RELATO DE EXPERIÊNCIA: A DEPRESSÃO NO LUTO, REFLEXÕES A PARTIR DA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT)

Camila Alves Paschoal
Bacharel em Psicologia 9º semestre – camilapaschoal25@hotmail.com.br

Caroline Gomes Storck
Bacharel em Psicologia 9º semestre – caroline.gstorck@gmail.com

Aline Mercedes Ramminger
Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG
Resp. Téc. da Clínica-Escola de Psicologia do UNIVAG – Campus Várzea Grande
aline.ramminger@univag.edu.br

Msc. Guilherme Augusto Duarte da Silva
Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG
Supervisor de Estágio Supervisionado Específico I: Políticas de Saúde de Psicologia do UNIVAG – Campus Várzea Grande
guilherme.silva@univag.edu.br

O presente relato de experiência apresenta reflexões acerca do estágio supervisionado em Psicologia, realizado na Clínica Escola do Centro Universitário de Várzea Grande, orientado pelos princípios da Análise do Comportamento e fundamentado na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). A escolha do tema decorre da recorrência de demandas relacionadas ao luto e aos sintomas depressivos no contexto clínico do estágio, evidenciando a relevância de estratégias terapêuticas voltadas ao acolhimento e adaptação diante da perda.

O luto surge de forma recorrente no contexto clínico, sendo notado também o relato do estado depressivo decorrente da perda de um ente querido. A morte é um estágio natural da existência humana, conforme Pitanga (2022) na vida não há o "não morrer" e, para o profissional de psicologia torna-se importante a compreensão da finitude do ser, suas causas e consequências e, principalmente entender como essa finitude pode ser vista e vivenciada pelo cliente em sua experiência privada.

Conforme Pitanga (2022), os indivíduos têm seus pensamentos e crenças pautados a partir das agências de controle, família, economia, política, religião e psicoterapia, nesse contexto, entende-se que essas agências de controle, moldam os comportamentos dos sujeitos, sendo a igreja uma dessas agências seus dogmas e ensinamentos influenciam diretamente a forma como os pacientes lidam com a morte e o luto. Para o terapeuta entender o paciente, sua origem social, como ele é influenciado por suas crenças, o que ele espera depois da morte e como vê a finitude do ser humano, são informações poderosas para a atuação na prática clínica.

ISBN: 978-85-88900-14-1

Diante de uma perda significativa é importante trabalhar com o cliente a compreensão de que o luto é um processo esperado e natural, podendo ser vivenciado de diversas formas, não existindo um jeito certo ou errado de vivê-lo, pois essa experiência atravessa diversas áreas da vida do indivíduo, envolvendo dimensões emocionais, cognitivas, comportamentais, relacionais e sociais, logo, se trata de um processo dinâmico, marcado por uma continuidade de mudanças que ocorrem ao longo do tempo, e não de uma experiência estática. Além disso, o luto não ocorre de forma linear, ou seja, o cliente pode ter avanços positivos e logo após, retroagir, como também pode ter dias mais suportáveis e outros mais difíceis. Isso é observado especialmente em datas significativas, como aniversários ou lembranças relacionadas à perda, evocadas por músicas, comidas favoritas ou lugares que remetem à pessoa falecida (Pitanga, 2022).

Explicando operacionalmente o processo do luto é um processo de extinção, ocorre uma quebra na relação de contingência, uma vez que as relações de reforçamento que o enlutado obtinha com o falecido não mais poderão ser produzidas e o enlutado ainda precisa se adaptar às novas contingências que surgirão sem o ente querido (Bravin & Gimenes, 2013; Oliveira, 2014 *apud* Pinheiro, 2022).

Nesse contexto, Worden (2018 apud Pinheiro, 2022) propõe a Terapia do Luto como um processo ativo de adaptação à perda, no qual o enlutado, com auxílio do terapeuta, deve engajar-se em quatro tarefas principais: aceitar a realidade da perda, processar a dor do luto, ajustar-se a um mundo sem a pessoa falecida e encontrar uma conexão duradoura com ela enquanto continua investindo na própria vida. O autor destaca ainda que tais tarefas não ocorrem necessariamente de forma linear, podendo alternar-se conforme fatores individuais, vínculo estabelecido com o falecido, suporte social e demais contingências que atravessam o processo de luto (Worden, 2013).

Harris (2011/2020 *apud* Sousa; Carvalho; Prado, 2022) destaca que, nos dias ou semanas seguintes à perda, diferentes respostas emocionais podem surgir com variadas intensidades, sem que exista uma forma certa ou apropriada de reagir. Assim, no contexto terapêutico, é fundamental auxiliar a pessoa, acolher e manejar os sentimentos e pensamentos dolorosos, fortalecer o autocuidado e, gradualmente, ajudá-lo a reconstruir sentidos e possibilidades de vida diante da nova realidade, apesar da dificuldade da perda.

