

Grupo de Apoio ao Luto: Reconstruindo Sentidos Após a Perda

Grief Support Group: Rebuilding Meanings After Loss

Claudete Reggiolli Colangelo¹, Maria das Graças Souza², Mariangela Lückmann³ e Meire Perpétua Vieira Pinto⁴

1. Psicóloga. Pós-Graduação em Práticas Terapêuticas em Perdas e Luto (Faculdade Multiversa). Especialista em Análise do Comportamento (Instituto Cognitivo e Comportamental de Psicologia).
2. Psicóloga. Mestre em Saúde Pública em Região de Fronteira (Unioeste). Professora de Psicologia da Faculdade UNIGUAÇU.
3. Psicóloga. Pós-Graduação em Práticas Terapêuticas em Perdas e Luto (Faculdade Multiversa).
4. Psicóloga. Mestre em Saúde Pública em Região de Fronteira (Unioeste). Coordenadora do curso de Psicologia da Faculdade UNIGUAÇU.

clo.psicologa@outlook.com

Palavras-chave

Acolhimento
Dor
Morte
Pesar
Resignificação

Keywords

Acceptance
Pain
Death
Grief
Reinterpretation

Resumo:

O artigo apresenta a experiência do Grupo de Apoio ao Luto que desde a pandemia de Covid-19 oferece suporte emocional e social às pessoas enlutadas. A proposta fundamenta-se em três eixos: acolhimento, participação ativa e mediação reflexiva, promovendo espaço seguro de escuta, validação e resignificação das perdas. Destaca-se o papel fundamental dos grupos de acolhimento na redução do isolamento, na legitimação das emoções e na promoção de vínculos de apoio mútuo. Embora a perda seja irreparável, é possível encontrar novos sentidos e preservar simbolicamente laços afetivos.

Abstract:

This article presents the experience of a Bereavement Support Group that, since the Covid-19 pandemic, has offered emotional and social support to bereaved individuals. The proposal is based on three pillars: acceptance, active participation, and reflective mediation, promoting a safe space for listening, validation, and reinterpretation of losses. The fundamental role of these support groups in reducing isolation, legitimizing emotions, and promoting bonds of mutual support is highlighted, because irreparable although loss, it is possible to find meaning and symbolically preserve affective ties.

Artigo recebido em: 11.02.2026.

Aprovado para publicação em: 04.05.2026.

INTRODUÇÃO

O *Grupo de Apoio ao Luto* é atividade do Laboratório “Travessia” e destina-se a acolher pessoas que vivenciam a dor da perda de algo ou alguém significativo. A criação do laboratório remonta ao início da pandemia de Covid-19, a partir de iniciativa idealizada e coordenada pelas psicólogas Meire Perpétua Vieira e Maria das Graças Souza, na Faculdade Uniamérica, com a participação de alunos do curso de Psicologia.

A proposta foi uma resposta solidária às necessidades emergentes daquele momento histórico, quando surgiu a necessidade social de oferecer espaço de escuta e suporte emocional às famílias e indivíduos impactados pelas perdas. Com a continuidade das ações consolidou-se ao modo de prática contínua de cuidado comunitário.

No início, adotava-se o formato de grupo fechado, estruturado em oito encontros. A experiência demonstrou a relevância da proposta e impulsionou o aumento do número de turmas de atendimento. Com o tempo, o grupo assumiu formato aberto, acolhendo pessoas encaminhadas pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS), da Prefeitura de Foz do Iguaçu e municípios vizinhos, além de participantes que, de modo espontâneo, chegam por indicação de outrem. A diversidade de histórias e vínculos perdidos confere ao espaço composição e estrutura singular, onde cada pessoa permanece pelo tempo que sentir necessário, até reconhecer-se pacificada e capaz de ressignificar seu luto.

O luto pode ser compreendido sendo processo psicológico, emocional e social desencadeado pela perda significativa de alguém ou de algo que possuía valor afetivo para o indivíduo. Trata-se de experiência humana universal, marcada por diferentes manifestações emotivas, cognitivas e comportamentais, que expressam a tentativa da pessoa de elaborar a ausência e reorganizar a própria vida diante da ruptura do vínculo. Nesse contexto, os grupos de apoio ao luto assumem relevante função social, pois oferecem espaço seguro de escuta, compartilhamento de experiências e corroboração das emoções vivenciadas pelos enlutados. Ao favorecer a construção coletiva de sentidos e a solidariedade entre pessoas que atravessam experiências semelhantes, esses grupos contribuem para a redução do isolamento, o fortalecimento dos recursos internos de enfrentamento e a promoção do cuidado psicossocial.

Falas equivocadas sobre o luto são comuns no cotidiano que, embora muitas vezes bem-intencionadas, podem minimizar ou invalidar a experiência singular de quem sofre uma perda. Frases a exemplo de: “você precisa ser forte”; “já passou da hora de seguir em frente”; ou “ele(a) está em um lugar melhor” tendem a impor expectativas externas sobre o processo que é profundamente subjetivo e não linear. Essas colocações podem gerar sentimentos de inadequação, culpa e até silenciamento emocional, dificultando a elaboração saudável do luto. Ao invés disso, é fundamental promover escuta empática e acolhedora, reconhecendo a dor do outro sem julgamentos ou pressa, respeitando o tempo e a forma de cada indivíduo vivenciar sua perda.

