

O Processo de Luto

**A Partir das Diferentes Perdas
em Tempos de Pandemia**



Sumário

1. Introdução	3
2. Diferentes Perdas	4
3. O que é luto?	5
4. Reações normais do luto	6
5. Luto antecipatório	10
6. O luto vivido por crianças e adolescentes	11
7. Luto coletivo	17
8. Rituais de despedida	19
9. Luto complicado	23
10. Dicas de como ajudar pessoas enlutadas	25
11. Fontes	26
12. Autores	30

1. Introdução

A pandemia causada pelo novo Coronavírus (COVID-19) tem sido uma experiência com consequências importantes em nossas vidas:

adaptações de rotina incluindo escola e trabalho, distanciamento social, insegurança financeira e maiores preocupações com a saúde física e mental. Em meio à mudança de vida que nos foi imposta, também precisamos lidar com algo bastante delicado: as perdas.

Essa cartilha tem o objetivo de apresentar alguns pontos importantes sobre a vivência do luto, bem como fornecer algumas dicas para lhe ajudar a lidar melhor com essa experiência.



2. Diferentes perdas

Ao contrário do que normalmente pensamos, não é apenas a morte de pessoas próximas que nos causam a dor do luto – **muitos outros rompimentos também acabam, muitas vezes, nos provocando um grande sofrimento.**

Quando falamos em perdas, podemos pensar nas diferentes perdas diárias que todos nós podemos sofrer, por exemplo: os compromissos que tiveram de ser adiados, as expectativas frustradas, a insegurança financeira, a falta de autonomia para se movimentar livremente, a diminuição das conexões sociais e também o medo e a realidade da morte. Diante das diferentes perdas, o luto surge como uma reação normal, esperada e que cada um vivencia da sua própria maneira.



Procure relembrar os bons momentos vivenciados com a pessoa que partiu ou com aquilo que foi perdido.

3. O que é luto?

O luto ocorre frente à possibilidade ou frente à perda real de alguém ou algo que é importante para nós (incluindo objetos materiais, planos de vida, emprego, etc). O luto pode envolver manifestações específicas, como **sensações físicas (maior cansaço, por exemplo), mudanças no humor e na forma de pensar, sendo mais frequentes sentimentos de tristeza ou raiva** (falaremos mais sobre manifestações na página 7, item 4).

Cabe lembrar que, apesar de existirem sinais comuns que indicam a vivência do luto, cada pessoa sente de uma forma e precisa do seu próprio tempo para lidar com suas emoções. O luto possui como objetivo nos ajudar a elaborar as perdas que tivemos e darmos seguimento às nossas vidas.



4. Reações normais do luto

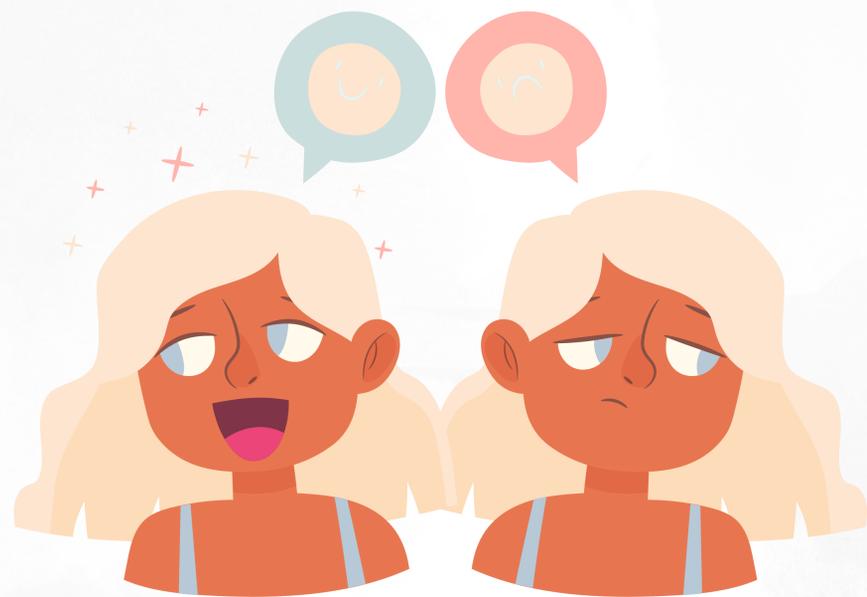
Todas as perdas podem afetar de algum modo as pessoas. Muito embora seja um processo individual e único, quando enfrentamos o luto, certas reações são esperadas. Alguns exemplos são:

- **Sentimentos:** tristeza, raiva, culpa, ansiedade, solidão, cansaço, choque, saudade.
- **Sensações físicas:** aperto no peito e na garganta, vazio no estômago, maior sensibilidade a sons, falta de energia, boca seca.
- **Comportamentos:** alterações no sono e no apetite, isolamento social, evitação de lembranças, agitação, choro, sonhos.
- **Pensamentos:** ter a sensação de que a perda não aconteceu, pensamentos confusos e preocupações e memórias que invadem a mente.

