UNIVERSIDADE DE UBERABA

CAMPUS AEROPORTO

PSICOLOGIA

LÍVIA GOMES SOARES

LIVIAN DA MATA OLIVEIRA

MARIA EDUARDA VIEIRA LUCAS

**OS DESAFIOS NA VIVÊNCIA DO LUTO POR SUICÍDIO**

**E AS POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO DO PSICÓLOGO: UMA REVISÃO NARRATIVA**

UBERABA

2024

LÍVIA GOMES SOARES

LIVIAN DA MATA OLIVEIRA

MARIA EDUARDA VIEIRA LUCAS

**OS DESAFIOS NA VIVÊNCIA DO LUTO POR SUICÍDIO**

**E AS POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO DO PSICÓLOGO: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de Psicologia, Campus Aeroporto da Universidade de Uberaba como requisito parcial para a obtenção do título de Psicólogo.

Orientador: Prof. Dr. Matheus Fernando Felix Ribeiro.

Uberaba

2024

RESUMO

O luto por suicídio é marcado por diversos desafios sociais e emocionais. Devido ao estigma imposto pela sociedade, que frequentemente resulta no isolamento do enlutado, este frequentemente se depara com dificuldades em encontrar apoio social e emocional. O presente trabalho tem como objetivo apresentar uma revisão narrativa sobre os desafios que os sobreviventes enlutados de vítimas de suicídio enfrentam e ressaltar a importância de um profissional da Psicologia para o acolhimento e acompanhamento desses indivíduos. A pesquisa foi baseada em publicações indexadas nas bases da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PUBMED em língua portuguesa, nos últimos 10 anos, além de trabalhos completos. Foram selecionados no total 12 artigos referente às categorias luto, suicídio e família. A análise revelou uma falta significativa no atendimento a esses sobreviventes e a necessidade de uma escuta empática e de um suporte adequado. Para inibir este feito, foi discutido neste artigo que a intervenção psicológica é crucial para oferecer um suporte sensível e adaptado às necessidades dos enlutados por suicídio, facilitando sua recuperação.

**Palavras-chave**: Suicídio; Família; Luto; Psicologia.

ABSTRACT

Grief following suicide is marked by various social and emotional challenges due to the stigma imposed by society, which often results in the bereaved's isolation and difficulty in finding social and emotional support. This study aims to examine the challenges faced by survivors mourning suicide victims and to emphasize the importance of a psychologist in providing support and guidance to these individuals. The research was based on publications indexed in the Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) and PUBMED databases in Portuguese over the past 10 years, as well as complete works. A total of 12 articles were selected relating to the categories of grief, suicide and Family. The analysis revealed a significant gap in the care for these bereaved individuals and highlighted the need for empathetic listening and adequate support. To address this issue, the article discusses how psychological intervention is crucial for offering sensitive and tailored support to those mourning a suicide, thereby facilitating their recovery.

**Keywords**: Suicide; Family; Mourning; Psychologist.

SUMÁRIO

[INTRODUÇÃO 6](#_Toc126421587)

[Método 8](#_Toc126421588)

[Resultados e discussões 8](#_Toc126421590)

[Família 10](#_Toc126421591)

[SuIcÍdio 12](#_Toc126421592)

[lUTO 15](#_Toc126421593)

[CONCLUSÃO 17](#_Toc126421594)

[REFERÊNCIAS 18](#_Toc126421595)

# INTRODUÇÃO

O processo de luto configura uma etapa complexa para um familiar, amigo ou parceiro enfrentar, quando se fala de suicídio essa jornada torna-se mais difícil, por se tratar em sua maioria, da consequência de um acontecimento que não era previsto ou esperado. O recebimento da notícia de um óbito pode causar de um estado de choque, a uma negação. Na atualidade, o suicídio é configurado pela Organização Mundial de Saúde (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE [OMS], 1999) como um problema grave de saúde pública, junto com esse problema chega o processo de luto dos que ficam, e a necessidade da compreensão e do acolhimento após o acontecimento e as grandes possibilidades de intervenção do psicólogo.

