

# O ENFRENTAMENTO DO LUTO PELA ABORDAGEM TEÓRICA DO MODELO DO PROCESSO DUAL

Raquel Soares Caye<sup>1</sup>

Leonardo Martins Costa Garavelo<sup>2</sup>

## Resumo:

O luto é um processo complexo e multifacetado desencadeado a partir da perda de algo ou alguém significativo em nossas vidas. O presente trabalho tem por objetivo explorar a profundidade e a complexidade deste processo a partir do Modelo do Processo Dual proposto por Stroebe e Schut, através de uma revisão reflexiva e qualitativa de literatura. O trabalho inicia-se com uma contextualização da origem do interesse pelo tema, refletindo sobre como as experiências pessoais conduziram a autora a investigar as dinâmicas do luto. A partir deste ponto, evolui-se para a formulação da pergunta central que orienta a pesquisa: como as contribuições do processamento do luto, delineadas a partir da teoria do Modelo do Processo Dual, influenciam o enfrentamento do luto em indivíduos enlutados? Para responder a essa pergunta central do trabalho, foi realizada uma análise abrangente das principais teorias sobre o luto, havendo espaço para analisar convergências e divergências em relação ao modelo proposto. Por fim, o artigo busca não apenas discutir e analisar as contribuições encontradas, mas também suas implicações para o entendimento e o manejo do luto, sua aplicabilidade no contexto vivenciado pela autora e oportunidades identificadas para desenvolvimento de pesquisas futuras, especialmente em relação ao luto antecipatório e à continuidade da análise do luto após o primeiro ano.

**Palavras-chave:** Luto. O Modelo do Processo Dual do Enfrentamento do Luto. Restauração e Perda. Oscilação.

## Introdução

A chegada da conclusão do curso de Psicologia traz consigo a oportunidade da elaboração da importante escrita do trabalho final, cujo material elaborado demonstra nosso amadurecimento profissional conquistado ao longo dos semestres vividos dentro da universidade e através de inúmeras atividades práticas. Essa escrita representa um pequeno recorte daquilo que nos toca profundamente como acadêmicos e indivíduos, e permite demonstrar em palavras a jornada de tanta responsabilidade que escolhemos

---

<sup>1</sup> Graduanda de Psicologia da Universidade La Salle, E-mail raquel.caye0182@unilasalle.edu.br e caye.raq@gmail.com. Trabalho de Conclusão de Curso, semestre 2024/1.

<sup>2</sup> Prof. Orientador Dr. Leonardo Martins Costa. Doutor em Psicologia Social e Institucional pelo PPGPSI/UFRGS, Mestre em Psicologia Social e Institucional PPGPSI/UFRGS Pós-graduado em Análise Institucional.

traçar, e que, agora, chega ao fim.

Ao longo de nossa caminhada acadêmica somos apresentados a diferentes temas dentro da Psicologia, e nos deparamos com uma infinidade de possibilidades interessantes e relevantes a serem escolhidas e exploradas através da pesquisa e escrita. Quando compartilho que, dentro desta infinita gama de temas, escolhi me debruçar sobre o Luto, percebo reações curiosas frente à minha escolha. Algumas parecem partir de um local de preocupação. Outras concordam rapidamente com a relevância e escassez de conteúdos disponíveis a serem estudados sobre o tema. Foi justamente esta falta de repertório teórico que me despertou interesse em aprofundar minha compreensão acerca deste complexo processo, e, na mesma medida, a reação de surpresa que percebo em mim ao me deparar com um possível local de não compreensão sobre a relevância de tal assunto para as relações humanas vindo de outros indivíduos.

Tal inquietação a respeito do tema só me foi gerada a partir de minha experiência pessoal. Ao me deparar enlutada pela perda de minha mãe, que ocorreu em meio a minha jornada acadêmica, senti que nenhuma teoria que me fora apresentada ao longo da graduação comportava meus sentimentos. Não me sentia representada por aquilo que assistia em aulas, e passei a me questionar se o que havíamos visto na graduação até então era tudo o que teríamos para nos preparar para lidar com a dor da perda e o luto do outro que nos busca pedindo ajuda através da Psicologia. Foi a primeira vez que vivenciei uma perda tão estressora e de tamanho impacto. Ali percebi que o mundo se descortinava a partir de uma lente diferente para aqueles que já haviam experienciado a perda significativa de alguém. Questionei-me se estaria preparada e respaldada teoricamente para lidar com tamanho sofrimento como profissional da Psicologia, e minha resposta inicial de negativa frente a tal pergunta movimentou-me no sentido de minha escolha para o tema desta pesquisa.

## **O morrer e sua natureza**

O presente artigo tem como objetivo responder a seguinte pergunta, a partir de uma revisão reflexiva e qualitativa de literatura: como as contribuições do processamento do luto, delineadas a partir da teoria do Modelo do Processo Dual, influenciam o enfrentamento do luto em indivíduos enlutados?