É normal você sentir alguma reação citada acima.

Lembre-se que o luto não é algo a ser superado!

Ele é um processo que necessita de tempo para a pessoa se adaptar. Não é uma vivência em linha reta, ou seja, não existem fases pré estabelecidas, pois se trata de uma nova forma de viver para aquele que perdeu algo ou alguém significativo.



Para algumas pessoas pode ser semelhante a estar em uma montanha russa, com muitos altos e baixos. Não fique preocupado se alguns dias você se sentir melhor ou pior. O enfrentamento da perda consiste justamente nessa oscilação de sentimentos. Alguns dias talvez você se sinta mais conectado com a perda (por exemplo, sentir mais saudade, se sentir mais triste, etc) e em outros momentos irá se conectar com a vida adaptada à nova realidade (por exemplo, trabalho, estudo, tarefas domésticas, encontrar amigos, etc).

Lembre-se: é comum se sentir mais fragilizado perto de datas importantes, como nas festas de final de ano ou em outras datas comemorativas (dia das mães, dia dos pais...). Essas celebrações podem fazer com que lembranças fiquem mais fortes assim como os sentimentos de tristeza ou saudade. As emoções mais intensas podem surgir mesmo que a perda já tenha acontecido há muito tempo.

Conecte-se com outras pessoas: mesmo que o contato físico deva ser evitado nesse momento de pandemia, é possível permanecer próximo de amigos e familiares através de telefonemas, vídeo chamadas, mensagens no celular ou em redes sociais.

Para facilitar o seu processo de luto, é importante que você procure:

- Aceitar a realidade da perda (por exemplo, participar dos rituais de despedida auxilia no processo de aceitação);
- Reconhecer o sofrimento (por exemplo, permitir a expressão dos sentimentos);
- Se adaptar ao contexto de vida sem a presença daquilo ou daquele que perdemos (por exemplo, reorganizar a nova rotina mediante as mudanças ocasionadas pela perda);
- Ter consigo as memórias daquilo ou daquele que foi perdido de modo que se possa dar continuidade à vida (por exemplo, se permitir encontrar um lugar dentro de si para guardar com carinho o que foi perdido).



É importante que você tenha um espaço para refletir sobre a sua perda e os seus sentimentos em relação a ela. Segue alguns exemplos de questionamentos que você pode tentar responder para si mesmo:

- **Como me senti diante da perda?**
- **Algo mudou no meu jeito de olhar para a vida e/ou o mundo e/ou a forma como me relaciono com outras pessoas?**
- **Do que sinto falta? Do que não sinto?**
- **O que ficou em mim disso que perdi?**
- **Especificamente para a perda de uma pessoa: como a ausência dessa pessoa me afeta?**
- **Quais mudanças importantes percebo na minha vida agora?**



5. Luto antecipatório

Luto antecipatório refere-se a todas manifestações de luto (já mencionadas anteriormente) que surgem antes de uma perda real acontecer. Por exemplo, quando o dono de uma pequena empresa percebe a grande possibilidade de falência do seu negócio, em função da crise econômica acentuada pela pandemia, ele pode começar a viver o processo de luto antes da perda real acontecer. Outro exemplo seria alguém que começa a viver o processo de luto pela perda de um familiar que tem o diagnóstico de uma doença terminal.



6. O luto vivido por crianças e adolescentes

O luto não é algo exclusivo da fase de vida adulta.

Crianças e adolescentes também sofrem frente a perdas importantes, mas muitas vezes demonstram sua dor de forma diferente dos adultos. A dúvida mais frequente dos adultos é como lidar com crianças e adolescentes frente a morte de alguém.

A compreensão sobre a morte e as perdas está associada a idade. Por isso, abaixo apresentamos uma tabela indicando como é a compreensão da morte em cada etapa da infância e adolescência. Você também vai encontrar algumas dicas de como os adultos responsáveis podem abordar o assunto.



IDADE

COMO É O ENTENDIMENTO DA MORTE

Até 3 anos

A criança percebe a falta da pessoa que morreu mas ainda não consegue compreender claramente o que aconteceu. Percebe mudanças na rotina e pode sofrer com a ausência dessa pessoa, usando a imaginação para tentar justificar a falta da pessoa.

Entre 3 e 5 anos

Começa a entender a morte de uma forma um pouco mais complexa. Entende que a morte é o oposto da vida e geralmente associa como algo semelhante ao sono. Ainda não compreende bem que a pessoa que morreu não irá voltar. Pode pensar que a pessoa foi embora por sua causa.

Entre 5 e 9 anos

Nessa etapa a criança começa a imaginar a morte como um personagem, alguém que vem para levar embora. Começa a compreender melhor que a morte não é algo reversível e que pode acontecer com todos.

