

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

PSICOLOGIA

BEATRIZ FIGUEIRA VICTOR

LUTO E APEGO:

A pluralidade e as travessias da morte no cotidiano.

RECIFE

2026

BEATRIZ FIGUEIRA VICTOR

**LUTO E APEGO:**

A pluralidade e as travessias da morte no cotidiano.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Corpo Docente do Departamento de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Psicóloga.

Orientadora:

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Eliane Germano

Recife, PE

2026

BEATRIZ FIGUEIRA VICTOR

**LUTO E APEGO:**

A pluralidade e as travessias da morte no cotidiano.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Corpo Docente do Departamento de  
Psicologia da Faculdade Pernambucana de  
Saúde, como parte dos requisitos necessários à  
obtenção do título de Psicóloga.

Aprovado em XX de mês de 2026, com nota (valor, valor), pela banca examinadora.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Eliane Germano – Orientadora

Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS

---

Prof.(a). Dr.(a). Me. Nome completo do(a) avaliador(a) – Membro Convidado

Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS

---

Prof.(a). Dr.(a). Me. Nome completo do(a) avaliador(a) – Membro Convidado

Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS

Recife

2026

*Dedicatória: Ao meu pai (in memoriam),  
Maxwell Victor Braga de Oliveira, cuja  
partida me ensinou que a morte não encerra a  
vida, mas a transmuta, como pertencente. A  
minha percepção de que há um eterno no  
efêmero é moldada por você. Sua presença me  
acompanha, como uma bússola.*

## AGRADECIMENTOS

À minha família, cujo apoio é a base de todas as minhas conquistas, inclusive esta. Ao meu amor: por caminhar do meu lado nesse processo com generosidade, incentivo, suporte e parceria. Às minhas amigadas, por cada troca viva que mesmo quando passageira, conseguiu iluminar permanentemente a minha travessia. Às tutoras Cybelle Accioly e Eliane Nóbrega: quando me afastei, não desistiram. Ao acreditar em mim, junto com suas gentis insistências, ajudaram a construir a ponte que me trouxe de volta. Obrigada por enxergar o que eu ainda não via. À minha orientadora fora de série Eliane Germano: você extraiu de mim o que eu tinha medo de externar, achando que doeria (e doeu, mas foi bom), obrigada por isso. À minha primeira psicóloga: seu papel foi fundamental para a minha resiliência diante do luto e dos processos do apego e não poderia deixar de concluir uma das etapas mais desafiadoras da minha graduação sem lhe fazer esta homenagem. À tia Marta: minha rainha do agreste, um presente de valor imensurável que o destino me deu desde que me entendo por gente, o Rafiki do meu Simba (pequena referência ao filme “O Rei Leão”). Por fim, a todos os envolvidos: obrigada por tudo.

*"Tudo é rio: a vida corre, a morte é a margem que a espera. E nós somos a água, sem  
escolher o curso."*

*Carla Madeira.*

## LUTO E APEGO: A pluralidade e as travessias da morte no cotidiano

### RESUMO

**OBJETIVOS:** Analisar as intersecções entre a Teoria do Apego de John Bowlby e as múltiplas manifestações do luto no cotidiano. **MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura baseada em Whittemore e Knafl (2005). Utilizou-se o framework PEO (Problem-Exposure-Outcome) para responder à pergunta norteadora “*Como a exposição aos padrões de apego e os contextos de perda pode explicar as manifestações do luto e fundamentar intervenções criativas com foco na resiliência emocional de pessoas enlutadas?*”. **RESULTADOS:** a análise de dezessete produções científicas ressaltou que a qualidade dos vínculos de apego determina a qualidade da transição pelas fases do luto; lutos por mortes simbólicas geram impactos comparáveis à morte concreta, mas enfrentam invalidação social; a resiliência mostrou-se como um elemento crucial para a ressignificação das perdas e os sofrimentos delas advindos, prevenindo possíveis sintomas de luto complexo persistente. **CONCLUSÃO:** o reconhecimento da legitimidade das perdas, em toda a sua pluralidade, traz consigo a possibilidade de permitir ao indivíduo que elabore seus sofrimentos com dignidade e paciência com os processos vinculados ao luto.