Sabemos que morrer faz parte da essência de sermos orgânicos. Temos consciência da finitude da vida e isto faz parte da essência de sermos humanos, na mesma medida que enfrentar o luto pode fazer parte do nosso próprio desenvolvimento como seres repletos de plasticidade. Para além disto, sabe-se que ao longo da história do

desenvolvimento da sociedade humana, a forma como os indivíduos percebem a morte, os ritos que acompanham esse acontecimento, bem como a compreensão acerca do luto sofreram grandes mudanças. Se analisarmos a forma como o luto se faz presente em diferentes contextos, conseguimos encontrar interpretações das mais variadas de acordo com diferentes culturas, assim como diferentes modelos de enfrentamento. Entendemos que, mesmo nos dias de hoje, tal fenômeno não se caracteriza de forma rígida, e sofre influências de ordem social, cultural, religiosa e tecnológica, que acrescentam diferentes camadas de significados ao processo do luto (Busa, A. Silva, G. Rocha, F. 2019).

Nas civilizações antigas, a morte era ritualizada e vista como uma transição para outra vida. Havia uma grande preparação para esta passagem e, a partir das influências religiosas, era dado um maior foco a esta visão. A morte e as cerimônias que a acompanham ocupavam um papel natural e familiar, ocorrendo até mesmo dentro do ambiente da casa da família. Em contrapartida, nos tempos modernos, tudo isto passou a ser experienciado de forma menos natural e mais distante, havendo um tom mais pavoroso e higienista que acompanha esse processo, o que impõe ao enlutado que sua dor seja transmitida de forma branda e menos disruptiva possível. Estes movimentos mencionados contribuem para o isolamento emocional e dificultam o processo de um luto saudável (Busa, A. Silva, G. Rocha, F. 2019).

Uma demonstração disso pode ser encontrada na legislação brasileira, que conduz os trabalhadores regidos pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Conforme o artigo 473, inciso I, da CLT (BRASIL, 1943), o trabalhador que vivencia a morte de uma pessoa próxima tem direito a dois dias consecutivos de ausência legal. Segundo informações disponíveis no JusBrasil (2024), a definição sobre pessoas próximas compreende cônjuges, ascendentes, descendentes, irmãos ou pessoa declarada como dependente econômico do trabalhador na Previdência Social. Ou seja, os permissivos legais para ter o afastamento do posto de trabalho autorizado, embora sejam necessários, acabam por determinar previamente o nível do impacto subjetivo esperado que tal perda teria para o indivíduo enlutado, sendo que, ainda assim, é necessário retornar quase que imediatamente às suas atividades laborais. A Revolução Industrial e o avanço da medicina ocuparam um papel importante nesta remodelagem, tornando a morte cada vez mais medicalizada e privada. A morte passou a acontecer nos hospitais, houve uma grande terceirização de todo o rito da morte, e o processo de morrer passou a ser ocultado das vistas da sociedade. O luto passou então a ser um processo privado e pessoal, e até mesmo produtos comerciáveis foram criados ao seu redor, garantindo a entrada do morrer no mercado do consumo através, por exemplo, da indústria de serviços funerários. Atualmente, encontramos um significativo mercado de consumo a respeito da morte. Por vezes, este mercado está a serviço da evitação do sofrimento causado pela

perda, o que resulta na perda da conexão com o processo natural do morrer e na negação da importância do luto como parte do processo de enfrentamento da perda (Veras, L. Soares, J.2016).

## **O luto e a complexidade que o acompanham**

Morrer é definido pela visão científica e biológica como o fim irreversível das funções vitais de um determinado organismo, que encerra suas atividades cerebrais, de respiração e seus batimentos cardíacos. Entendemos então que a morte é um processo de falha em nosso sistema (Klarsfeld, A. Revah, F. 2003). Morrer faz parte do desenvolvimento humano, e, na mesma proporção, o significado da morte ocupa um papel bastante plural de acordo com cada cultura, tipo de morte e pano de fundo religioso (Busa, A. Silva, G. Rocha, F. 2019).

Segundo Freitas (2018), o luto é um processo que se inicia nesta repentina remoção do outro enquanto corporeidade, o que gera o rompimento de todos os sentidos habituais e conhecidos que temos com este outro. Segundo o dicionário de Cambridge (2018), a palavra “luto” é definida como um estado de sofrimento causado pela morte de alguém. Também pode se referir a um período de tempo durante o qual as pessoas demonstram respeito pela morte de alguém, muitas vezes marcado por práticas como vestir roupas escuras, realizar cerimônias fúnebres e observar rituais de luto.

