

# Luto e saúde mental: como lidar com a perda

*Autora:*

**Esp. Ellen Zoppi**

*Psicóloga, Especialista em Teoria Psicanalítica e docente na Faculdade Adventista da Amazônia (FAAMA).*

## O que é o luto?

O luto geralmente é associado à perda de um ente querido para a morte. Mas, a verdade é que o luto é mais que isso. Podemos afirmar que o luto é uma **resposta emocional** e psicológica à **perda** de algo ou alguém significativo. Isso significa que a perda de uma função no trabalho, o fim de um relacionamento, uma limitação física por um acidente ou doença, ou até mesmo a impossibilidade de realização de um sonho, também implicam em respostas psicológicas compreendidas como lutos. Esse processo envolve uma variedade de **sentimentos e emoções**, por vezes confusos, que podem se sobrepor, como tristeza, raiva, negação e até mesmo liberdade, e variam em intensidade e duração. Segundo a teoria da psiquiatra Elisabeth Kubler-Ross, apresentada em seu livro “Sobre a morte e o morrer”, publicado em 1969, o luto se apresenta em cinco fases: **negação, raiva, barganha, depressão e aceitação**. Essas fases não são lineares e cada pessoa pode vivê-las de maneira única.

## Como o luto pode afetar a saúde mental?

A perda de algo ou alguém amado é comumente seguida por uma fase de confusão emocional para quem vive o luto. Por essa razão, o luto pode afetar profundamente a saúde mental, pois envolve uma **resposta emocional** intensa diante da perda. Por desencadear uma série de sentimentos complexos, como desamparo, tristeza profunda, ansiedade, culpa e, em alguns casos, confusão mental, esse processo pode trazer dificuldades para lidar com a rotina, afetando a **concentração** e a **memória**, e até trazer **sintomas físicos**, como insônia e cansaço extremo. Lidar com a frustração da fantasia de invencibilidade e onipotência da vida pode ser extremamente doloroso, e, por isso, algumas pessoas negam essa condição humana durante anos após a perda, o que, conseqüentemente, prolonga o período de luto e tudo o que ele traz. O luto em si não é um transtorno, mas sim uma resposta psíquica esperada frente à perda. Entretanto, a **não aceitação da finitude** da vida pode desencadear transtornos mentais, como a depressão, o que afeta ainda mais a vida do enlutado em diversas áreas.

## Quais são as formas de lidar com o luto?

Lidar com o luto envolve um processo profundo e único para cada pessoa. Não há uma fórmula exata, mas algumas alternativas podem ajudar a **atravessar** esse momento – e sim, ele precisa ser atravessado, não dá para simplesmente pulá-lo. Primeiramente, é importante permitir-se sentir. Por mais doloroso que seja, é só **aceitando** emoções como tristeza e raiva, sem tentar reprimi-las, que se torna possível entender o que há por trás delas e dar novos significados para tudo que o luto gera. **Compartilhar** essas **emoções** com amigos, familiares, ou até mesmo em um grupo de apoio, pode ajudar a aliviar o peso da perda. A **psicoterapia** também pode ser uma ferramenta importante, oferecendo espaço para processar a dor e encontrar formas saudáveis de seguir em frente. Por fim, é sempre importante lembrar que perder faz parte da vida. Seja algo ou alguém, em algum momento todos passaremos por perdas. Lidar com esse fato como algo

natural, por mais doloroso que inicialmente possa parecer, pode ajudar a vivenciar os momentos de luto de forma mais racional, o que tende a aliviar o sofrimento que o momento traz.

---

## Como citar esse boletim:

ZOPPI, Ellen. Luto e saúde mental: como lidar com a perda. **Mente em Foco**, v. 5, ed. 2, 2024.

## Referências utilizadas:

1. ARANTES, Ana. **A morte é um dia que vale a pena viver**. Alfragide, Portugal: Oficina do livro, 2019.
2. DUNKER, Christian. **Lutos finitos e infinitos**. São Paulo: Paidós, 2023.
3. FREUD, Sigmund. **Luto e Melancolia**. In: Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago, 1917 (impressão em 1976). v. XIV.
4. KUBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a Morte e o Morrer**. São Paulo: Martins Fontes, 2017.
5. WESTBERG, Granger. **Perdas e luto: como encontrar serenidade nas grandes provações da vida**. Petrópolis: Vozes, 2011.

## Produzido por:

Curso de Psicologia, Faculdade Adventista da Amazônia.

---



**Editor-chefe:** Dr. Derson Lopes Jr.

**Editores associados:** Dra. Naomi Ferreira e Esp. Bruno Ferreira

**Conselho editorial:** Dr. Tiago Dias de Souza, Ms. Weverton de Paula Castro, Dra. Ivanete Maria Barroso Moreira, Ms. Marta Cleonice Cordeiro de Assunção, Ms. Anne Rocha

---