Durante o luto o sujeito pode apresentar o comportamento de fuga/esquiva, a esquiva experiencial que pode ser compreendida como o comportamento de evitar, suprimir ou tentar controlar experiências internas aversivas, tais como pensamentos, emoções, memórias e sensações corporais relacionadas à perda. No contexto do luto, o enlutado pode evitar falar

ISBN: 978-85-88900-14-1

sobre a pessoa falecida, afastar-se de lugares e objetos que remetem a pessoa, ou se ocupar excessivamente para não entrar em contato com a dor ou buscar bloquear sentimentos de tristeza e saudade, muitas vezes com psicotrópicos. Embora tais estratégias possam produzir alívio momentâneo, a longo prazo tendem a intensificar o sofrimento e evitar o indivíduo de viver coisas importantes nesse tempo.

Na perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso, é relevante para o terapeuta auxiliar o cliente a desenvolver maior abertura para vivenciar essas emoções difíceis, reduzindo padrões rígidos de evitação e favorecendo ações alinhadas aos próprios valores (Sousa; Carvalho; Prado, 2022).

Em atendimento clínico, esse processo pode aparecer quando o cliente relata não conseguir entrar no quarto da pessoa falecida, evita mencionar seu nome, recusa convites sociais ou busca se manter constantemente distraído para não pensar sobre a perda e esse comportamento, quando predominante, pode dificultar a elaboração do luto, uma vez que impede o contato gradual com a realidade da perda e limita a reorganização da vida após o rompimento do vínculo (Sousa; Carvalho; Prado, 2022).

Aprofundando na depressão, uma elucidação importante entre a depressão patológica e os sintomas depressivos no luto pois é comum que familiares e até mesmo o próprio cliente interpretem a tristeza intensa, isolamento temporário, choro frequente ou perda de interesse inicial como depressão no sentido patológico e fazer essa distinção, evita a patologização precipitada do sofrimento humano.

Enquanto no luto, sentimentos de tristeza, vazio, choro, saudade, desânimo e períodos de retraimento são comportamentos que podem constituir respostas esperadas diante da perda de um vínculo significativo - um reforçador positivo - na depressão patológica, é observado um sofrimento persistente, um prejuízo acentuado no funcionamento do indivíduo como um todo, além de uma desesperança intensa, autodesvalorização marcante e manutenção dos sintomas de forma continuada, demandando em casos assim uma avaliação clínica criteriosa. Dessa forma, é fundamental que o profissional diferencie o sofrimento natural do luto de condições psicopatológicas que possam requerer intervenções específicas, pois nem toda dor intensa é adoecimento psíquico; em muitos casos, trata-se de sofrimento humano diante da perda (Marcon; Brito; Elias, 2022).

Diante disso, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) propõe intervenções voltadas ao aumento da flexibilidade psicológica por meio de seis processos centrais: aceitação, desfusão cognitiva, contato com o momento presente, eu como contexto, clarificação de valores e ação comprometida (Torres, 2022).

ISBN: 978-85-88900-14-1

No manejo clínico do luto, a aceitação, que favorece a abertura para o indivíduo vivenciar emoções dolorosas, como saudade, tristeza e angústia, sem tentativas excessivas de evitá-las; a desfusão cognitiva auxilia o cliente a relacionar-se de forma menos rígida com pensamentos recorrentes, como culpa, arrependimento ou ideias de incapacidade para seguir em frente; o contato com o momento presente que contribui para que a pessoa direcione atenção à experiência atual, reduzindo a predominância de ruminações sobre o passado ou preocupações excessivas com o futuro; o processo do eu como contexto, que possibilita ao indivíduo perceber que não se resume à dor vivenciada, reconhecendo-se como alguém maior do que seus pensamentos e emoções momentâneas; a clarificação de valores, que permite identificar aquilo que continua sendo importante, mesmo após a perda, como vínculos afetivos, cuidado familiar, espiritualidade ou projetos pessoais; e por fim, a ação comprometida que favorece a retomada gradual de comportamentos coerentes com tais valores, possibilitando reconstrução de sentido e continuidade da vida, ainda que na presença da dor.