Chama-se quem vive esse processo de luto "sobrevivente", seja amigo, colega ou familiar; porém, o impacto de ser sobrevivente tem sido mais extensamente tratado no contexto das famílias enlutadas por suicídio (Tavares, 2013). É importante perceber que se pode investir na diminuição do sofrimento dessas pessoas através do trabalho do psicólogo. Miranda (2014) afirma que os sobreviventes ao suicídio sentem a perda como uma forte dor psicológica, na qual o significado que cada um atribuirá ao suicídio dependerá de um intercâmbio entre fatores pessoais (características de personalidade, relação com o suicida) e culturais.

O suicídio é um fenômeno complexo com fortes componentes de ambivalência e impulsividade (Schlösser & Rosa, 2014). O trabalho do psicólogo no processo de luto é de extrema importância, e pode mudar completamente a forma como uma estrutura familiar irá reagir a um acontecimento como o suicídio, podendo evitar diversos efeitos colaterais que podem surgir diante da perda.

Dentro das pessoas que são atingidas quando o suicídio ocorre, entre elas estão os familiares, esse estudo traz perspectivas de famílias, as mesmas são muito valiosas para os sobreviventes, podendo servir como forma de impulso ou sensação de acolhimento ao enxergar o ponto de vista de outras famílias que passaram por essa trajetória da melhor forma que foram capazes, assim como algumas alternativas como formas de enfrentamento para passar por esse processo, utilizadas pelas famílias, e pelos profissionais para facilitar o cuidado com esse luto especificamente.

O membro da família que recebe a notícia, fica, muitas vezes, em estado de choque devido ao acontecimento e busca justificativos sobre o seu familiar ter tirado a própria vida, podendo causar preocupações e angústias a respeito do que poderá enfrentar (SCAVACINI, 2018). É durante essa jornada de questionamentos e angústias onde a intervenção se torna crucial pra que o percurso do luto seja, de fato, enfrentado.

Os objetivos gerais desse estudo é entender os desafios que os sobreviventes enlutados de vítimas de suicídio enfrentam, através de uma revisão narrativa sobre uma revisão sistemática, a escolha do tema justifica-se pela necessidade do olhar de mais profissionais da psicologia para familiares que passam pelo processo de luto, e vivenciam todas suas fases, que passam pelo período de negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Com a especificidade do caso de sobreviventes que perdem alguém para o suicídio, tornando esse processo mais complexo visto que é muito comum a busca por sentido, e culpa pelo ato cometido.

O artigo possui como principal objetivo informar e trazer conhecimentos sobre o processo de luto dos sobreviventes que vivenciam essa situação, auxiliando na trajetória e superação, e como consequência conscientizar mais profissionais da área da saúde para o assunto, fazendo com que a capacitação para lidar com essa situação, que apesar de pouco discutida, necessita de atenção. Esse estudo possui o propósito maior de atingir um público que possa ter vivenciado esse luto sem suporte, ou auxiliar alguém que vive esse processo. O estudo realizado cumpriu esse objetivo por meio de uma revisão narrativa.

# Método

Realizou-se uma revisão narrativa da literatura de caráter descritivo sobre os desafios na vivência do luto por suicídio e as possibilidades de intervenção do psicólogo. A coleta de dados foi realizada a partir de publicações indexadas nas bases de dados BVS e PUBMED no período de fevereiro de 2024. Os termos utilizados para a revisão foram: suicídio e família; luto e suicídio; luto e família.

Como critério de inclusão foram selecionados apenas trabalhos em língua portuguesa, nos últimos 10 anos e trabalhos completos. Foram incluídos no estudo artigos originais, de revisão de literatura. Foram excluídas produções que não eram de livre acesso.

Os resultados obtidos a partir da revisão serão apresentados e discutidos a seguir. Estes foram considerados a partir da análise dos tópicos mais relevantes da literatura.

# Resultados e discussão

A partir da pesquisa na base de dados foram encontradas 23.037 publicações. Após a identificação das publicações elegíveis, os seguintes passos foram realizados: leitura dos títulos para evitar possíveis duplicatas, leitura exploratória dos títulos e dos resumos, leitura seletiva dos títulos e resumos e escolha das publicações que estivessem alinhadas com os objetivos do estudo para compor o material. O material que compõe o presente estudo foi composto por 12 publicações.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Resultados** | **Suicídio e família** | **Luto e suicídio** | **Luto e família** |
| **PUBMED** | Total | 17.083 | 0 | 23 |
| Filtros | 46 | 0 | 4 |
| Final | 2 | 0 | 0 |
| **BVS** | Total | 4.168 | 586 | 1.177 |
| Filtros | 105 | 28 | 183 |
| Final | 2 | 3 | 5 |

Tabela 1. Resultados encontrados nas bases de dados.