A proposta de trabalho do grupo estrutura-se em três eixos fundamentais:

1. Acolhimento, com ênfase em escuta dos relatos de dor, saudade, culpa, raiva ou solidão, sem julgamentos e validação da experiência de cada participante;
2. Participação ativa, respeitando o tempo subjetivo de cada um para compartilhar vivências;
3. Mediação por facilitadoras, que auxiliam a circulação das falas. Elas realizam psicoeducação através de informações sobre o processo de luto e formas saudáveis de lidar com a ausência, sustentam conexões entre os relatos e ajudam os enlutados a encontrarem novos significados para a vida após a perda, respeitando o tempo e o ritmo de cada um.

Esse formato oferece ao grupo ambiente de acolhimento pautado na segurança, no sigilo e no respeito ao ritmo singular de cada enlutado. Ao estabelecer esses pilares, evita-se qualquer tipo de pressão para que os participantes alcancem “fechamentos” artificiais ou respostas prontas ao seu sofrimento. Cria-se espaço de confiança, onde cada pessoa pode expressar sua dor, suas memórias e sentimentos, empregando o tempo que lhe é necessário. Essa postura favorece a autenticidade das experiências, possibilita a elaboração gradual do luto, estimula o autocuidado e promove a reestruturação pessoal.

O método de condução do processo grupal baseia-se no registro e acompanhamento contínuo. Durante as sessões, são feitas anotações que descrevem as falas, emoções e dinâmicas observadas. Esses registros não se limitam a relatar os acontecimentos, mas buscam captar nuances, movimentos afetivos e significados emergentes. Ao final da reunião, as vivências são discutidas na equipe de psicólogos participantes, possibili-

tando análise compartilhada, ampliando a compreensão dos fenômenos vividos e orientando intervenções mais sensíveis e eficazes. O processo é finalizado com a supervisão semanal, por psicóloga especialista, que contribui para reflexão ética, integração teórica e aprimoramento da prática.

O presente artigo tem por objetivo descrever, analisar e refletir sobre a experiência do Grupo de Apoio ao Luto desenvolvido no Laboratório Travessia, vinculado à Faculdade Uniguaçu, em Foz do Iguaçu-PR, considerando a relevância de iniciativas voltadas ao cuidado de pessoas enlutadas. Pretende-se apresentar a trajetória de constituição, o enquadre metodológico do processo grupal e as estratégias de acolhimento adotadas no acompanhamento dos participantes. Busca-se, ainda, discutir as contribuições dessa prática ao modo de dispositivo de cuidado psicossocial e de extensão universitária, destacando o potencial dos grupos de apoio sendo espaços de escuta, compartilhamento de experiências e construção coletiva de significados diante da vivência da perda.

O texto está organizado em três seções, que se articulam de forma a possibilitar compreensão ampla da experiência relatada. 1. Descrição do funcionamento do grupo; 2. Referenciais teóricos das sessões; 3. Relato e análise de uma sessão específica de acolhimento e Considerações Finais.

DESCRIÇÃO DO FUNCIONAMENTO DO GRUPO

Nessa seção é apresentada a forma como o grupo de acolhimento ao luto é estruturado, desde sua organização prática até os métodos de condução das sessões, destacando os recursos utilizados e a dinâmica estabelecida entre facilitadores e participantes.

O Grupo de Apoio ao Luto tem por objetivo geral favorecer a autoria e o protagonismo do enlutado no processo de elaboração de sua perda, oferecendo espaço seguro de escuta, partilha, autenticação e reflexão. Tal perspectiva ancora-se na compreensão de que o luto é processo dinâmico, relacional e culturalmente situado (BOWLBY, 1980; NEIMEYER, 2001; PARKES, 1998; WORDEN, 2013). Assim, o grupo não se limita a mitigar o sofrimento imediato, mas busca criar condições para que cada participante possa se reconhecer como sujeito ativo de sua própria travessia.

Entre os objetivos específicos, destacam-se:

1. Promover a construção de empatia e sociabilidade, favorecendo a superação do isolamento frequentemente associado ao luto;
2. Estimular a narração de histórias pessoais relacionadas à perda, valorizando o caráter terapêutico da narrativa e sua função de ressignificação;
3. Fomentar reflexões críticas sobre discursos sociais e coletivos acerca da morte e do luto, desconstruindo prescrições normativas sobre “formas certas” de sofrer;
4. Favorecer as trocas entre os participantes por meio das variadas técnicas, promovendo acolhimento, empatia e identificação nas experiências compartilhadas.

Esta dinâmica permite ao indivíduo ampliar a consciência de si mesmo, de suas emoções e de seus padrões relacionais, além de estimular processos de identificação e empatia entre os integrantes do grupo (MORENO, 1993).

Os princípios metodológicos do laboratório “Travessia” norteiam a proposta do Grupo de Apoio, o qual se ancora na escuta ativa, no diálogo colaborativo e na construção de significados compartilhados (GONZÁLEZ REY, 2005; SZYMANSKI, 2007). Esse enquadre permite que cada participante possa expressar o seu

“enlutar-se” de modo singular, ao mesmo tempo em que se engaja em trocas com os demais. O grupo, assim, torna-se espaço de elaboração coletiva, onde a dor pode ser reconhecida, consentida e reestruturada em ambiente de pertencimento.