**Palavras-chave:** Luto; Morte; Apego; Amor; Teoria do apego.

**GRIEF AND ATTACHMENT:** the plurality and crossings of death in daily life

### ABSTRACT

**OBJECTIVES:** To analyze the intersections between John Bowlby's Attachment Theory and the multiple manifestations of grief in daily life. **METHODS:** An integrative literature review based on Whittemore and Knafl (2005) was conducted. The PEO (Problem-Exposure-Outcome) framework was used to answer the guiding question: “*How can exposure to attachment patterns and loss contexts explain the manifestations of grief and underpin creative interventions focused on the emotional resilience of bereaved individuals?*”. **RESULTS:** The analysis of seventeen scientific publications highlighted that the quality of attachment bonds determines the quality of the transition through the stages of grief; grief over symbolic deaths generates impacts comparable to concrete death, but faces social invalidation; resilience proved to be a crucial element for the re-signification of losses and the suffering arising from them, preventing possible symptoms of persistent complex grief. **CONCLUSIONS:** Recognizing the legitimacy of losses, in all their plurality, brings with it the possibility of

allowing the individual to process their suffering with dignity and patience through the processes associated with grief.

**Keywords:** Grief; Death; Attachment; Love; Attachment theory.

**DUELO Y APEGO:** la pluralidad y las travesías de la muerte en la vida cotidiana

## **RESUMEN**

**OBJETIVOS:** Analizar las intersecciones entre la Teoría del Apego de John Bowlby y las múltiples manifestaciones del duelo en la vida cotidiana. **MÉTODOS:** Se realizó una revisión integradora de la literatura basada en Whittemore y Knafl (2005). Se utilizó el marco PEO (Problema-Exposición-Resultado) para responder a la pregunta guía: "*¿Cómo pueden la exposición a patrones de apego y contextos de pérdida explicar las manifestaciones del duelo y sustentar intervenciones creativas centradas en la resiliencia emocional de las personas en duelo?*". **RESULTADOS:** El análisis de diecisiete publicaciones científicas destacó que la calidad de los vínculos de apego determina la calidad de la transición a través de las etapas del duelo; el duelo por muertes simbólicas genera impactos comparables a la muerte concreta, pero enfrenta invalidación social; la resiliencia demostró ser un elemento crucial para la resignificación de las pérdidas y el sufrimiento que de ellas se deriva, previniendo posibles síntomas de duelo complejo persistente. **CONCLUSIONES:** Reconocer la legitimidad de las pérdidas, en toda su pluralidad, trae consigo la posibilidad de permitir que el individuo procese su sufrimiento con dignidad y paciencia a través de los procesos asociados con el duelo.

**Palabras clave:** Duelo; Muerte; Apego; Amor; Teoría del apego.

## LISTA DE SIGLAS

Sigla	Significado por extenso
ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
APA	<i>American Psychiatric Association</i> (Associação Americana de Psiquiatria)
BVS-Psi	Biblioteca Virtual em Saúde – Psicologia
DeCS	Descritores em Ciências da Saúde
DOI	<i>Digital Object Identifier</i> (Identificador de Objeto Digital)
DSM-5-TR	<i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i> , 5th Edition, Text Revision (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição, texto revisado)
FPS	Faculdade Pernambucana de Saúde
ICMJE	<i>International Committee of Medical Journal Editors</i> (Comitê Internacional de Editores de Periódicos Médicos)
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
MeSH	<i>Medical Subject Headings</i> (Cabeçalhos de Assuntos Médicos)
PEO	Problema, Exposição, <i>Outcome</i> (Desfecho)
PePSIC	Periódicos Eletrônicos em Psicologia

PubMed	<i>Public Medline</i> (Base de dados da <i>National Library of Medicine</i> )
RBSMI	Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil
SciELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i> (Biblioteca Científica Eletrônica Online)
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
A MORTE COMO FENÔMENO HUMANO E SOCIAL	1
O LUTO COMO PROCESSO PSICOLÓGICO	1
TEORIA DO APEGO COMO LENTE DE ANÁLISE	2
TRANSFORMAÇÕES CONTEMPORÂNEAS E A LACUNA	2
<b>OBJETIVOS</b>	<b>3</b>
<b>METODOLOGIA</b>	<b>4</b>
<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>8</b>
1.1 O APEGO COMO EIXO DOS VÍNCULOS AFETIVOS FRENTE AO LUTO	8
1.2 MORTE, LUTO E A PLURALIDADE DE SUAS MANIFESTAÇÕES	9
1.3 TRAVESSIAS DA RESILIÊNCIA E DOS PROCESSOS DE RECONSTRUÇÃO	10
<b>CONCLUSÃO</b>	<b>13</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>15</b>

