

70 **Úfra**
anos

Sobre VIVER

do

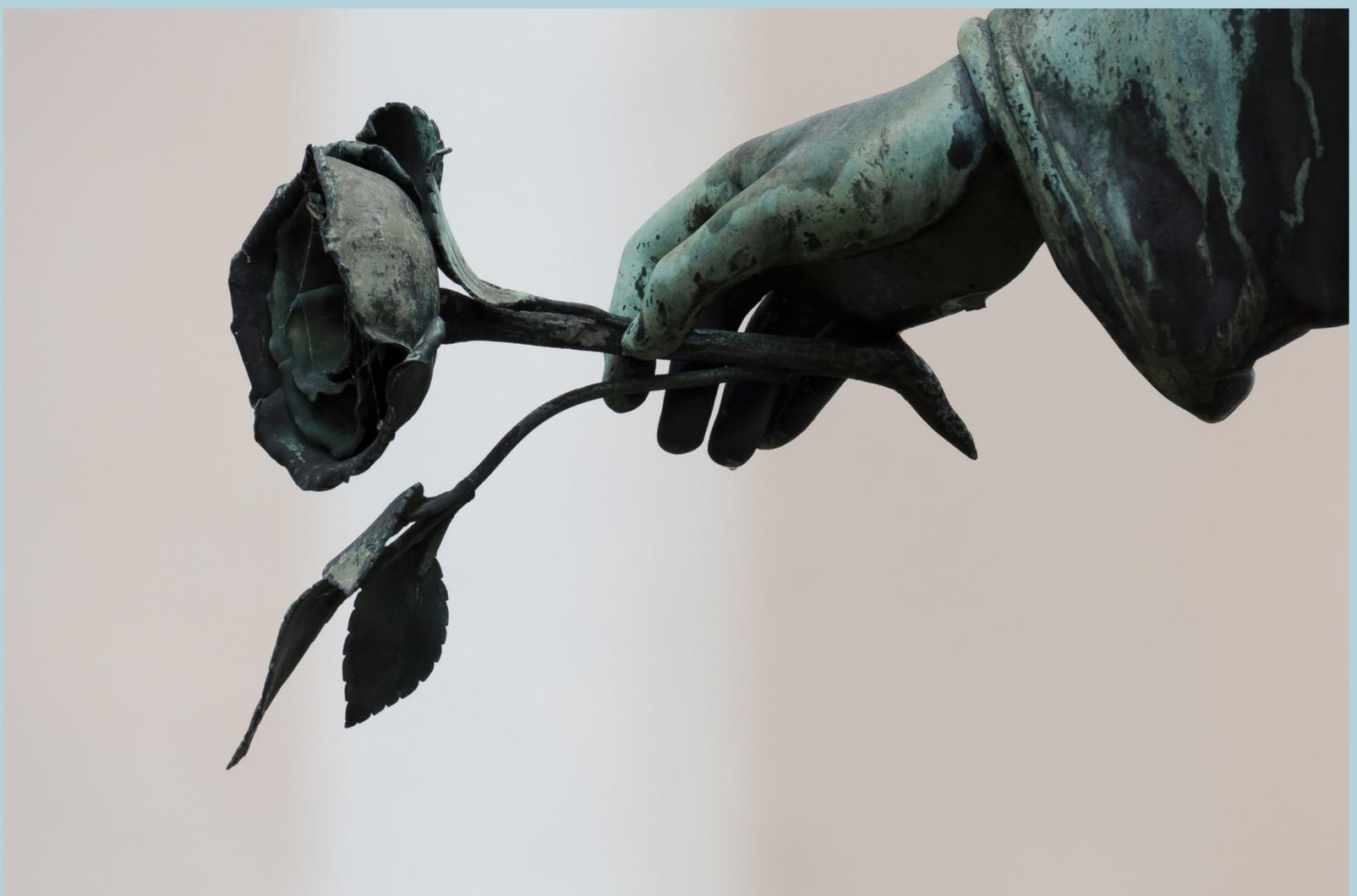
LUTO 

MATERIAL INFORMATIVO ELABORADO
PELOS PSICÓLOGOS DA ASSISTÊNCIA
ESTUDANTIL DA UFRA

CARTILHA DE INFORMAÇÕES SOBRE LUTO

“A dor do luto é proporcional à intensidade do amor vivido na relação que foi rompida pela morte, mas também é por meio desse amor que conseguiremos nos reconstruir.”