Os resultados obtidos partir da revisão serão apresentados e discutidos a seguir em três categorias, nomeadamente Família, Suicídio e Luto. Estes foram considerados a partir da análise os tópicos mais relevantes da literatura.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tema** | **Título** | **Autor** | **Ano** | **Tipo de estudo** |
| **Família** | A dinâmica familiar no processo de luto: revisão sistemática da literatura. | DELALIBERA, M., et al. | 2015 | Revisão |
| Cuidado à família enlutada: uma ação pública necessária. | ACIOLE, G. e BERGAMO, M.  | 2019 | Qualitativo |
| Vivenciando o suicídio na família: do luto à busca pela superação. | DUTRA, K., et al. | 2018 | Qualitativo |
| Experiências vivenciadas por familiares de pessoas que cometeram suicídio: abordagem às narrativas biográficas. | LAVALL, E., et al. | 2022 | Relato de experiência |
| **Suicídio** | Suicídio: Peculiaridades do luto das famílias sobreviventes e a atuação do psicólogo. | ROCHA, P. e LIMA, D. | 2019 | Revisão |
| Especificidades sobre processo de luto frente ao suicídio. | FUKUMITSU, K. e KÓVACS, M. | 2015 | Qualitativo |
| Sobreviventes enlutados por suicídio e as possibilidades para posvenção no contexto da saúde pública brasileira. | DANTAS, E. BREDEMEIER, J. e AMORIM, K. | 2022 | Revisão |
| Estratégias de enfrentamento de familiares enlutados por suicídio: uma revisão integrativa. | MOURA, M. e ARAÚJO, R.  | 2021 | Revisão |
| **Luto** | Estratégias de enfrentamento no luto. | GONÇALVES, P. e BITTAR, C. | 2016 | Qualitativo |
| Abordagem do luto na Atenção Primária em Saúde. | CONZATTI, M. | 2023 | Qualitativo |
| Sentimentos e percepções do luto de sobreviventes ao suicídio de jovens. | GOMES, E.  | 2023 | Qualitativo |
| Grupo de apoio para sobreviventes do suicídio. | KREUZ, G. E ANTONIASSI, R. | 2020 | Qualitativo |

Tabela 2. Categorização temática dos artigos encontrados.

**FAMÍLIA**

De acordo com Delaliberae colaboradores (2015),o luto é uma reação natural e esperada diante da perda de um ente querido, pode ser vivido tanto individualmente como no contexto familiar, uma perda pode influenciar o funcionamento e a dinâmica de uma família, uma vez que, a família vista como um sistema integrado de relações é alterada para sempre e os seus membros são obrigados a se reorganizar.

Um bom funcionamento familiar, com abertura para a comunicação e expressão de sentimentos e pensamentos, e a coesão entre os seus membros pode colaborar para um processo de ajustamento adaptativo à situação de perda. A vivência do luto pode ser potencializada ou prejudicada de acordo com a abertura para a comunicação e o nível de coesão entre os membros da família, por isso, é essencial que haja boa comunicação e abertura para a expressão de sentimentos (Delalibera et al., 2015).

O estudo selecionado apresenta evidências de que o mau funcionamento familiar está relacionado com um processo de luto mais complicado, maior morbidade psicossocial e pior funcionamento social, pouco ou nenhum apoio social, dificuldade para recorrer aos recursos da comunidade ou procurar apoio espiritual e menor capacidade funcional no trabalho (Delalibera et al., 2015).

Portanto, seria interessante utilizar ferramentas como triagem para avaliar a dinâmica familiar no início das prestações de serviços ao doente para que filtrem aquelas com pior funcionamento e oferecer terapia de luto focada na família que apresentou um potencial para reduzir as complicações do luto e do luto patológico.

Para que o apoio ao enlutado traga benefícios é necessário considerar não só os sentimentos que esse processo traz por si só, mas também a cultura, ambiente, crenças, contextos familiares assim como identificar os fatores de risco que possam dificultar a elaboração desse luto. A elaboração desse processo pode ser compreendida como a fase em que há diminuição do sofrimento frente às lembranças do falecido, havendo a retomada do interesse pela vida, por parte dos familiares (Aciole e Bergamo, 2019).