O método aplicado ao grupo valoriza a postura ética e reflexiva, garantindo a confidencialidade, o respeito ao ritmo individual e a preservação da dignidade dos participantes. Nesse sentido, o processo não se reduz à adaptação à perda, mas inclui a possibilidade de reconstrução de vínculos com a vida, consigo mesmo e com o outro, a partir da possibilidade de mudança da percepção de experiências vividas (KLAUS, SILVERMAN & NICKMAN, 1996).

CONSIGNAS DO GRUPO

Para assegurar coerência e continuidade, foram definidas etapas para nortear o funcionamento do Grupo:

1. Constituição: a entrada no Grupo de Apoio ao Luto inicia-se por meio de entrevistas individuais realizadas com pessoas enlutadas interessadas em participar. O propósito dessas entrevistas não é selecionar ou excluir participantes, mas oferecer espaço inicial de escuta, no qual cada pessoa possa narrar aspectos de sua história e de sua perda, recebendo apoio e validação de sua vivência singular.

Esse primeiro contato tem a função de apresentar os objetivos e a metodologia do grupo, possibilitando que o enlutado avalie seu interesse e disposição em integrar-se ao trabalho coletivo. Dessa forma, a entrevista funciona como um processo de aproximação mútua, no qual a pessoa conhece a proposta e, ao mesmo tempo, se sente reconhecida e legitimada em sua experiência de dor.

As entrevistas realizadas são posteriormente analisadas pelas facilitadoras, em diálogo com a supervisão clínica, de modo a refletir sobre a adequação dos participantes ao grupo em andamento. Essa etapa visa preservar a coesão e o cuidado ético, respeitando o tempo subjetivo de cada enlutado e assegurando ambiente de recepção amigável, confiança e segurança emocional.

2. Acordo de convivência: é apresentado ao grupo os combinados ou consignas de princípios éticos e de respeito mútuo. Isso significa definir alguns acordos de convivência grupal que servem para mediar o comportamento de todos os participantes. É informado: tratar-se de um grupo aberto e a qualquer momento pode receber novos participantes; ser necessário comunicar em caso de falta e atrasos, através do canal de *whatsapp* criado para tal função; não discutir crenças religiosas ou políticas; não dar conselhos e respeitar o espaço de fala e silêncio dos demais participantes. O acordo de convivência não se reduz a normas formais, mas configura-se como um dispositivo ético e relacional, que garante a harmonia da experiência grupal.

3. Agenda semanal: as reuniões do grupo são mediadas por duas facilitadoras; acontecem semanalmente na Faculdade Uniguaçu, em Foz do Iguaçu-PR; às quartas-feiras, das 19h às 21h.

Não há tema pré-definido para os encontros e qualquer participante pode iniciar a partilha de sua experiência, de forma espontânea e flexível, respeitando os diferentes tempos e modos de elaboração do luto de cada pessoa. Essa configuração, longe de representar ausência de estrutura, funciona como espaço de liberdade regulada, no qual as narrativas emergem de acordo com a necessidade subjetiva dos participantes. A abertura para a subjetividade, aliada à regularidade dos encontros, assegura tanto a continuidade quanto a valorização das expressões pessoais. Assim, a agenda semanal cumpre sua função essencial: acolher e legitimar a espontaneidade e a diversidade das narrativas, preservando o equilíbrio entre moderação e liberdade, condição fundamental para a elaboração coletiva do luto.

4. Avaliação inicial e final: no início do encontro, realiza-se o chamado *check-in*, momento em que cada participante é convidado a compartilhar como se sente, descrevendo seu estado emocional, em uma palavra. Essa prática permite às facilitadoras e ao grupo ter a percepção do clima emocional e sinalizar as necessidades específicas de cada um. Ao final da sessão, realiza-se o *check-out*, registrando possíveis mudanças, sentimentos de alívio ou acolhimento, indicando o efeito da sessão sobre cada enlutado, também expressado em uma palavra.

5. Início da sessão: quando um enlutado participa do grupo pela primeira vez, as facilitadoras o convidam a compartilhar sua dor e sua experiência, conduzindo o relato de maneira sensível e acolhedora. Por meio de perguntas direcionadas, uma das facilitadoras auxilia o participante a revisitar o fluxo de acontecimentos que culminaram na morte de seu ente querido, permitindo a organização narrativa de suas emoções e memórias. Essa exposição inicial promove a circulação de informações e vivências entre os integrantes do grupo, viabilizando trocas significativas, potencializadas pelas técnicas terapêuticas.

A postura acolhedora e reflexiva das facilitadoras envolve atenção constante às narrativas do grupo que emergem e ao impacto delas sobre os demais. Nesse contexto, destaca-se a importância da presença de, pelo menos, duas facilitadoras, uma vez que a auto-observação e a reflexão simultânea de cada profissional permitem identificar nuances adicionais, enriquecer a compreensão do grupo e propor devolutivas construtivas. As facilitadoras compartilham suas impressões e introduzem novas perguntas, que podem estimular a emergência de outras narrativas e aprofundar o processo de acolhimento.