Embora a ACT contemple seis processos terapêuticos interdependentes, os autores destacam, no manejo do luto, especialmente a promoção da aceitação, da clarificação de valores e da ação comprometida, por se tratarem de processos diretamente relacionados às dificuldades mais frequentes apresentadas por pessoas enlutadas, como esquiva da dor emocional, sensação de vazio existencial, paralisação comportamental e perda de direção de vida. Desse modo, o trabalho clínico busca favorecer uma nova relação com o sofrimento inevitável da perda, reduzindo tentativas equivocadas de controle emocional e ampliando a capacidade de permanecer em contato com experiências internas dolorosas, porém, sem o abandono da própria vida. Paralelamente a isso, a identificação do que ainda possui sentido para o cliente torna-se relevante para reorganização da rotina, reconstrução de papéis sociais e retomada gradual de fontes de reforçamento anteriormente enfraquecidas. Assim, tais processos favorecem ampliação do acesso a reforçadores positivos naturais, frequentemente reduzidos após perdas significativas (Sousa; Carvalho; Prado, 2022).

Importante ressaltar que, diante da vivência encontrada no acompanhamento clínico de pessoas enlutadas, é necessário uma escuta qualificada, acolhedora e não apressada, evitando reproduzir em sessão as cobranças sociais de superação ou retorno imediato à produtividade pois, muitas vezes, o setting terapêutico torna-se um dos poucos espaços em que o cliente pode falar livremente sobre a perda, nomear saudades e ressignificar sua experiência.

Por fim, a experiência vivenciada no estágio supervisionado possibilitou compreender que o luto se apresenta de forma frequente no contexto clínico, exigindo do profissional

ISBN: 978-85-88900-14-1

sensibilidade técnica e humana para acolher uma dor que, embora natural, manifesta-se de maneiras singulares e complexas. Observou-se que as perdas são vividas de formas distintas e que, muitas vezes, não são compreendidas nem pelo próprio cliente, nem por sua rede de apoio, reforçando a importância de intervenções pautadas na escuta qualificada, na validação do sofrimento e na não patologização precipitada do comportamento diante da ausência de alguém significativo. Nesse percurso, o acompanhamento supervisionado mostrou-se fundamental para o desenvolvimento de uma postura clínica ética, acolhedora e tecnicamente embasada, possibilitando reflexões importantes acerca do manejo clínico do luto. Assim, a Terapia de Aceitação e Compromisso demonstrou significativa aplicabilidade clínica ao favorecer flexibilidade psicológica, redução da esquiva experiencial e retomada de ações alinhadas aos valores pessoais, auxiliando o indivíduo a construir novas possibilidades de existência mesmo diante da dor da perda.

Palavras chaves: Depressão; Luto; Análise do comportamento; Terapia da Aceitação e Compromisso; Supervisão em Psicologia.

ISBN: 978-85-88900-14-1

REFERÊNCIAS:

MARCON, Roberta Maia; BRITTO, Ilma A. Goulart de Souza; ELIAS, Paula Virgínia Oliveira. Resposta de Luto, Depressão e Ansiedade em Tempos da Covid-19: um olhar analítico-comportamental. In: FONSECA, Flávia Nunes; SANTOS, Lucas Barbosa dos; FREIRE, Anna Laura Leal (org.). *Luto: teoria e intervenção em análise do comportamento*. Curitiba: CRV, 2022.

PINHEIRO, Ewerton Leonardo Alves. Intervenção Analítico-Comportamental no Processo de Luto: uma revisão da literatura. In: FONSECA, Flávia Nunes; SANTOS, Lucas Barbosa dos; FREIRE, Anna Laura Leal (org.). *Luto: teoria e intervenção em análise do comportamento*. Curitiba: CRV, 2022.

PITANGA, Artur Vandré. Quando a morte bate à porta: Terapia Comportamental e luto. In: FONSECA, Flávia Nunes; SANTOS, Lucas Barbosa dos; FREIRE, Anna Laura Leal (org.). *Luto: teoria e intervenção em análise do comportamento*. Curitiba: CRV, 2022.

SOUSA, Ana Carolina Aquino; CARVALHO, Bibiana Queiroz Galvão; PRADO, Fabrícia. Estratégias da Terapia de Aceitação e Compromisso para Vivência e Manejo do Luto. In: FONSECA, Flávia Nunes; SANTOS, Lucas Barbosa dos; FREIRE, Anna Laura Leal (org.). *Luto: teoria e intervenção em análise do comportamento*. Curitiba: CRV, 2022.

TORRES, Nione. Luto em Tempos de Covid-19: o adeus sem despedidas. In: FONSECA, Flávia Nunes; SANTOS, Lucas Barbosa dos; FREIRE, Anna Laura Leal (org.). *Luto: teoria e intervenção em análise do comportamento*. Curitiba: CRV, 2022.

WORDEN, J. William. Aconselhamento do luto e terapia do luto: um manual para profissionais da saúde mental. 4. ed. São Paulo: Roca, 2013.

ISBN: 978-85-88900-14-1