O artigo revelou diversas possibilidades de intervenções com família enlutada como, por exemplo, entrega de um folder trazendo informações sobre grupos terapêuticos, envio de carta de condolências aos familiares, contato telefônico para verificar as condições em que familiares se encontram e convidá-los para esses grupos terapêuticos (Aciole e Bergamo, 2019).

Através de pesquisa podemos perceber que a maioria das famílias experimentaram sentimentos como: solidão, vazio, tristeza, falta de motivação e lembranças dolorosas devido a necessidade da reorganização estrutural da rotina, se desfazer de pertences e lidar com a ausência do falecido. Entre a ajuda de que necessita, não podemos deixar de lado a importância de receber apoio, a necessidade de retomar a vida e a rotina, a importância da religião e a realização de atividades de autocuidado, que, na maior parte dos casos, foram deixadas de lado, para que o familiar somente cuidasse do doente.

De acordo com Dutra e colaboradores (2018), é importante que a equipe multidisciplinar esteja atenta aos possíveis riscos para que realize uma intervenção antes que o suicídio aconteça, entre estes riscos estão aspectos socioculturais, familiares, comportamento suicida prévio, conflitos pessoais, transtornos psiquiátricos, entre outros.

O estudo também explora a importância de uma rede de apoio, um atendimento psicossocial onde seja possível trabalhar com esses familiares esse luto de uma forma ampla dentro do sistema de saúde de forma que seja viável (Dutra, et al. 2018).

Ao finalizar, são apresentadas diversas possibilidades de enfrentamento e formas de que o luto é capaz de tornar esses familiares mais resilientes e diminuir o sofrimento diante de uma perda tão trágica como o suicídio.

Lavall e colaboradores (2022), exploram narrativas de familiares de vítimas de autoextermínio, e formas de abordar esse assunto para que o processo do luto possa ser acompanhado por profissionais oferecendo o auxílio possível para os sobreviventes vivenciarem o luto de forma menos dolorida.

Os autores realizaram entrevistas essenciais para compreensão dos pontos de vistas desses indivíduos passando pelo processo de luto. Foram evidenciados de acordo com as entrevistas caminhos que ocorrem durante esse processo, como por exemplo, a culpabilização dos sobreviventes e os diversos sentimentos negativos que surgem durante esse processo.

O estudo proporciona uma visão muito sensível sobre o assunto, e coloca em destaque a necessidade do apoio psicológico e é possível refletir sobre o impacto negativo que a falta desse apoio pode causar nesses familiares.

Portanto, seria necessário apoio social, de ciclos de convivência a possíveis programas governamentais que possam focar em tratar as vítimas desse luto, e abordar o tema saúde mental de uma forma generalizada de maneira que pessoas adoecidas e seus familiares consigam procurar ajuda e receber essa rede de atenção (Lavall et al. 2022).

Os artigos apresentam de maneiras distintas a importância do papel da família no luto, e as formas em que um bom funcionamento do sistema familiar pode dificultar ou melhorar o processo. O luto é uma reação natural, e pode ser agravado quando se trata de um suicídio.

Porém quando há um bom funcionamento familiar, sendo este com apoio, acolhimento, boa comunicação e expressão de sentimento entre os membros, a vivência da perda pode se tornar menos dolorosa. Já quando se trata de um mau funcionamento familiar os estudos trazem que o enfrentamento do processo de luto tende a ser mais doloroso e demorado, os estudos proporcionam narrativas muito ricas de famílias enlutadas e o enfrentamento da perda, e explora a importância de uma rede de apoio.

Em suma, para que o apoio a uma família enlutada seja benéfico é necessário considerar todo o contexto social, religião, crenças e o funcionamento da dinâmica familiar, podendo assim oferecer diversas formas de intervenção como grupos terapêuticos, atendimento psicossocial, verificar as condições em que os familiares se encontram, e oferecer opções de acolhimento e ajuda dentro de programas governamentais e de equipes multidisciplinares.

**SUICÍDIO**

Rocha e Lima (2019) argumentam que quando uma pessoa se suicida, as repercussões dessa morte atingem diversos níveis, afetando familiares e pessoas próximas ao falecido, no contexto individual e social. Por ser uma morte repentina e violenta, o suicídio causa grande sofrimento e exige dos sobreviventes muita energia para elaborar o luto. Foi comprovado que os sobreviventes vivenciam sentimentos particulares a esta forma de luto, como vergonha e culpa, tristeza e saudade.

