pessoa.

Além disso, o luto é visto como um tempo a ser vivido, algo natural, mas que precisa de etapas e de ser visto como um processo. Isso faz com que haja maior reflexão por parte de conselheiros e pessoas que acompanham enlutados, de que é preciso um tempo, tempo para vivenciar o luto de forma adequada. Worden (2013, p. 68) concorda que esse tempo é “o processo de ajustamento a um mundo sem o falecido e esse processo é gradual”. Nesse sentido, tratar a pessoa como se ela tivesse que passar logo por isso, exigindo que ela continue vivendo a vida e cuidando de suas tarefas como antes, como apontou um respondente, não encontra concordância em autores da área do aconselhamento como Worden.

Alguns respondentes e autores concordam que o luto é um processo lento, sofrido e doloroso e que o tempo é um fator importante para superação do luto. Já Olino observa que o tempo, por si só não tem capacidade para resolver ou curar com diz o ditado popular de que “o tempo cura”. Pois, “se uma pessoa que sofre, senta-se em um canto esperando que o tempo cuide de sua amargura, de suas feridas emocionais, perceberá que tal não acontecerá” (OLINO, 1997, p. 87). Assim, outros ingredientes são necessários, além do tempo, que também é importante.

Muniz, Gosch e Follador compreendem que não é tão simples retomar a vida e continuar como se tudo estivesse sido superado. Estar disposto a recomeçar não significa esquecer ou nunca mais sofrer. Os autores comentam que, no Ocidente, é cada vez mais perceptível o quanto evita-se a angústia e busca-se a neutralização do desconforto e da dor psíquica. Para se compreender a vivência do luto na cultura ocidental, é preciso levar em conta um fator relevante, a discrição emocional, o que pode acarretar a negação do luto por meio de práticas sociais. Um exemplo disso é a imposição da volta ao trabalho após sete dias, como se houvesse um período pré-determinado para que se encerre o processo de luto. Na sociedade, são inúmeros os exemplos de práticas que apontam para o esvaziamento de reflexões sobre o findar-se, sobre a aceitação do luto (MUNIZ; GOSCH; FOLLADOR (2020, p. 7). Os autores apontam para algo que explica a negação de algumas pessoas sobre a dor do luto. E um fator realmente é a característica cultural de esconder a fragilidade emocional.

Para alguns respondentes, o luto por outras perdas é o mesmo que o da morte. No entanto, para outros, perdas de divórcio e trabalho não são passíveis de serem consideradas luto. O que contraria alguns que vivenciaram perdas por divórcio, por exemplo, como uma “dor na alma” e um luto maior que por perdas de morte. Por isso, fica evidenciada a necessidade de se compreender com acolhimento e empatia a experiência da pessoa que está vivendo a sua dor da

perda que para ela é legítima. Nesse sentido, para os autores Paes e Paes (2013), toda a perda, seja ela de que natureza for, implica na vivência de uma experiência semelhante à do luto, e implica em um processo equivalente ao do luto.

Os respondentes, em geral, acreditam que a despedida em caso de morte com os rituais e cerimônias são importantes para assimilação, por parte do enlutado, de que realmente a morte aconteceu. E que, não podendo ver a pessoa morta, poderá resultar em um luto mal resolvido ou um processo incompleto. Alguns apontaram sentimentos que podem ser desenvolvidos pela falta da despedida e das incertezas como acontecem com a morte pela Covid-19. Além disso, sentimentos de tortura, violência psicológica, dor multiplicada, frustração, crueldade, etc. são apontados. É tratado como um luto inconclusivo como aborda Worden (2013), que pode ser aplicado por exemplo, quando não é possível ver o corpo e ter que acreditar que ele está dentro do caixão lacrado. Eles falaram em sentimentos como angústia e impotência diante do fato de não poder ao menos se despedir. Worden fala sobre casos parecidos de desaparecimento, nesses lutos “inconclusivos” dificultando o processo de superação.