6. Momento de despedida: o encerramento do encontro constitui espaço estruturado para reflexão e fechamento. Os participantes são convidados a identificar e sugerir o tema de maior relevância que emergiu durante a sessão. Após a apresentação de algumas propostas, é eleito coletivamente o tópico principal. Nesse momento, realiza-se o *check-out*, permitindo que cada um compartilhe uma palavra que reflita seu sentimento ao término da sessão.

Nessa ocasião, as facilitadoras reforçam a importância da participação no próximo encontro, promovendo a continuidade do processo grupal e a construção de vínculos. O momento de despedida é marcado por trocas de cumprimentos, abraços e gestos de afeto, proporcionando descontração e consolidando o senso de pertencimento e apoio mútuo entre os integrantes.

7. Avaliação final do encontro: esta etapa consiste em avaliação livre e verbal realizada entre as facilitadoras, que compartilham suas percepções, sentimentos e aprendizados obtidos durante a sessão. Nesse momento, pode haver *feedbacks* e retomada dos principais pontos reflexivos surgidos ao longo do encontro, bem como discussão dos aspectos relevantes observados no processo de cada participante.

O fechamento dessa avaliação ocorre regularmente às sextas-feiras, em reunião entre as facilitadoras e a supervisão clínica, na qual são abordados eventuais incômodos, dúvidas e desafios observados durante a condução do grupo, e os aprendizados decorrentes das vivências do encontro. Essa prática permite nortear a condução das sessões subsequentes, fortalecendo o trabalho colaborativo, a reflexão crítica e o cuidado ético com os enlutados.

Dessa forma, o grupo constitui-se em dispositivo clínico, social e cultural de acolhimento, onde o luto é reconhecido como experiência complexa e singular, a ser vivida em sua totalidade, e não reduzida a diagnósticos ou prescrições normativas.

REFERENCIAIS TEÓRICOS DAS SESSÕES

De acordo com Casellato (2005),

“ ... o luto é um processo normal e esperado de elaboração de qualquer perda sendo importante para a saúde mental, na medida em que proporciona reconstrução de recursos de adaptação às mudanças. Seu enfrentamento possibilita também que conquistemos a confiança de sermos capazes de superar as demais perdas, além do que permite encontrar um lugar em nossas vidas para as pessoas que amamos e perdemos”.

O autor enfatiza que o luto é entendido como processo de transformação, em que dor e amor coexistem e se ressignificam, abrindo espaço para novos sentidos e vínculos mantendo viva a presença afetiva daquele que partiu.

A teoria do apego, proposta por John Bowlby (1980) constitui um dos principais referenciais para compreender os processos de luto. De acordo com o autor, os vínculos afetivos formados ao longo da vida têm a função de oferecer segurança, continuidade e suporte emocional (BOWLBY, 2002). Quando ocorre a perda de uma figura de apego, o indivíduo vivencia intensa desorganização psíquica e emocional, já que a base se-gura que sustentava sua identidade e bem-estar deixa de estar fisicamente acessível (BOWLBY, 1998).

Nesse contexto, Bowlby (1998) descreve o luto como um processo que se manifesta em quatro fases:

1. Entorpecimento: guiado pela emoção de surpresa, o choque do acontecimento gera aflição e negação;
2. Anseio: caracterizado por certa compreensão da morte, em vários casos com culpa, inquietação e ansiedade, causando devaneios de “volta”, aparição e até sonhos, no desejo de trazer de volta o ente querido;
3. Desorganização e desespero: o enlutado se sente abandonado ao perceber que seus anseios de volta foram frustrados. Mais que isso, se considera impotente, sem mais possibilidade de ação eficaz, fazendo aflo-rar as emoções de raiva e de tristeza;
4. Reorganização: tendo passado pelo entorpecimento, anseio, desorganização e desespero, a pessoa vol-ta a se restabelecer. A saudade continua presente, há ainda necessidade de adaptação ao novo ciclo, mas a pessoa retoma o curso de sua vida.

Essas etapas representam a tentativa do enlutado de lidar com a ausência, oscilando entre protesto, dor e reconstrução.

Complementando essa perspectiva, a *Teoria da Transição Psicossocial*, desenvolvida por Colin Murray Parkes (1998), entende o luto ao modo de um processo de adaptação a mudanças significativas na vida do indivíduo, envolvendo simultaneamente aspectos emocionais e sociais (PARKES, 1998; 2006). Esse autor in-troduz o conceito de “mundo presumido”, sendo o conjunto de expectativas, crenças e experiências as quais o indivíduo considera estáveis e previsíveis em sua vida. A morte de uma figura de apego provoca uma rup-tura desse mundo presumido, fazendo o enlutado perceber que a ordem, segurança e previsibilidade anterior-mente assumidas deixaram de existir. O luto, então, implica a reconstrução desse mundo presumido, inte-grando a perda e possibilitando a adaptação emocional, cognitiva e social (PARKES, 1998).

