



## **LUTO E DEPRESSÃO: CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO PROCESSO DE ELABORAÇÃO DA PERDA EM CONTEXTO CLÍNICO**

***Maria Elizabeth Avelino Vieira***

Discente do curso de Psicologia do UNIVAG, campus Várzea Grande.  
babeth.vieira@gmail.com

***Alex Zopeletto da Silva***

Psicólogo (UFMT/2014). Pós-graduação em nível de residência em Saúde do Adulto e do Idoso (HUJM/UFMT/2023). Mestre em Saúde Coletiva (UFMT/2017).  
E-mail: alex.zopeletto@univag.edu.br

Introdução, o luto é um fenômeno humano universal que reflete o impacto emocional, cognitivo e social decorrente da perda de alguém significativo. Trata-se de um processo de adaptação que varia conforme a história de vida, os vínculos afetivos, as crenças religiosas e os recursos emocionais de cada indivíduo. No contexto clínico, o luto aparece com frequência como demanda terapêutica, exigindo do psicólogo uma escuta qualificada e intervenções fundamentadas em teorias psicológicas consistentes. A vivência do luto pode ser compreendida como um processo dinâmico, em que o sujeito transita entre momentos de enfrentamento da dor e de reconstrução de sentido. Contudo, nem todos os indivíduos conseguem elaborar essa perda de forma saudável. Quando há uma fixação em uma das fases, especialmente na fase depressiva, o processo torna-se disfuncional e passa a demandar atenção clínica especializada (Worden, 2013). Essa fase é caracterizada por sentimentos de vazio, desesperança, apatia e dificuldade em retomar a vida cotidiana. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado uma abordagem eficaz na compreensão e no manejo do luto, pois atua diretamente sobre as distorções cognitivas, os pensamentos automáticos e os comportamentos desadaptativos que perpetuam o sofrimento (Basso & Wainer, 2011). No contexto clínico, a TCC possibilita ao paciente ressignificar a perda e desenvolver estratégias de enfrentamento mais funcionais, promovendo uma adaptação emocional e social mais equilibrada. O presente trabalho tem como objetivo compreender o processo de luto em contexto clínico, analisando suas fases e os principais aspectos psicológicos envolvidos, com ênfase no paciente que permanece fixado na quarta fase, a depressiva. Busca-se discutir como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode ser utilizada como instrumento terapêutico eficaz no tratamento do luto complicado, apresentando intervenções baseadas em evidências que favoreçam a reestruturação cognitiva e o restabelecimento da funcionalidade emocional. Além disso, pretende-se refletir sobre a importância da atuação clínica do psicólogo diante dessa demanda, considerando a prática profissional e as experiências observadas no estágio em psicologia clínica. As reflexões apresentadas neste trabalho advêm das atividades desenvolvidas durante o Estágio Supervisionado Específico I: Políticas de Saúde, que proporcionaram vivências e aprendizados significativos sobre o acompanhamento clínico do luto. Orientação teórica, o luto, segundo Worden (2013), não deve ser visto apenas como um conjunto de estágios, mas como um processo ativo composto por quatro tarefas principais: (1) aceitar a realidade da perda; (2) processar a dor do luto; (3) ajustar-se a um mundo sem a