Os respondentes concordam com Nascimento *et al*, com respeito da despedida pois, os rituais fúnebres são elaborados como forma para abordar o luto, em cerimônias que marcam etapas de um ciclo. “No que se refere aos aspectos psicológicos [...] compreende-se que tais processos de ritualização desempenham um papel fundamental para dar sentido e significado ao enlutado” e a simbologia das cerimônias e rituais, vão além da cultura pois podem auxiliar o enlutado na compreensão de que realmente é verdade o que aconteceu. A morte se confirmou (NASCIMENTO *et al*, 2020, p. 81, 82).

Sobre a vivência do luto, algumas práticas ajudam e outras não ajudam, apesar de serem comumente usadas. Não ajuda, por exemplo, comparar as suas experiências vividas com as do enlutado, pois cada dor é única e cada pessoa enfrenta de forma diferente suas perdas. Falar demais ou coisas sem sentido também não ajudam. Apressar o enlutado a voltar a vida normal não é saudável pelo tempo que precisa para viver o luto, bem como negar, fingindo não perda, ou se culpar. Collins indica que é perigoso evitar o luto. Não demonstrar luto pela perda, pode ser um sinal de que não havia relacionamento profundo com a pessoa falecida, “mas também pode indicar que o processo de luto está sendo negado ou evitado”, levando ao luto patológico, que é o tipo anormal (COLLINS, 2004, p. 419). Outra forma de negar o significado pleno da perda é a prática do “esquecimento seletivo”, aquele que bloqueia a existência da pessoa que morreu ou de alguma fase que vivenciou com essa pessoa (WORDEN (2013, p. 22). Portanto, é correta a prática de evitar a negação e enfrentar a dor e os sentimentos decorrentes do luto para poder vivenciá-lo adequadamente.

De acordo com Worden (2013, p. 4,5), o luto envolve reações que são comuns após uma perda, tais como: tristeza, raiva, culpa, ansiedade, solidão, desamparo, choque, saudade, libertação, alívio, torpor (ausência de emoções, insensibilidade). Também cita algumas sensações físicas, como, descrença, confusão, preocupação, sensação de presença, alucinações, vazio no estômago, aperto no peito, aperto na garganta, falta de ar, entre outros. Sendo assim, de acordo com o autor, faz parte do luto e é considerado normal, sentir culpa, raiva, tristeza e outros sentimentos, que ao olhar de alguns dos respondentes da pesquisa, devem ser evitados ou não são permitidos. Muitos sentimentos são comuns durante o processo de luto, e os conhecer melhor pode ajudar o conselheiro a entender o que, de fato, o enlutado está vivenciando (OLIVEIRA, *et al*, 2020, p. 7).

Algumas respostas apelam ao direito de sentir e expressar emoções no luto, como ficar triste, sem que as pessoas digam que tem que ser forte, como se isso não fosse algo naturalmente praticado. No entanto, “sofrer por uma perda é normal. Mesmo que se queira, não controlamos tudo o que sentimos. Chorar, falar somente sobre o luto, pensar nisso o dia inteiro é natural e faz parte do processo” (OLIVEIRA *et al*, 2020, p. 8). Esta ideia é diferente de alguns respondentes que com suas falas negam esse direito, como se não fosse permitido, especialmente ao crente em Deus que precisam encarar a dor como se ela não existisse.

Já, o que pode auxiliar na superação do luto é o apoio familiar, de amigos, ao dedicar tempo ao enlutado, chorar junto, falar pouco, acolher e abraçar. E permitir que a pessoa chore e sofra o quanto for necessário. A demonstração do interesse em ajudar, em dar apoio surge como algo positivo na superação do luto. A afirmação de que “Deus está no controle”, dita em momentos de dor profunda, pareceu inapropriada para algumas pessoas que tiveram essa experiência, por não encontrar sentido naquela hora. Poderia ser dito que é uma palavra correta em hora não apropriada, como outras, inclusive de versículos decorados, ou palavras como “seja forte”. Pois, tem momentos que é preciso mostrar sua fraqueza na dor sem ser censurado, como disseram alguns. Atitudes de empatia para quem deseja ajudar o enlutado encontram respaldo bíblico como no versículo: “[...] chorem com os que choram” (Romanos 12.15). E, “muitas vezes é necessário lamentar com o enlutado, sentar-se com ele, estar com a pessoa que sofre, sem dizer nenhuma palavra diante da dor que é muito grande” (FRIESEN, 2007, p.122).