De acordo com Swerts, Coelho, Bonfatti, Batista, Noé e Grincenkov (2022):

O processo de luto surge a partir do rompimento de um vínculo importante ou perda significativa, não se restringindo apenas a perdas reais, como a própria morte, mas também a perdas simbólicas, a exemplo do término de um relacionamento ou uma demissão. Portanto, o enlutamento pode ser definido como a reação à perda de algo ou alguém que possua um valor afetivo ao sujeito, e é compreendido como uma experiência multidimensional para dar significado a essa falta. O luto é uma vivência saudável e esperada diante da perda, sendo uma resposta que mostra a capacidade que o sujeito tem de expressar a sua dor, reconhecendo-a, elaborando-a e ressignificando a sua história (Swerts et al. 2022, p. 2)

O enfrentamento do luto desempenha um importante papel para a geração de bem-estar psicológico e emocional para aqueles enlutados. No funcionamento familiar, se

mostram necessárias flexibilidade e capacidade para assumir novas funções, bem como desempenhar funções adicionais no sentido de promover a adaptação necessária para lidar com a crise gerada a partir da morte de um integrante do grupo familiar, que até então desempenhava estes papéis. Desta forma, o grupo familiar encontra-se envolvido em uma reorganização deste sistema e à busca por significados na experiência do luto (Hottensen, 2010 *apud* Rodriguez, 2014).

O suporte familiar, social e da rede de apoio ocupa um papel crucial neste processo, podendo ajudar o indivíduo enlutado a alcançar a aceitação desta nova realidade. Vale ressaltar que o principal objetivo ao buscar tal aceitação não é o de esquecer a pessoa perdida, mas de aprender a conviver com a ausência e retomar a vida a partir das necessárias adaptações às mudanças, que são inevitáveis. Não existe uma forma “correta” de enfrentar e viver o luto, pois é necessário considerar a individualidade e particularidade de cada indivíduo, que influenciará diretamente a forma de vivenciar e expressar a perda e o seu luto. De qualquer maneira, se faz necessário auxiliar a jornada de recuperação emocional da pessoa que enfrenta o luto (Worden, 1998 *apud* Torres, 2018).

De acordo com Worden (2013), existem mediadores que devem ser analisados ao considerarmos a complexidade do luto, e que proporcionalmente influenciam o tipo, a intensidade e a duração do mesmo. O primeiro mediador diz respeito aos fatores relacionais, e contempla a natureza do relacionamento que se tinha com a pessoa que morreu. O segundo mediador aborda os fatores circunstanciais, que provoca uma análise mais detalhada sobre a circunstância a qual este luto se apresentou, como por exemplo do luto inconclusivo - quando não há provas de que houve o falecimento da pessoa. Já o terceiro mediador diz respeito aos fatores históricos, e abre espaço para analisarmos experiências anteriores de luto e de que forma as reações foram apresentadas e experienciadas no passado. O quarto mediador fala sobre a personalidade da pessoa enlutada, que está diretamente relacionada à sua habilidade para lidar com estressores emocionais. Por último, o quinto mediador engloba os fatores sociais, já que o luto pode ser entendido enquanto um processo social e tende a ser enfrentado de forma mais adaptativa quando ele se descortina em um ambiente social no qual seja possível encontrar apoio e reforço junto aos outros. Pontua-se que a análise destes mediadores nos permite compreender a tamanha complexidade e extensão do enfrentamento do luto por parte de indivíduos enlutados.

### **Diferentes teorias sobre o Luto**

Os aspectos psicológicos do luto e da morte foram tema de estudos de diversos cientistas, que deram luz a diferentes teorias que visam encontrar conclusões sobre a forma menos lesiva de vivenciar o luto. Porém, a vivência do luto tem interpretações complexas, que variam de um sujeito para o outro, o que por si só traz dificuldades à possibilidade de encontrar modelos pré-estabelecidos de estágios do luto que respeitem e reflitam de forma mais fidedigna este processo (Freitas, J. 2018).

Elizabeth Kübler-Ross introduziu o modelo mais amplamente utilizado para compreensão do luto e outros processos significativos da vida, em seu livro "On Death and Dying" (1969). Sua teoria, conhecida como o Modelo dos Cinco Estágios do Luto, tornou-se muito popular em diferentes públicos, e seu livro delinea os cinco estágios do luto que seriam experienciados pelos indivíduos: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Tal modelo é fruto de um estudo qualitativo e experiencial, onde a autora explorou a experiência do morrer por meio de entrevistas com pacientes terminais (Tyrrel, P. Harberger, S. Schoo, C. Siddiqui, W. 2023).

Apesar da grande popularidade e significativa contribuição para o desenvolvimento do tema luto em diferentes campos, o modelo tem enfrentado diversas críticas nos últimos anos. A principal limitação levantada diz respeito à rigidez e linearidade apresentada na teoria e na prática do modelo. Outro ponto levantado é que entende-se que o indivíduo deve, necessariamente, enfrentar os cinco estágios antes de alcançar a "aceitação" da morte (Tyrrel, P. Harberger, S. Schoo, C. Siddiqui, W. 2023).

A Teoria do Apego de John Bowlby, amplamente conhecida nos dias de hoje, também discorre sobre pontos que têm sido relacionados ao processo de luto. A teoria de Bowlby conceitua o apego e o relaciona ao impacto deste no desenvolvimento dos indivíduos, destacando como os vínculos estabelecidos entre os bebês e suas figuras de apego influenciam o comportamento e a forma como os indivíduos veem e experimentam o mundo quando crescem (Ramires, V. Schneider, M. 2010). Há quatro principais tipos de apego: apego seguro, apego inseguro, apego ambivalente e apego confuso (Meiros, I. Lima, F. 2015).