Por se tratar de um suicídio, a maioria dos enlutados buscam dar sentido a tal ato, sentem culpa por não terem ajudado ou sentem que não fizeram o suficiente pelo seu ente querido, é necessário que os enlutados encontrem um ambiente para se expressar e vivenciar esse processo de forma saudável (Rocha e Lima, 2019).

Muitos suicidas não querem de fato acabar com a própria vida, mas sim com a dor que estão sentindo, é como uma ambiguidade entre o desejo de viver e de acabar com a dor, é fato também que o suicídio é um ato resultante de interação entre fatores não só psicológicos, como, biológicos, culturais, genéticos e socioambientais.

O estudo traz a possibilidade da psicoterapia individual e familiar como intervenção de posvenção com o objetivo de ajudar a quem passa por esse processo doloroso, diminuir o risco de futuras tentativas de suicídio já que ter algum conhecido que se matou é um fator de risco para tentativas de autoextermínio.

Fukumitsu e Kóvacs (2015) argumentam que o suicídio de um ente querido pode provocar diversas reações, que possuem especificidades que diferenciam o luto de familiares que perderem alguém para o suicídio, dos demais lutos que são vivenciados por outros tipos de morte.

É refletido o estigma social que se coloca no suicídio e a cobrança em relação à família após o acontecimento através de relatos dos filhos de nove pessoas que consumaram o ato do suicídio, e a forma como convivem com isso e estratégias de enfrentamento utilizadas por cada um.

O artigo traz a importância de compreender e reconhecer as necessidades específicas dos enlutados, em termos de apoio emocional e de intervenções terapêuticas. Os autores enfatizam a importância de abordagens sensíveis e compassivas por parte dos profissionais de saúde e da sociedade em geral para ajudar os enlutados a lidar com sua perda de forma saudável e construtiva (Fukumitsu e Kóvacs, 2015).

De acordo com Dantas, Bredemeier, Amorim (2022), após um suicídio, diversas pessoas são afetadas negativamente, a narrativa explora as experiências de sobreviventes enlutados por suicídio e examina as possibilidades de intervenção pósvenção dentro do contexto da saúde pública brasileira.

O objetivo do estudo é trazer a perspectiva para as possibilidades de intervenção no contexto da saúde pública brasileira, voltando o olhar principalmente para os Centros de atenção psicossociais e serviços de saúde básicos (Dantas, Bredemeier, Amorim, 2022).

São sugeridas diversas estratégias ao pensar nos sobreviventes, incluindo a implementação de grupos de apoio, intervenções psicoterapêuticas e a capacitação de profissionais de saúde para lidar com questões relacionadas ao luto por suicídio.

Em resumo, o artigo oferece uma análise detalhada das necessidades e desafios enfrentados pelos sobreviventes enlutados por suicídio no Brasil, destacando a importância de abordagens de posvenção eficazes dentro do contexto da saúde pública para promover o bem-estar desses indivíduos e prevenir futuros casos de suicídio (Dantas, Bredemeier, Amorim, 2022).

Moura e Araújo (2021) analisam estratégias de enfrentamento diante do luto, incluindo a busca por mais informações sobre o suicídio, o apoio social, e a participação em grupos de apoio, também como uma busca por significado na preda.

Além disso, discute a importância de uma abordagem centrada na pessoa para ajudar os familiares a lidarem com a perda de forma saudável, e com uma diminuição notável do sofrimento, com uma rede de apoio disponível para auxiliar nesse momento (Moura e Araújo, 2021)

Em suma, o artigo oferece pensamentos valiosos sobre estratégias de enfrentamento e destaca principalmente a importância de intervenções de apoio eficazes para promover o bem-estar desses indivíduos durante o processo de luto, buscando uma qualidade de vida e recuperação após uma perda (Moura e Araújo, 2021).

Através dos estudos realizados foi possível constatar diversas repercussões sofridas pelos entes queridos após alguém cometer suicídio, dentre elas, o sentimento de culpa, raiva, vergonha e a busca por dar sentido ao que aconteceu, por isso, esse processo se diferencia dos demais lutos por outros tipos de morte. Também há um estigma cultural e social sobre esse ato, visto como pecaminoso e egoísta, culpando os sobreviventes pela perda, o que dificulta a elaboração do luto já que grande parte das pessoas se cala diante disso.

