

## LUTO POR VIUVEZ E O SENTIDO DA VIDA: REVISÃO NARRATIVA

**YASMIN BASTOS CARGNIN<sup>1</sup>; JADE MAUSS DA GAMA<sup>2</sup>; FRANCIELE ROBERTA CORDEIRO<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – yasmintrii@yahoo.com.br*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – jademaussdagama@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – franciele.cordeiro@ufpel.edu.br*

### 1. INTRODUÇÃO

O luto é definido como reações e/ou um período que uma pessoa enfrenta após a ruptura de um vínculo significativo (FRANCO, 2021). Algumas teorias sugerem que o luto pode ir além da perda provocada pela morte, englobando situações como divórios, términos inesperados e mudanças abruptas (PARKES, 1998). Porém, Colin Murray Parkes (1998) destaca o falecimento de alguém próximo como uma das experiências mais impactantes e com risco potencializado para gerar um trauma. Ele argumenta que esse tipo de perda pode desencadear reações emocionais intensas e prolongadas, afetando profundamente a vida e o bem-estar dos que permanecem.

No contexto da viuvez, alguns pesquisadores enfatizam que, em relacionamentos românticos adultos, a ruptura causada pela morte de um dos parceiros provoca, além da dor, uma solidão profunda. Essa solidão é especialmente intensa devido ao vínculo íntimo e físico que existe entre um casal (HAZAN; SHAVER, 1987). A viuvez significa, além da perda do seu cônjuge, a desestruturação de todos os aspectos da vida do sobrevivente, incluindo seu sentido de vida (FREITAS, 2018).

Por isso, este resumo tem por objetivo identificar, na literatura, relações entre a logoterapia e a ressignificação do processo de luto de viúvos e viúvas.

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura. Esse tipo de revisão possui abordagem ampla, oferecendo ao pesquisador liberdade na seleção do seu material teórico. Essa flexibilidade permite uma busca mais detalhada de temas complexos, possibilitando a inclusão de diferentes perspectivas e fontes de conhecimento. Além disso, a revisão narrativa favorece uma análise crítica e reflexiva dos estudos existentes, permitindo ao pesquisador identificar aspectos não contemplados e propor direções futuras para a investigação dentro da temática (ZILLMER; DÍAZ-MEDINA, 2018).

Como material teórico que embasou a revisão foram utilizados livros clássicos dos estudos sobre luto e sobre logoterapia, além de artigos sobre a temática selecionados livremente no motor de busca Google Acadêmico, por meio das palavras chaves: sentido da vida, luto e viuvez. Destaca-se que este resumo é um recorte teórico da pesquisa intitulada “Estratégias de enfrentamento do luto por viúvos e viúvas: reencontrando sentidos para a (continuidade da) vida”. Tal pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisa sob parecer nº 7.050.835 e encontra-se em fase de coleta de dados.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No contexto da viuvez, em que viúvos e viúvas enfrentam uma série de perdas secundárias, além da morte, relacionadas à sua identidade, ideais, sonhos e família, torna-se essencial explorar suas experiências individuais quanto ao luto (FREITAS, 2018). Esses sentimentos intensificados, somados às consequências da ausência do falecido no cotidiano, colocam esses indivíduos em um maior risco de desenvolver agravamentos tanto físicos, como emocionais e psicológicos (FREITAS, 2018; BARD; RODRIGUES, 2022).

É fundamental entender como essas questões são experienciadas pelas pessoas envolvidas, a fim de fornecer o apoio adequado e as intervenções corretas, até mesmo a caráter de prevenção. Mostra-se apropriado conhecer suas perspectivas frente à relação com o cônjuge falecido e com a vida sem a presença dele, atuando como ponto de apoio nesse momento.

A noção de “sentido da vida” sob a perspectiva de Viktor Emil Frankl (2024) auxilia justamente nesse entendimento. O autor aborda a importância de enfrentar o sofrimento e as dificuldades com dignidade, enfatizando que, mesmo nos momentos de dor e sofrimento mais extremos, seu propósito de vida e motivações seriam a sua força.

A compreensão de que esse sentido é mutável e individual reforça a ideia de que a recuperação é possível e que o luto não será permanente. A logoterapia, teoria de Frankl (2024), favorece essa busca pois guia os viúvos e viúvas para atividades de recuperação, auxiliando na sua sobrevivência e redescoberta de sentidos e significados após a drástica mudança representada pela morte.

Essa teoria muito corrobora com o modelo Dual de Stroebe e Schut (1999), que descrevem que o enlutado deve passar tanto por orientações para a perda, quanto para a restauração, sendo o equilíbrio dos dois o mais recomendado. Isso implica em ter momentos dedicados a sentir a dor da perda, falar sobre o falecido e vivenciar o luto, mas também participar de atividades que favoreçam a reorganização da sua vida e a adoção de novas perspectivas. Observa-se que a adaptação mais positiva após a perda ocorre entre os indivíduos que conseguem equilibrar o processo de luto sem negligenciar nenhum desses aspectos (FREITAS, 2018; BARD; RODRIGUES, 2022).

A Logoterapia visa ampliar a consciência humana em relação às suas responsabilidades, promovendo uma visão mais profunda e abrangente do mundo e do próprio senso de importância. Enfatiza que o sentido da vida não deve ser encontrado apenas em outra pessoa, relacionamento ou causa, mas dentro de si mesmo, ressaltando a importância de não se perder ao longo da jornada e reconhecendo que a realização pessoal é fruto de uma busca interior (FRANKL, 2024).

