

CLUSTER: HealthTech

CURSO: Psicologia

O LUTO POR MORTE DE COVID: CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Ana Paula Cucchi¹; Laura Santos²; Cristina Pilla Della Méa³

1 Estudante de graduação do curso de Psicologia – IMED – Passo Fundo.
apaulacucchi@gmail.com.br

2 Estudante de graduação do curso de Psicologia – IMED – Passo Fundo.
laura11.santos@hotmail.com

3 Docente do Curso de Psicologia- IMED- Passo Fundo - RS. cristina.mea@imed.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Um vírus denominado SARS-CoV2, Coronavírus, surgiu no ano de 2019 na cidade de Wuhan na China, os primeiros casos de infecção ocorreram em animais silvestres e depois atingiu as pessoas e devido a sua rápida disseminação foi denominada como uma pandemia mundial (Hortegas & Santos, 2020). Por ser um vírus de fácil contaminação, resultou em mortes um número de mortes elevado (507 mil óbitos no Brasil e no mundo mais de 3,7 milhões), causando sentimentos de pavor, medo intenso, tristeza e ansiedade na população (Sunde & Sunde, 2020).

Nos casos de morte de pessoas com infecção suspeita ou confirmação por COVID, os sepultamentos ocorrem sem a despedida de familiares e pessoas próximas, ou seja, não ocorre o velório ou a urna funerária fica fechada durante todo o momento, evitando qualquer contato com o corpo do falecido (Crepaldi, Schmidt, Noal, Bolze, & Gabarra, 2020). O velório é considerado um momento importante para os familiares, ou seja, as pessoas enlutadas ressignificam e vivenciam o processo do luto, visto como um momento de afeto, proximidade e despedida (Hortegas & Santos, 2020). Essa ausência de encerramento pode



provocar dificuldades na elaboração da perda, resultando em sentimentos de desespero e revolta (Sunde & Sunde, 2020).

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem alguns protocolos que trabalha com o luto, mostrando melhoras nos sintomas dos pacientes (Basso & Wainer, 2011; Leal, 2020, Tristão & Gomes, 2019, Zwielewski, & Sant'Ana, 2016). A TCC é uma psicoterapia breve, estruturada e com foco no presente, que parte do pressuposto, não é a situação em si que determina o que a pessoa sente, mas a maneira como ela interpreta a situação que provoca determinadas reações (Beck, 2013).

Em função do sofrimento que uma perda representa para familiares e a ausência dos rituais de despedida por morte causada pelo COVID pode tornar esse processo ainda mais delicado (Dantas et. al., 2020). Diante deste cenário, destaca-se a relevância de aprofundar a temática e o objetivo deste estudo foi descrever como a TCC pode auxiliar nos casos de perda de familiares por COVID.

2 METODOLOGIA

O presente estudo configura-se como uma revisão narrativa com base em estudos publicados nas bases de dados *Scientific Electronic Library* (SciELO), Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC) e no Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores: luto AND COVID-19 AND morte AND terapia cognitivo-comportamental. Não houve restrição quanto ao método empregado nos artigos e publicações e a data de publicação. Foram incluídos no estudo capítulos de livros que abordam a temática luto e a TCC.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O início do tratamento por meio da abordagem cognitivo-comportamental se dá por uma entrevista inicial e avaliação clínica, sendo necessário investigar se o paciente apresenta algum transtorno mental em razão do luto. Indica-se avaliar a intensidade de sintomas



depressivos, de ansiedade e o risco de suicídio (Hortegas & Santos, 2020). É de suma importância o paciente se sentir acolhido e que o terapeuta possa auxiliá-lo na resolução de conflitos relacionada a perda, facilitando elaborar as etapas do luto (Basso & Wainer, 2011). Por fim, é fundamental avaliar qual a rede de apoio do paciente (Rodrigues, Santos, Cunha, Scorsolini-Comin, & Rodrigues, 2018).

A psicoterapia oferece um espaço de escuta e de acolhimento com intervenções que possibilitem ao paciente conversar e aliviar sua dor e sofrimento, auxiliando o paciente a reestabelecer uma rotina e reestruturar sua vida de maneira saudável (Basso & Wainer, 2011). Na TCC, o terapeuta estabelecerá um planejamento estratégico de tratamento, colaborativamente com o paciente, seguindo os princípios básicos dessa abordagem para isso se utilizará de algumas técnicas, tanto cognitivas quanto comportamentais. É importante que as sessões terapêuticas sejam compatíveis com a fase de enlutamento em que o paciente se encontra (Cerentini, Duarte, & Pergher, 2011).

No processo de psicoeducação o terapeuta explica ao paciente sobre as fases do luto (negação, raiva, barganha, aceitação) (Kubler-Ross, 2005) para que assim possa promover a compreensão perante a perda sofrida (Beck, 2013). Posteriormente, cabe ao terapeuta explicar ao paciente o modelo cognitivo. É preciso ver os pensamentos disfuncionais e as crenças que ele tem acerca da morte, trabalhando as distorções cognitivas (Basso & Wainer, 2011; Zwielewski & Sant'Ana, Vânia. (2016). O Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD) é uma ferramenta que auxilia neste sentido, pois o paciente verifica quais pensamentos passaram pela sua mente, quais emoções e comportamentos. A partir destes pensamentos, sugere-se usar a técnica da flecha descendente a fim de encontrar as crenças centrais (Beck, 2013).