Apesar do conhecimento de todos sobre a morte e o morrer, é notável que algumas situações de preconceito ainda ocorrem, principalmente quando se fala sobre o suicídio. Portanto é necessário intensificar as campanhas de prevenção, facilitar o acesso à informação e questionar a causa de tantas tentativas de autoextermínio.

Os profissionais da psicologia que possuírem preparo para lidar com esse tipo de processo podem realizar diferentes trabalhos interventivos como a Psicoeducação, o acolhimento, a psicoterapia familiar ou grupal e a implementação de grupos de apoio com o objetivo de facilitar a elaboração desse luto e prevenir futuras tentativas já que ter algum conhecido que se suicidou é um fator de risco para tentativas de autoextermínio.

**LUTO**

Gonçalves e Bittar (2016) traz para nós, leitores, uma concepção de luto como a perda de laços afetivos construídos a partir do apego, esse é um processo interno doloroso que afeta não só os aspectos psíquicos do enlutado como também seu funcionamento e vida social. Para alguns autores o luto se encerra quando o enlutado é capaz de elaborar aquela perda, quando consegue retomar sua vida social mesmo com a falta do ente falecido e abandona a necessidade de reativar a representação do ente falecido com excessiva intensidade.

O luto pode ser vivenciado de várias formas, sendo particular de cada um, mas, alguns fatores podem agravar ou amenizar a elaboração e enfrentamento desse processo como, o tipo de relação entre o falecido e o enlutado, como foi a morte, a idade de quem morre e histórico de problemas psicológicos do enlutado (Gonçalves e Bittar, 2016).

Através da pesquisa realizada com usuários de um CRAS (Centro de Referência da Assistência Social) da cidade de Franca-SP foi possível identificar alguns elementos de apoio para enfrentamento do luto, como a família que se mostrou de grande importância para prevenir o luto prolongado, o trabalho que ajuda a colocar seu foco e pensamentos em outras coisas, a religião e espiritualidade que ajudam a entender e processar o que é a morte.

Conzatti (2023), afirma que os pacientes enlutados consultam mais vezes na Atenção Primária em Saúde (APS) e recebem mais medicação psicotrópica; apesar disso, o luto é negligenciado nas atividades de promoção da saúde, e frequentemente as equipes não sabem como abordá-lo de forma eficaz. O luto é a vivência causada pela perda, geralmente de uma pessoa próxima, esse processo pode trazer diferentes reações como ansiedade, choro, negação, tontura, tristeza, desesperança, dores no peito e outros diversos sintomas sendo eles agudos ou não, cada pessoa vive o luto de forma particular.

A abordagem aos pacientes enlutados em sofrimento varia de acordo com o profissional e local, alguns deles seguem protocolos estruturados e outros não. Algumas opções de intervenções que o texto traz são visitas domiciliares planejadas, cartas de condolências e consultas telefônicas.

É de grande importância que os enlutados se sintam acolhidos, recebam apoio, tenham seus sentimentos validados e sejam monitorados quando buscam algum serviço de saúde, evitando assim o luto patológico e até mesmo o risco de suicídio. Os estudos disponíveis ainda são vagos acerca desse tema sendo necessário mais aprofundamento e investimentos nos estudos da área por se tratar de um local que recebe tantos pacientes diariamente e a morte apesar de ser algo natural é de grande estigma cultural, com resistência a diálogos sobre o assunto.

De acordo com Gomes (2023), são considerados sobreviventes ao suicídio aqueles que apresentam sofrimento psicológico, físico ou social e tem suas vidas profundamente afetadas, o sobrevivente de uma morte por suicídio vivencia uma morte violenta e repentina. Algumas das formas de lidar com esse sofrimento é buscando se isolar, buscando se apoiar em pessoas próximas ou em uma religião e se dedicarem ainda mais ao trabalho ou alguma outra atividade. Este artigo é um estudo feito com pessoas que perderam algum ente ou amigo pelo suicídio, e destaca a importância do apoio e compreensão da comunidade para lidar com o luto após o acontecimento.

