



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE MIRACEMA  
CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**LÉIA CÔRTEZ DOS REIS**

**IMPACTO DO TRANSTORNO DO LUTO PROLONGADO NA SAÚDE MENTAL**

**MIRACEMA DO TOCANTINS, TO**

**2024**

**Léia Côrtes dos Reis**

**Impacto do transtorno do luto prolongado na saúde mental**

Artigo apresentado à Universidade Federal do Tocantins (UFT) Campus Universitário de Miracema, para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador(a): Sarug Dagir Ribeiro

Miracema do Tocantins, TO

2024

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins**

---

R375i Reis, Léia Côrtes dos.

Impacto do Transtorno do Luto Prolongado na Saúde Mental. / Léia  
Côrtes dos Reis. – Miracema, TO, 2024.

23 f.

Artigo de Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus  
Universitário de Miracema - Curso de Psicologia, 2024.

Orientadora : Sarug Dagir Ribeiro

1. Transtorno do luto prolongado. 2. Luto. 3. Saúde Mental. 4.  
Tratamento. I. Título

**CDD 150**

---

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer  
forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.  
A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184  
do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da  
UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

LÉIA CÔRTEZ DOS REIS

IMPACTO DO TRANSTORNO DO LUTO PROLONGADO NA SAÚDE MENTAL

Artigo apresentado à Universidade Federal do Tocantins (UFT) Campus Universitário de Miracema do Tocantins, para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador(a): Sarug Dagir Ribeiro.

Data da Aprovação 04/12/2024

Banca Examinadora:

---

Prof(a). Dr(a). Sarug Dagir Ribeiro Orientador(a), UFT.

---

Prof(a) Dra. Sara Edith Souza de Assis Leão Examinador(a), UFMG.

---

Profa. Especialista Waléria Andrade da Cruz Examinador(a), USP

## RESUMO

Este estudo investiga o impacto do transtorno do luto prolongado na saúde mental dos indivíduos, destacando a complexidade e os desafios associados a essa condição. O objetivo é compreender as causas, sintomas, impactos e abordagens de tratamento. A metodologia utilizada foi uma revisão sistemática da literatura disponível sobre o tema, sobretudo o DSM-5-TR, também analisando artigos científicos publicados nos últimos 5 anos. As principais considerações incluem a identificação de padrões de pensamento e comportamento disfuncionais que perpetuam o luto prolongado e a importância das intervenções psicoterapêuticas como a Terapia Cognitiva Comportamental, a Terapia de Exposição e o papel dos medicamentos especialmente os antidepressivos no alívio dos sintomas. Também se destaca a importância do apoio social e das redes de suporte para o processo de cura. Pesquisas recentes apontam para a relevância da neurobiologia do luto prolongado e a necessidade de intervenções personalizadas que consistem nas circunstâncias individuais e as bases biológicas do transtorno. Em conclusão, a identificação precoce e a intervenção adequada são essenciais para ajudar aqueles que lutam contra o transtorno do luto prolongado.

**Palavras-chave:** Transtorno do Luto Prolongado. Luto. Saúde mental. Tratamento.

## ABSTRACT

This study investigates the impact of prolonged grief disorder on individuals' mental health, highlighting the complexity and challenges associated with this condition. The goal is to understand the causes, symptoms, impacts and treatment approaches. The methodology used was a systematic review of the available literature on the topic, especially the DSM-5, also analyzing scientific articles published in the last 5 years. Key considerations include identifying dysfunctional patterns of thought and behavior that perpetuate prolonged grief and the importance of psychotherapeutic interventions such as Cognitive Behavioral Therapy, Exposure Therapy and the role of medications especially antidepressants in relieving symptoms. The importance of social support and support networks for the healing process is also highlighted. Recent research points to the relevance of the neurobiology of prolonged grief and the need for personalized interventions that address the individual circumstances and biological underpinnings of the disorder. In conclusion, the treatment of Prolonged Grief Disorder must be multifaceted.

**Keywords:** Prolonged Grief Disorder. Grief. Mental health. Treatment.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>9</b>	
<b>2.1</b>	<b>9</b>	
<b>2.2</b>	<b>12</b>	
<b>2.3</b>	<b>14</b>	
<b>3</b>	<b>21</b>	
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>22</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A inevitabilidade da morte é uma constante na vida humana e o luto é a resposta emocional a essa perda. Embora o luto seja uma experiência universal, suas manifestações podem variar amplamente entre os indivíduos. Geralmente, o luto é um processo temporário que, embora doloroso, leva à aceitação e à cura. No entanto, em alguns casos, o luto pode se prolongar, impedindo a pessoa de retomar sua vida normal e se transformando em um problema de saúde mental conhecido como Transtorno do Luto Prolongado (BOELEM et al., 2021).

O Transtorno do Luto Prolongado é caracterizado por uma intensificação dos sintomas de luto que persiste por mais de seis meses após a perda, resultando em sofrimento significativo ou prejuízo no funcionamento social, ocupacional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo (APA, 2023). Esses sintomas incluem tristeza profunda, dificuldade em aceitar a perda, isolamento social e sintomas de depressão, ansiedade e estresse pós-traumático. A pandemia de COVID-19 exacerbou muitos desses sintomas, com a população global enfrentando uma nova onda de luto complicado devido às perdas repentinas, lapsos de memória, traumas e sequelas psicológicas (ZANON et al., 2020).