pessoa que morreu; e (4) encontrar uma conexão duradoura com o falecido enquanto se inicia uma nova vida. Essa perspectiva amplia a compreensão do luto como uma jornada adaptativa e individual, e não como uma sequência linear e rígida. A partir da visão cognitivo-comportamental, o luto é compreendido como uma resposta emocional e cognitiva a um evento de perda que ativa esquemas disfuncionais, crenças centrais e pensamentos automáticos negativos. A TCC considera que o sofrimento se intensifica quando há interpretações distorcidas sobre a morte, sobre si mesmo e sobre o futuro, como pensamentos de culpa “eu poderia ter evitado”, de punição “estou sendo castigado” ou de desesperança “nunca mais serei feliz” (Zwielewski & Sant’Ana, 2016). Basso e Wainer (2011) destacam que o luto repentino ou traumático tende a provocar maior desorganização emocional e cognitiva, o que reforça a importância de intervenções que promovam o reequilíbrio mental e comportamental. A TCC, nesse contexto, oferece recursos como o questionamento socrático, o registro de pensamentos disfuncionais, a identificação de crenças nucleares e a elaboração de novos significados. Essas ferramentas favorecem a reorganização do pensamento e a retomada de comportamentos saudáveis. No caso de pacientes presos na fase depressiva, as distorções cognitivas se tornam mais rígidas, e o indivíduo tende a se isolar e a perder o senso de propósito. O papel do terapeuta, conforme Worden (2013), é auxiliar o paciente a reconstruir o vínculo simbólico com o ente perdido e a reinvestir energia emocional em novas atividades e relações. Assim, o trabalho terapêutico se concentra não apenas em aliviar a dor, mas também em restaurar o sentido existencial e a capacidade de viver. Procedimentos técnico-metodológicos, na atuação clínica diante de pacientes em luto requer uma escuta empática, planejamento terapêutico individualizado e aplicação de técnicas baseadas em evidências. A metodologia proposta pela Terapia Cognitivo- Comportamental para o tratamento do luto segue uma estrutura breve, focada e colaborativa. De acordo com Zwielewski e Sant’Ana (2016), o processo pode iniciar-se com a avaliação clínica detalhada, na qual o terapeuta identifica o histórico da perda, o grau de vínculo com o falecido, as crenças sobre a morte e as manifestações emocionais predominantes. Essa etapa também inclui a aplicação de instrumentos psicológicos, como inventários de depressão, ansiedade e luto complicado, a fim de delimitar a gravidade dos sintomas e os riscos associados. Em seguida, são estabelecidos objetivos terapêuticos e um plano de intervenção estruturado, com sessões voltadas para o reconhecimento dos pensamentos automáticos, a identificação de distorções cognitivas e o treino de habilidades de enfrentamento. Ferramentas como o registro de pensamentos disfuncionais, o cartão de enfrentamento e o diálogo socrático são utilizados para ajudar o paciente a reformular crenças negativas e substituir interpretações distorcidas por percepções mais realistas. Outra técnica essencial é a exposição emocional graduada, em que o paciente é encorajado a recordar memórias e sentimentos ligados à pessoa falecida de forma controlada e segura. Essa estratégia permite a integração das lembranças à narrativa de vida, reduzindo a evitação e promovendo a aceitação emocional da perda (Worden, 2013). O treino de reestruturação cognitiva e o reforço de comportamentos funcionais, como o engajamento em atividades prazerosas, retomada de papéis sociais e fortalecimento da rede de apoio, são passos fundamentais para a superação da fase depressiva. Em casos mais graves, recomenda-se o trabalho interdisciplinar com psiquiatras, especialmente quando há risco de ideação suicida ou sintomas depressivos persistentes. O setting clínico

deve ser conduzido de forma acolhedora, permitindo que o paciente se sinta seguro para expressar dor, raiva, culpa e ambivalência. O terapeuta atua como facilitador do processo de adaptação, incentivando o paciente a reconhecer a perda, mas também a retomar o controle sobre sua própria vida. Essa prática reforça a ideia de que o luto não é algo a ser superado rapidamente, mas sim elaborado e integrado à história do sujeito. Considerações finais, a experiência clínica com pacientes vivendo o período de luto evidencia que é um processo profundamente individual e, ao mesmo tempo, universal. Cada sujeito vivencia a perda a partir de seus próprios recursos emocionais, crenças e histórias de vínculo. Em estágio clínico, observa-se que muitos pacientes chegam à terapia com sintomas de tristeza intensa, desesperança e paralisia emocional, característicos da fase depressiva do luto. Nesses casos, a TCC demonstra ser uma abordagem eficaz, pois permite compreender como os pensamentos disfuncionais influenciam as emoções e os comportamentos do indivíduo. A prática clínica também reforça a importância do vínculo terapêutico como elemento curativo. O terapeuta deve oferecer um espaço de acolhimento e respeito, onde o paciente possa validar sua dor e construir novas formas de significado. Através do processo terapêutico, é possível observar que o enlutado começa a resgatar o senso de identidade, reorganizar sua rotina e reencontrar propósitos de vida, sem negar a presença simbólica do ente perdido. As reflexões e análises apresentadas neste trabalho são fruto das experiências vivenciadas durante o Estágio Supervisionado Específico I: Políticas de Saúde, refletindo sobre as vivências do estágio, percebe-se que o luto não é apenas uma temática recorrente, mas uma oportunidade de crescimento tanto para o paciente quanto para o terapeuta. Trabalhar com o sofrimento humano requer sensibilidade, técnica e constante supervisão, pois o contato com a dor do outro desperta também as próprias emoções do profissional. Assim, a experiência clínica com o luto ensina sobre empatia, resiliência e a capacidade humana de reconstruir-se mesmo diante das perdas mais profundas. Conclui-se, portanto, que a Terapia Cognitivo-Comportamental oferece um conjunto consistente de ferramentas para o manejo clínico do luto, especialmente quando o paciente encontra-se preso na fase depressiva. Ao promover a reestruturação cognitiva, a aceitação emocional e o fortalecimento de estratégias de enfrentamento, a TCC possibilita ao indivíduo transformar a dor da ausência em aprendizado e em uma nova forma de presença, interna, simbólica e significativa.

**Palavras-chave:** Luto. Terapia cognitivo-comportamental. Clínica. Depressão.

### Referências

- BASSO, Lissia Ana; WAINER, Ricardo. Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 5–15, jun. 2011.
- ZWIELEWSKI, Grazielle; SANT'ANA, Vânia. Detalhes de protocolo de luto e a terapia cognitivo-comportamental. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 40–52, jun. 2016.
- WORDEN, J. William. *Aconselhamento do luto e terapia do luto: um manual para profissionais da saúde mental*. 4. ed. São Paulo: Roca, 2013.