Os resultados destacam, o processo que é enfrentado por essas pessoas, o estigma da sociedade relacionado ao suicídio e a dificuldade em encontrarem aceitação e compreensão das pessoas ao redor. Conforme relatado pelos participantes na pesquisa, eles experimentam diversos sentimentos, incluindo raiva, choque, tristeza, culpa e confusão, em um dos relatos o pai que perdeu a filha pelo suicídio admitiu ter o desejo de seguir o mesmo caminho, tirando sua própria vida para amenizar a dor e as dúvidas. Essa revelação é preocupante e destaca a urgência de oferecer suporte adequado a esses sobreviventes. (Gomes, 2023).

O estudo ressalta a importância do apoio social e profissional na jornada do luto desses sobreviventes. As redes de apoio empáticas e compreensivas desempenham um papel crucial nesse período, assim como o suporte de profissionais da saúde mental qualificados para oferecem um suporte emocional necessário e especializado para lidar com o luto de uma perda pelo suicídio.

Kreuz e Antoniassi (2020), demonstram nesse artigo a importância dos grupos de apoio para pessoas que perderam um ente querido devido ao suicídio. Os grupos de apoio oferecem a essas pessoas uma sensação de pertencimento, oportunidade de compartilhar as experiências e a compreensão mútua, é um espaço seguro e solidário. Além disso, esses grupos oferecem informações, recursos e estratégias de enfrentamento para lidar com o luto após o suicídio

Os grupos de apoio relatados no artigo, na maioria das vezes, são conduzidos por facilitadores, pessoas treinadas que ajudam os participantes a compartilharem suas histórias e seus sentimentos de forma segura. É um ambiente onde as reações emocionais são normalizadas o que é imprescindível a essas pessoas, eles podem sentir raiva, culpa, mágoa, chorar e outras emoções sem serem julgados, visto que a sociedade ainda julga muito aqueles que perderam um ente pelo suicídio. A aceitação e compreensão são fundamentais para promover acolhimento e carinho (Kreuz e Antoniassi 2020).

Por fim, conclui-se que apesar da existência dos grupos de apoio serem um complemento valioso nesse processo de recuperação, eles não substituem uma terapia individual. Os grupos de apoio são de extrema importância a essas pessoas, ter um espaço de escuta e acolhimento neste momento se torna essencial, porém eles precisam sempre ser melhorados e adaptados a cada participante.

O luto é um processo vivenciado com reações, sentimentos e experiências por quem perde algo ou alguém. Durante o período de enfretamento da dor pela perda série de reações emocionais são envolvidas, como tristeza, raiva, culpa, angústia, ansiedade, estado de choque e afetando também além dos aspectos psíquicos a vida social do enlutado. Esse processo pode se tornar mais grave, quando provoca muito sofrimento, não conseguindo o enlutado retomar a vida e se reintegrar com lembranças.

É importante lembrar-se que o luto é um processo individual e singular, cada pessoa sentirá de uma forma e durante períodos variáveis diferentes. Somente quem está passando pela situação pode avaliar o que significa e a intensidade da dor. Alguns fatores podem agravar ou amenizar o enfrentamento, sejam eles, a causa, o tipo de relação com o falecido, a idade e o histórico dos problemas psicológicos do enlutado.

Durante esse processo, é crucial que o enlutado tenha uma rede de apoio a qual possa contar, seja social ou pessoal, como terapeutas, familiares e amigos. Nesse momento eles buscam por acolhimento e compreensão, ainda mais quando se trata de um processo de luto por suicídio, visto que na maioria das vezes o estigma associado ao suicídio pode agravar ainda mais o processo do luto.

Parte superior do formulário

Parte inferior do formulário

#

# CONCLUSÃO

Diante do trabalho apresentado foi possível observar a complexidade do luto em relação a perda de entes queridos por suicídio e os impactos sociais, sentimentais e ambientais que essa vivencia trás. Além de possíveis intervenções que os profissionais da psicologia podem realizar. É notório que a rede de apoio dos enlutados influencia no processo de elaboração dessa perda, porém, a mesma pode contribuir de forma negativa, transformando naquilo que chamamos de luto patológico.

De acordo com Rocha e Lima (2019, p. 325 ):

 Quando se perde alguém por suicídio, sabe-se que a pessoa tirou a própria vida, o que pode trazer ao enlutado a necessidade de atribuir sentido a tal ato e de justificar o sentido de sua vida. O impacto de estar enlutado dessa maneira é tão significativo que ter se relacionado com alguém que se matou é um dos principais indicadores de risco futuro de suicídio, tamanha a gravidade da situação.