Entre 9 e 10 anos

Compreende melhor a morte como algo irreversível e tem menos ideias fantasiosas sobre o assunto. Já entende melhor que na morte o corpo parou de funcionar.

Entre 11 e 18 anos

Já compreende com clareza que a pessoa que morreu não irá retornar. Apesar de entender melhor, pode não pensar como algo possível de acontecer com alguém próximo ou com eles mesmos.



Dicas para conversar com as crianças e os adolescentes

- **Seja direto e breve na comunicação,** informando apenas o necessário. Você não precisa contar detalhes sobre a morte ou a perda, fale somente o necessário para a compreensão da criança.
- Ao falar, **procure se abaixar** e ficar no mesmo nível da criança.
- **Evite uso de metáforas,** como a da “estrelinha” ou expressões como “ele partiu para o céu”, pois podem deixar a criança confusa.
- **Faça a comunicação com tempo disponível** e permita que a criança ou o adolescente faça perguntas e fale sobre o assunto se assim desejar. As perguntas podem ser repetitivas, portanto, tente se manter calmo e repetir a sua resposta quantas vezes for necessário.
- Diga para a criança ou ao adolescente **que eles não são culpados pelo o que aconteceu.**
- **Fique à disposição para conversar** sobre o assunto.
- **Os adultos servem de espelho para a expressão das emoções da criança.** Não se preocupe se você chorar na frente dela. Diga o que está sentindo e o que causou o seu choro. Isso pode ajudar a criança a demonstrar seus sentimentos.



Como se manifesta o luto nas crianças?

Crianças recentemente enlutadas apresentam perda de interesse, tristeza, culpa, irritabilidade e ansiedade para separar-se dos seus cuidadores. Também é comum terem seu desempenho escolar diminuído, dificuldade de concentração, menor interação social e mostrarem-se muito cansadas, com uma certa lentidão de movimentos

IMPORTANTE: se estas alterações persistirem por um tempo prolongado e estiverem gerando muitos prejuízos para a criança ou adolescente, ou se você, adulto, perceber que ele(a) está com dificuldade de adaptar-se às mudanças impostas pela perda, é recomendado que se busque a avaliação de um profissional de psicologia.

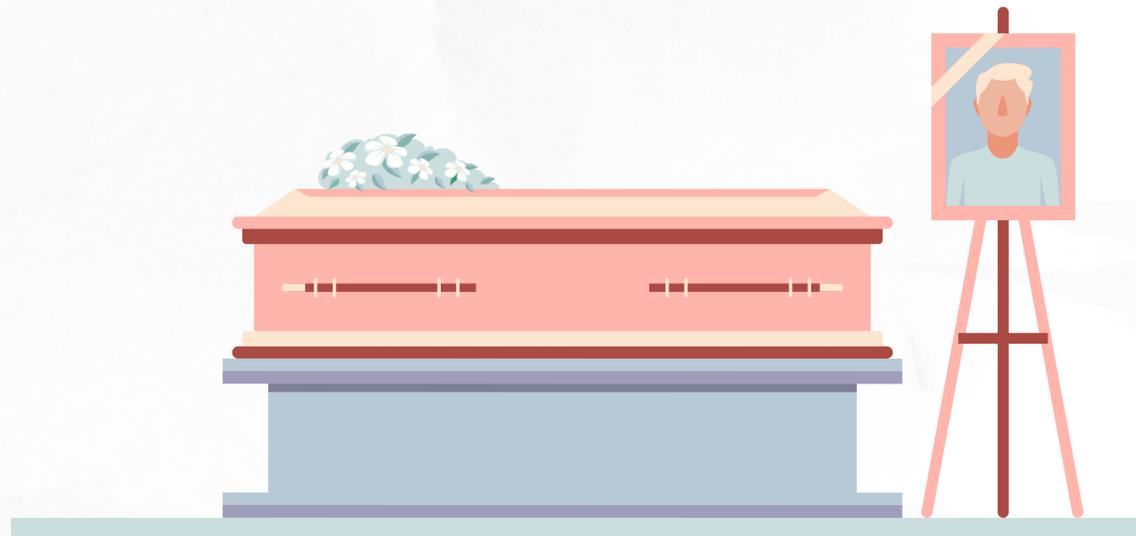
Atenção: a maior parte das crianças possui dificuldade para expressar suas emoções com palavras, fazendo com que, muitas vezes, as manifestem através de dores no corpo, de irritabilidade e com comportamentos agressivos.

Dica: é importante que os adultos de referência para a criança se mostrem abertos e busquem conversar com a criança, saber o que ela está sentindo. Outra ideia é utilizar histórias infantis que falem sobre perda.