Desta forma, entende-se que a morte compreende um dos eventos da vida adulta que será experienciado pelo indivíduo de maneira distinta levando em consideração os tipos de apego que o mesmo pôde estabelecer em seu desenvolvimento. Neste sentido, Bowlby, em colaboração com Colin Partes, identificou quatro fases de reações diante à perda de alguém significativo, sendo elas: choque e descrença, busca e anseio, desorganização e reparação, e reconstrução e cura. Apesar da teoria possuir como foco a não linearidade do processo do luto, encontram-se críticas a respeito da generalização das fases, potencial patologização do luto e atenção insuficiente à resiliência dos

indivíduos (Meireles, I. Lima, F. 2015).

Para além dos modelos mencionados, pode-se encontrar diferentes teorias que contribuem amplamente para a compreensão do luto, tal como a Teoria das Quatro Tarefas de Woden e o Modelo de Construção de Significado de Niemeyer. Cada teoria oferece uma análise única da forma como os indivíduos enfrentam o processo do luto (Tyrrel, P. Harberger, S. Schoo, C. Siddiqui, W. 2023).

### **O Modelo do Processo Dual de Enfrentamento do Luto**

A Teoria do Modelo do Processo Dual, desenvolvida por Margaret Stroebe e Henk Schut, é uma abordagem contemporânea que oferece uma nova perspectiva ao enfrentamento do luto. Ao se debruçar sobre o enfrentamento, e não a um modelo estruturado que busque explicar fenômeno do luto, a teoria acaba por apoiar uma análise detalhada dos indivíduos enlutados, que se deparam com diferentes formas de enfrentamento do processo, estratégias e estilos do luto.

Dentre tantas problemáticas trazidas pelos autores ao desenvolverem o modelo, há destaque para a forma como as teorias de confrontação do luto, amplamente aceitas até então, não eram universais, assim como a não confrontação deste luto e da dor causada não significa, na mesma medida, uma má adaptação ou negação da elaboração de tal processo. Segundo os autores, eles buscavam elaborar um modelo que explicasse de forma precisa o enfrentamento do luto e fosse capaz de prever a adaptação adequada ou não desta experiência estressora. Para desenvolver tal modelo, foi preciso que os autores compreendessem melhor as diferenças individuais na forma como as pessoas lidam com o luto (Stroebe, M. Schut, H. 2010).

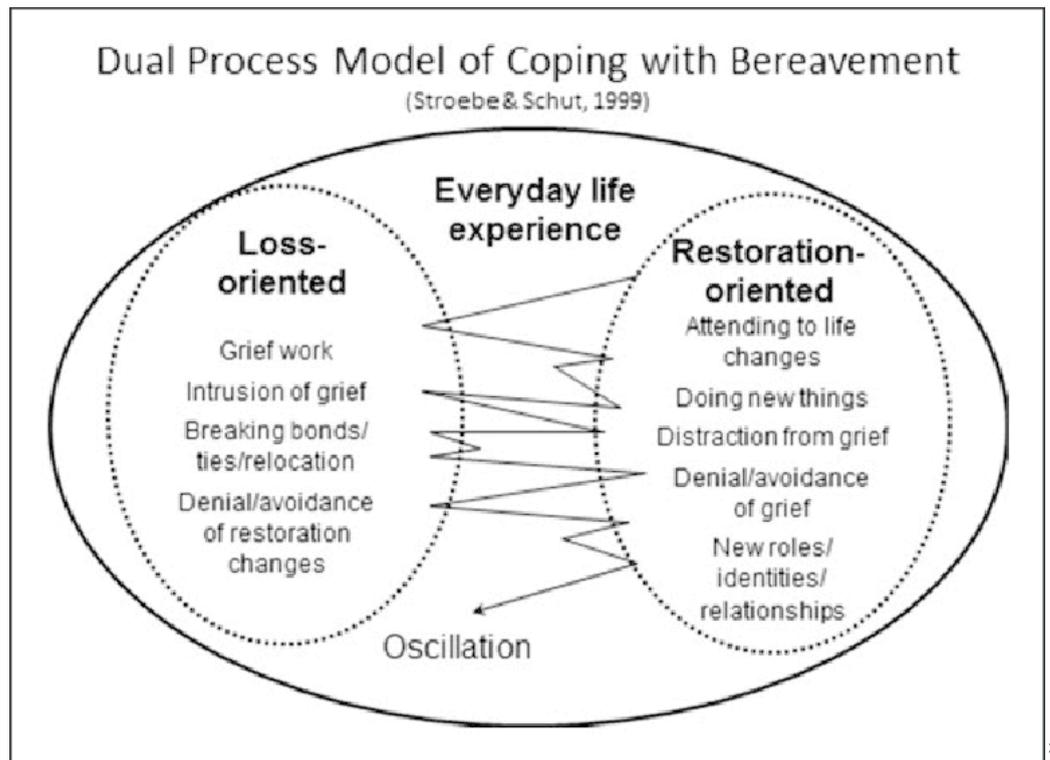
Segundo Stroebe e Schut (2010), o Modelo do Processo Dual (DPM) pode ser compreendido como uma estrutura dinâmica que busca descrever as complexas maneiras pelas quais as pessoas lidam com a perda de alguém significativo em suas vidas, através de um processo regulatório denominado oscilação. O princípio básico por trás da oscilação é que em determinados momentos o enlutado estará confrontando aspectos da perda e em outros momentos os evitará, também abrindo espaço para que haja um “intervalo” quando este indivíduo não estiver enlutado - enfrentar o luto mostra-se presente na rotina do dia-a-dia, e acaba por envolver um tempo de distanciamento do mesmo. Tal oscilação traz a definição de duas categorias de estressores associados ao luto, sendo eles aqueles orientados para a perda *versus* orientados para o processo de restauração. Ambos pólos de orientação são fontes de estresse, e, na mesma medida, estão envolvidos no processo de enfrentamento.