No entanto, o suicídio ainda é um grande tabu para a nossa sociedade, sendo visto como pecaminoso e egoísta, como uma fraqueza já que seria algo que a pessoa tem condições de resistir e não o faz, culpando muitas vezes os sobreviventes pela perda. Muitos suicidas não querem acabar com a própria vida, mas sim com a dor que estão sentindo, o suicídio é um ato resultante de interação entre fatores não só psicológicos, como também, culturais e socioambientais (Rocha e Lima, 2019).

Delaliberae colaboradores (2015),sugerem que a psicoterapia focada no luto individual e grupal, o acolhimento, triagem de possíveis fatores de risco, a psicoeducação, folder com informações, envio de carta de condolências e contato telefônico para averiguar o estado de saúde mental dos enlutados como possíveis intervenções da psicologia. Foi observado também como uma rede de apoio bem estabelecida é importante nesse processo, podendo ser a família, religião, atividades extras (Aciole e Bergamo, 2019).

A implantação de políticas públicas e campanhas de conscientização sobre a saúde mental e o suicídio são cruciais para diminuir o grande número de mortes por autoextermínio e amenizar o sofrimento de quem passa por esse luto, por mais que isso ainda seja um tabu na sociedade ainda é algo que acontece.

# REFERÊNCIAS

ACIOLE, Giovanni Gurgel Aciole; BERGAMO, Daniela Carvalho. **Cuidado à família enlutada: uma ação pública necessária.** Saúde em Debate, v. 43, n. 122, p. 805–818, jul. 2019.

CONZATTI, Maiara. **Abordagem do luto na Atenção Primária em Saúde.** Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, Rio de Janeiro, v. 18, n. 45, p. 3409, 2023.

DANTAS, Eder Samuel Oliveira; BREDEMEIER, Juliana; AMORIM, Karla Patricia Cardoso. **Sobreviventes enlutados por suicídio e as possibilidades para posvenção no contexto da saúde pública brasileira.** Saúde e Sociedade, v. 31, p. e210496pt, 2022.

DELALIBERA, Mayra; et al. **A dinâmica familiar no processo de luto: revisão sistemática da literatura.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 20, n. 4, p. 1119–1134, abr. 2015.

DE MOURA, Maciel Alves; ARAÚJO, Roberta Lima Machado de Souza. **Estratégias de enfrentamento de familiares enlutados por suicídio: uma revisão integrativa.** SALUSVITA, v. 40, n. 4, 2021.

DUTRA, Kassiane et al. **Vivenciando o suicídio na família: do luto à busca pela superação.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 71, p. 2146-2153, 2018.

FUKUMITSU, Karina Okajima; KOVÁCS, Maria Júlia. **Especificidades sobre processo de luto frente ao suicídio.** Psico, v. 47, n. 1, p. 3-12, 2016.

GOMES, Eliene Rocha; CONSTANTINIDIS, Teresinha Cid. **Sentimentos e Percepções do Luto de Sobreviventes ao Suicídio de Jovens.** Psicologia: Ciência e Profissão, v. 43, p. e255629, 2023.

ROCHA, Priscila Gomes; LIMA, Deyseane Maria Araújo. **Suicídio: peculiaridades do luto das famílias sobreviventes e a atuação do psicólogo.** Revista Psicologia Clínica, 2019, Vol 31, Issue 2, p323

TAVARES, M. S. A. (2013). Capítulo IV. In: **Conselho Federal de Psicologia. O suicídio e os desafios para a psicologia,** 45-58. Brasília: CFP.

GONÇALVES, Paulo Cesar; BITTAR, Cléria Maria Lobo. - **Estratégias de enfrentamento no luto.** Mudanças; 24(1): 39-44, jan.-jun. 2016.

KREUZ, Giovana; ANTONIASSI, Raquel Pinheiro Niehues. **Grupo de apoio para sobreviventes do suicídio.** Psicologia em Estudo, v. 25, p. e42427, 2020.

LAVALL, Eliane et al. **Experiências vivenciadas por familiares sobreviventes ao suicídio: abordagem de narrativas biográficas.** Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 43, p. e20220228, 2023.