Ana Claudia Quintana Arantes



Comissão de Elaboração do Documento:

Equipe de psicologia que atua na assistência
estudantil da Universidade Federal Rural da
Amazônia - UFRA



Autores:

Aneska Oliveira (Psicóloga – Campus
Paragominas)

Cláudia Camilo (Psicóloga – Campus Parauapebas)

Hadassa Almeida (Psicóloga – Campus Capitão
Poço)

Stephanie Corrêa (Psicóloga PROAES – Campus
Belém)

Suzane Lima (Psicóloga – Campus Tomé Açú)

Thiago Costa (Psicólogo – Capanema)



Brasil- Pará- 2021

MORTE E A CULTURA

Presentes no nosso cotidiano, a morte e a cultura muitas vezes demandam uma certa racionalização para que sejam percebidas no nosso dia a dia em meio a tantas outras questões que constituem a vivência humana.

A seguir dispomos os conceitos de morte e cultura, percebidos como necessários para a compreensão da proposta desse material.

"A ciência definiu e apropriou-se muito bem do conceito de vida, porém não conseguiu explicar o conceito de morte, dessa forma a morte ficou reduzida a uma contraposição da vida, se faz presente na ausência da vida. Porém devemos atentar que a morte tem seus aspectos e características particulares de ser, ela perpassa a vivência particular de cada pessoa de modo único"
(VIGOTSKI, 1996)

"O modo de ver o mundo, as apreciações de ordem moral e valorativa, os diferentes comportamentos sociais e mesmo as posturas corporais são assim produtos de uma herança cultural, ou seja, resultado da operação de uma determinada cultura."
(LARAIA, 2003)

Pensar a morte relacionada à cultura nos leva ao entendimento de que respostas referentes à origem e ao destino dos seres humanos sempre permearam o interesse de religiões e filosofias. É no entrelace entre cultura, família e vivências pessoais que se constitui a forma individual de entendimento e sentido da morte.

Cada pessoa tem uma representação sobre a morte. É importante compreender a morte em suas particularidades complexas, com implicações sociais e individuais (COMBINATO, 2005).

"A arte de morrer é tão importante como a arte de viver..."

(Kovács, 1992 citando O livro dos mortos tibetano)

A citação acima descreve a morte na perspectiva do processo e desenvolvimento humano. Do ponto de vista médico a tanatologia se consolida através do entendimento da morte como um processo natural e inevitável que descreve que o corpo humano parou de funcionar. (COMBINATO 2005).

Para Vygotsky, (1996) a morte é compreendida a partir do contexto sociocultural e de suas dimensões simbólicas e biológicas.

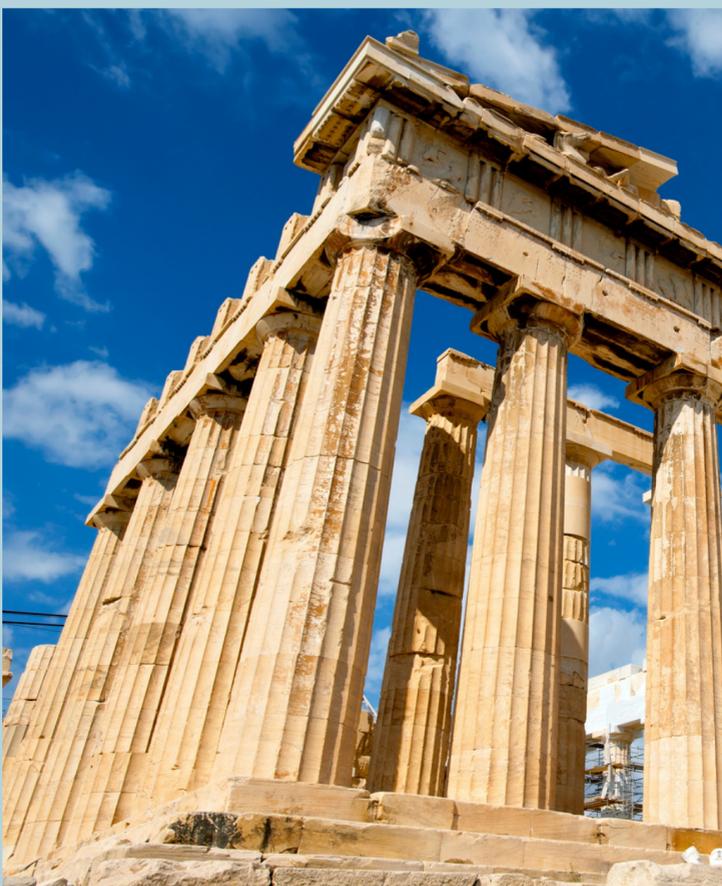
É necessário o entendimento de que a relação de uma sociedade com a morte sofre adaptação ao longo tempo. A seguir de acordo com os estudos de Botega (2015) serão descritas de forma breve algumas características da morte em determinadas culturas.