## **INTRODUÇÃO**

### **A MORTE COMO FENÔMENO HUMANO E SOCIAL**

A morte, fenômeno inevitável da existência, ressignifica profundamente a experiência individual e coletiva ao impactar dimensões psicológicas, culturais e existenciais, com efeitos particularmente agudos durante o processo de luto. Paradoxalmente, na contemporaneidade, a morte transformou-se em tabu social: distanciada do cotidiano pela medicalização dos processos finais de vida e confinada a instituições hospitalares (KÜBLER-ROSS, 2016). Esse afastamento traz implicações profundas ao longo do tempo histórico, com autores propondo uma morte invertida, considerando que na sociedade atual, embora saibamos da certeza da morte, seu conceito é recebido com negação, de maneira que, quando nos deparamos com o evento, a tendência é seguir o fluxo do cotidiano o quanto antes, possivelmente evita que o luto seja devidamente processado (RIBEIRO, 2022).

### **O LUTO COMO PROCESSO PSICOLÓGICO**

O luto não se trata necessariamente de um estado patológico, muito pelo contrário. Bowlby (1985) define luto como sendo uma gama diversa de processos psicológicos, conscientes e inconscientes, que são desencadeados pela morte da pessoa amada, causando uma das situações mais dolorosas experimentadas pelos seres humanos. Já o transtorno de luto complexo persistente, patológico, é definido, entre outros critérios, quando o luto persiste por mais de 12 meses em adultos e 6 meses em crianças e adolescentes, trazendo um sofrimento psíquico que impacta a vida cotidiana do indivíduo a nível comprometedor (American Psychiatric Association, 2023).

A psicologia tem desvendado a complexidade das vivências enlutadas, revelando que mortes simbólicas, como rupturas relacionais, fracassos de projetos ou mudanças identitárias

— podem gerar processos de luto tão intensos quanto a morte concreta (FLACH; LEVANDOWSKI, 2024).

### **TEORIA DO APEGO COMO LENTE DE ANÁLISE**

Neste contexto, a Teoria do Apego de John Bowlby oferece alicerces fundamentais, ao demonstrar que os vínculos afetivos constituem necessidades biológicas primárias (BOWLBY, 1982) que moldam a identidade e influenciam diretamente a capacidade de enfrentar perdas. Relações de apego seguro, funcionando como "bases seguras", atuam como fatores protetivos em situações de crise (BOWLBY, 2020).

Bell Hooks (2021) amplia essa perspectiva ao enfatizar o amor como prática ética ativa, sustentando que a qualidade dos vínculos transcende a biologia, que é corroborado pelo Ministério da Saúde (2026), que incorpora uma dimensão política e social do cuidado, fundamental para compreender porquê certas dores são socialmente reconhecidas enquanto outras são silenciadas.

Segundo o Ministério, o luto configura um processo único e subjetivo sobre o qual não deve haver comparações, mas sim sua compreensão como um sentimento potencialmente gerador de sofrimento independentemente da natureza da perda, ou seja, vizinhança, espaços de referência, identidade comunitária, bem como animais de estimação podem representar uma perda, desencadeando uma manifestação de luto legítimo (Ministério da Saúde, 2026).

### **TRANSFORMAÇÕES CONTEMPORÂNEAS E A LACUNA**

As transformações sociais contemporâneas, marcadas pela fragilização de ritos coletivos e pela diversificação das formas de vinculação (incluindo vínculos com animais de estimação, RAPOSO et al., 2022), exigem novas lentes teóricas capazes de articular a

dimensão individual do apego com a pluralidade de "mortes cotidianas" que caracterizam o luto moderno.

Diante desse cenário, observa-se uma lacuna na literatura a respeito de como articular os fundamentos clássicos da teoria do apego com a diversidade de perdas que marcam a contemporaneidade, muitas delas invisibilizadas socialmente. Para diminuir essa lacuna, esta revisão integrativa buscou colaborar na construção da resposta à seguinte questão norteadora: "Como a exposição aos padrões de apego e os contextos de perda pode explicar as manifestações do luto e fundamentar intervenções criativas com foco na resiliência emocional de pessoas enlutadas?"

Portanto, este trabalho não apenas explora as conexões teóricas entre apego e luto, mas avança ao reconhecer as "mortes cotidianas" como fontes legítimas de sofrimento, muitas vezes invisibilizadas. Compreender o apego como arquitetura emocional, mapear a pluralidade das perdas e identificar estratégias de travessia são passos essenciais para práticas psicológicas mais sensíveis e socialmente justas. Por fim, esta pesquisa almeja contribuir para a desconstrução de tabus e a validação de dores silenciadas.