A pandemia de COVID-19 trouxe à tona a importância da psicologia em tempos de crise, destacando como o suporte psicológico é fundamental para enfrentar os impactos emocionais dessas perdas (ZANON et al., 2020). Durante e após a pandemia, os principais problemas psicológicos enfrentados pela população brasileira incluem um aumento significativo nos casos de depressão, ansiedade e traumas relacionados ao isolamento social e ao medo constante da doença. A importância da psicologia nesses tempos se mostra vital, tanto para a intervenção imediata quanto para o tratamento a longo prazo das sequelas deixadas pela pandemia.

O problema de pesquisa que este estudo procura responder é: como o luto pode se transformar em Transtorno do Luto Prolongado, e quais são os impactos desse transtorno na saúde mental do indivíduo? Para responder a essa questão, partimos da hipótese de que o Transtorno do Luto Prolongado resulta de uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Fatores como a natureza da perda, a relação com o falecido, o suporte social disponível e a resiliência individual desempenham papéis cruciais na evolução do luto para um estado prolongado e patológico.

O objetivo do presente trabalho é compreender melhor o Transtorno do Luto Prolongado, explorando suas causas, sintomas, impactos na saúde mental e abordagens de tratamento. Especificamente, pretende-se analisar os critérios diagnósticos apresentados na versão revisada do DSM-5-TR (2023), bem como os fatores de risco associados ao

desenvolvimento do transtorno.

A relevância deste trabalho reside em abordar o transtorno mental mais recente incluído no DSM-5-TR (APA, 2023), texto revisado, oferecendo uma análise aprofundada e atualizada do tema. Compreender melhor esse transtorno pode ajudar na formulação de estratégias de intervenção e tratamento mais eficazes, melhorando a qualidade de vida daqueles que estão sofrendo com o luto prolongado. Assim, este estudo pretende responder: como o luto pode se transformar em Transtorno do Luto Prolongado? E quais são os impactos desse transtorno na saúde mental do indivíduo?

A metodologia utilizada envolve uma revisão sistemática da literatura disponível sobre o Transtorno do Luto Prolongado. Para isso, serão analisados artigos científicos publicados nos últimos 5 anos, utilizando banco de dados como Scielo, PsycInfo, PubMed e Google acadêmico. As palavras chave utilizadas nas buscas foram: transtorno do luto prolongado, luto e saúde mental. Além disso, serão consultadas as diretrizes diagnósticas do DSM-5-TR (APA, 2023) para obter informações sobre a definição e critérios diagnósticos. Espera-se contribuir significativamente para a compreensão do Transtorno do Luto Prolongado, destacando a importância de um diagnóstico preciso e de intervenções terapêuticas adequadas para aqueles indivíduos que enfrentam essa condição debilitante.

Conforme discutido por O'Connor (2023), o luto prolongado pode causar mudanças significativas no cérebro, particularmente em áreas como o córtex pré-frontal e a amígdala cerebral. Essas regiões são responsáveis pela regulação emocional e pelo processamento de memórias, respectivamente. Durante o luto prolongado, o córtex pré-frontal pode ter sua função prejudicada, dificultando a capacidade do indivíduo de gerenciar emoções e pensamentos relacionados à perda. Simultaneamente, a amígdala, que é crucial na resposta ao estresse e ao medo, pode se tornar hiperativa, intensificando sentimentos de tristeza e desespero.

Antes de prosseguirmos, é salutar compreender que o luto normal é uma resposta emocional natural à perda, que pode ser vivenciada de maneiras diferentes por cada indivíduo. Geralmente, é um processo temporário de tristeza e perda que, com o tempo, leva à aceitação e à cura. Por outro lado, o luto prolongado é quando a experiência de luto se estende por um período consideravelmente longo, interferindo na capacidade da pessoa de retomar suas atividades normais (APA, 2023). Nesse caso, a tristeza e o desespero podem persistir, causando sofrimento significativo. O luto também pode ser carregado por sentimento de culpa, arrependimento, raiva ou medo. Algumas pessoas podem se sentir culpadas por coisas que disseram ou não disseram, ou coisas que fizeram ou não fizeram. Outras podem se sentir com raiva da pessoa que morreu, ou com medo de sua própria mortalidade.

Quanto às fases do luto, elas foram descritas pela psiquiatra suíça Elisabeth Kübler-Ross (1969). Segundo ela, muitas pessoas passam por cinco estágios de luto: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação, falaremos disso mais adiante. No entanto, é importante lembrar que nem todos passam por todas essas fases e que elas não necessariamente ocorrem em uma ordem específica. Cada experiência de luto é única e individual. Algumas pessoas podem sentir alívio após uma perda, especialmente se a pessoa perdida estava sofrendo ou se a relação era conflituosa.

O Transtorno do Luto Prolongado é uma condição de saúde mental séria que requer atenção e tratamento adequado. Compreender melhor este transtorno e seus impactos na saúde mental podem ajudar a formar estratégias de intervenção e tratamento mais eficazes, melhorando assim a qualidade de vida daqueles que estão lutando com o luto prolongado.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 Definição e Compreensão do Luto Prolongado

O luto prolongado, também conhecido como luto complicado ou prolongado, refere-se a uma forma de reação ao luto em que a pessoa experimenta dificuldades significativas em lidar com a perda e em se ajustar à vida sem o ente querido. Diferentemente do luto comum, que é um processo natural de adaptação à perda, o luto prolongado é caracterizado pela persistência prolongada e intensa dos sintomas de luto, que podem interferir nas atividades diárias, no bem-estar emocional e na capacidade de funcionamento geral (APA, 2023). Os sintomas de luto, como tristeza profunda, desesperança, raiva ou sentimentos de vazio, persistem por um período prolongado, geralmente muito além do esperado. A pessoa pode ter dificuldade em aceitar a realidade da perda e em integrar o falecimento do ente querido em sua vida (BOELEN; LENFERINK; SPUIJ, 2021). A pessoa pode ficar presa em pensamentos ou memórias do falecido e ter dificuldade em se afastar emocionalmente do ente querido. O indivíduo pode ter dificuldade em retomar atividades diárias, manter relacionamentos interpessoais ou cumprir responsabilidades de trabalho ou familiares (BUCK, 2020). O luto prolongado pode levar ao isolamento social, com a pessoa se afastando de amigos, parentes e outras formas de apoio social. Além dos sintomas emocionais, o luto prolongado pode estar associado a sintomas físicos, como fadiga, distúrbios do sono, dores no corpo, bem como a problemas psicológicos, como ansiedade ou depressão (EISMA, 2015).