- SOCIEDADES PRIMITIVAS

- De acordo com os costumes de algumas tribos, a morte era um evento importante mesmo sendo gerador de medo devido a crença de que os mortos poderiam causar mal aos vivos.
- Acredita-se que o cenário de medo relacionado à morte pode ter contribuído para o surgimento e fortalecimento de rituais e tabus relacionados à morte.



- SOCIEDADES GRECO ROMANA



- Para os gregos a morte era uma possibilidade de fortalecer a nobreza do espírito.
- Para os romanos, viver de forma nobre significava morrer de forma nobre e no momento certo.
- A morte era vista como uma libertação da alma em casos de sofrimento.

- IDADE MÉDIA

- O tratamento dado aos corpos dos mortos estava relacionado com as causas da morte.
- É no contexto da peste negra que se observa-se as principais mudanças na forma como os europeus lidavam com os mortos
- Antes da pandemia, de peste negra, os mortos eram sepultados de forma individual após uma despedida ritualística. No período da doença os enterros eram coletivos e muitas vezes ocorriam imediatamente após o óbito,
- A dizimação de gerações deu a morte um caráter aterrorizante.



E a morte na sociedade atual?

Agora que já fizemos um breve resumo de como as sociedades antigas lidavam com o fenômeno da morte, precisamos voltar o olhar para nossa realidade atual e perceber qual tem sido nossa verdadeira relação com a morte e a finitude da vida.

Vida e morte podem ser percebidas como as duas faces inseparáveis da existência humana, porém nossa verdadeira experiência com a morte se dá de modo indireto a partir do contato com a morte de outras pessoas, muitas vezes, permeada de muito sofrimento e desamparo. Apesar de ser uma condição da vida, ainda é possível identificar a presença do paradoxo entre negação e aceitação da morte como característica intrínseca à condição humana.



A crescente incorporação tecnológica à medicina, permitiu estabilizar muitas doenças terminais, atualmente há casos de doentes que podem ser mantidos em vida por longos períodos.

Associado ao que já foi discutido até aqui sobre morte e cultura existe o objetivo de que os próximos tópicos contribuam para uma relação cada vez mais saudável dos seres humanos com a morte.

EDUCAÇÃO PARA MORTE E O MORRER

Para começarmos esse tópico uma pergunta aparentemente óbvia é necessária, o que é a morte ou o morrer? Embora ela tenha essa aparência simplista, e de fato, alguns até inclinariam, por descuido, a resumi-la ao fim da vida biológica, o aprofundamento sobre o tema vai apresentar vários outros modos de compreender, desde antropológico, cultural, espiritual, histórico e psicológico entre outras vertentes.



Vamos explanar um pouco, o que você, caro leitor, acha de tirar uma foto com um ente falecido? Não estamos nos referindo ao ente no caixão..., digamos você poderia colocá-lo na mesa de jantar ou no sofá da sala com demais entes queridos. O que acha? Isso soa estranho ou mesmo absurdo?

Pois bem, saiba que essa prática era comum na era vitoriana britânica (1837-1901), conforme lembra uma reportagem da BBC news em 2016. As fotografias do ente falecido eram feitas de modo a reproduzir um momento da vida junto com os parentes vivos.

Como já mencionamos anteriormente, a forma como a morte é vista e ritualizada, depende de um contexto sociocultural. Na sociedade ocidental, o tema da morte passou a ser interdito a partir do século XX, ao mesmo tempo que torna-se cada vez mais presente, por meio das telecomunicações (ARIÉS, 1977 *apud* KOVÁCS, 2005),

De certa forma não é permitido falar da morte, no entanto o contato é constante, seja pela televisão ou mesmo pelas redes sociais. Frequentemente é apresentado a morte do outro, cenas da barbárie são mostradas em diversos veículos de comunicação cotidianamente, tornando a morte como algo comum. Isso por um lado produz uma banalização da morte, e ao mesmo tempo algo distante direcionado apenas ao outro, não há espaço para discutir em nosso meio sobre ela.

A discussão da morte, rompimento de rótulos, mitos e estigmas chamamos de educação para morte.