## **OBJETIVOS**

Como objetivo geral propôs-se analisar como a Teoria do Apego de John Bowlby fundamenta a compreensão do luto simbólico e não convencional, investigando suas manifestações e as estratégias de enfrentamento voltadas à promoção da resiliência emocional.

## **METODOLOGIA**

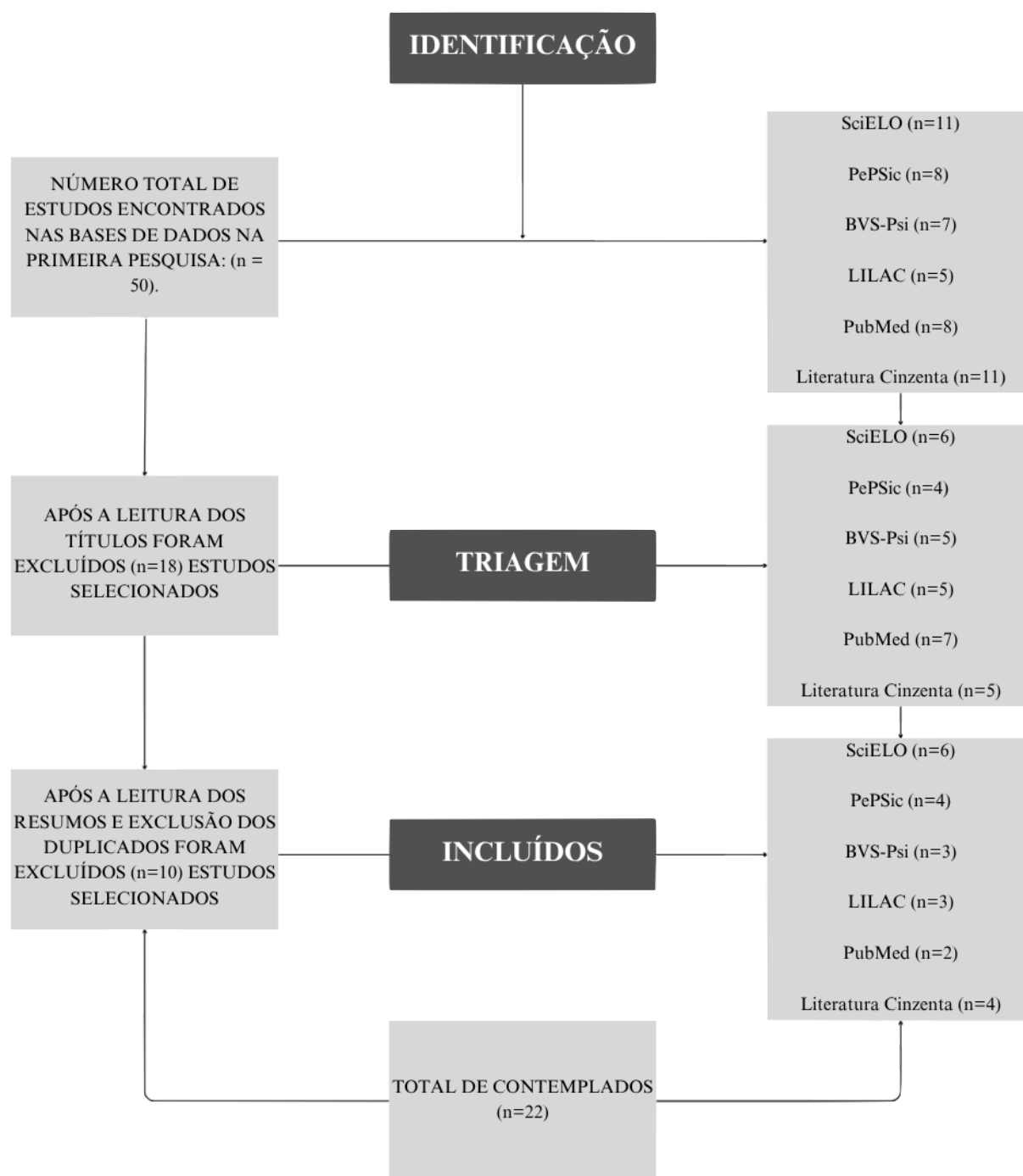
Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, construída através do modelo de Whitemore e Knafl (2005), o modelo propõe cinco etapas sequenciais a

saber: identificação do problema, busca na literatura, avaliação crítica das evidências, análise dos dados e apresentação dos resultados. A pergunta norteadora foi estruturada utilizando-se o **PEO (Problem-Exposure-Outcome)**, sua utilização justifica-se pela sua adequação a revisões teórico-exploratórias que dispensam componentes comparativos artificiais, priorizando a análise de exposições contextuais não manipuláveis (Souza et al., 2010), bem como para sínteses que investigam relações conceituais em fenômenos psicossociais complexos (Lockwood et al., 2019). Especificamente, para este estudo definiu-se que:

- **P (Problema):** o apego, as mortes, o luto e seus efeitos, oferecendo um mapa para transformar a ruptura em resiliência integrada.
- **E (Exposição):** manifestações do luto e o apego diante das mortes concretas e simbólicas;
- **O (Outcome):** possibilidades de intervenções na promoção do bem-estar e da resiliência emocional dos enlutados.