Algumas sugestões de livros infantis que retratam as perdas:

- **O dia que o passarinho não cantou**
- Luciana Mazorra e Valeria Tinoco
- **Menina Nina** - Ziraldo
- **A árvore das lembranças**
- Britta Teckentrup
- **Para onde vamos quando desaparecemos?** - Isabel Martins e Madalena Matoso
- **A vida sem Léo** - Andrea Maturana
- **Quando alguém muito especial morre**
- Marge Heegaard





Devo levar a criança para uma despedida ou funeral?

Sim, é recomendado que as crianças e adolescentes participem das despedidas. Entretanto, lembre-se de conversar com a criança/adolescente explicando o que ela irá encontrar e perguntando se ela deseja participar. Respeitar a vontade da criança/adolescente é fundamental. Explique, de forma clara e breve, evitando termos que possam causar medo, como irá acontecer o funeral. Se a decisão for por participar, garanta que a criança/adolescente fique acompanhado de um adulto com quem tenha proximidade e que possa ficar no velório o tempo que desejar e da forma como desejar, tendo suas emoções acolhidas e dúvidas respondidas por um adulto carinhoso/afetivo.

Atenção também para outras perdas: As reações de luto podem acontecer também frente a outras perdas além da morte de alguém querido. Busque valorizar o sentimento da criança/adolescente e reconhecer a dor que está sentindo, mesmo que o motivo não lhe pareça justificável, como por exemplo, estar em luto por não poder ir à escola ou não ter a festa de aniversário. Todo sofrimento deve ser acolhido e respeitado.

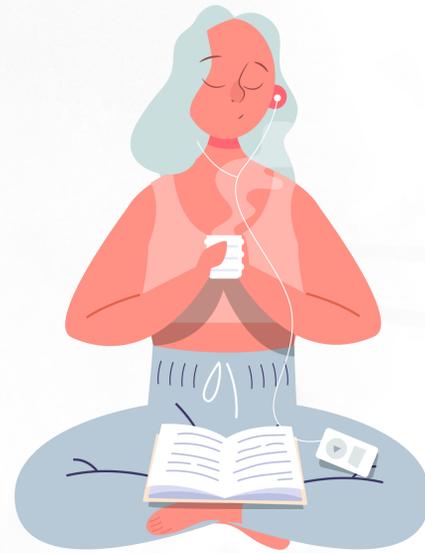
7. Luto coletivo

Em geral, quase todas as pessoas envolvidas em um evento crítico experimentam algum tipo de mudança emocional. É possível que ocorram dificuldades em se adaptar ao novo contexto de vida, bem como sensação de impotência e perda da esperança no futuro.

O luto coletivo, que é como chamamos quando o sentimento de luto é vivenciado por muitas pessoas ao mesmo tempo, deve ser reconhecido e legitimado. No entanto, não devemos deixar invisível as perdas individuais. Todos estamos vivenciando diferentes tipos de luto. Podemos estar passando por perdas causadas por outras doenças, pelo adiamento de comemorações como formaturas, casamentos e festas de 15 anos, assim como mudanças no trabalho e nos estudos.

Lembre-se: procure respeitar o outro, adotando uma postura acolhedora. Cada um sofre à sua maneira e de acordo com o seu contexto.





- **Cuide do seu sono:** evite grandes alterações na sua rotina do sono. Ao deitar, tente não assistir televisão, mexer em celular ou tablet. A claridade das telas pode deixá-lo mais desperto. Leia um livro ou faça alguma atividade de relaxamento, como alguma meditação guiada (Aplicativos que você pode encontrar: Lojong, Insight Timer, Vivo Meditação, Meditopia, Zen).
- **Alimente-se bem:** o estresse causado pelo momento pode aumentar ou diminuir a fome em algumas pessoas. Preste atenção em como anda seu apetite. Procure não pular refeições ou exagerar em doces e gorduras. Tente manter o equilíbrio sempre que possível.
- **Realize alguma atividade física:** há muitas sugestões de como exercitar-se em casa – aulas de dança, yoga, treinos... Você também pode ver mais dicas na Cartilha sobre prática de atividade física durante a pandemia da COVID-19:

<http://www.pucrs.br/coronavirus/estudos-e-pesquisas/>

8. Rituais de despedida



Em nosso dia a dia costumamos ter pequenos hábitos que dão algum significado especial a momentos que consideramos importantes como, por exemplo, realizar uma oração antes de dormir, preparar uma refeição especial em uma data comemorativa ou fazer uma cerimônia de despedida. Essas atitudes, que também chamamos de rituais, podem ser diferentes em cada cultura. Ou seja, cada país pode possuir formas distintas de realizar seus rituais (festas de aniversário, casamentos, funerais...).