A orientação para a perda, um dos pólos da oscilação apresentada pela teoria, refere-se ao processamento e foco voltado para diversos aspectos da experiência do luto, especialmente relacionada à pessoa que faleceu. Revisitar circunstâncias e eventos que cercaram a morte, lembrar a pessoa falecida e momentos vividos juntos, sentir saudade e olhar fotos são exemplos de atividades que fazem parte deste processo. Diferentes reações emocionais podem surgir a partir destas ações, desde lembranças reconfortantes até profunda dor e sensação de solidão.

No início do luto, a orientação à perda se faz mais presente, e ao longo do tempo as atividades e emoções originadas em tal orientação podem sofrer alterações. Se faz presente neste pólo elementos de trabalho do luto, a intrusão do luto em tarefas do dia-a-dia, o estabelecimento de um processo gradual de ajuste emocional após o luto, relacionados ao “deixar ir” e a “realocar laços e vínculos”, acompanhado de momentos de negação e evitação das mudanças. Há uma inegável importância na continuidade do vínculo e relacionamento com a pessoa falecida como importante fator determinante para os resultados do processo do luto, de forma que haja continuidade deste vínculo e relacionamento mesmo após a perda no estado de matéria (Stroebe, M. Schut, H. 1999).

O pólo da restauração também requer uma série de ajustes emocionais e práticos como, por exemplo, o desenvolvimento de uma nova identidade, novos papéis e novos relacionamentos após a perda, sendo necessária a reconstrução da própria visão do ambiente em que o indivíduo enlutado está inserido e da sua visão do mundo a partir deste evento. Como podemos perceber, a restauração acaba por envolver uma série de mudanças e desafios secundários decorrentes da perda. Apesar disto, este pólo não se refere a um resultado específico, mas compreende diversos aspectos práticos e emocionais relacionados à adaptação a uma vida sem a pessoa que faleceu, evocando uma ampla gama de reações emocionais que podem partir desde o alívio e orgulho, até ansiedade, medo e solidão. Há um maior foco para o reconhecimento e capacidade de lidar com as mudanças da vida, exploração e engajamento em atividades diferentes das habituais, que auxiliam no redescobrimto de interesses e, na mesma medida, ajudam a desviar a atenção do luto e emoções associadas, assim como a tentativa de negação destes sentimentos. (Stroebe, M. Schut, H. 1999)

De acordo com Stroebe e Schut (1999), a oscilação ocupa espaço central entre os dois pólos citados anteriormente, desempenhando um papel fundamental dentro do Modelo do Processo Dual. Descrito como mecanismo de processo cognitivo regulatório, a oscilação é identificada como necessária para o alcance a longo prazo deste enfrentamento satisfatório do luto, e tal reconhecimento de sua importância e relevância dentro do processo de luto contrasta com teorias apresentadas anteriormente. A negação do luto a longo prazo é comprovadamente prejudicial à saúde do indivíduo.



3

## Metodologia

Este artigo reflexivo realizou uma revisão qualitativa de literatura sobre as contribuições do processamento do luto a partir da teoria do Modelo do Processo Dual para o Enfrentamento do Luto, de forma a focar em indivíduos enlutados.

A revisão qualitativa tem como objetivo a análise de dados e casos através de sua singularidade temporal e local, posicionando-se de forma positiva para contribuir com as áreas da psicologia e das ciências sociais que necessitam de tal aproximação literária. Nesta abordagem, a análise de dados concretos não se limita a uma estrutura rígida, mas, ao invés disso, introduz de forma contínua novos elementos problemáticos que podem modificar interpretações inicialmente elaboradas, e o pesquisador, apoiado em uma sólida base teórica, realiza revisões e aprofundamentos teóricos constantemente (SILVA; OLIVEIRA; SILVA, 2021).