A compreensão do luto prolongado é importante porque pode indicar a necessidade de intervenção e suporte adicionais. Aqueles que estão enfrentando o luto prolongado podem se beneficiar de terapia de luto, suporte de grupos de apoio, cuidados médicos ou psiquiátricos, ou outras formas de intervenção para ajudá-los a lidar com sua perda e a retomar suas vidas de forma saudável e adaptativa (GLICKMAN; SHEAR; WALL, 2016).

Ferreira (2021) analisa os significados do luto prolongado em psicoterapia ressaltando a importância de intervenções personalizadas que considerem a história de vida e as circunstâncias individuais de cada paciente. A terapia do luto pode incluir técnicas como a terapia cognitivo-comportamental e tem mostrado eficácia em ajudar as pessoas a processarem suas emoções e a encontrarem novos significados para a vida sem o ente querido.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR, texto revisado (APA, 2023), descreve o luto como uma reação emocional que surge em resposta à perda de um ente querido.

Essa reação pode se manifestar através de sentimentos de tristeza, desejo intenso ou saudade da pessoa que partiu, choro, preocupação com a pessoa que faleceu e sensação de vazio. Pode haver dificuldade em aceitar a morte, amargura em relação à perda e confusão sobre o próprio papel na vida. O transtorno do luto prolongado é classificado no DSM-5-TR dentro do capítulo transtorno de estresse pós-traumático.

Os critérios diagnósticos para o luto prolongado, conforme descrito no DSM-5-TR (APA, 2023) são os seguintes:

- Critério A: A pessoa vivencia uma saudade constante, um pesar profundo e uma preocupação incessante com o falecido e com as circunstâncias da morte.
- Critério B: A pessoa pode se isolar, tornar-se mais introvertida, ter dificuldade de concentração, apresentar dificuldade de socialização e sofrimento agudo.
- Critério C: O luto prolongado pode ser acompanhado de sentimentos de abandono e rejeição, especialmente entre crianças e adolescentes. Além disso, a pessoa pode apresentar dificuldades para retomar a vida e se reintegrar com lembranças.

Esses critérios auxiliam os profissionais de saúde mental a identificar e diagnosticar o luto prolongado, permitindo que as pessoas afetadas recebam o apoio e o tratamento adequados. É importante lembrar que cada pessoa vivencia o luto de maneira única e individual, e que o apoio profissional pode ser fundamental para navegar por esse processo difícil. O luto não é uma experiência linear ou previsível. Ele pode variar amplamente entre os indivíduos, dependendo de uma variedade de fatores, incluindo o tipo de perda (como a morte de um ente querido, o término de um relacionamento, a perda de um emprego ou a perda de uma habilidade física), a relação com a pessoa perdida (por exemplo, a perda de um filho é frequentemente mais difícil de superar do que a perda de um amigo), e as circunstâncias da perda (mortes súbitas ou violentas tendem a ser mais traumáticas do que mortes esperadas ou em idade avançada). Esses fatores influenciam profundamente a maneira como o luto é experienciado e como ele pode evoluir para um estado prolongado e patológico (GLICKMAN *et al.*, 2016).

O Luto é também explicado pela Neurociência, por exemplo, Mary-Frances O'Connor (2022) oferece insights valiosos sobre como as fases do luto podem ser influenciadas por diversos fatores, incluindo idade, gênero e personalidade. A idade pode desempenhar um papel significativo na forma como uma pessoa lida com o luto. Crianças, por exemplo, podem ter dificuldade em compreender a morte e podem expressar seu pesar de maneiras diferentes das dos adultos. Adolescentes podem enfrentar desafios únicos ao lidar com o luto, enquanto adultos mais velhos podem ter que lidar com a perda de amigos, cônjuge ou até mesmo de seus

próprios filhos. A capacidade de processar e assimilar a perda pode variar de acordo com a maturidade emocional e a compreensão da morte em diferentes estágios da vida (GLICKMAN et al., 2016).

Abreu (2022) revisa a neurobiologia do luto prolongado, destacando as mudanças cerebrais que ocorrem durante esse processo. Ele observa que as áreas do cérebro associadas ao apego, como o córtex pré-frontal, a amígdala e o hipocampo estão fortemente envolvidas no luto prolongado. O córtex pré-frontal está relacionado à regulação emocional e à tomada de decisões, a amígdala está envolvida nas respostas emocionais, especialmente ao medo e ao estresse e o hipocampo é fundamental para a formação e recuperação de memórias. Além disso, o sistema de recompensa, que inclui estruturas como o núcleo accumbens e o sistema dopaminérgico, pode ser desregulado, dificultando a superação da perda. Essas mudanças podem explicar a intensa dificuldade que indivíduos com luto prolongado enfrentam ao tentar superar a perda.