"A educação é entendida como desenvolvimento pessoal, aperfeiçoamento e cultivo do ser, que também pressupõe uma preparação para a morte, envolvendo comunicação, relacionamentos, perdas, situações-limite, como, por exemplo: fases do desenvolvimento, perda de pessoas significativas, doenças, acidentes, até o confronto com a própria morte" (KOVÁCS, 2005, p. 485).

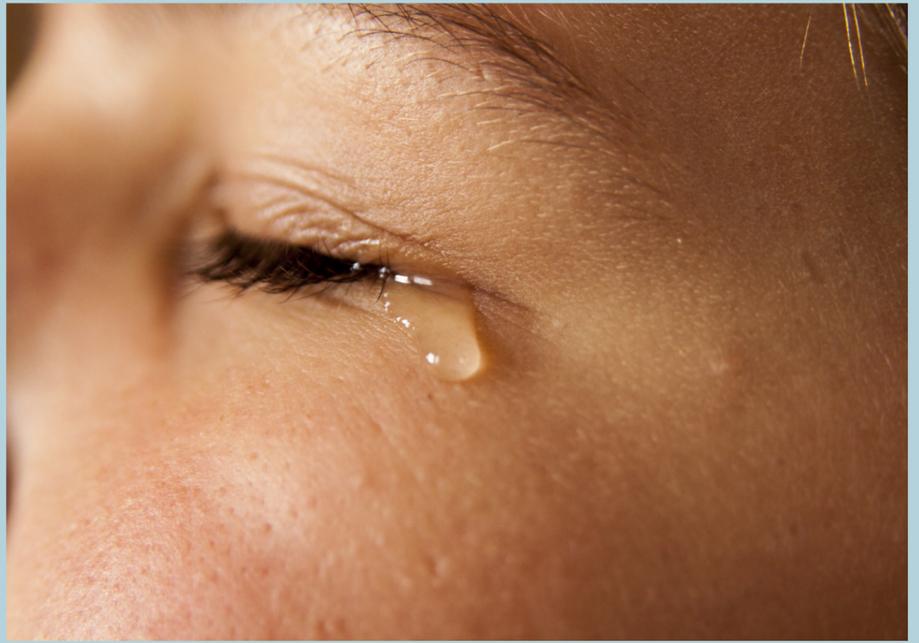
A educação para a morte não busca diminuí-la, romantizá-la, nem mesmo dizer que será fácil ou que não haverá dor, mas busca apresentá-la como uma etapa de nosso desenvolvimento, aproximando novamente diante de nós.

Pensar na morte possibilita pensar na vida, sobre como muitas vezes não a vivemos de forma plena.

Espaços de discussão sobre a morte possibilitam partilhar nossos medos, frustrações, ajudar a compreender como uma etapa da vida, promover momentos de crescimento como pessoas, avaliar nossas prioridades e valores.



O QUE É O LUTO?



O Luto é um processo que se inicia após o rompimento de um vínculo e estende-se até o período de sua elaboração, ou seja, quando o indivíduo enlutado volta-se, novamente, ao mundo externo e retoma as suas atividades com a ausência da pessoa e/ou objeto perdido. Pode ser vivenciado diante de uma separação, desemprego, mudança de cidade, morte, etc. (JACOBUCCI, 2016).

É um processo natural da existência humana e é essencial para que nós possamos nos reconstruir, nos reorganizar, diante do rompimento de um vínculo. É um desafio emocional, comportamental e cognitivo com o qual todos nós temos que lidar. Inclui transformação e ressignificação da relação com o que foi perdido. (FERNANDES, 2020)

O luto é singular e único, e com isso não tem um período estipulado para terminar e nem um roteiro a ser seguido. Quando entramos nele, iniciamos um processo de mudança em nós, pois a despedida de situações, momentos ou pessoas, nos transforma e não temos outra escolha. Para cada tipo de perda ou quebra de vínculos significativos, existe o luto correspondente.

O tipo de morte também pode afetar a forma de elaboração do luto. Suicídios e acidentes são as mais graves, pelos aspectos da violência e culpa que provocam. Por outro lado, as mortes de longa duração com muito sofrimento podem também ser desgastantes.

Entre os fatores complicadores deste processo deve ser considerada a relação anterior com o falecido, principalmente a que envolve ambivalência e dependência, problemas mentais e a percepção da falta de apoio social. Desta forma, o tipo de morte influencia nos sentimentos e na reação dos enlutados.

Tipos de morte



Apresentaremos os três tipos de morte e alguns exemplos e condições em que elas podem ocorrer.