A seleção das fontes ocorreu entre janeiro de 2025 e março de 2026, abrangendo as bases SciELO, PePSic, LILACS, BVS-Psi e PubMed. Foram utilizados os descritores: ("Teoria do Apego" ou "John Bowlby") e ("Luto" ou "Morte"). O processo de triagem envolveu três fases: eliminação de duplicatas, avaliação por título e resumo, e leitura na íntegra dos estudos potencialmente relevantes. A amostra final constituiu-se de 22 produções científicas apresentadas no Quadro 1. Os dados foram analisados através de uma abordagem mista: para os estudos empíricos, aplicou-se avaliação sistemática de evidências conforme Whitemore e Knafl (2005); para as obras teóricas, adotou-se análise de conteúdo temática conforme Bardin (2011). Os artigos foram analisados e interpretados à luz do referencial teórico, organizando-se os achados em três eixos temáticos interconectados que respondem à pergunta PEO. Ademais, foram utilizadas referências canônicas como a literatura de John

Bowlby, Elizabeth Kübler-Ross e Bell Hooks que fundamentaram conceitualmente os



presentes achados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise crítica das fontes desta revisão integrativa, mediante análise de conteúdo temática (BARDIN, 2011), emergiram três eixos temáticos centrais que articulam a Teoria do Apego aos processos de luto: (1) a relação entre padrões de apego e manifestações do luto; (2) a pluralidade das experiências de perda no contexto contemporâneo; e (3) as estratégias de enfrentamento e resiliência pós-perda. Estes eixos, além de organizar os achados, revelam tensões produtivas entre referenciais clássicos e evidências atuais — como o diálogo entre as fases de Bowlby (1982) e Kübler-Ross (2016) e a necessidade de ampliar o conceito de luto frente a perdas não convencionais (FLACH; LEVANDOWSKI, 2024) —, destacando o papel de intervenções integradas, entre elas as abordagens criativas como a arteterapia (XIU et al., 2020).

**Quadro 1 – Produções científicas incluídas na revisão**

Nº	Autores/Ano	Tipo de Obra	Contribuição principal para o estudo	Referência (Vancouver resumida)
1	Bowlby (1982)	Obra teórica seminal	Teoria do Apego; fases do luto (entorpecimento, anseio, desorganização, reorganização)	Bowlby J. Formação e rompimento dos laços afetivos. 1982.
2	Bowlby (2020)	Obra teórica	Conceito de "base segura" e aplicações clínicas da Teoria do Apego	Bowlby J. Uma base segura. 2020.
3	Kübler-Ross (2016)	Obra teórica seminal	Cinco estágios do luto (negação, raiva, barganha, depressão, aceitação)	Kübler-Ross E. Sobre a morte e o morrer. 2016.
4	Hooks (2021)	Obra teórica	Amor como prática ética e dimensão política do cuidado; validação social do sofrimento	Hooks B. Tudo sobre o amor. 2021.
5	Caye & Garavelo (2024)	Revisão integrativa	Aplicação do Modelo do Processo Dual no enfrentamento do luto	Caye RS, Garavelo LMC. O enfrentamento do luto... 2024.
6	Raposo et al. (2022)	Estudo qualitativo (monografia)	Apego tutor-animal; luto intenso por perda de animais de estimação	Raposo CC et al. O apego entre tutor e seu animal... 2022.
7	Flach & Levandowski (2024)	Revisão narrativa	Desafios na abordagem do luto; tabus sociais e lutos não legitimados	Flach K, Levandowski DC. Por que (ainda) é difícil abordar o luto? 2024.
8	Ribeiro (2023)	Revisão sistemática	Atualização dos estágios do luto de Kübler-Ross com variações contextuais	Ribeiro ACS. Os cinco estágios do luto... 2023.
9	Xiu et al. (2020)	Estudo de intervenção (piloto)	Pintura chinesa reduz sintomas de luto prolongado em 42%	Xiu D et al. Prolonged Grief Disorder... 2020.
10	Nelson et al. (2022)	Estudo de intervenção	Arte e narrativa: 72% dos participantes construíram significados sobre a perda	Nelson K et al. Exploring the Impacts... 2022.
11	Casellato (2020)	Obra organizada	Luto por perdas não legitimadas na atualidade	Casellato G, org. Luto por perdas não legitimadas... 2020.