Também, pode ser realizado o treino de solução de problemas, o treinamento de habilidades sociais, ativação comportamental, a dessensibilização sistemática e o role-play



(Basso & Wainer, 2011; Rodrigues et al., 2018). Será necessário criar ao longo da terapia ritual de despedida e executá-lo. A terapia do esquema tem uma intervenção nomeada como carta aos pais, onde o paciente escreve num papel sobre necessidades emocionais não atendidas, uma oportunidade de ventilar seus sentimentos (Young, Klosko, & Weisharr, 2008). No contexto de perda sem condições de se despedir, esta intervenção da carta aos pode ser adaptada para uma carta de despedida, onde o paciente pode escrever tudo que gostaria de ter dito para o ente querido.

Nas sessões finais, é importante trabalhar com o paciente a readaptação de sua rotina sem a presença do ente querido, construindo novos objetivos e relações (Basso & Wainer, 2011). Também, cabe reforçar o automonitoramento, ou seja, a identificação de pensamentos alternativos frente às distorções cognitivas previamente trabalhadas (Zwielewski & Sant'Ana, 2016).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A TCC oferece uma gama de técnicas cognitivas e comportamentais para trabalhar o luto. Esse repertório tem como objetivo promover uma readaptação na vida do paciente após a perda de seu ente querido. Nos casos de morte por COVID, a impossibilidade de uma despedida pode acarretar nos familiares dificuldades de aceitar a perda, sintomas de ansiedade, depressivos e de estresse, comprometendo a rotina e atividades diárias. Destaca-se uma necessidade de acolher o paciente e adaptar os protocolos de TCC para luto, com ênfase de realizar um ritual de despedida.

Este estudo teórico apresenta limitações pertinentes ao recorte promovido pela literatura. Em função da pandemia ser uma temática atual, ainda não se tem estudos relacionados a TCC especificamente nestes casos. Sugere-se estudos futuros com psicólogos que trabalham com a TCC a fim de verificar como estão trabalhando com estes pacientes.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Basso, L. A., & Wainer, R. (2011). Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 7(1), 35-43. Recuperado em 27 de junho de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100007&lng=pt&tlng=pt.
- Beck, J. S. (2013). *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e prática*. 2a ed. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Cerentini, D., Duarte, E. R. C. L., & Pergher, G. K. (2011). Terapia cognitivo-comportamental no luto. In R. Wainer, N. J. Piccoloto, & G. K. Pergher (Orgs.), *Novas temáticas em terapia cognitiva* (pp. 257-280). Porto Alegre, RS: Sinopsys.
- Crepaldi, M. A., Schmidt, B., Noal, D. 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. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200090. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/LRmfcnxMXwrbCtWSxJKwBkm/?lang=pt>
- Dantas, C. D R., Azevedo, R. C. S. D., Vieira, L. C., Côrtes, M. T. F., Federmann, A. L. P., Cucco L. D. M., Rodrigues, L. R., Domingues J. F. R., Dantas. J. E., Portella. I. P., & Cassorla, R. M. S. (2020). O luto nos tempos da COVID-19: desafios do cuidado durante a pandemia. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 23(3), 509-533. doi:10.1590/1415-4714.2020v23n3p509.5
- Hortegas, M; G., & dos Santos, C. C. (2020). COVID-19 e o luto: sem poder dizer o último adeus. *Revista Transformar*, 14(2), 119-127. Recuperado de <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/382/198>.
- Kübler-Ross, E. (2005). *Sobre a morte e o morrer*. São Paulo, SP: Martins Fontes.
- Leal, S. G. de M. (2020). Terapia cognitivo-comportamental no processo de resolução do luto. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, 5(9), 683-697. Recuperado de <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/24413>
- Rodrigues, I. dos Santos., Cunha, V. F. da, Scorsolini-Comin, F., & Rodrigues, A. G. (2018). Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a compreensão do luto. *Health Sciences Journal*, 8(4), 19-24 doi: [10.21876/rcsfmit.v8i4.832](https://doi.org/10.21876/rcsfmit.v8i4.832)
- Sunde, R. M., & Sunde, L. M. C. (2020). Luto familiar pela covid-19: dor e sofrimento psicológico. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*, 8(3), 703-710. doi: [10.16891/2317-434X.v8.e3.a2020.pp703-710](https://doi.org/10.16891/2317-434X.v8.e3.a2020.pp703-710)
- Tristão, B. F., Gomes, K. M. (2019). Luto materno: aplicabilidade de um protocolo de psicoterapia cognitiva comportamental, *Revista de Iniciação Científica UNESC*, 17 (1). Recuperado de <http://periodicos.unesc.net/iniciacaocientifica/article/view/4679>
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2008). *Terapia do Esquema- Guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Zwielewski, G., & Sant'Ana, V. (2016). Detalhes de protocolo de luto e a terapia cognitivo-comportamental. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 12(1), 27-34. doi: [10.5935/1808-5687.20160005](https://doi.org/10.5935/1808-5687.20160005)