MORTE NORMAL

- Patológica: é a morte causada por alguma doença, os médicos realizam uma autópsia e analisam qual doença levou o indivíduo a morte, dando um atestado clinico de óbito com autópsia.
- Teratológica: é a morte de uma criança que nasceu com algum defeito congênito incompatível com a vida prolongada, o problema que leva a morte pode ser congênito ou genético da gestação

MORTE VIOLENTA

- É aquela que decorre de violência, dos agentes traumáticos e lesivos. Nesses tipos de morte o cadáver vai para o IML para ser examinado e o médico legista que poderá apurar as causas da morte. Exemplos de morte violenta são: Suicídio, Homicídio e Acidente.

MORTE SÚBITA

Fatores preexistentes - Esse tipo de morte está relacionado a doenças crônicas e pré-existentes. Nesses casos muitas vezes a maioria das pessoas não sabe que o indivíduo estava doente.

- Fatores ocasionais - morte repentina por fatores ocasionais, como por exemplo, um susto, choque térmico, esforço muito grande.
- Morte Aparente: é a morte que muitas vezes é revertida em vida. A pessoa fica com uma baixa energia vital extrema por um curto período de tempo e depois volta a vida.



9

TIPOS DE LUTO

Normal

Patológico

Antecipatório

Não Reconhecido

**Gestacional ou
Neonatal**

Ausente

Atrasado

Traumático

Coletivo

- **LUTO NORMAL**

O “luto normal” é o processo pelo qual o indivíduo compreende e aceita a perda do ente querido, adaptando-se à condição de viver sem aquela pessoa. Mesmo a tristeza, o choro, a saudade e as lembranças ainda presentes. Mas a questão não é não sentir a perda, mas como ela é sentida e administrada.

• PATOLÓGICO

Caracteriza-se quando a pessoa experimenta uma desorganização prolongada que a impede de retomar suas atividades com qualidade. Além dos sentimentos que acometem no “luto normal”, há também as somatizações (o corpo começa apresentar sintomas de adoecimento, sem uma causa orgânica), isolamento, episódios depressivos, irritabilidade, baixa autoestima e impulso autodestrutivo. O luto patológico pode desencadear a depressão maior, mas isso não significa que são a mesma coisa, pois o diagnóstico é realizado através dos critérios do DSM-5

O luto complicado é a intensificação do luto até o ponto em que a pessoa se sente sobrecarregada, recorre a um comportamento mal adaptado ou permanece interminavelmente num estado de luto, sem progressão do processo em direção a seu término. (HOROWITZ, 1980 apud JACOBUCCI, 2015, online)

O diagnóstico de luto complicado não é tarefa fácil, mas alguns fatores podem nos auxiliar a identificar que a pessoa está vivenciando este processo. Por exemplo: foco extremo na perda e lembranças da pessoa morta; intenso desejo ou anseio de encontrar a pessoa; dificuldade para aceitar a morte; dificuldade para realizar coisas do cotidiano; estado de humor permanentemente alterado; isolamento; ideação suicida e comportamentos autodestrutivos; sentimento que a vida não tem mais sentido ou propósito. Estes sintomas também podem ocorrer num processo de luto normal, no entanto, no luto complicado estes sintomas são intensos e não apresentam sinais de melhora ao longo do tempo.

• ANTECIPATÓRIO

O luto antecipatório se inicia com o diagnóstico de uma doença crônica sem prognóstico de cura. E essa situação pode ser um condutor da vivência do luto após a morte. É um fenômeno adaptativo, no sentido de que é possível, tanto ao paciente quanto aos familiares se prepararem cognitiva, emocional e espiritualmente para o acontecimento seguinte, que é a morte. A pessoa vivencia a perda sem que ela tenha ocorrido efetivamente. A resolução de pendências, construção de novos significados e relações podem estreitar os laços dos enlutados com o paciente. (FERNANDES, 2020)

• NÃO RECONHECIDO

Este tipo de luto se apresenta quando a sociedade ou a comunidade na qual o sujeito está inserido não valida ou ignora a perda sofrida, seja pelo fato de o relacionamento não ser legitimado, seja pela perda não reconhecida, seja pelo enlutado ou pela morte não serem aceitos.