Segundo Parkes (2006), a perda altera rotinas, papéis sociais e estruturas internas, exigindo que o indiví-duo reorganize não apenas suas emoções, mas também sua identidade e relações interpessoais. Ele descreve fases do luto semelhantes às propostas por Bowlby (1980): choque e entorpecimento; protesto e busca; de-sorganização e angústia; culminando na reorganização e reintegração da vida, preservando o vínculo de for-ma simbólica (PARKES, 1998). Essa abordagem evidencia a importância de compreender o luto na forma de

um processo psicossocial, no qual a adaptação envolve tanto a elaboração interna da perda quanto a reintegração em papéis e relações sociais. Parkes (1998) complementa essa visão ao afirmar que o luto é uma experiência universal, mas marcada por intensidades e manifestações singulares, dependentes tanto da qualidade do vínculo estabelecido quanto das circunstâncias da perda.

Autores contemporâneos reforçam essa perspectiva integrativa. Worden (2018) destaca que o luto não deve ser compreendido apenas como superação da perda, mas como um processo de ressignificação, em que a manutenção de vínculos simbólicos com o falecido contribui para a adaptação saudável.

Worden (2013) considera que o luto termina quando se é “... capaz de pensar na pessoa que faleceu sem dor”, “... o luto está terminando quando uma pessoa pode reinvestir suas emoções na vida e no viver”. Para auxiliar na compreensão prática do luto, Worden (2018) propõe o modelo das *Tarefas do Luto*, que orienta o enlutado em um processo ativo de enfrentamento da perda.

1. Primeira tarefa: aceitar a realidade da perda, reconhecendo cognitivamente e emocionalmente o falecimento da pessoa, o que envolve enfrentar a ruptura do mundo presumido;
2. Segunda tarefa: processar a dor do luto, permitindo a vivência de emoções a exemplo de: tristeza, raiva, culpa e saudade de forma saudável;
3. Terceira tarefa: ajustar-se ao ambiente no qual a pessoa falecida está ausente, isso envolve reorganizar rotinas, papéis sociais e atividades;
4. Quarta tarefa: reinvestir emocionalmente em novas relações, mantendo vínculos simbólicos com o falecido enquanto retoma interesses afetivos e sociais.

Neimeyer (2001) enfatiza a reconstrução de significados fator central na experiência do luto, ele aborda a experiência humana a partir da visão de que as pessoas constroem juntos a realidade, atualizando essa percepção continuamente, enquanto escrevem e reescrevem suas histórias de vida baseada em suas crenças; assim desenvolvem um senso contínuo de identidade, propósito e pertencimento. Ao mesmo tempo que Klaus, Silverman e Nickman (1996) introduzem o conceito de vínculos contínuos, mostrando que o amor e a memória permanecem ativos mesmo após a morte. Assim, ao integrar a teoria do apego de Bowlby (1980) com a transição psicossocial de Parkes (1998) e o conceito de mundo presumido, é possível compreender o luto como um fenômeno complexo, que envolve reorganização emocional, cognitiva e social, fornecendo subsídios teóricos para intervenções clínicas e estratégias de acolhimento.

Além dessas abordagens, o *Modelo do Processo Dual do Luto*, proposto por Stroebe e Schut (1999), acrescenta uma perspectiva dinâmica sobre o modo de o enlutado alternar entre dois tipos de enfrentamento: lidar com a perda (*loss-oriented coping*) envolvendo emoções e comportamentos diretamente ligados à ausência do falecido, a exemplo de saudade, tristeza e recordações e lidar com a restauração (*restoration-oriented coping*) envolvendo atividades e adaptações da vida cotidiana, como assumir novos papéis, reorganizar rotinas e retomar interesses sociais.

O modelo dual enfatiza que o luto é um processo oscilante, no qual o enlutado alterna entre enfrentar a dor e reconstruir a vida, permitindo uma adaptação mais equilibrada e saudável. Essa abordagem dialoga com Parkes (2006) e Worden (2013), pois reconhece tanto a dimensão emocional do luto quanto a necessidade de reconstrução do mundo presumido e reintegração social.

O modelo integrado evidencia que o luto é multidimensional, envolve vínculo afetivo, reorganização emocional, adaptação social, reconstrução do mundo presumido e alternância entre enfrentamento da perda e retomada da vida.

Tabela 1 - Quadro Integrativo das Teorias do Luto

Autor / Modelo	Conceito-chave	Foco no Luto	Aplicação Clínica / Implicações
Bowlby (1980, 1998, 2002)	Vínculo afetivo como base segura	Ruptura do vínculo provoca dor intensa e desorganização	Compreender a intensidade emocional e orientar acolhimento
Parkes (1998, 2006)	Mundo presumido / Transição psicossocial	Perda rompe expectativas e papéis; fases do luto: choque, protesto, desorganização, reorganização	Auxilia na reconstrução da vida e reintegração social
Worden (2013, 2018)	Tarefas do luto	1. Aceitar a perda 2. Processar a dor 3. Ajustar-se à ausência 4. Reinvestir emocionalmente	Orienta intervenção terapêutica e acompanhamento clínico
Neimeyer (2001)	Reconstrução de significados	Processo de construção de significado envolve a redefinição identitária, e novas formas de engajamento no mundo	As estratégias terapêuticas são delineadas de acordo com as diferentes necessidades da história de perda do enlutado
Stroebe e Schut (1999)	Processo dual do luto	Alternância entre lidar com a perda e lidar com a restauração	Apoia estratégias de <i>coping</i> equilibradas e adaptativas

Agregado ao modelo apresentado pode-se acrescentar a contribuição das técnicas desenvolvidas por Yalom (2006) para grupos de luto. Adiante estão citados os fatores terapêuticos, seguidos da descrição e aplicação práticas.