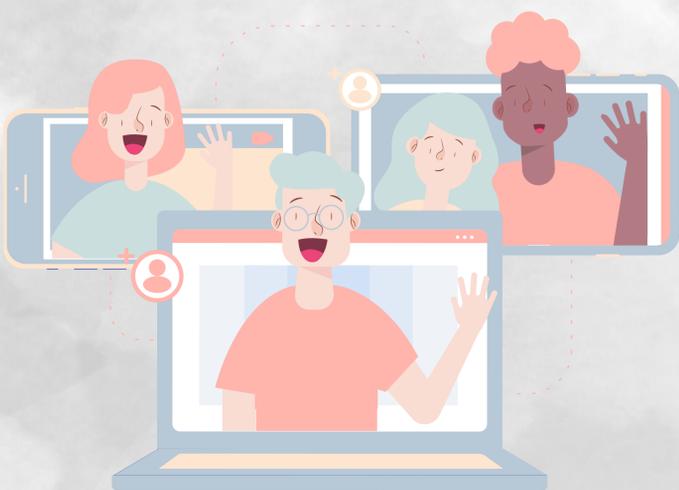
Os rituais nos ajudam a tornar uma experiência concreta. Por meio deles, podemos dividir uma vivência com pessoas próximas e, ainda, ter um espaço para expressar nossos sentimentos em relação ao que está acontecendo.

A COVID-19 tem nos feito repensar as formas como nos relacionamos e nos despedimos. Certos rituais que utilizávamos, nesse momento, não são possíveis. Por exemplo, **não é aconselhado a realização de velórios e, caso estes ocorram, devem ser em horário reduzido e contendo poucas pessoas.** Desta maneira, os rituais e fechamentos de ciclos necessitam ser repensados de forma que se possa manter seus significados, mesmo que em outro formato e em outra data, de acordo com o desejo da família.

Sabemos que não é possível substituir os eventos presenciais, mas acreditamos na possibilidade de adaptação através do uso da criatividade. Assim, as pessoas enlutadas passam por um processo de reinvenção de rituais, onde cada um, à seu modo, pode adotar maneiras de despedir-se da pessoa que partiu, festejar um aniversário, formatura ou outra data especial, proporcionando um espaço para novos significados. Algumas formas vêm sendo adotadas, com ampla utilização de ambiente online, onde é possível aproximar-se, mesmo que apenas virtualmente, de familiares e amigos.

Possibilidades de apoio emocional e rituais de despedida frente a perda de alguém:

- **Estratégias que envolvam cerimônias online** pode ser um bom recurso para o momento, reunindo familiares e amigos, mesmo que à distância. Podem ser realizados cultos e missas virtuais, memoriais e livro de visitas online, que permitam registrar seus sentimentos e palavras de conforto aos familiares.





- Também pode-se oferecer suporte através de **ligações e chamadas de vídeo**, podendo entrar em contato com profissionais de saúde, líderes religiosos ou da comunidade, que possam auxiliar no processo de luto caso perceba que o indivíduo esteja apresentando dificuldades de lidar com a situação e processo de luto.
- **A construção de um memorial em casa, com fotos, objetos e outros recursos que lembrem o familiar falecido**, pode ser útil para criar um momento de despedida física e um local de homenagem onde, respeitando a segurança relacionadas a COVID-19, os familiares preferencialmente residentes do local possam realizar uma cerimônia de despedida e um momento de validação de sentimentos, expressando-os através de homenagens, discursos, lembrando momentos vividos.
- **A escrita de uma carta** para a pessoa que faleceu, criando um fechamento para o que viveram juntos e para poder expressar sentimentos que possam estar influenciando na dificuldade da elaboração do luto.
- **Outra ideia é realizar uma carreata em frente ao cemitério**, cada família em seu carro, mantendo as luzes baixas e realizando uma homenagem ao familiar falecido.

Independente do ritual a ser utilizado é importante escolher formas de despedida que façam sentido ao enlutado e respeitar o tempo de organização de cada indivíduo, podendo ser ou não adotadas tais práticas.

Cada ritual deve ser pensado e construído junto e para seus participantes, de modo que possam expressar significado e ser útil no contexto adotado.

Dicas de site

- Memorial online das pessoas que morreram por COVID-19 (<https://inumeraveis.com.br/>)
- Dicas de rituais online (<https://rituais.infinito.etc.br/>)