12	Pasa (2013)	Dissertação	Articulação entre luto freudiano e bowlbiano; mortes simbólicas e resiliência	Pasa FML et al. Eles partiram cedo... 2013.
13	Dos Reis Alves (2012)	Artigo	Distinção entre morte concreta e mortes simbólicas	Dos Reis Alves EG. A morte do filho idealizado. 2012.
14	Hess et al. (2025)	Estudo teórico-empírico	Teoria do Apego aplicada à relação humano-cão; luto por animais	Hess M et al. A teoria do apego aplicada à relação humano-cão. 2025.
15	Schmidt et al. (2022)	Estudo qualitativo	Perda, luto e resiliência	Schmidt B et al. Perda, luto e resiliência... 2022.
16	Zuloaga (2020)	Artigo	Resiliência e seus sete elementos (introspecção, independência, etc.)	Zuloaga ML. Arte, creatividad y resiliencia. 2020.
17	Ministério da Saúde (2026)	Documento institucional	Cartilha sobre saúde mental, perdas e lutos; legitimação de lutos não convencionais	Ministério da Saúde. Cartilha Perdas e Lutos. 2026.
18	Gomes et al. (2019)	Obra organizada	Reflexões acerca da morte no contexto do profissional de saúde	Gomes AMA, Ruiz EM. Vida e morte no cotidiano: reflexões com o profissional da saúde. 2019.
19	Whittemore & Knafl (2005)		Metodologia atualizada da revisão integrativa	Whittemore R, Knafl K. The integrative review: updated methodology. 2005.
20	Bardin (2011)		Instruções acerca de uma análise de conteúdo	Bardin L. Análise de conteúdo. 2011.
21	American Psychiatric Association (2023)		DSM-5 Atualizado de 2023	American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 2023.
22	Rocha (2024)	Trabalho de conclusão de curso		Rocha EFP. Transformando saudade em arte: expressão artística... 2024.

Fonte: Figueira Victor, 2026.

## **1.1 O APEGO COMO EIXO DOS VÍNCULOS AFETIVOS FRENTE AO LUTO**

A teoria do apego de Bowlby (1982) revela o luto como uma resposta biopsicológica à ruptura de vínculos significativos. O apego, enquanto necessidade biológica primária, impele os indivíduos a buscarem figuras que funcionem como "bases seguras" (BOWLBY, 2020, p. 73), âncoras emocionais que oferecem conforto em situações de ameaça e permitem a exploração do mundo. Quando essa base se rompe, seja pelas mortes concretas ou simbólicas, desencadeia-se um processo de desorganização neuropsicológica que se manifesta como luto. Bowlby (1982) descreve quatro fases desse processo: entorpecimento (negação inicial da perda), anseio e busca (protesto intenso pela figura ausente), desorganização e desespero (reconhecimento da irreversibilidade) e reorganização (reintegração emocional). Paralelamente, Kübler-Ross (2016) propõe estágios emocionais complementares: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. É crucial destacar, como ressalta Ribeiro (2023), que ambos os modelos não representam uma linearidade rígida, mas "mapas de reações possíveis, cuja intensidade e duração são diretamente moduladas pela qualidade do apego prévio", de modo que vínculos seguros, de acordo com o autor, facilitam a transição harmoniosa entre as fases; apegos inseguros, por outro lado, amplificam riscos de estagnação em estágios como a raiva ou a desorganização prolongada.

## **1.2 MORTE, LUTO E A PLURALIDADE DE SUAS MANIFESTAÇÕES**

Considerando a reflexão de Caselatto (2020) sobre a teoria de Bowlby, o ser humano desenvolve-se regulando-se particularmente com o mundo externo através de sua própria lente, notadamente dentro de seu contexto cultural, carregado de crenças, valores, tradições e rituais. No entanto, a morte concreta é um paradigma social dominante do luto (KÜBLER-ROSS, 2016) e sua crescente medicalização e hospitalização tem gerado uma