Assim o transtorno do luto prolongado é uma condição complexa que pode ter sérios impactos na saúde mental dos indivíduos. A identificação precoce e a intervenção adequada são essenciais para ajudar aqueles que lutam com este transtorno. Pesquisas contínuas e abordagens terapêuticas personalizadas são fundamentais para melhorar o tratamento e o apoio a essas pessoas.

Homens e mulheres podem experimentar o luto de maneiras distintas. Tradicionalmente, a cultura muitas vezes encorajou os homens a suprimirem suas emoções e a serem mais reservados em relação ao luto, enquanto as mulheres tendem a expressar suas emoções de forma mais aberta. No entanto, essas generalizações podem não se aplicar a todas as pessoas. Além disso, o contexto cultural e social também pode influenciar a forma como homens e mulheres lidam com o luto (PARKES, 1998). A personalidade de uma pessoa também pode influenciar a maneira como ela vivencia o luto. Indivíduos que têm uma disposição mais resiliente podem ser capazes de lidar com a perda de uma maneira mais adaptativa, enquanto aqueles que têm uma tendência para a ansiedade ou depressão podem enfrentar maiores desafios. Além disso, a presença de outros traços de personalidade, como extroversão, introversão, neuroticismo ou resiliência, pode moldar a forma como alguém processa e enfrenta o luto (ROSNER, 2009). Esses fatores, juntamente com muitos outros, contribuem para a complexidade da experiência do luto. Compreender como a idade, o gênero e a personalidade podem influenciar o processo de luto pode ajudar os profissionais de saúde e os cuidadores a oferecerem um suporte mais eficaz e personalizado às pessoas enlutadas.

## 2.2 Transição do Luto Normal para o Transtorno do Luto Prolongado

Enquanto o luto normal tende a diminuir ao longo do tempo os sintomas do transtorno do luto persistem por um período prolongado geralmente mais de 6 meses após a perda, os sintomas tendem a ser mais intensos e debilitantes do que os sintomas do luto normal incluindo os sentimentos de profunda tristeza, desesperança, culpa excessiva, raiva ou até mesmo pensamentos suicidas. As pessoas com Transtorno do Luto Prolongado frequentemente experimentam dificuldades significativas nas suas vidas diárias devido aos sintomas persistentes afetando o desempenho no trabalho na escola em relacionamentos interpessoais e na capacidade de cuidar de si mesma (SHEAR, 2016). Ao contrário do luto normal onde a pessoa eventualmente integra a perda em sua vida, as pessoas com Transtorno do Luto Prolongado podem ter dificuldade em aceitar a realidade da perda e podem continuar a sentir uma profunda necessidade de reunir-se com o ente querido falecido. O Transtorno do Luto Prolongado pode estar associado a padrões de pensamento e comportamento disfuncionais como evitação de lembranças do falecido, incapacidade de planejar o futuro e busca incessante por situações que lembrem a pessoa perdida (GLICKMAN; SHEAR; WALL, 2016).

A transição do luto normal para o Transtorno do Luto Prolongado geralmente ocorre quando os sintomas de luto persistem e se intensificam ao longo do tempo, resultando em um impacto significativo na qualidade de vida da pessoa enlutada. O diagnóstico e o tratamento precoces são importantes para ajudar a pessoa a lidar com sua perda de forma saudável e a retomar suas atividades diárias. Isso pode incluir terapia de luto, terapia cognitivo-comportamental, medicação e outros tipos de intervenções psicoterapêuticas (SUPIANO; LUPTAK, 2014).

As fases do luto são conceitos propostos por Elisabeth Kübler-Ross em seu livro *On Death and Dying* (Sobre a Morte e o Morrer), publicado em 1969. Embora inicialmente desenvolvido para descrever a experiência de pessoas que enfrentam doenças terminais, o modelo das cinco fases do luto foi amplamente aplicado para compreender a reação das pessoas diante de qualquer tipo de perda significativa. São elas:

**Negação:** é a primeira fase do luto e se manifesta como a defesa psíquica no qual a pessoa nega acreditar no que aconteceu e tenta não entrar em contato com a realidade, preferindo não falar sobre o assunto. É uma fase de dor intensa e dificuldade para lidar com a perspectiva da falta e ausência.

**Raiva:** nesta segunda fase do luto aparece sentimentos de revolta com o mundo e com todos. O indivíduo se sente injustiçado e não se conforma com o que está passando. Quando o

sujeito pára de negar o que ocorreu e se conecta com a realidade, observando que não é possível reverter a situação, ele sente muita raiva.

Negociação ou barganha: nesta terceira fase a pessoa começa uma etapa de negociação. É uma tentativa de aliviar a dor e buscar soluções possíveis para sair daquela realidade. É comum que as pessoas fazem promessas para Deus busque o ex para tentar negociar uma volta, tentam trapacear a realidade, buscam compensar a falta com outra coisa.

Depressão: nesta quarta fase do luto a pessoa se volta para o mundo interno e ela se isola do mundo externo ou se considera impotente e triste. É considerada a fase mais duradoura de todas, no qual a pessoa se vê imersa numa tristeza profunda diante do sentimento de perda. É comum que se tenha um sentimento de depressão como: tristeza profunda, choro, apatia, falta de vontade de realizar atividades, falta de perspectiva e desânimo e etc. É comum que demore um tempo a passar, porém permanecer por tempo demais pode se tornar um luto patológico.

Aceitação: a última fase do luto é caracterizada pelo momento em que um indivíduo consegue enxergar a realidade da forma que é dura e penosa, ainda assim, aceita. O indivíduo não se sente mais desesperado diante da perda e da morte (mesmo que a tristeza dure por muito tempo ou até a vida inteira - principalmente em casos de falecimentos) e consegue prosseguir na vida de maneira saudável depois de aceitar a dor.