Nessa teoria, esse sentido pode ser redescoberto de três maneiras diferentes. A primeira é por meio da realização de algo que oferecemos ao mundo, seja através do trabalho ou de ações; a segunda é ao vivenciar o que recebemos do mundo por meio de nossas experiências, como a cultura ou os relacionamentos; e a terceira é pela atitude que adotamos frente a situações imutáveis, como a culpa, o sofrimento e a morte (FRANKL, 2024).

Em uma de suas obras, Frankl (2024) descreve um breve caso sobre o sentido do sofrimento, especificamente relacionado à perda de um cônjuge. O logoterapeuta, em uma conversa, sugeriu ao viúvo que imaginasse como seria se a situação fosse inversa, e ele tivesse falecido primeiro, poupando sua esposa do sofrimento de perdê-lo. A dor intensa, que perdurou por dois anos, tornou-se mais suportável a partir do momento em que o enlutado mudou sua atitude e

percepção em relação à morte da esposa, interpretando seu luto como um sacrifício, uma dor que valeria a pena. O ser humano está pronto para sofrer, mas apenas se o seu sofrimento significar algo.

Nascimento, Souza e Corrêa (2022), nesse mesmo caminho, utilizaram os próprios conceitos da Logoterapia com a sua área na Terapia Ocupacional para desenvolver uma estratégia de intervenção para enlutados, chamada "Jardim de Ocupações". Essa abordagem utilizou recursos visuais para ajudá-los a expressarem suas experiências, tanto em atendimentos individuais quanto em grupo. O objetivo principal foi identificar quais atividades do dia a dia foram afetadas pela perda e quais continuavam normalmente, além de facilitar a comunicação e reflexão sobre possíveis agravamentos da saúde dos enlutados.

O termo "jardim" representa um espaço confortável e protegido que requer cuidados contínuos, pois, sem atenção, pode se transformar em um espaço negligenciado. Assim, os viúvos e viúvas são encorajados a cuidar de seu "jardim", adaptando e integrando novas atividades que ajudem na reconstrução de seu cotidiano e na criação de novos significados, possibilitando crescimento e renovação após a perda (NASCIMENTO; SOUZA; CORRÊA, 2022).

Não é possível evitar o luto e suas consequências, mas ferramentas encontradas na literatura, como a logoterapia, podem ajudar a minimizar a dor e a solidão. O acolhimento deve ser individualizado, com foco na compreensão das reações esperadas, prevenção e na intervenção quando essas reações ultrapassam limites saudáveis. O sentido da vida será naturalmente resgatado por aqueles que passam por um processo de luto genuíno (FARBER; SILVA; PEREIRA, 2021).

#### **4. CONCLUSÕES**

A busca por um sentido de vida, auxiliada pela logoterapia, é uma ferramenta valiosa no processo de luto, especialmente no contexto da viuvez. Ela é capaz de conduzir os viúvos e viúvas a relembrarem que, mesmo após a perda, ainda existem relacionamentos, atividades e experiências que podem aliviar a dor da saudade e ressignificarem a sua vida. Dessa forma, o luto pode se tornar uma oportunidade de crescimento e renovação pessoal, sendo essencial para a aceitação e para a construção de um novo sentido para a sua existência.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS Nº 3.681, de 7 de Maio de 2024.** Institui a Política Nacional de Cuidados Paliativos - PNCP no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

BARD, B. A.; RODRIGUES, C. S. M. When “the Happily Ever After Ends”: The Grieving Process in Widowhoods. **OMEGA - Journal of Death and Dying**, p. 1-27, 2022.

FARBER, S. S.; SILVA, R. M. C. R. A.; PEREIRA, E. R. Tanatologia: A Vivência do luto como reconquista do sentido da vida. **Revista Humanidades e Inovação**, v. 8, n. 45, p. 381-388, 2021.

FRANCO, M. H. P. **O luto no século 21**: uma compreensão abrangente do fenômeno. 1. ed. São Paulo: Summus, 2021.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. 60. ed. Petrópolis: Vozes, 2024.

FREITAS, A. M. O. Luto de morte e suas manifestações no adulto. **Somanlu: Revista de Estudos Amazônicos**, v. 18, n. 01, p. 8–21, 2018.

FREITAS, J. L.. Luto, pathos e clínica: Uma leitura fenomenológica. **Psicologia USP**, v.29, n.1, p.50-57, 2018.

HAZAN, C.; SHAVER, P. Romantic love conceptualized as an attachment process. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 52, n. 3, p. 511–524, 1987.

NASCIMENTO, C. A. V.; SOUZA, A. M.; CORRÊA, V. A. C. “Jardins das ocupações”: estratégias de cuidados diante de perdas ocupacionais e luto. **Cadernos Brasileiros De Terapia Ocupacional**, v. 30, p. 1-12, 2022.

PARKES, C. M. **Luto**: estudos sobre a perda na vida adulta. 3. ed. São Paulo: Summus, 1998.

SOUZA, S. A. N. de et al. Óbito e Luto: Os Desafios Encontrados pela Equipe de Enfermagem. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 3, n. 6, p. 36–43, 2020.

STROEBE, M.; SCHUT, H. The dual process model of bereavement: rationale and description. **Death Studies**, v. 23, n. 3, p. 197–224, 1999.

ZILLMER, J. G. V.; DÍAZ-MEDINA, B. A. Revisión Narrativa: elementos que la constituyen y sus potencialidades. **Journal of Nursing and Health**, v. 8, n. 1, 14 maio 2018.