<sup>3</sup> Tradução livre do autor sobre a imagem:

O Modelo do Processo Dual de Enfrentamento do Luto: Experiência do dia a dia. Orientação à perda: Trabalho de luto; Intrusão do luto; Quebra de laços/vínculos/relocação; Negação/evitação das mudanças de restauração. Oscilação. Orientação a restauração: Participando de mudanças da vida; Realizando novas atividades; Distração do luto; Negação/evitação do luto; Novos papéis/identidades/relacionamentos.

A pesquisa qualitativa é guiada por investigações específicas e faz uso de métodos e teorias adequados ao que se foi proposto estudar. Neste modelo de revisão, a reflexividade do pesquisador e da pesquisa ocupa um papel central ao longo do processo de escrita, permitindo ao pesquisador que faça uso, em partes, desta sua capacidade reflexiva para construção do todo (Flick, 2004 *apud* SILVA et al., 2021).

Para a escrita deste trabalho, foram realizadas buscas nas seguintes bases de dados: Pubmed, Scielo, IndexPsi, LILACS e Pepsic, utilizando os descritores: Luto AND Jovem Adulto; The Dual Process Model of Coping with Bereavement OR O Modelo do Processo Dual do Enfrentamento do Luto.

Para que os artigos e leituras fossem considerados adequados e inseridos nesta revisão qualitativa de literatura, os mesmos precisam abordar o tema sobre o luto em indivíduos enlutados e os variados modelos de enfrentamento utilizados pelos enlutados, podendo utilizar da língua portuguesa ou inglesa. Foram delimitados os campos “título”, “palavra-chave” e “resumo”.

Foram encontrados 65 artigos e, depois da triagem inicial, foram selecionados 10 artigos. Além disso, foram utilizados 4 livros de literatura clássica acerca do tema.

#### *Critérios de Inclusão*

O presente estudo baseia-se em literatura que atenda aos objetivos propostos e aos seguintes critérios:

- Publicações integralmente disponíveis nas seguintes bases de dados: Pubmed, Scielo, IndexPsi, LILACS e Pepsic.
- Literatura clássica relacionada ao tema.
- Publicações em língua portuguesa e inglesa.
- Publicações alinhadas com o objetivo geral do estudo.

#### *Critérios de Exclusão*

- Publicações que não possuam exploração teórica satisfatória.
- Leituras que abordassem temas divergentes ao proposto.

## **Análise e discussão**

O luto é um fenômeno complexo e multifacetado que desafia nossa compreensão e exige uma abordagem abrangente e flexível para explorar suas diversas dimensões. No presente trabalho utilizamos o Modelo do processo Dual, desenvolvido por Stroebe e Schut (1999), como base teórica para apoiar nossa investigação sobre como as contribuições do

processamento do luto, delineadas a partir deste modelo, influenciam o enfrentamento do luto em indivíduos enlutados.

A elaboração desta escrita também trouxe uma breve análise sobre o que é apresentado a respeito do luto a partir de diferentes perspectivas e teorias, estas por vezes mais rígidas e deterministas sobre como se deve vivenciar a perda a partir de etapas ou tarefas que, de forma processual, buscam encaminhar o indivíduo enlutado para uma resolução adequada e saudável. Teorias como de Elizabeth Kübler-Ross, John Bowlby, de Woden ou de Niemeyer são amplamente aceitas pela academia e também são populares entre pessoas não profissionais da psicologia ou da medicina. Tal popularidade anuncia aderência e coerência para um amplo grupo de pessoas que passam por este processo. Foi justamente a partir da teoria do Modelo dos Cinco Estágios que iniciei minha compreensão sobre o luto e os mais variados sentimentos e pensamentos que vivenciamos ao nos depararmos com uma perda significativa na vida. Por muito tempo pensei que este era o único olhar que nos cabia, como estudante e profissionais da psicologia, analisar e apoiar a elaboração da pessoa enlutada.

Com isto sendo dito e explorado neste trabalho, é possível perceber a inegável contribuição e compreensão sobre o complexo processo de enfrentamento do luto apresentado pelas demais teorias popularmente conhecidas e trabalhadas. Kübler-Ross e seu Modelo dos Cinco Estágios, por exemplo, abordam esta importante estrutura que identifica os estágios de negação, raiva, barganha, depressão e aceitação, sendo a última experienciada apenas após conclusão das demais tarefas. Os lutos que iniciam antes mesmo do falecimento do indivíduo adoecido, como em casos de doenças terminais, me parece ser abraçado de forma bastante sensível e coerente pelo presente modelo.

Os indivíduos que acompanham este processo de adoecimento da pessoa em cuidados paliativos começam a enfrentar o luto antes mesmo do evento que, socialmente, anuncia o início da morte. Dentro da bibliografia explorada para a elaboração deste trabalho, não foram identificados estes cenários de luto antecipatório sendo abraçado de forma específica pelo Modelo do Processo Dual, e entendo ter espaço para explorarmos mais isto para aprofundarmos a compreensão da teoria em outras esferas. Apesar da oportunidade de desenvolvimento considerando o Modelo do Processo Dual, uma das principais críticas que faço em relação ao Modelo dos Cinco Estágios é a rigidez e não consideração em relação a diferentes culturas e práticas existentes em outras regiões. Ou seja, entendo que uma pessoa que reside no Oriente Médio passará pelo mesmo processo que uma pessoa na América Latina, assim como alguém na América do Norte.