Quando as pessoas não têm medo de deixar o enlutado emergir sua tristeza, “essas expressões compartilhadas de tristeza levam o enlutado a sentir-se compreendido e reduzem a sensação de isolamento” (PARKES, 1998, p. 205). O valor de chorar e expressar emoções livremente para a superação do luto é importante, tendo com quem dividir isso, sendo amado e acolhido. Portanto, qualquer prática que inibe essa livre expressão, se torna prejudicial ao

enlutado. Além disso, o luto como um processo necessário para superação e cura é reconhecido pela maioria dos respondentes. E, “na medida em que o luto é um processo, ele tem sido visto de várias formas por diferentes teóricos - essencialmente em estágios, fases e tarefas” (WORDEN, 2013, p. 19).

Entender como alguém vê e enfrenta uma perda é muito importante e esta forma de enfrentar o luto está ligada a uma série de fatores. Ela pode ser influenciada tanto pela história de vida de uma pessoa, quanto pelo seu relacionamento com Deus. Cada pessoa tem uma perspectiva diferente sobre perdas, e isso tem a ver com tudo o que ela já viveu, aprendeu ou até mesmo pelo modo como percebe Deus (PAES; PAES, p. 25, 2013).

As circunstâncias da morte devem ser levadas em consideração, pois existem algumas que podem atrapalhar a vivência do luto. A pessoa enlutada não consegue seguir em frente. Entre outros exemplos de circunstâncias difíceis e delicadas, algumas deixam o enlutado completamente perdido e sem rumo, como quando uma pessoa perde muitos membros de sua família numa tragédia ou acidente. O choque é tão grande que o enlutado leva tempo para conseguir entrar no processo do luto (WORDEN, 2013, p. 91).

Segundo Parker, as pessoas são, com frequência, levadas a não dizer coisas que possam perturbar a pessoa enlutada. E a comunicação torna-se difícil. E existe uma noção errada de que deve ser evitado o pesar do luto, “mesmo quando não é feita uma proibição explícita”. Outros “não sabem como reagir ao enlutado, assim como este não sabe reagir às visitas”. No entanto, mesmo que “uma expressão convencional de solidariedade não possa ser evitada, dó ou pena é a última coisa que o enlutado quer”. O autor complementa dizendo que o enlutado, às vezes, comporta-se como se fosse mesmo digno de pena “e passa a ter pena de si mesmo” tornando-se distante da pessoa que o quer ajudar (PARKES, 1998, p. 207). Nesse sentido, escutar com empatia é o mais importante, e também abster-se de pregar ou dar conselhos, mas estando presente e sendo solidário (FRIESEN, 2007, p. 122).

Assim, os respondentes, em geral, fizeram colocações que encontram respaldo entre os autores de aconselhamento cristão demonstrando que possuem informação nesse sentido. E muitos estão atentos ao que é recomendável na área do acolhimento ao enlutado, embora alguns citaram práticas que devem ser revistas, como a de não considerar como luto, digno de ser vivenciado, a dor por perdas que não sejam por morte ou desaparecimento, como é o caso do divórcio. No entanto, é um sofrimento real e presente em algumas pessoas que falaram de sua própria experiência pessoal.

5 APLICAÇÕES PARA O ACONSELHAMENTO EM SITUAÇÕES DE LUTO

A igreja é importante no processo da vivência do luto, se considerarmos as diversas afirmações nas quais as pessoas se reportaram à fé e ajuda de Deus para a superação do luto. Existem pessoas que buscam respostas na espiritualidade frente a seus lutos. A Bíblia traz exemplos de pessoas que sofreram perdas e vivenciaram o luto. Collins (2004, p. 408) aborda o sentido dado por Jesus no novo testamento quanto a esse tema. É um sentido que dá esperança na ressurreição, mesmo nos momentos de dor, aliviando o desespero tão comum aos que não creem na vida eterna. Duas passagens no novo testamento dão motivo para a esperança de que um novo relacionamento com Deus se inicia após a morte (1Co 15; 1Ts 4).