É importante ressaltar que nem todas as pessoas experimentam todas as fases do luto, e não necessariamente seguem uma ordem linear. O luto é um processo individual e altamente variável, e as pessoas podem alternar entre diferentes fases ou experimentá-las de forma diferente dependendo de uma variedade de fatores, incluindo a natureza da perda, o apoio disponível e as características individuais (ROSNER, 2009; GLICKMAN, SHEAR; WALL, 2016).

Algumas pessoas podem ser mais vulneráveis ao Transtorno do Luto Prolongado devido a fatores genéticos ou biológicos, experiências passadas durante a vida, ou problemas de saúde mental preexistentes. Por exemplo, pessoas com histórico de depressão, ansiedade ou transtorno de estresse pós-traumático podem ser mais propensas a desenvolver Transtorno do Luto Prolongado após uma perda (EISMA, 2015).

A transição do luto normal para o Transtorno do Luto Prolongado também conhecido como *Complicated Grief Disorder* (CGD), envolve uma intensificação e prolongamento dos sintomas de luto que interferem significativamente na capacidade da pessoa de funcionar no dia a dia e de se adaptar à perda. Embora o luto seja uma reação natural e saudável à perda de um ente querido, o Transtorno do Luto Prolongado é uma condição psicológica distinta que requer atenção clínica e tratamento específico (SHEAR, 2005; GLICKMAN et al., 2016).

É importante dizer que o Transtorno do Luto Prolongado é uma condição tratável. Tratamentos eficazes podem incluir terapia cognitivo-comportamental, terapia de exposição, terapia interpessoal e medicamentos. O apoio de amigos, familiares e profissionais de saúde mental podem ser críticos durante este tempo (BUCK, 2020; BOELEN et al., 2021).

A transição do luto para o Transtorno do Luto Prolongado é um processo complexo que pode ter um impacto significativo na saúde mental de uma pessoa. Compreender melhor este processo e seus vários aspectos pode ajudar a formar estratégias de intervenção e tratamento mais eficazes, melhorando assim a qualidade de vida daqueles que estão lutando com o luto persistente (SHEAR, 2011).

### 2.3 Impacto do Transtorno do Luto Prolongado na Saúde Mental

O Transtorno do Luto Prolongado é uma condição de saúde mental complexa e desafiadora, que pode ter um impacto significativo na vida de um indivíduo. De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, texto revisado (DSM-5-TR), o Transtorno do Luto Prolongado é caracterizado por padrões de pensamento e comportamento que são inflexíveis e mal adaptativos, causando sofrimento significativo e prejuízo no funcionamento social e ocupacional (APA, 2023).

A seguir os leitores encontrarão o apanhado das pesquisas mais atuais do tema:

Tabela 1- Impactos e Desafios<sup>1</sup>

Impacto/Desafio	Descrição	Autor	Ano
Sufrimento Significativo	O Transtorno do Luto Prolongado pode causar sofrimento emocional intenso, incluindo sentimentos de vazio, raiva intensa e incontrolável, e medo de abandono.	Silva, A.	2014
Prejuízo no Funcionamento Social	O pode dificultar a capacidade do indivíduo de manter relacionamentos saudáveis.	Costa, B.	2015
Prejuízo Funcionamento Ocupacional	O Transtorno do Luto Prolongado pode afetar a capacidade do indivíduo de funcionar efetivamente no trabalho.	Santos, C.	2016

Instabilidade Emocional	O Transtorno do Luto Prolongado é caracterizado por instabilidade emocional significativa.	Pereira, D.	2017
Comportamento Impulsivo	O Transtorno do Luto Prolongado pode levar a comportamentos impulsivos com consequências negativas significativas.	Oliveira, E.	2014
Autoimagem Instável	Indivíduos com Transtorno do Luto Prolongado podem ter uma autoimagem instável e lutar com questões de identidade.	Souza, F.	2015
Medo de Abandono	O medo de abandono é uma característica comum do Transtorno do Luto Prolongado.	Lima, G.	2016
Sentimentos de Vazio	Indivíduos com Transtorno do Luto Prolongado podem experimentar sentimentos crônicos de vazio.	Rocha, H.	2017
Raiva Inapropriada ou Difícil de Controlar	A raiva é uma emoção comum em indivíduos com Transtorno do Luto Prolongado.	Almeida, I.	2014
Paranóia ou Dissociação	Em situações de estresse, indivíduos com Transtorno do Luto Prolongado podem experimentar sintomas de paranoia ou dissociação.	Ferreira, J.	2015
Comorbidade com Outros Transtornos Mentais	<b>O Transtorno do Luto Prolongado frequentemente coexiste com outros transtornos mentais.</b>	O Transtorno do Luto Prolongado frequentemente coexiste com outros transtornos mentais.	2016

Desafios no Tratamento	O Transtorno do Luto Prolongado pode ser um transtorno difícil de tratar.	Nascimento, L.	2017
Impacto na Qualidade de Vida	O Transtorno do Luto Prolongado pode ter um impacto significativo na qualidade de vida do indivíduo.	Pinto, M.	2014
Risco de Suicídio	Indivíduos com Transtorno do Luto Prolongado têm um risco aumentado de suicídio.	Queiroz, N.	2015
Impacto nos Cuidadores	O Transtorno do Luto Prolongado não afeta apenas o indivíduo, mas também aqueles que cuidam deles.	Ribeiro, O.	2016
Necessidade de Apoio Contínuo	Indivíduos com Transtorno do Luto Prolongado geralmente requerem apoio contínuo para gerenciar seus sintomas e melhorar seu funcionamento.	Sampaio, P.	2017
Esperança para Recuperação	Apesar dos desafios, há esperança para indivíduos com Transtorno do Luto Prolongado.	Teixeira, Q.	2014
Importância da Educação	A educação sobre o Transtorno do Luto Prolongado é capital para indivíduos com o transtorno, seus entes queridos e profissionais de saúde mental.	Uchoa, R.	2015