01. Instalação de esperança. O facilitador reforça a possibilidade de melhora e crescimento, valorizando avanços e exemplos positivos, mostrando que é possível conviver com a dor e reconstruir sentidos após a perda, inspirando confiança no processo.

02. Universalidade. Favorece a percepção de que o sofrimento não é exclusivo; outros também vivenciam experiências semelhantes, ajudando os enlutados a perceberem que não estão sozinhos, reduzindo sentimentos de isolamento e culpa.

03. Compartilhamento de informações. Troca de experiências, estratégias de enfrentamento e conhecimentos sobre o luto, pois os membros aprendem uns com os outros sobre formas saudáveis de lidar com a ausência e o cotidiano pós-perda.

04. Altruísmo. Ajudar o outro torna-se terapêutico para quem oferece o apoio, porque ao confortar outro enlutado, o participante ressignifica a própria dor e desenvolve empatia e propósito.

05. Correção da experiência familiar primária. O grupo funciona como um espaço de novas experiências relacionais reparadoras, possibilitando vínculos mais seguros e acolhedores, contrapondo-se a experiências anteriores de abandono ou invalidação.

06. Desenvolvimento de técnicas de socialização. Estímulo a comportamentos assertivos, escuta e expressão emocional saudável, favorecendo a retomada de interações sociais e a reaproximação da vida comunitária após o isolamento do luto.

07. Aprendizagem interpessoal. A pessoa aprende sobre si mesma ao observar o impacto de seu comportamento nos outros o que permite reconhecer padrões de evitação ou superproteção, promovendo autorreflexão e mudança.

08. Coesão grupal. Sentimento de pertencimento e confiança dentro do grupo, oferecendo base segura para expressar vulnerabilidades e reconstruir vínculos afetivos.

09. Catarse. Expressão emocional profunda e libertadora, facilitando o alívio da dor, da culpa e de emoções reprimidas ligadas à perda.

10. Fatores existenciais. Reflexão sobre liberdade, finitude, solidão e sentido da vida, o que ajuda a integrar a experiência da morte e a buscar novos significados para a existência.

As fases não são estanques e sequentes, como aparentam, ou seja, o enlutado vivencia aspectos de uma delas mesmo enquanto está mais intensamente em outra, até o término do processo.

RELATO E ANÁLISE DE SESSÃO ESPECÍFICA DE ACOLHIMENTO

CONTEXTO DA SESSÃO

A sessão do Grupo de Acolhimento ao Luto contou com a participação de oito pessoas enlutadas. Observou-se, naquele encontro, a presença predominante de mães que haviam perdido filhos, algumas em etapas mais avançadas do processo de dar significado diferente à experiência outras ainda profundamente impactadas pela dor recente da perda.

Embora houvesse participantes enlutados por diferentes tipos de vínculos, a dinâmica da sessão concentrou-se principalmente na escuta e no acolhimento de duas mães que expressavam intenso sofrimento e inconformismo diante da morte dos filhos. O clima emocional do grupo caracterizou-se por elevada intensidade afetiva, porém sustentado por atmosfera de acolhimento, respeito e atitude assistencial entre os participantes.

Os integrantes do grupo demonstraram postura colaborativa, oferecendo tempo, disponibilidade e aprovação emocional às mães que compartilhavam suas experiências. Por meio do processo de espelhamento das emoções, observou-se mobilização significativa entre os presentes, os quais passaram a compartilhar vivências pessoais relacionadas ao luto. A mediação realizada pelas facilitadoras favoreceu a construção de dinâmica de apoio mútuo, possibilitando que os relatos individuais contribuíssem para a elaboração coletiva das experiências de perda.

INTERVENÇÃO REALIZADA

Durante o encontro, foi realizada uma intervenção no campo grupal por meio de um autorrelato referente à experiência de vivência do luto pela perda de um filho. A narração foi apresentada de forma tranquila e equilibrada, não com a finalidade de oferecer respostas ou soluções para a dor dos participantes, mas como testemunho experiencial capaz de promover identificação e ampliar o espaço de confiança no grupo.

Esse tipo de partilha, quando realizada de forma ética e contextualizada, pode favorecer processos de identificação e validação emocional, contribuindo para a construção de esperança realista entre os participantes. Ao reconhecer e legitimar a dor das mães presentes, tornou-se possível transmitir a compreensão de que, apesar da intensidade do sofrimento inicial, o processo de luto pode evoluir para formas gradativas de adaptação e reconstrução da vida.

Durante a intervenção, também foram apresentados esclarecimentos psicoeducativos sobre a intensidade da dor decorrente da perda de um filho. Foi ressaltado que o rompimento desse vínculo pode desencadear uma experiência de profundo vazio existencial, frequentemente acompanhada por alterações na percepção do tempo, sensação de anestesia emocional, choro recorrente e pensamentos intrusivos relacionados à perda. Nesse contexto, podem emergir sentimentos de incredulidade, revolta, injustiça e desorganização emocional.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A literatura especializada em estudos do luto destaca que as relações afetivas humanas são estruturadas por vínculos profundos e duradouros, sendo o vínculo entre pais e filhos considerado um dos mais significativos do ponto de vista psicológico e existencial.