A partir da minha análise, compreendo que as contribuições do Modelo do Processo Dual oferecem uma visão que percebe o enfrentamento do luto de forma mais adaptativa, proporcionando uma estrutura mais compreensiva e dinâmica. O modelo apresentado pelos autores, e que vem sendo aplicado e testado por diversas equipes de pesquisa na última década, oferece uma perspectiva inovadora e resiliente que considera a oscilação entre a orientação para a perda e a orientação para a restauração de forma a proporcionar uma visão mais completa e dinâmica do luto. Os materiais encontrados fornecem uma perspectiva mais profunda sobre como tal oscilação entre estes pólos e, na mesma medida, a ocupação de cada um deles, desempenha um papel crucial no processo de enfrentamento do luto. (Stroebe, M. Schut, H. 2010)

A orientação para a perda traduz as experiências diretamente relacionadas à perda e envolve a elaboração e o sentir de emoções conectadas à pessoa falecida, através da saudade, dor, tristeza, ruminação, e tantos outros sentimentos mais difíceis de lidar. A existência deste polo legitima estes sentimentos, incluindo até mesmo o desespero como componente natural e necessário ao luto. A orientação para a restauração, por sua vez, debruça seu olhar para a adaptação necessária que sucede o evento da perda. Há espaço para sentirmos e executarmos as mudanças práticas e identitárias, incentivando o engajamento em atividades que fomentem esta reestruturação e promovam resiliência neste novo cenário. O ato de oscilar entre ambos os pólos é igualmente importante no Modelo do Processo Dual, elucidando a necessidade de alternar entre os focos para que não haja uma prematura necessidade de seguir em frente, ou o aprisionamento na dor e no evento que já aconteceu. A oscilação também fala sobre a necessidade psicológica de descansarmos de tal elaboração, permitindo que tenhamos momentos menos conectados com esta dor e anunciando como isto é esperado para que possamos prevenir o esgotamento emocional, dando espaço para que falemos sobre a culpa que pode vir a nascer quando percebemos não estar pensando exclusivamente na pessoa que faleceu e naturalizando este evento. (Stroebe, M. Schut, H. 2010)

A abordagem fala com propriedade sobre a não linearidade do processo do luto. Abre espaço para falarmos sobre os movimentos que acontecem durante o processo e como podem parecer desconexos, mas, na verdade, fazem parte deste fluxo esperado para promover uma adaptação saudável ao longo do tempo.

Ao me deparar vivendo o meu luto e considerando o que havia estudado até então sobre o Modelo dos Cinco Estágios, percebi que a teoria e a prática simplesmente não estavam se conectando na minha vivência prática, que me fez estar não mais no local de estudante que absorve a teoria com olhar curioso e complacente com o objetivo de apoiar e

compreender a dor do outro da forma mais correta. Tal distanciamento entre a teoria e a minha dor provocou em mim ainda mais ansiedade, e me vi questionando de forma profunda a capacidade da psicologia e todo meu processo terapêutico realizado até então me apoiar naquele momento. Eu percebia rigidez e uma rápida conclusão de inadequação com tudo que eu estava sentindo por parte dos profissionais. Enquanto paciente não via minha dor sendo acolhida, muito menos a especificidade do luto que eu estava vivenciando sendo abraçado e interpretado. Não havia espaço para os valores e interpretações que eu havia construído sobre a morte, não percebia minha história encontrando lugar para se conectar com o que aprendemos, ou local para minha família se fazer presente ali.

Percebi que havia uma expectativa de que eu conseguisse traduzir e alinhar meus sentimentos e pensamentos de acordo com a fase do luto que eu deveria estar vivendo, mas minha experiência foi marcada por uma oscilação nada linear e muito aparente. Era esperado que eu conseguisse traduzir e colocar meus pensamentos e sentimentos em concordância com o que a fase que eu deveria estar dizia, mas existia ali uma oscilação muito visível em minha experiência. Em um momento, eu estava imersa em sentimentos de raiva e tristeza, mas em pouco tempo me via esperançosa e buscando formas de reconstrução, principalmente porque a vida me exigia isso. Em outro momento, retornava para uma tentativa de barganha com o mundo, mesmo sabendo que de nada adiantaria. E havia momentos em que eu simplesmente precisava assistir televisão e me desconectar totalmente daquela dor.

Ao me deparar com o Modelo do Processo Dual e sua abordagem flexível para a experiência do luto, me percebi abraçada e representada. O presente modelo permitiu que eu reconhecesse e validasse as oscilações emocionais que vivenciava, proporcionando um importante espaço para que analisasse a complexidade do meu processo de luto. No entanto, identifiquei pouca exploração sobre o luto antecipatório e, na mesma medida, a experiência que sucede o momento inicial e o primeiro ano do luto. Tal identificação também se dá a partir de minha experiência, e entendo indicar uma área importante para futuras pesquisas e maior compreensão sobre o modelo.