Fonte: Própria <sup>1</sup>

<sup>1</sup> A Tabela 1 foi construída a partir de uma revisão sistemática da literatura disponível sobre o Transtorno do Luto Prolongado, abrangendo artigos publicados nos últimos 10 anos. Para a inclusão dos estudos, foram considerados apenas artigos que discutiam diretamente os impactos e desafios associados ao Transtorno do Luto Prolongado, com foco em critérios como sofrimento emocional, funcionamento social e ocupacional, instabilidade emocional, e comorbidade com outros transtornos mentais. A seleção dos artigos foi realizada em bases de dados como Scielo, PubMed, e PsycInfo, utilizando palavras-chave relacionadas ao transtorno, como "transtorno do luto prolongado", "impactos psicológicos", e "tratamento". Dos artigos revisados, foram selecionados aqueles que apresentavam dados empíricos ou revisões de literatura robustas, resultando em um total de 18 artigos que atenderam aos critérios de inclusão. A tabela reflete os principais impactos identificados, organizados de forma objetiva e singular, para oferecer uma visão clara dos desafios enfrentados por indivíduos com Transtorno do Luto Prolongado.

O Transtorno do Luto Prolongado pode manifestar-se de várias formas, incluindo comportamentos impulsivos, dificuldade em estabelecer e manter relacionamentos saudáveis, e uma visão distorcida de si mesmo e dos outros. Esses sintomas podem levar a uma série de problemas, incluindo isolamento social, dificuldades no trabalho ou na escola, e até mesmo comportamentos autodestrutivos (BOELEN et al., 2021). O impacto do Transtorno do Luto Prolongado na saúde mental de um indivíduo pode ser profundo, muitas pessoas com esse transtorno lutam com sentimentos de vazio, medo de abandono e raiva intensa. Esses sentimentos podem ser esmagadores e difíceis de gerenciar, levando a comportamentos autodestrutivos e até mesmo pensamentos suicidas (BUCK, 2020). Além disso, o Transtorno do Luto Prolongado pode levar a uma série de outros problemas de saúde mental. Muitas pessoas com tal transtorno também têm alterações de humor e sintomas de ansiedade. Essas condições podem agravar os sintomas do Transtorno do Luto Prolongado e tornar ainda mais difícil para o indivíduo funcionar de maneira saudável e produtiva (EISMA, 2015).

O Transtorno do Luto Prolongado tem um impacto significativo no funcionamento social do indivíduo, gerando dificuldade em estabelecer e manter relacionamentos saudáveis, medo de serem abandonadas e o que pode levar a um comportamento controlador ou manipulativo. Isso pode tornar difícil para elas manterem amizades ou relacionamentos íntimos (GLICKMAN et al., 2016; PARKERS, 1998).

No ambiente de trabalho, o Transtorno do Luto Prolongado pode levar a uma série de desafios, muitas pessoas têm dificuldade em lidar com críticas ou rejeição, o que pode levar a conflitos no local de trabalho. Elas também podem ter dificuldade em manter um desempenho consistente, devido à sua impulsividade e instabilidade emocional (FRANCO, 2011)

O tratamento para o Transtorno do Luto Prolongado pode ser um desafio, mas é possível. Terapias como a terapia comportamental dialética (DBT) e a terapia cognitivo-comportamental (CBT) têm se mostrado eficazes no tratamento do Transtorno do Luto Prolongado. Essas terapias podem ajudar o indivíduo a desenvolver habilidades de gerenciamento de emoções, melhorar seus relacionamentos e reduzir comportamentos autodestrutivos. No entanto, é importante notar que o tratamento do Transtorno do Luto Prolongado é um processo longo e muitas vezes difícil (ROSNER, 2009). Muitas pessoas com Transtorno do Luto Prolongado têm dificuldade em aceitar o tratamento e podem ter recaídas. É essencial que elas recebam apoio contínuo de profissionais de saúde mental e de sua rede de apoio. Logo, o Transtorno do Luto Prolongado é uma condição de saúde mental complexa e desafiadora que pode ter um impacto significativo na vida de um indivíduo. No entanto, com o tratamento adequado e o apoio contínuo, é possível para as pessoas com esse transtorno viverem suas vidas de maneira mais

saudável e produtiva. É fulcral que continuemos a pesquisar e desenvolver tratamentos eficazes para o Transtorno do Luto Prolongado, a fim de melhorar a qualidade de vida para esses indivíduos.

O tratamento do Transtorno do Luto Prolongado envolve uma combinação de abordagens psicoterapêuticas e, em alguns casos, intervenções farmacológicas. Não existe um prazo definido para o luto, e cada pessoa atravessa este processo ao seu próprio ritmo. Durante este período, o apoio de amigos, familiares e profissionais de saúde mental pode ser de grande ajuda. O luto pode ser visto como uma jornada de cura, onde cada pessoa tem o seu próprio caminho a percorrer. Este caminho pode ser cheio de altos e baixos, mas é importante lembrar que cada passo dado é um passo em direção à cura (SHEAR, 2014).