perigosa invalidação de outras formas de perda (FLACH; LEVANDOWSKI, 2024) e incitado levantamentos acerca da visão a humanidade atual sobre a morte enquanto um fenômeno que não diz respeito à vida por evidenciar um possível fracasso da suposta onipotência humana e, por isso, deve ser silenciada em todas as suas formas (PASA, 2013). Segundo Dos Reis Alves (2012), pode-se diferenciar a morte concreta das mortes simbólicas. Nesse sentido, a morte concreta se dá pelo desfalecer de um corpo que estava vivo e que nunca mais voltará a sê-lo, enquanto as mortes simbólicas configuram as rupturas eventuais e/ou cotidianas que se dão no decorrer da vida de um indivíduo ou coletivo que inerentemente representam perdas, como fins de relacionamentos, perda de projetos existenciais ou mudanças identitárias forçadas, que podem desencadear processos de luto similares aos de uma morte concreta. Assim, esta revisão demonstrou que esses processos perpassam por fases descritas por Bowlby e Kübler-Ross. A razão é inequívoca: tais perdas rompem "bases seguras" que estruturam a identidade e a segurança emocional (BOWLBY, 2020).

Pasa (2013) relacionou o uso do conceito de luto dentro do entendimento de Bowlby com o contextualizado em Freud, levantando que o luto compreendido na teoria freudiana prevê desvincular do morto as esperanças e lembranças que o enlutado ainda reserva. Dessa maneira, a autora reflete que os críticos discutem que o luto freudiano não diz respeito às mortes simbólicas. Enquanto isso, Bowlby por sua vez, amplia a ideia desse termo para ambos os contextos de perda: as mortes concretas e simbólicas, entendendo-o como um curso de transição psicossocial que atravessa o indivíduo em todas as áreas que o perpassa a uma perda importante. A partir disso, vale notar o enfatizado pela autora: o termo luto, quando usado adequadamente, pode ser usado para abranger uma multiplicidade de processos psicológicos advindos de uma pluralidade de perdas e seus desencadeamentos.

Este pensamento corrobora com o que dizem Raposo et al. (2022) e Hess et. al. (2025), que, juntos, exemplificam essa dinâmica ao falarem sobre o apego e o luto por

animais de estimação. Hess et. al. (2025) argumenta que, pelo viés de Bowlby, o apego entre um tutor e seu cão se dá reciprocamente, de maneira que o tutor entra como uma base segura de vínculo, enquanto o cão oferece suporte afetivo e emocional. Aderindo a isso, Raposo et al. (2022) refere que tutores frequentemente experimentam fases de anseio intenso (busca pelo animal ausente) e desorganização (similar à depressão de Kübler-Ross), mas enfrentam bloqueios na elaboração devido à deslegitimação social. Como argumenta Bell Hooks (2021), "a negação social de certos lutos reflete uma hierarquia política do sofrimento — onde apenas vínculos 'oficiais' merecem reconhecimento" (p. 92). Essa invalidação tende a estagnar os enlutados em fases iniciais (negação ou raiva), impedindo a travessia para a reorganização.

A articulação entre Bowlby e Bell Hooks revela que o luto simbólico opera em duas dimensões indissociáveis: uma psicobiológica e outra sociopolítica. Pela lente de Bowlby (1982), compreende-se que o rompimento de qualquer vínculo significativo ativa o sistema de apego e desencadeia as fases universais de entorpecimento, anseio, desorganização e reorganização. Contudo, Hooks (2021) acrescenta que a sociedade estabelece uma "hierarquia política do sofrimento", reconhecendo apenas alguns vínculos como dignos de luto. Essa dinâmica cria uma tensão fundamental no luto simbólico: a dor é biologicamente real e psicologicamente estruturada pelo apego, mas sua elaboração é frequentemente bloqueada pela ausência de validação social. Assim, o enlutado por perdas não convencionais enfrenta um duplo desafio: processar a ruptura emocional e, simultaneamente, resistir ao silenciamento imposto à sua dor. Esta articulação teórica permite ao psicólogo reconhecer que intervir no luto simbólico não é apenas acolher o sofrimento íntimo, mas também legitimar vínculos que a cultura insiste em invisibilizar.

### **1.3 TRAVESSIAS DA RESILIÊNCIA E DOS PROCESSOS DE RECONSTRUÇÃO**

Considerando que o luto carrega consigo circunstâncias socioculturais que afetam como o indivíduo se permite processar suas perdas, nem sempre validadas dentro desses contextos, vale ressaltar a importância de um entendimento acerca da diferenciação entre o luto normal e o transtorno do luto complexo persistente, como abordado na introdução, ambos sendo absolutamente passíveis do devido suporte psicoterapêutico e suas possibilidades de intervenção para prevenção de um possível agravamento do sofrimento emocional e/ou psíquico.