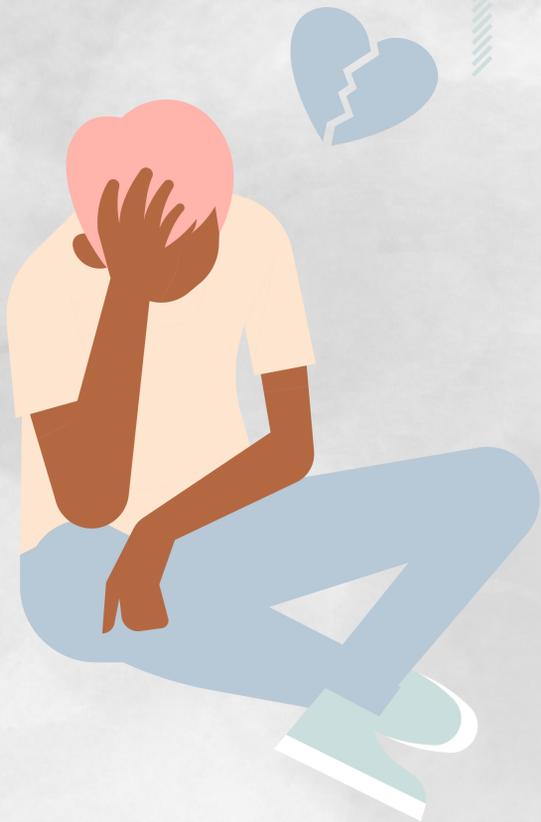


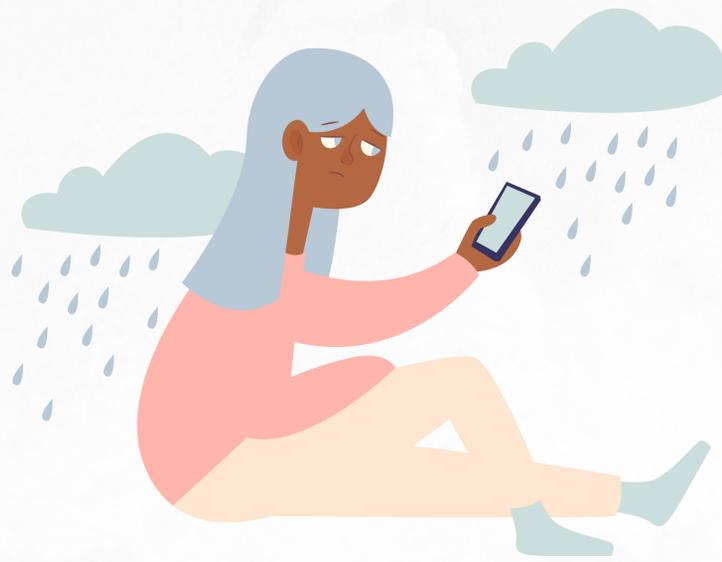
9. Luto complicado

É esperado que a intensidade das reações de luto diminuam com o tempo. No entanto, algumas pessoas podem encontrar dificuldade para se adaptar à perda e a todas as mudanças que vêm com ela. Essa dificuldade é caracterizada pelo prolongamento das reações normais frente à perda, que ficam mais intensas com o passar do tempo, prejudicando o desempenho das atividades diárias de quem vivencia o luto (por exemplo, não conseguir trabalhar ou fazer as coisas da casa). Quando isso acontece, dizemos que a pessoa apresenta um luto complicado. Este é um sinal de que é preciso buscar a ajuda de um profissional de psicologia ou outro de sua confiança.

Lembre-se: é normal sentir o luto com mais intensidade perto de datas importantes, como um aniversário ou festividades de final de ano.

A complicação do luto será marcada pela intensidade dos sintomas durante um longo período de tempo depois da perda!





Então, quando procurar ajuda?

Aqui você encontra alguns sinais de alerta para a necessidade de buscar uma ajuda especializada:

- Dificuldade para realizar tarefas do dia a dia;
- Aumento do sofrimento;
- Pensamentos que invadem a cabeça, frequentes e persistentes sobre o que ou quem foi perdido, ou a forma como ocorreu a perda;
- Distanciamento de familiares e amigos;
- Dificuldade de enxergar um sentido para a vida sem a pessoa que morreu ou sem o que foi perdido (por exemplo, não ver sentido na vida sem o trabalho que realizava).

Serviços de apoio:

Caso você tenha dúvidas sobre onde buscar ajuda, ligue para o **Disque Saúde** pelo **telefone 136**.

Em caso de sofrimento emocional intenso, você pode contar com o **apoio do CVV** (Centro de Valorização da Vida) pelo **telefone 188**.

Ainda, você pode buscar **profissionais da Psicologia regulamentados e capacitados** para te ajudar com questões de saúde mental de forma online no site:

<https://e-psi.cfp.org.br/>

10. Como ajudar pessoas enlutadas

Acolher a dor de quem sofreu algum tipo de perda, especialmente em um momento em que a proximidade física não é permitida, **é muito importante**. Sugerimos algumas formas de se fazer presente, mesmo que à distância.



- **Seja empático com a dor do outro**, isto é, tente colocar-se no lugar de quem sofreu a perda, buscando compreender a sua tristeza;
- **Ofereça acolhimento**, ouvindo com atenção o que a pessoa tem a dizer. Caso ela não deseje conversar, respeite seu momento de silêncio;
- **Questione se há necessidade de alguma ajuda** para atividades do dia a dia, como ir ao supermercado ou a farmácia;
- **Sugira atividades** que possam ser reconfortantes (ler um livro, assistir a um filme, escrever...);
- **Evite utilizar frases como** "isso logo vai passar", "Deus sabe o que faz", "era a hora dele(a)"... Ao invés, procure usar expressões acolhedoras como "você não está sozinho(a)", "estou aqui sempre que precisar", "respeito sua tristeza", "sinto muito por você estar assim, há algo que eu possa fazer por você neste momento?"
- **Deixe a pessoa chorar**, permita que ela expresse sua dor. Fique junto a ela nesse momento.
- **Não tente minimizar o sofrimento do outro**. Às vezes o silêncio é suficiente.