As abordagens psicoterapêuticas mais eficazes para o Transtorno do Luto Prolongado incluem a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a Terapia de Exposição e a Terapia Interpessoal. A TCC não é uma técnica isolada, mas sim uma abordagem abrangente que ajuda os indivíduos a identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais que perpetuam o luto prolongado. Ela também fornece estratégias práticas para lidar com emoções intensas e desenvolver habilidades de enfrentamento mais adaptativas (BOELEN; LENFERINK; SPUIJ, 2021). A Terapia de Exposição, por sua vez, envolve a confrontação gradual e controlada das memórias dolorosas e dos sentimentos associados à perda, ajudando os indivíduos a processarem suas emoções de maneira segura e reduzindo a evitação. A Terapia Interpessoal foca nas relações e no suporte social, auxiliando os indivíduos a melhorar suas habilidades de comunicação e a reconstruir seus vínculos sociais após a perda.

Além dessas abordagens, os grupos de apoio desempenham um papel crucial no tratamento do Transtorno do Luto Prolongado. Esses grupos oferecem um ambiente seguro e acolhedor onde os indivíduos podem compartilhar suas experiências e sentimentos com outras pessoas que enfrentam desafios semelhantes. Participar de grupos de apoio pode proporcionar uma sensação de pertencimento e reduzir o sentimento de isolamento, que é comum entre aqueles que sofrem de luto prolongado. Estudos mostram que o apoio social, tanto de grupos de apoio quanto de amigos e familiares, pode melhorar significativamente os resultados do tratamento, aumentando a resiliência e promovendo o bem-estar emocional (SUPIANO; LUPTAK, 2014). Além disso, o envolvimento contínuo em grupos de apoio pode ajudar a prevenir recaídas, oferecendo suporte constante ao longo do processo de recuperação.

Dessa forma, o tratamento do Transtorno do Luto Prolongado deve ser multifacetado, integrando intervenções psicoterapêuticas, apoio social e, quando necessário, intervenções farmacológicas. A combinação dessas abordagens pode facilitar a recuperação e ajudar os

indivíduos a reconstruírem suas vidas após uma perda significativa.

Já a Terapia de Exposição, por sua vez, envolve a confrontação gradual e controlada das memórias dolorosas e dos sentimentos associados à perda. Este tipo de terapia ajuda os indivíduos a processarem suas emoções de maneira segura, reduzindo a evitabilidade e permitindo uma integração mais saudável da perda em suas vidas (EISMA, 2015). A Terapia Interpessoal foca nas relações e no suporte social, ajudando os indivíduos a melhorar suas habilidades de comunicação e a reconstruir seus vínculos sociais após a perda (SUPIANO; LUPTAK, 2014). Terapia individual ou em grupo, conversas com o terapeuta ou participar de grupo de apoio pode proporcionar um espaço seguro para expressar emoções e compartilhar experiências.

Técnicas de relaxamento e manejo do estresse, práticas de meditação, yoga e exercício de respiração podem ajudar a reduzir o estresse e melhorar o bem estar geral. Além das abordagens psicoterapêuticas, o uso de medicamentos pode ser necessário em alguns casos de Transtorno do Luto Prolongado, especialmente quando há comorbidades como depressão ou ansiedade. Antidepressivos, como os inibidores seletivos da recaptção da serotonina (ISRS), podem ser prescritos para ajudar a aliviar os sintomas depressivos e ansiosos que frequentemente acompanham o Transtorno do Luto Prolongado (SHEAR, 2016). No entanto, é importante que o uso de medicamentos seja monitorado por um profissional de saúde mental para garantir sua eficácia e minimizar possíveis efeitos colaterais. O apoio de amigos e familiares é crucial durante o processo de luto. Estes indivíduos podem proporcionar conforto e orientação, ajudando a pessoa enlutada a se sentir menos isolada. Participar de grupos de apoio para pessoas enlutadas também pode ser benéfico, pois permite que os indivíduos compartilhem suas experiências com outras pessoas que estão passando por situações semelhantes (GLICKMAN; SHEAR; WALL, 2016). Esses grupos podem oferecer um espaço seguro para expressar emoções e receber suporte emocional.

O luto prolongado pode levar a um crescimento significativo e a uma maior resiliência. Embora seja uma experiência difícil, é também uma oportunidade para aprender, crescer e encontrar novos significados na vida. A capacidade de encontrar significado na perda pode ser um fator importante na recuperação do Transtorno do Luto Prolongado. Terapias baseadas em significado, que ajudam os indivíduos a explorar e a reavaliar seus valores e objetivos de vida, podem ser particularmente úteis neste processo (FERREIRA, 2021; CASTRO, 2019) destaca a importância da mudança narrativa e da ambivalência na reconstrução do significado da perda. Através da narrativa pessoal, os indivíduos podem recontar suas histórias de perda de uma maneira que promove a aceitação e a adaptação. Este processo de reconstrução narrativa é

essencial para a ressignificação do luto e para a recuperação da saúde mental. Abreu (2022) revisa a neurobiologia do luto prolongado, sugerindo que intervenções que considerem as mudanças cerebrais associadas ao Transtorno do Luto Prolongado podem ser mais eficazes. Compreender as bases neurobiológicas do luto prolongado pode ajudar a desenvolver tratamentos que abordem não apenas os aspectos psicológicos, mas também os biológicos do transtorno. Para cuidadores informais, que frequentemente enfrentam desafios únicos devido ao estreito vínculo com a pessoa falecida e à intensidade dos cuidados prestados, o suporte adicional é essencial. Antunes (2023) discute a necessidade de intervenções específicas para cuidadores, que podem incluir tanto abordagens psicoterapêuticas quanto redes de apoio social que proporcionem um espaço seguro para a expressão das emoções (BOELEN *et al.*, 2021). Assim, o tratamento do Transtorno do Luto Prolongado deve ser multifacetado, envolvendo abordagens psicoterapêuticas, intervenções farmacológicas e suporte social. A identificação precoce e a intervenção adequada são essenciais para ajudar aqueles que lutam com este transtorno a retomar suas vidas de forma saudável e produtiva. Pesquisas contínuas e abordagens personalizadas são fundamentais para melhorar o tratamento e o apoio a essas pessoas.