### **Considerações finais**

Este artigo teve como objetivo principal compreender como as contribuições da teoria do Modelo do Processo Dual influenciam o enfrentamento do luto em indivíduos enlutados a partir de uma revisão bibliográfica qualitativa sobre o tema. Para além da revisão qualitativa de artigos e literatura clássica, a análise crítica do tema foi feita a partir da vivência pessoal da autora e reflexões acerca do tema.

O estudo realizado apontou significativa contribuição para o desenvolvimento da compreensão que temos sobre o processamento do luto a partir da teoria do Modelo do Processo Dual. O Modelo introduz uma visão flexível e adaptativa, que permite mais fluidez e espaço para diversos sentimentos e pensamentos que são originados a partir da perda de algo ou alguém. Além disto, há uma maior adequação para diferentes culturas, grupos e faixas etárias, permitindo espaço para a inserção da particularidade de cada indivíduo nesta vivência. Os pólos descritos na teoria são amplos e possuem espaço para “rechearmos” com elementos próprios de nossa história.

Desta maneira, podemos concluir que o Modelo do Processo Dual é uma teoria que pode gerar maior conforto e facilitar a compreensão para analisarmos o processamento do luto vivido por diferentes indivíduos e nos mais variados contextos e culturas. A orientação ao pólo da perda ou ao pólo restaurativo, e, na mesma medida, a oscilação entre eles, também permite uma maior despatologização do luto e gera menor sentimento de inadequação aos que estão vivenciando este momento. Por fim, esta revisão reforça a necessidade e importância de um maior desenvolvimento de pesquisas futuras para exploração e maior respaldo científico sobre o modelo.

## Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V). Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

BRASIL. Decreto-lei n. 5.452, de 1 de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del5452.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm). Acesso em: 19 jun. 2024.

BUSA, L; SILVA, B; ROCHA, P. O Luto do Jovem Adulto Decorrente da Morte dos Pais pelo Câncer. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2019, v. 39. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003183780>. Acesso em: 17 mai. 2024.

Cambridge University Press. Luto. In: Cambridge Dictionary. Disponível em: <https://dictionary.cambridge.org/pt/dicionario/portugues-ingles/luto>. Acesso em: 23 jun. 2024.

JUSBRASIL. Licença Nojo ou Licença Óbito: Conheça esse direito que todos os empregados possuem. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/licenca-nojo-ou-licenca-obito-conheca-esse-direito-que-todos-os-empregados-possuem/1389104162>. Acesso em: 23 mai. 2024.

KLARSFELD, A.; REVAH, F. *The Biology of Death: Origins of Mortality*. Translated by Lydia Bradi. 1st ed. Ithaca, NY: Cornell University Press, November 1, 2003.

MEIRELES, I; LIMA, F. O Luto na Fase Adulta: Um estudo sobre a relação apego e perda na teoria de John Bowlby. 2016. Disponível em: <https://www.rchunitau.com.br/index.php/rch/article/view/274/188>. Acesso em: 23 jun. 2024.

RAMIRES, V; SCHNEIDER, M. Revisitando alguns conceitos da teoria do apego: comportamento versus representação?. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000100004>. Acesso em: 23 jun. 2024.

RODRIGUEZ, M. Um olhar para a despedida: Um estudo do luto antecipatório e sua implicação no luto pós-morte. 2014. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/15342>. Acesso em: 23 jun. 2024.

SILVA, M; OLIVEIRA, G; SILVA, G. A pesquisa bibliográfica nos estudos científicos de natureza qualitativos. 2021. Disponível em: <https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/45/37>. Acesso em: 23 jun. 2024.

STROEBE, M; SCHUT, H. The dual process model of coping with bereavement: a decade on. 2010. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.2190/OM.61.4.b>.

STROEBE, M; SCHUT, H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. 1999. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/074811899201046>.

SWERTS, L; COELHO, L; BONFATTI, J; BATISTA, P; NOÉ; GRINCENKOV, F. Grupo Enlutar: uma intervenção-piloto de suporte psicológico a adultos enlutados. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/39043>. Acesso em: 23 jun. 2024.

TORRES, N. Luto: A dor que se perde com o tempo (...ou não se perde?). Disponível em: <https://www.scribd.com/document/352107601/Luto-a-dor-que-se-perde-com-o-tempo-ou-nao-se-perde-1>. Acesso em: 23 jun. 2024.

TYRRELL, P; HARBERGER, S; SCHOO, C; SIDDIQUI, W. Kubler-Ross Stages of Dying and Subsequent Models of Grief. 2024. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507885/>.

VERAS, L; SOARES, J. Aqui se jaz, aqui se paga: a mercantilização da morte. *Psicologia & Sociedade*. 2016, v. 28. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-03102016v28n2p226>. Acesso em: 23 jun. 2024.

WORDEN, J. W. Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto: Um Manual Para Profissionais de Saúde Mental. Grupo Editorial Nacional (gen), São Paulo: Roca, 4. ed., 2013, p. 109-126.