“Existe o luto concreto, pela morte concreta, e o luto simbólico, por perdas significativas. O luto simbólico ou o luto em vida, pelas mortes simbólicas ou pelas mortes significativas. É o mesmo luto da morte. Toda vez que você perde algo e essa perda é irreversível, não tem como voltar atrás, você sofre por isso e tem que reaprender a viver de outro jeito, estamos falando de luto”.
(TANIGUCHI, 2020)

Num processo de luto não reconhecido, pode não haver condições para expressar o pesar, os sentimentos e até mesmo os conflitos relacionados à perda. A perda pode ser vista como irrelevante. Este processo também pode ocorrer quando a perda não está relacionada a uma morte. (JACOBUCCI, 2016)

Alguns exemplos que podem ser considerados luto não reconhecido são: separação conjugal, mudança da fase da infância para a fase da adolescência, perda de um emprego, aposentadoria, morte do animal de estimação, mudança para outra cidade/estado/país.

• **GESTACIONAL OU NEONATAL**

A perda gestacional ou neonatal quebra com aquilo que é esperado pela ordem do ciclo vital, interrompe abruptamente a construção de sonhos e significados e traz um forte impacto para aqueles que estão envolvidos emocionalmente na vivência da concepção de um bebê.

Mesmo na barriga o vínculo com o bebê vem sendo construído e fortalecido através das sensações, imaginação, mudanças, planos e expectativas dos envolvidos.

O luto por essas perdas vem acompanhado de um desafio específico: a falta de espaço e autorização pela sociedade para expressar a dor. A pessoa que perde um bebê e encontra espaço para sentir e expressar a sua dor, pode reorganizar esses sentimentos, construir novos significados para a perda e caminhar para, o que chamamos de elaboração do luto (LEVERONE; BAYER, 2018).

- **AUSENTE OU INIBIDO**

É caracterizado quando o indivíduo não demonstra sinais exteriores frequentes num processo de luto, como tristeza e raiva. A tristeza é inibida, e o indivíduo não permite que a realidade da perda seja vivenciada. Em alguns casos, o indivíduo age como se nada tivesse acontecido, negando os fatos e retoma suas atividades cotidianas rapidamente, lotando suas agendas de compromissos. O indivíduo que inibe a sua dor e angústia pode apresentar queixas psicossomáticas.

- **ATRASADO OU ADIADO**

É caracterizado pela ausência das reações normais de um processo de luto. No luto adiado, a pessoa não se permite sofrer e não expressará o pesar por um longo período após a morte de um ente querido. Algumas pessoas tentam ao máximo adiar a tristeza, até que um dia não conseguem mais. As influências familiares e culturais podem afetar o percurso natural de um enlutado.

Em muitas culturas, por exemplo, os homens são incentivados a não chorar, pois este ato é visto como uma demonstração de fraqueza. Então, muitos não expressam suas dores e adiam a experiência do luto por longo período. O adiamento de um processo de luto pode causar algumas doenças de ordem psicossomática, ou seja, quando o corpo começa apresentar sintomas de adoecimento, sem uma causa orgânica.

- ## TRAUMÁTICO

Esse tipo de luto está relacionado a uma morte inesperada, avassaladora e violenta (normalmente associada a acidente, suicídio ou homicídio). Pode constituir uma experiência ainda mais devastadora, pois as despedidas e ajustes na relação não foram permitidos.

Acidentes de trânsito, queda de um avião são alguns exemplos. Os eventos traumáticos são permeados de desamparo e horror. Há uma (re)vivência ilusória ou alucinatória da experiência traumática, que se dá por meio de flashbacks. Outro exemplo também que pode ser citado são os enlutados por suicídio, que normalmente passam por níveis mais elevados de sintomas específicos, tais como o sentimento de rejeição ou abandono, raiva, vergonha, estigma, sentimento de responsabilização e culpa.

- ## COLETIVO

O luto coletivo é desencadeado por uma catástrofe natural e/ou catástrofe humana sem precedentes, que acarreta sentimento de profunda angústia e que abala a forma como vivemos. Expõe à sociedade sua vulnerabilidade e mostra que o mundo pode ser um lugar imprevisível. O luto é vivenciado por todas as nações, etnias e crenças.

Exemplos: Holocausto, tsunami, terremoto, queda de um avião, atentado terrorista, COVID-19.

AS CINCO FASES DO LUTO

As fases do processo do luto são descritas por diversos autores com pequenas variações na denominação e algumas características específicas. Iremos apresentar as fases do luto segundo dois renomados autores no campo da pesquisa sobre o luto, Elisabeth Kubler-Ross e Colin Murray Parkes, que são as denominações mais conhecidas pelo senso comum. (KÜBLER-ROSS; KESSLER apud NETTO, 2015).