Jesus traz esperança e se importa com a dor das pessoas. Segundo Keller (2016, p. 23) “por amor a nós Jesus foi paciente em meio a sofrimentos bem mais intensos; então, por amor a ele, podemos ser pacientes em meio a sofrimentos bem menos intensos”. O autor propõe a reflexão sobre o que Jesus fez por nós e que, “muitas pessoas encontram Deus na aflição e no sofrimento” (*Ibid.* p. 15), o que sugere uma melhor compreensão sobre a superação do luto e o quanto a igreja poderia ser importante nesse aspecto de compreender as necessidades das pessoas. E, muitas vezes, as pessoas recorrem à religião em busca de respostas. Por isso, a pessoa enlutada saber do que se está tratando ou com o que se está lidando é fundamental.

O luto vinculado a fortes e profundas emoções e como dor na alma também é encontrado na Bíblia que confere o direito à expressão da dor do luto. Quando um israelita morria, seus parentes e amigos se juntavam para chorar alto, vestindo pano de saco e se cobrindo de cinzas (Gn 37.34). Em toda Bíblia, especialmente no Antigo Testamento, pode-se perceber que as pessoas tinham direito de chorar e se lamentar durante um tempo.

[...] lemos sobre Jacó chorando a perda de José e se recusando a ser consolado [Gn 37. 34,35], Davi lamentando a perda prematura do filho recém-nascido [2Sm 15-18] e a morte de Absalão durante uma batalha [2Sm 18.33], e Jeremias pranteando a morte do rei Josias [2Cr 35.25]. Os salmos falam sobre a presença do conforto de Deus quando andamos “pelo vale da sombra da morte” [Sl 23.4]; aprendemos que a Palavra de Deus fortalece aqueles cuja “alma de tristeza vertia lagrimas” [Sl 119.27]. Isaías nos apresenta o Messias - “homem de dores e que sabe o que é padecer” - que tomou sobre si as nossas enfermidades e carregou as nossas dores [Is 53.3,4] (COLLINS, 2004, p. 408).

Mesmo assim, foi percebido na pesquisa que nem sempre é permitido chorar e sofrer a dor do luto. Para Collins (2004, p. 416), o enlutado precisa “de compreensão, incentivo e contato com pessoas sensíveis que demonstrem interesse por elas”. Esse apoio indicado como o ideal ainda se encontra em desenvolvimento dentro das igrejas, e, em alguns casos, ausente.

No entanto, nem sempre o auxílio e a disponibilidade são suficientes para que o enlutado possa superar o processo do luto, como nos casos de luto patológico, sobre o qual, as igrejas precisam/devem ter a sensibilidade de encaminhar o enlutado a profissionais especializados. “Quando for necessário fazer este tipo de encaminhamento, é bom conversar com o aconselhando para que ele entenda por que estamos sugerindo um outro conselheiro” (COLLINS, 2004, p. 418). Assim, a igreja poderia promover ensino sobre os tipos de luto e de perdas e seus estágios para um melhor preparo quanto ao auxílio na superação do luto, melhorando a compreensão da situação do enlutado.

Worden (2013, p. 60-71) apresenta dez princípios de como proceder no aconselhamento do luto e que podem auxiliar os conselheiros quanto a suas abordagens e vão de encontro às necessidades apontadas nesse estudo.

O primeiro princípio é ajudar o indivíduo a efetivar a perda, compreendendo que o ente querido não voltará mais, auxiliando a pessoa a falar sobre a perda, através de perguntas, fazendo com que o enlutado reveja todas as etapas do acontecimento da perda, para então, “alcançar a total consciência de que isso aconteceu”. O segundo, é ajudar a identificar e vivenciar sentimentos, pois muitos sentimentos podem não ser reconhecidos ou não serem sentidos no grau que é necessário para que a solução efetiva seja alcançada.

O terceiro princípio é ajudar a viver sem a pessoa falecida, adaptando-se a uma perda, facilitando a habilidade de viver e de tomar decisões independentes. E observar quais são os problemas que a pessoa enfrenta e como podem ser resolvidos. Ajudar a encontrar sentido na perda é o princípio quatro e um dos objetivos do aconselhamento do luto. O processo pode ser tão significativo quanto o sentido que eles encontrarem. No princípio cinco, se facilita a realocação emocional da pessoa morta. A pessoa deve encontrar um novo lugar em sua vida para o ente perdido, um lugar que permitirá a pessoa seguir em frente com sua vida e construir novos relacionamentos. O sexto princípio é dar o tempo que o luto requer. É um processo gradual de ajustamento a um mundo sem o falecido até que a perda e todas as suas ramificações se acomodem.