Fontes

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.).

<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Bajwah, S., Wilcock, A., Towers, R., Costantini, M., Bausewein, C., Simon, S. T., Bendstrup, E., Prentice, W., Johnson, M. J., Currow, D. C., Kreuter, M., Wells, A. U., Birring, S. S., Edmonds, P., & Higginson, I. J. (2020). Managing the supportive care needs of those affected by COVID-19. *European Respiratory Journal*.

<https://doi.org/10.1183/13993003.00815-2020>

Boelen, P., Lenferink, L., Nickerson, A., & Smid, G. (2018). Evaluation of the factor structure, prevalence and validity of disturbed grief in DSM-5 and ICD-11. *Journal of Affective Disorders*, 240, 79-87.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.041>

Cherry, K. (2020). Understanding grief in the age of the COVID-19 pandemic.

<https://www.verywellmind.com/understanding-grief-in-the-age-of-the-covid-19-pandemic-4801931>

Crepaldi, M. A., Schmidt, B., Noal, D. S., Bolze, S. D. A., Gabarra, L. M. (2020). Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: Demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Revista Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37.

<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090>

Franco, M. H. P. (2012). Crises e desastres: A resposta psicológica diante do luto. *O Mundo da Saúde*, 36(1), 54-58.

Franco, M. H. P. (2015). A intervenção psicológica em emergências: Fundamentos para a prática. Summus.

Heeke, C., Stammel, N., Heinrich, M., & Knaevelsrud, C. (2017). Conflict-related trauma and bereavement: Exploring differential symptom profiles of prolonged grief and posttraumatic stress disorder. *BMC Psychiatry*, 17, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1286-2>

Hu, X-L., Li, X-L., Dou, X-M., & Li, R. (2015). Factors related to complicated grief among bereaved individuals after the wenchuan earthquake in China. *Chinese Medical Journal*, 128(11), 1438-1443. <https://doi.org/10.4103/0366-6999.157647>

Kersting, A., Brähler, E., Glaesmer, H., & Wagner, B. (2011). Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. *Journal of Affective Disorders*, 131(1-3), 339-343. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.11.032>

Kristensen, P., Weisaeth, L., & Heir, T. (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: A review. *Psychiatry*, 75(1), 76-97. <https://doi.org/10.1521/psyc.2012.75.1.76>

Krull, E. (2020). Dealing with collective grief & loss during the COVID-19 pandemic. <https://www.joincake.com/blog/collective-grief/>

Lenferink, L., Nickerson, A., Keijser, J., Smid, G., & Boelen, P. (2018). Trajectories of grief, depression and posttraumatic stress in disaster-bereaved people. *Depress Anxiety*, 37(1), 35-44. <https://doi.org/10.1002/da.22850>

Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I., & O'Connor, M. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 212(1), 138-149. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.030>

Mazorra, L., & Tinoco, V. (2005). Luto na infância: Intervenções psicológicas em diferentes contextos. Livro Pleno.

Memorial Vera Cruz. (2020). Isso que você está sentindo agora é Luto. <https://blog.memorialveracruz.blog.br/isso-que-voce-esta-sentindo-agora-e-luto/>

Nakajima, S., Ito, M., Shirai, A., & Konishi, T. (2012). Complicated grief in those bereaved by violent death: The effects of post-traumatic stress disorder on complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(2), 210-214.

Neimeyer, R. (2002). Meaning reconstruction & the experience of loss. American Psychological Association.

Nunes, D. C., Carraro, L., Jou, G. I., & Sperb, T. M. (1998). As crianças e o conceito de morte. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(3), 579-590.
<https://dx.doi.org/10.1590/S0102-79721998000300015>

Parkes, C. M. (1998). Luto: Estudos sobre a perda na vida. Summus.

Parkes, C. M. (2009). Amor e perda: As raízes do luto e suas complicações. Summus.

Prigerson, H., Horowitz, M., Jacobs, S., Parkes, C., Aslan, M., Goodkin, K., Raphael, B., Marwit, S., Wortman, C., Neimeyer, R., Bonanno, G., Kissiane, D., Boelen, P., Maercker, A., Litz, B. T., Johnson, J. G., First, M. B., Maciejewski, P. (2009). Prolonged grief disorder: psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Med*, 6(8).
<https://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.1000121>

Roberts, J. (2006). Encuadre: Definición, funciones y tipología de los rituales. In E. Imber-Black, J. Roberts & R. A. Whiting (Eds.), *Rituales terapéuticos y ritos en la familia*(pp. 25-72). Gedisa.

Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37.
<http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>

Shear, M., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., Reynolds, C., Lebowitz, B., Sung, S., Ghesquiere, A., Gorscak, B., Clayton, P., Ito, M., Nakajima, S., Konish, T., Melhem, N., Meert, K., Schiff, M., O'Connor, M. F., ... Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depress Anxiety*, 28(2), 103-117. <https://doi.org/10.1002/da.20780>

Stieg, Cory. (2020). How to cope with grief during the COVID-19 pandemic. <https://www.cnbc.com/2020/04/10/how-to-cope-with-grief-during-the-covid-19-pandemic.html>

Vendruscolo, J. (2005). Visão da criança sobre a morte. Medicina (Ribeirao Preto. Online), 38(1), 26-33.

Von Hohendorff, J., & de Melo, W. V. (2009). Compreensão da morte e desenvolvimento Humano: Contribuições à psicologia hospitalar. Estudos e pesquisas em psicologia, 9(2), 480-492.

Wallace, C. L., Wladkowski, S. P., Gibson, A., & White, P. (2020). Grief during the COVID-19 pandemic: Considerations for palliative care providers. Journal of Pain and Symptom Management.

<https://dx.doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.04.012>

Worden, J. W. (1996). Children and grief : When a parent dies. Guilford Press.

Worden, J. (2013). Aconselhamento e terapia do luto. Roca.

World Health Organization (2019). International statistical classification of diseased and related health problems (11th ed). <https://icd.who.int/>

Autores

Laura Teixeira Bolaséll: Psicóloga. Especialista em Intervenção em Situações de Luto (CEFI). Mestranda em Psicologia (PUCRS), bolsista CAPES. Pesquisadora associada ao Grupo de Pesquisa Cognição, Emoção e Comportamento e ao Núcleo de Estudo e Pesquisa em Trauma e Estresse (NEPTE).

Fernanda Rodrigues Carlos Nunes: Graduanda em Psicologia (UFCSPA). Bolsista de Iniciação à Docência – Pibid/CNPq. Voluntária em Iniciação Científica na área de Avaliação Psicológica.

Graciana Sanchotene Valandro: Psicóloga. Pesquisadora associada ao Grupo de Pesquisa Avaliação em Bem-Estar e Saúde Mental. Pesquisadora associada ao Núcleo de Estudos sobre Família e Instituições Educacionais e Sociais.

Isadora Rittmann: Graduanda em psicologia (PUCRS).

Juliana Markus: Graduanda em Psicologia (PUCRS). Especialista em Direito Ambiental Nacional e Internacional (UFRGS). Bacharel em Direito (PUCRS).

Juliana Niederauer Weide: Psicóloga. Especialista em Onco-hematologia (REMIS UFCSPA/ISCOMPA), Especializanda em Terapias Comportamentais Contextuais (CEFI) e em Psicoterapia Individual Sistêmico-Integrativa (DOMUS). Mestranda em Psicologia (PUCRS), bolsista CAPES. Pesquisadora associada ao Grupo de Pesquisa Avaliação em Bem-Estar e Saúde Mental (ABES).

Larissa Taís Seibt: Graduanda em Psicologia (PUCRS). Bolsista de Iniciação Científica - Pibic/CNPq vinculada ao Grupo de Pesquisa Cognição e Comportamento e ao Núcleo de Estudo e Pesquisa em Trauma e Estresse (NEPTE).

Luciana Villa Verde: Graduanda em Psicologia (PUCRS). Especialista em Linguística do texto (UFRGS). Bacharel em Comunicação Social (PUCRS).

Caroline Santa Maria Rodrigues: Psicóloga. Professora universitária da Escola de Ciências da Saúde e da Vida da PUCRS e professora colaboradora do CEFI, no curso de Especialização em Intervenções em Situações de Luto. Sócia-diretora da Sysaúde. Colaboradora do Grupo do CORA (Núcleo de Estudos e Atendimento ao Luto - CEFI), Mestre em Ciências Médicas (UFRGS). Mestre Profissional em Counseling en intervención en Urgencias, Emergencias y catástrofes (Universidad de Málaga - Espanha). Especialista em Urgência e Emergência (Hospital São Lucas da PUCRS) e especialista em Psicologia Hospitalar (CFP). Especialista em Terapia Sistêmica (CEFI).

Projeto Gráfico

Luciana Gomes: gomes.pinto.luciana@gmail.com

Como citar

Bolaséll, L. T., Nunes, F. R. C., Valandro, G. S., Rittmann, I., Markus, J., Weide, J. N., Seibt, L. T., Verde, L. V., & Rodrigues, C. S. M. (2020). O processo de luto a partir das diferentes perdas em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS. Projeto gráfico: Luciana Gomes.