NEGAÇÃO



RAIVA

BARGANHA



DEPRESSÃO

ACEITAÇÃO



NEGAÇÃO



É como uma defesa psíquica. A pessoa nega aquela realidade, no caso a existência do problema, ou seja, a morte. Em negação ela não muda sua rotina, continua sua vida, trabalhando, estudando. Quando uma pessoa recebe a notícia de que um ente querido morreu, sua primeira reação, na maioria das vezes, é dizer “não”, ou ainda “isso não pode ser verdade”.

Pode compreender desde as primeiras semanas até os seis meses (claro que esse tempo, como dissemos, varia de indivíduo para indivíduo). A pessoa fica inconformada e revoltada contra a situação. É comum o choro, distúrbios de sono e falta de apetite nessa fase. A raiva seria um sentimento que não possui muita lógica, pois pode ser direcionado para qualquer coisa ou pessoa que o sujeito enlutado queira.

RAIVA



Por exemplo, a raiva pode ser direcionada para a equipe de saúde que não conseguiu salvar a vida de seu ente querido; pode ser direcionada para si própria por não conseguir fazer nada para reverter a situação; pode ser direcionada para a vida por ser tão injusta e também pode ser direcionada para Deus, na medida em que se questiona: “Por que, meu Deus? Por que você fez isso comigo?”.



BARGANHA



Também conhecida como negociação. A pessoa tenta criar uma ficção de que a morte é algo que podemos reverter. Aqui o sujeito começa a suplicar a Deus, a fazer promessas e juramentos de que não fará mais as coisas como antes, de que tudo será diferente. Frases como “Por favor, Deus. Se eu tiver apenas mais uma chance..”. A culpa geralmente vem acompanhada da barganha, em que o sujeito acredita que poderia ter feito algo diferente para a situação não ter chegado até onde chegou.

Não existem mais fantasias com realidades paralelas. É a hora da conscientização sobre o que aconteceu. Isolamento e cansaço são comuns. A pessoa não acredita que sairá do estado de tristeza e melancolia. Kübler-Ross e Kessler apud Netto (2015) apontam que é muito importante se ter em mente que depressão aqui não deve ser compreendida como um estado patológico, que requeira a intervenção de medicamentos. A depressão, neste momento, deve ser compreendida como uma reação normal e apropriada após a perda de um ente querido.

DEPRESSÃO



ACEITAÇÃO



Quando a nova realidade enfim é aceita e a pessoa entende que o sentimento de superação faz bem. É uma fase necessária para confortar o lado mental. Com o tempo a dor emocional do luto vai desaparecendo. É importante estar atento para a ideia de que aceitação não significa que tudo está bem e resolvido. A aceitação propicia que o sujeito passe a encarar sua nova realidade e a dar significado a ela, na medida em que novas relações podem ser estabelecidas e que se possa aprender a viver sem a pessoa que se foi. “

COMO LIDAR COM LUTO

Todo apoio e cuidado dos familiares e amigos são bem-vindos, já que a sensação de perda gera instabilidade, desamparo e confusão. A comunicação é vital no curso do processo da perda. Embora existam particularidades de cada núcleo familiar quanto a cultura, crença, valores, modo de expressão de sentimentos e dúvidas, é fato que a comunicação clara facilita a adaptação.

Para Genezini (2009), é interessante auxiliar as pessoas que vivenciam o luto a identificar e expressar seus sentimentos mais comuns nesse tipo de situação, como raiva, culpa, ansiedade, desamparo e tristeza. A maior parte dos enlutados procura ajuda para eliminar esses sentimentos e, de forma recorrente, por meio de medicação, o que não é absolutamente benéfico, já que não soluciona a fonte do problema.

A adaptação a um novo meio tem diferentes significados para diferentes pessoas, dependendo da relação que existia com a pessoa perdida e os diferentes papéis que esta desempenhava. Outro ponto importante é identificar para as famílias o comportamento dito “normal” do luto (salvo que o curso do luto seja complicado), uma vez que, frente a uma perda importante, muitas pessoas têm a sensação de que estão enlouquecendo ou vão enlouquecer. Clarificar reações normais desse processo traz maior segurança e noção de realidade às famílias e pode ser tarefa de um aconselhamento de luto. (GENEZINI, 2009).