No princípio sete, procura-se entender comportamentos normais do luto, como no caso de perdas significativas no qual o enlutado tem a sensação de que está ficando louco. Pode ficar atordoado e vivenciando coisas que normalmente não faz parte de sua vida. O oitavo princípio é admitir diferenças individuais. Pessoas morrem de maneiras não similares, sendo assim, é essencial não esperar que todos os enlutados passem pelo processo de luto da mesma forma. O luto é um fenômeno com variabilidade interpessoal e fortes diferenças individuais na intensidade das reações afetivas. No princípio nove, examinam-se estilos de defesa e

enfrentamento para compreender e ajudar o enlutado, pois podem ter indícios de comportamentos de fuga. Identificando patologias e encaminhando para ajuda de profissionais especializados é o décimo princípio.

Esses princípios citados por Worden (2013) dão pistas para o que se espera em ajuda e cuidado com pessoas enlutadas por morte. No entanto, elas servem para outros tipos de perdas, somadas a outras pistas apontadas pela pesquisa que podem ajudar a igreja em seu papel no acolhimento de pessoas enlutadas. Elas se referem a levar em consideração e acolher outros tipos de perdas que causam sofrimentos tão profundos quanto a dor da perda por morte, como no caso de divórcios por traição ou desconstrução indesejada de uma vida em comum, perdas por desaparecimentos, na área financeira, ou lutos difíceis e incompletos como no caso da doença COVID-19.

Em todas as situações nas quais há sofrimentos por perdas, o acolhimento para vivência e superação do luto se dá em forma de apoio, palavras adequadas, permitir chorar e até chorar junto, respeitar o silêncio e o tempo necessário para a ressignificação da vida. Parece difícil para as pessoas saberem como agir em relação às necessidades das pessoas, quando há controvérsias apontadas sobre diversas formas de consolo. No entanto, no que se refere aos sentimentos que as pessoas expressam quando passam por luto, Friesen (2007, p. 122) recomenda ao conselheiro a não se deixar intimidar, pois essas emoções são normais e naturais. Também a não pensar que existem respostas fáceis para o sofrimento humano, e que reconhecer esses mistérios nos mantém humanos.

Portanto, mesmo que seja difícil e sensível lidar com a dor do sofrimento por perdas significativas, ela faz parte da vida. A ajuda e consolo precisam ser praticados por todas as pessoas em geral, principalmente no âmbito das igrejas.

CONCLUSÃO

O objetivo desta pesquisa foi compreender a real necessidade das pessoas quanto ao luto para que se possa melhor ajudá-las, principalmente no âmbito das igrejas, considerando que existem diferentes tipos de luto e de perdas. E também verificar se os tipos de ajuda correspondem ao esperado pelas pessoas enlutadas, de acordo com a pesquisa de opinião realizada.

Foi reconhecido que existem diferentes tipos de luto e dor em outros tipos de perda que não sejam por morte, apesar de que foram questionadas se são passíveis de sofrimento. Não reconhecer que existe dor, e às vezes, muito sofrimento, em outros tipos de perda, não ajuda e

até nega o acolhimento necessário. Tendo em vista que a maioria dos respondentes declarou de alguma forma que obtiveram auxílio durante um processo de luto, ainda assim, houve os que receberam ajuda inadequada, tanto por parte de parentes, quanto de amigos ou conselheiros espirituais. Percebeu-se que a sociedade em geral e especialmente a igreja, tem interesse em ajudar proativamente seus enlutados emocionalmente e espiritualmente. No entanto, algumas abordagens deveriam ser revistas por dificultarem a superação do luto. O estudo mostrou que é mais útil alguém ajudar realizando tarefas simples do dia a dia que o enlutado não consegue, em silêncio, do que ficar tentando achar formas de consolo, às vezes impróprias.