Segundo John Bowlby (1980), os vínculos afetivos estabelecidos ao longo da vida, especialmente aqueles formados na infância, constituem a base das relações de apego e influenciam diretamente a forma como os indivíduos respondem às experiências de separação e perda.

No contexto da perda significativa, especialmente quando envolve vínculos de grande intensidade emocional, ocorre frequentemente a ruptura do chamado “mundo presumido”, conceito desenvolvido por Colin Murray Parkes (1998). Esse conceito refere-se ao conjunto de crenças, expectativas e pressupostos que orientam a maneira como o indivíduo compreende a si mesmo, aos outros e à realidade.

Quando ocorre a morte de uma pessoa significativa, esse sistema de referências pode ser profundamente abalado, gerando desorientação emocional, sensação de vazio e questionamentos existenciais sobre a vida, o futuro e a própria identidade.

De acordo com Robert A. Neimeyer, a elaboração do luto envolve a necessidade de reorganizar histórias pessoais e reconstruir o sentido da própria existência diante da ruptura causada pela perda.

Outro referencial teórico apresentado durante a sessão foi o *Modelo do Processo Dual do Luto*, desenvolvido por Margaret Stroebe e Henk Schut. Esse modelo descreve o processo adaptativo do luto como um movimento oscilatório entre dois polos complementares:

1. Orientação para a perda, caracterizada pela confrontação direta com a dor, a saudade e a ausência da pessoa falecida.
2. Orientação para a restauração, na qual o indivíduo direciona energia para a reorganização da vida cotidiana, retomando papéis, atividades e projetos.

Essa alternância entre enfrentamento da dor e reconstrução da vida constitui um mecanismo adaptativo fundamental para a elaboração saudável do luto.

PROCESSOS OBSERVADOS NO GRUPO

Durante a sessão, uma das mães relatou sentir medo de esquecer o filho falecido, o que a levava a manter-se fortemente vinculada à dor como forma de preservar sua memória. Esse tipo de manifestação é frequentemente descrito na literatura sobre luto parental e pode estar relacionado ao receio de que a diminuição da dor represente um enfraquecimento do vínculo afetivo.

Nesse contexto, foi possível esclarecer que o vínculo emocional não se extingue com a morte, pois o amor e a memória permanecem integrados à história de vida da pessoa enlutada. Ao longo do processo de elaboração do luto, a dor tende gradualmente a encontrar um lugar psíquico de acomodação, permitindo que a lembrança da pessoa falecida seja integrada à continuidade da vida.

Observou-se que a partilha de experiências entre os participantes favoreceu processos de identificação e sustentação emocional, contribuindo para a diminuição do sentimento de isolamento frequentemente relatado por pessoas enlutadas.

FECHAMENTO DA SESSÃO

Ao final da sessão, o grupo permaneceu em atmosfera de partilha expressiva, na qual relatos, manifestações emocionais e momentos de silêncio revelaram a intensidade das vivências individuais. Apesar da singu-

laridade de cada experiência de perda, tornou-se possível perceber a construção de um sentimento de conexão entre os participantes, sustentado pela escuta empática e pelo acolhimento coletivo.

A sessão reforçou a compreensão de que o luto não constitui um processo linear nem de superação rápida, mas um percurso contínuo de reconstrução existencial. Nesse caminho, o enlutado aprende gradualmente a conviver com a ausência física da pessoa amada, ao mesmo tempo em que reconhece a permanência do vínculo afetivo.

As trocas vivenciais mediadas no contexto grupal mostraram-se relevantes para favorecer não apenas alívio emocional momentâneo, mas também a construção de esperança e a possibilidade de atribuição de novos significados à experiência da perda.

O encontro foi encerrado em clima de respeito e serenidade, deixando entre os participantes a percepção de pertencimento e apoio mútuo. O compartilhamento das experiências de sofrimento revelou-se um importante recurso de elaboração emocional, permitindo vislumbrar possibilidades de continuidade da vida mesmo diante da dor da perda.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve como objetivo descrever, analisar e refletir sobre a experiência do Grupo de Apoio ao Luto desenvolvido no Laboratório Travessia, evidenciando sua relevância enquanto dispositivo de cuidado psicossocial e espaço de extensão universitária.

Ao retomar a proposta inicial, observa-se que a criação do grupo emergiu de uma necessidade histórica concreta, o contexto da pandemia, e, ao longo do tempo, consolidou-se como prática contínua de acolhimento, escuta e construção coletiva de significados diante da experiência da perda.

A trajetória apresentada, desde a estruturação do grupo até a análise das vivências em sessão, permite compreender que o luto, longe de ser um processo linear ou padronizado, constitui-se como experiência singular, dinâmica e profundamente relacional. Nesse sentido, o grupo mostrou-se um espaço privilegiado para a validação da dor, a desconstrução de falas equivocadas socialmente difundidas sobre o luto e a promoção de um ambiente no qual o sofrimento pode ser expresso sem julgamentos ou prescrições normativas.