Se você quer ajudar um enlutado, atente-se para algumas orientações

- *É necessário, em primeiro lugar, que você deixe-o expressar sua dor, permitindo que demonstre a saudade da forma que ele puder;*
- *Não o impeça de chorar e não lhe exija ser mais forte;*
- *Seja paciente com as diferentes e inesperadas reações do enlutado;*
- *Esteja por perto e coloque-se à disposição para ajudar naquilo que for preciso;*
- *Nesse momento, tarefas simples do dia a dia podem parecer difíceis de serem realizadas sem auxílio;*
- *Nunca diga "foi melhor assim", pois nem sempre será para a pessoa que ficou;*
- *Não finja que nada aconteceu nem fique tentando distrair a pessoa;*
- *Deixe-a expressar, por meio de sua espiritualidade e de suas crenças, mesmo que você não partilhe delas.*

Enfim, se você quer realmente ajudar, escute o enlutado sem interferir em seus sentimentos. Às vezes, um abraço e silêncio são mais eficazes do que milhões de palavras.

Lembre-se de que a morte, embora seja um processo natural da vida, é um grande enigma para o homem, e a dor da perda sempre será o seu maior sofrimento.



SUGESTÃO DE LIVROS E FILMES SOBRE LUTO

Livro:

A morte é um dia que vale a pena viver - Autora:
Ana Claudia Quintana Arantes

Filme:

As vantagens de ser invisível

PS: eu te amo

Para sempre Alice

Meu primeiro amor

O quarto do filho

Beleza oculta

Up - Altas aventuras

A culpa é das estrelas

Uma prova de amor

Viva - a vida é uma festa

Marley e eu

Como eu era antes de você.

REFERÊNCIAS

BOTEGA, J. (2015) Crise suicida: avaliação e manejo Porto Alegre: Artmed.

BOTEGA J. (2015) Crise suicida: avaliação e manejo Porto Alegre: Artmed.

COMBINATO, D. S. (2005). Concepção de morte e atuação de profissionais da saúde em unidade de terapia intensiva: implicações educacionais. Dissertação de mestrado não-publicada, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

ELIAS, N. (2001) A solidão dos moribundos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar em: 13 set. 2021.

FERNANDES, H. C. O que é o luto e qual a diferença dele para as demais perdas. 2020. Disponível em: <https://blog.psicologiaviva.com.br/o-que-e-o-luto/> Acesso em 30 ago 2021.

GENEZINI, D. Assistência ao luto. Manual de cuidados paliativos / Academia Nacional de Cuidados Paliativos. - Rio de Janeiro : Diagraphic, 2009. Disponível em: <https://www.portaldaenfermagem.com.br/downloads/manual-cuidados-paliativos.pdf#page=321>. Acesso em 01/09/2021

JACOBUECCI, N. O luto complicado. 2015. Disponível em: <https://perdaseluto.com/2015/04/15/o-luto-complicado/> Acesso em 30 ago 2021.

JACOBUECCI, N. Tipos de luto: Sim, existe mais de um. 2016. Disponível em: <https://www.psicologiasdobrasil.com.br/tipos-de-luto-sim-existe-mais-de-um/> Acesso em 30 ago 2021.

KOVÁCS, M. J. (2002). Morte e Desenvolvimento Humano. São Paulo: Casa do Psicólogo.

KOVÁCS, M. J. Desenvolvimento da Tanatologia: estudos sobre a morte e o morrer (2009). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/jQrBZXqtr35w7Y8pqCFcTJH/?lang=pt>.

KÜBLER-ROSS, E.; KESSLER, D. On Grief and Grievining: Finding The Meaning of Grief Through The Fve Stages of Loss. New York: Scribner, 2005

LARAIA, R. B. (2003). Cultura: um conceito antropológico. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed.

LEVERONE, P.; BAYER, M. O luto na perda gestacional e neonatal. 2018. Disponível em: <http://institutotrilhar.com.br/o-luto-na-perda-gestacional-e-neonatal/> Acesso em 30 ago 2021.

NALETTO, A. L., OLIVEIRA, L. F.: A dor da perda: orientações para ajudar uma pessoa em luto. Disponível em: <https://cerejeiras.com.br/a-dor-da-perda-orientacoes-para-ajudar-uma-pessoa-em-luto/>. Acesso em 01/09/2021

SCRHAMN, F. R. (2002). Morte e finitude em nossa sociedade: implicações no ensino dos cuidados paliativos. Revista Brasileira de Cancerologia, 48(1), 17-

TANIGUCHI, N. O luto presente em nós. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/o-luto-presente-em-nos/> 2020. Acesso em 30 ago 2021.

VIGOTSKI, L. S. (1996). Teoria e método em psicologia (C. Berliner, Trad.). São Paulo: Martins Fontes.
subtítulo