Observar qual era a relação do enlutado com o falecido ou o motivo da morte, no divórcio, na perda de emprego, de uma amizade, de um sonho, ajuda na compreensão do sofrimento, assim como se atentar aos recursos adequados para essa ajuda. As pessoas estão sujeitas a usarem palavras vazias e sem sentido, ou a falar demais, contando suas experiências particulares ao invés de ouvirem com acolhimento e empatia. Essa prática pode dar a impressão de que a dor do outro é sem importância na percepção do enlutado, o que aumenta ainda mais a sua dor. E caracteriza falta empatia e paciência para ouvir, no entender dos respondentes.

Além disso, no geral, as pessoas disseram que algumas formas inadequadas de ajudar no enfrentamento e superação do luto são: apressar o enlutado para retomar o quanto antes a sua vida, dizer que a pessoa deve ser forte, usar chavões do tipo “sei pelo que você está passando” ou “Deus está no controle” ou pergunta se a pessoa está bem, quando deveria imaginar que não está. Algumas atitudes que também não ajudam são as do próprio enlutado: negação, ficar se culpando e raiva. Mas, alguns autores dizem que essas são reações normais ao luto e devem ser acolhidas no processo. E, o que poderia ajudar na superação do luto, são atitudes como: dar apoio, disposição para ajudar, ou para apenas ouvir. Basicamente, é bom ter pessoas por perto, em silêncio, mas disponíveis.

Com relação às medidas sanitárias adotadas em decorrência da pandemia pela COVID-19, a maior parte das pessoas concorda sobre a dificuldade em receber o corpo em caixão lacrado contendo o corpo envolto em plástico preto, sem poder ao menos ver a face da pessoa falecida, até para acreditar que de fato é ela mesmo, dada a importância desses rituais de despedida para uma melhor elaboração da perda. E falam em desumanidade e frustração. Uma das contribuições desta pesquisa é o de compreender que, mesmo as medidas mais drásticas e sem dúvida necessárias em relação aos cuidados em casos de pandemia, poderia ser considerado diminuir os efeitos ruins dos sentimentos que causam nas pessoas em não poderem ver seus entes queridos. E uma forma para isso seria usar plástico transparente, por exemplo e utilizar caixão, lacrado sim, mas com visor de vidro.

Sobre as perdas por morte, a pesquisa confirmou que existem diferentes tipos de abordagens para lidar com a pessoa enlutada. É necessário, por exemplo, entender a história e o relacionamento do enlutado com o falecido antes de tentar aplicar estratégias de superação.

O conhecimento sobre a dor das diferentes perdas é relevante não apenas para líderes espirituais, mas também para toda a sociedade, para saber como se comportar frente ao processo de luto de outrem e, desta forma, possibilitar ao enlutado o apoio necessário para superar a dor.

Enfim, esta pesquisa, com certeza, não foi conclusiva até por falta de tempo e espaço para explorar de outras formas os dados colhidos. Em estudos futuros poderia ser pesquisado exclusivamente entre a membresia evangélica, como ela lida com o luto, de acordo com pistas que surgiram aqui. Pois, a ajuda espiritual é fundamental, mas quando se torna em conjunto de regras, versículos bíblicos decorados e cobranças sem piedade e amor, acabam se tornando um peso desnecessário para a pessoa em sofrimento.

Pesquisas futuras poderiam ainda estudar como as diversas formas de viver a espiritualidade pode contribuir ou não na superação do luto, considerando as questões emocionais e físicas do ser humano. São conhecimentos que contribuem principalmente com a área da teologia no sentido de que poderá ajudar as igrejas a buscarem fontes adequadas para ensino se quiserem acolher o sofrimento da sociedade por perdas como expostas aqui e apresentar uma espiritualidade saudável de um Deus verdadeiro e também saudável.

Pode-se concluir que as pessoas passam por diversos tipos de luto durante suas vidas e sofrem por isso, e que, mesmo observando a importância do tempo para superação, também é essencial ter alguém preparado para auxiliar em cada etapa com tranquilidade, paciência e muito amor. As pessoas, em geral, querem ser ouvidas, querem acolhimento. Não querem ser julgadas ou ter seus sentimentos reprimidos. Elas querem poder sofrer a sua dor, chorar a sua dor.