A articulação entre prática e referencial teórico evidenciou coerência entre a condução das sessões e os principais modelos contemporâneos de compreensão do luto. As contribuições de autores a exemplo de: Bowlby; Stroebe e Schut; Parkes; Worden e Neimeyer sustentam a compreensão do luto como processo de reorganização emocional, cognitiva e social, no qual a manutenção de vínculos simbólicos e a reconstrução de significados ocupam papel central. A vivência grupal, por sua vez, materializa esses conceitos, ao possibilitar que os participantes alternem entre a expressão da dor e a reconstrução da vida, em um movimento oscilatório e adaptativo.

A análise da sessão apresentada reforça o potencial terapêutico do grupo, especialmente no que se refere à universalidade das experiências, à validação emocional, à construção de esperança realista e ao fortalecimento do senso de pertencimento. Observou-se que a partilha de narrativas, mediada de forma ética e sensível pelas facilitadoras, favorece processos de identificação, reduz o isolamento e contribui para a resignificação da perda. O grupo, portanto, não apenas acolhe o sofrimento, mas também possibilita a emergência de novos sentidos e formas de continuidade da vida.

Destaca-se, ainda, a importância do método adotado, que inclui registro sistemático das sessões, supervisão clínica e reflexão contínua da prática, elementos que asseguram qualidade técnica, rigor ético e aprimora-

mento constante das intervenções. Tal estrutura fortalece o grupo enquanto dispositivo clínico, social e formativo, contribuindo tanto para o cuidado dos participantes quanto para a formação dos profissionais envolvidos.

Evidencia-se a necessidade de ampliação e fortalecimento de iniciativas semelhantes, especialmente no âmbito das políticas públicas de saúde e da atenção psicossocial, sendo estas potenciais perspectivas futuras.

O luto, sendo experiência universal e inevitável, demanda espaços qualificados de escuta e acolhimento que respeitem sua complexidade e singularidade. Além disso, sugere-se o aprofundamento de estudos que investiguem os impactos a longo prazo da participação em grupos de apoio ao luto, bem como a adaptação dessa metodologia a diferentes contextos socioculturais.

Por fim, conclui-se que o Grupo de Apoio ao Luto do Laboratório Travessia representa uma prática potente de cuidado, capaz de transformar a experiência da dor em possibilidade de elaboração, conexão e reconstrução de sentidos. Ao sustentar um espaço onde o sofrimento pode ser compartilhado e legitimado, o grupo contribui para que o enlutado, gradualmente, encontre caminhos possíveis para continuar vivendo, não apesar da perda, mas integrando-a à sua história de vida.

“O luto é um capítulo permanente de nossa biografia, transformando-se com o tempo, mas nunca deixando de existir”. (FRANCO, 2023)

CONTRIBUIÇÕES DAS AUTORAS

Claudete Reggiolli Colangelo: concepção do estudo, pesquisa bibliográfica, redação e análise do artigo.

Maria das Graças Souza: supervisão das atividades do grupo e revisão crítica do conteúdo.

Mariangela V. S. Lückmann: organização dos dados e apoio na elaboração do texto.

Meire P. Vieira Pinto: supervisão geral, orientação teórica e revisão final do manuscrito.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BION, W. R. **Experiências em grupos**. Rio de Janeiro: Imago, 1991.

BOWLBY, John. **Attachment and loss**. Vol. 3: Loss: Sadness and Depression. New York: Basic Books, 1980.

BOWLBY, John. **Apego e perda: vínculo afetivo e desenvolvimento emocional**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

BOWLBY, John. **Apego e perda**. Vol. 1. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

CASELLATO, Gabriela. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

FRANCO, Maria Helena Pereira. **O luto em cuidados paliativos**. São Paulo: Summus, 2023.

FREUD, S. **Luto e melancolia**. In: FREUD, S. Obras completas. v. 12. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. (Obra original publicada em 1917).

GONZÁLEZ REY, F. **Pesquisa qualitativa em psicologia: caminhos e desafios**. São Paulo: Thomson, 2005.

KLAUS, M.; SILVERMAN, M.; NICKMAN, S. **Attachment and loss in infancy and early childhood**. New York: Free Press, 1996.

MORENO, J. L. **Fundamentos do psicodrama**. São Paulo: Summus, 1993.

NEIMEYER, Robert A. **Lessons of loss: a guide to coping**. 2. ed. Philadelphia: Taylor & Francis, 2001.

PARKES, Colin Murray. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1998.

-
- PARKES, Colin Murray. **Love and loss: the roots of grief and its complications**. New York: Routledge, 2006.
- STROEBE, Margaret; SCHUT, Henk. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. **Death Studies**, v. 23, n. 3, p. 197–224, 1999.
- SZYMANSKI, Heloisa. **A entrevista na pesquisa em educação: a prática reflexiva**. Brasília: Liber Livro, 2007.
- WORDEN, J. William. **Tarefas do luto: orientações para a intervenção clínica**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.
- WORDEN, J. William. **Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner**. 5. ed. New York: Springer, 2018.
- YALOM, I. D. **Teoria e prática da psicoterapia de grupo**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- ZIMERMAN, D. E. **Fundamentos básicos das grupoterapias**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