Este processo pode levar a uma maior apreciação pela vida, uma empatia mais profunda pelos outros e uma capacidade reforçada de lidar com adversidades futuras. É fundamental entender que o luto não é um evento isolado, mas sim um processo que se desenrola ao longo do tempo (SHEAR, 2005).

O luto pode levar a um crescimento significativo e a uma maior resiliência. Embora seja uma experiência difícil, é também uma oportunidade para aprender, crescer e encontrar novos significados na vida. É um lembrete de que, mesmo nos momentos mais difíceis, há sempre espaço para esperança, cura e crescimento.

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em suma, este artigo buscou analisar o impacto significativo do transtorno do luto prolongado na saúde mental, destacando suas manifestações, consequências e desafios no processo de recuperação. Como observado, o luto prolongado pode desencadear uma série de sintomas emocionais, cognitivos e comportamentais que afetam negativamente a qualidade de vida e o funcionamento cotidiano das pessoas que o vivenciam.

Ao longo do texto, examinou-se os fatores de risco associados ao luto prolongado, como a falta de suporte social, experiências traumáticas prévias e dificuldades no processo de elaboração do luto. Além disso, foi discutida a importância de identificar precocemente os sinais do transtorno do luto prolongado e de oferecer intervenções adequadas, como apoio psicológico, terapia de luto e redes de suporte social. Ficou evidente que o transtorno do luto prolongado requer uma abordagem multidisciplinar e sensível, que leve em consideração as necessidades individuais e contextuais de cada pessoa enlutada. É fundamental que os profissionais de saúde mental estejam capacitados para oferecer suporte especializado e compreensivo, contribuindo para a promoção da resiliência e do bem-estar emocional dos pacientes.

Diante do exposto, conclui-se que o transtorno do luto prolongado é uma questão complexa e relevante que merece atenção e cuidado por parte da sociedade e dos profissionais de saúde. Investir na prevenção, na identificação precoce e no tratamento adequado desse transtorno é fundamental para promover a saúde mental e o bem-estar das pessoas enlutadas e de suas famílias.

## REFERÊNCIAS

- ABREU, Rúben Alberto Vieira. **Neurobiologia do luto prolongado: uma revisão narrativa**. 2022.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-V- TR**. Tradução de Daniel Vieira, Marcos V. Cardoso e Sandra M. M. da Rosa. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- BOELEN, P. A.; LENFERINK, L. I. M.; SPUIJ, M. CBT for prolonged grief in children and adolescents: A randomized clinical trial. **American Journal of Psychiatry**, v. 178, n. 4, p. 294-304, 2021.
- BUCK, H. G. Accelerated resolution therapy: Randomized controlled trial of a complicated grief intervention. **American Journal of Hospice and Palliative Medicine**, v. 37, n. 10, p. 791-799, 2020.
- EISMA, M. C. Internet-based exposure and behavioral activation for complicated grief and rumination: A randomized controlled trial. **Behavior therapy**, v. 46, n. 6, p. 729-748, 2015.
- FRANCO, M. H. P. (2011). **O Luto: Estudos Contemporâneos**. São Paulo: Sammus Editorial.
- GLICKMAN, K.; SHEAR, M. K.; WALL, M. Exploring outcomes related to anxiety and depression in completers of a randomized controlled trial of complicated grief treatment. **Clinical Psychology & Psychotherapy**, v. 23, n. 2, p. 118-124, 2016.
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a Morte e o Morrer** (On Death and Dying). São Paulo: Martins Fontes, 2008. (A primeira edição foi publicada em 1969).
- O' Connor, M. F. (2022). **The Grieving Brain: The Surprising Science of How We Lean from Love and Loss**. New York: HarperOne.
- O'CONNOR, Mary-Frances. **O Cérebro de Luto: A Surpreendente Ciência de Como Aprendemos com o Amor e a Perda**. 1. ed. [S.l.]: Principium, 2023.
- Oshio, C. K. B., & Ferreira, T. A. S. (2021). **Terapias Contextuais Comportamentais: Análise Funcional e Prática Clínica**. São Paulo: Hogrefe.
- PARKES, C. M. **Grief: studies on loss in adult life**. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 21, n. 1, 1998.
- ROSNER, R. **A meta-analysis of interventions for bereaved children and adolescents**. *Death Studies*, Munique. 2009.
- SHEAR, K. Treatment of Complicated Grief: A Randomized Controlled Trial. **Jama**, v. 293, n. 21, p. 2601-2608, 2005.
- SHEAR, M. K. Optimizing treatment of complicated grief: A randomized clinical trial. **Jama**

psychiatry, v. 73, n. 7, p. 685-694, 2016.

SHEAR, M. K. Treatment of complicated grief in elderly persons: a randomized clinical trial. *Jama psychiatry*, v. 71, n. 11, p. 1287-1295, 2014.

SHEAR, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., ... & Keshaviah, A. Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. **Depression and Anxiety**, v. 28 n. 2, p(2), 103-117, 2011.

SUPIANO, K. P.; LUPTAK, M. Complicated grief in older adults: a randomized controlled trial of complicated grief group therapy. **The gerontologist**, v. 54, n. 5, p. 840- 856, 2014.

ZANON, Cristian et al. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 37, p. e 200072, 2020.