REFERÊNCIAS

BÍBLIA online. Nova Versão Internacional. Disponível em: <<https://www.bibliaonline.com.br/nvi>>. Acesso em: 17/08/2021.

CAVALCANTI, Andressa Katherine S; SAMCZUK Milena Lieto; BONFIM, Tânia Elena. O conceito psicanalítico do luto, uma perspectiva a partir de Freud e Klein. **In Psicólogo inFormação**, ano 17, n. 17, jan./dez. 2013, São Paulo, 2013. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoinfo/v17n17/v17n17a07.pdf>>. Acesso em: 10/08/2021.

COLLINS, Gary R. **Aconselhamento Cristão**. Edição século XXI. São Paulo: Vida Nova, 2004.

CRESWELL, John W. **Projeto de pesquisa** – Métodos qualitativo, quantitativo e misto. Tradução Magda Lopes. Porto Alegre: Artmed, 2010.

- FONSECA, Regina C. V. **Metodologia do trabalho científico**. Curitiba: IESDE, 2007.
- FREITAS, Joanneliese de Lucas. Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva. **In Pepsic**. 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180968672013000100013>. Acesso em: 17/11/2021.
- FRIESEN, Albert. **Cuidando na enfermidade**. Curitiba: Esperança, 2007.
- GIL, Antônio C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- KELLER, Timothy. **Caminhando com Deus em meio a dor e ao sofrimento**. São Paulo: Vida Nova, 2016.
- KOVÁCS, Maria Júlia. Morte, separação, perdas e o processo de luto. In: Kovács, M. J. (Org.). **Morte e desenvolvimento humano** (p. 149-164). São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.
- MICHAELIS. **Moderno dicionário da língua portuguesa**. São Paulo: Melhoramentos, 2007. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php>>. Acesso em: 10/08/2020.
- MUNIZ, Amanda M; GOSCH, Gabriela Costa; FOLLADOR, Victor Kmiecik. Mitos sobre o luto. Curitiba: UFPR, 2020. Disponível em: <<https://plataformaintegrada.mec.gov.br/recurso?id=357871&name=Mitos%20sobre%20o%20luto>>. Acesso em: 17/11/2021.
- NASCIMENTO, Adriana R. ; ABRAHÃO, Bárbara de A. Rezende; SILVA, Bruna Kelly Brito; SWERTS, Letícia Santiago; GOMES, Loyane Ellen Silva; ALVES, Mariana T. Lima; SILVA, Nara Luzia R. Rituais de despedida no contexto da pandemia da Covid-19. **In Cadernos Esp/CE**. 2020. Disponível em: <<https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/384>>. Acesso em: 30/11/2021.
- OLINO, Rubem. **Luto, uma dor perdida no tempo**. Rio de Janeiro: Vinde, 1997.
- OLIVEIRA, Gabriela. SALTORI, Giovanna Cordeiro. FEITEN, Marina Luisa Dias. BRITO, Thaís Andrade. Como ajudar alguém em luto. **In: Plataforma Mec de Recursos Digitais**. 2020. Disponível em: <<https://plataformaintegrada.mec.gov.br/recurso?id=357318&name=Como%20ajudar%20algu%C3%A9m%20em%20luto%27>>. Acesso em: 26/11/2021.
- OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Histórico da Pandemia Covid-19**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-Covid-19>>. Acesso em: 15/10/21.
- PAES, Carlito; PAES, Leila. **Supere suas perdas**. São José dos Campos: Inspire, 2013.
- PARKES, Colin M. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. São Paulo: Summus, 1998.
- SOUZA, Andressa Mayara Silva; PONTES, Suely Aires. As diversas faces da perda: o luto para a psicanálise. In: **Analytica**, São João del Rei, v.5, n.9, p. 69-85, jul./dez. 2016. Disponível em: <<http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/analytica/article/view/2043/1390>>. Acesso em: 12/08/2021.
- SALDAÑA, J. *The coding manual for qualitative researchers*. 2.ed. London: Sage, 2013.
- SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2016.
- TOZONI-REIS, Marília. **Metodologia de pesquisa**. Curitiba: IESDE, 2006.

WORDEN, J. William. **Aconselhamento do luto e terapia do luto: um manual para profissionais da saúde mental.** São Paulo: Roca, 2013.