A elaboração saudável do luto demanda uma oscilação intencional entre o processamento emocional da perda e o reinvestimento na vida prática, princípio fundamental do Modelo do Processo Dual (CAYE; GARAVELO, 2024). Essa abordagem estabelece um diálogo profundo com as fases descritas por Bowlby e Kübler-Ross, oferecendo estratégias específicas para cada estágio do luto.

Na fase inicial de entorpecimento/negação, caracterizada pela paralisia emocional e recusa em aceitar a perda (BOWLBY, 1982; KÜBLER-ROSS, 2016), intervenções como a arte-terapia emergem como ferramentas cruciais. O estudo de Xiu et al. (2020) demonstrou que a prática grupal de pintura chinesa facilitou a expressão de emoções bloqueadas em pais enlutados, atuando como uma "válvula de escape" para sentimentos reprimidos.

À medida que o luto evolui para a fase de anseio/raiva, marcada pela busca angustiada da figura perdida e por explosões de revolta (BOWLBY, 1982), técnicas narrativas tornam-se essenciais para validar o vínculo rompido. Nelson et al. (2022) comprovaram que a combinação de arte e narrativa permitiu a 72% dos participantes construir significados em torno da perda, transformando a raiva estéril em uma narrativa de amor e saudade.

Quando a desorganização/depressão se instala, estágio de caos interno e desespero existencial (KÜBLER-ROSS, 2016), a reconstrução de rotinas cotidianas oferece uma âncora concreta. O Modelo Dual enfatiza que pequenos rituais diários (como horários regulares de

refeição ou caminhadas) restauram a sensação de controle, preparando o terreno para a fase final de reorganização/aceitação (CAYE; GARAVELO, 2024).

Nesse último estágio, novos projetos de vida e a reaproximação de vínculos seguros (BOWLBY, 2020) consolidam a travessia. Como sintetiza Kübler-Ross (2016, p. 178), "aceitação não é resignação, mas a arte de tecer a ausência na tapeçaria contínua da vida". Os dados empíricos reforçam esse processo: a redução de 42% nos sintomas de luto prolongado através da pintura (XIU et al., 2020) ocorreu justamente na transição entre desorganização e reorganização, enquanto a terapia narrativa acelerou a integração da perda à identidade (NELSON et al., 2022).

Desse modo, a travessia pelo luto revela sua natureza paradoxal: integrar a perda à história pessoal sem nela se fixar, ao mesmo tempo que se constrói novos significados sem negar a importância do vínculo que foi rompido.

Entendendo-se resiliência como a capacidade de enfrentamento, superação e transformação positiva diante das adversidades da vida, funcionando como fonte de inspiração para novas esperanças (ZULOAGA, 2020), a autora afirma:

A resiliência é a capacidade humana para enfrentar e ultrapassar a adversidade, de estar e fazer bem apesar das circunstâncias difíceis (ZULOAGA, 2020, p.197).

Wolin e Wolin (1993, apud ZULOAGA, 2020) apontam a resiliência como uma habilidade carregada por sete elementos: a introspecção, que, nesse contexto, configura a capacidade de olhar para si, fazer-se perguntas desafiadoras e respondê-las com honestidade; a independência, que comporta a destreza de estabelecer os limites entre si os ambientes, por mais adversos; as habilidades interpessoais, dizendo respeito à capacidade de estabelecer conexões internas e satisfatórias com os outros; a iniciativa, que por sua vez trata-se de assumir a responsabilidade pelos problemas e exercer o controle sobre eles; a criatividade,

envolvendo a habilidade de trazer ordem, beleza e propósito às situações difíceis; ideologia pessoal, entendida como consciência moral; e o senso de humor.

Considerando a pluralidade de estratégias de enfrentamento do luto que um indivíduo pode tomar (nem todas de cunho saudável, sendo possível citar os vícios e o isolamento social como exemplos) e somando com as diversas possibilidades interventivas que a Psicologia carrega em sua prática, especificamente no que se trata do luto (ex.: arteterapia, literatura, ludoterapia etc.) (ROCHA, 2024), vale ressaltar que a maior parte das pessoas poderão conseguir elaborar o luto sem que ele se desenvolva de maneira a causar-lhes um sofrimento psíquico patologizador, enquanto o restante poderá desenvolver um transtorno do luto complexo persistente. Dito isto, faz-se necessário constatar que em ambos os contextos a Psicologia deve se fazer presente com suas práticas psicoterapêuticas, atendendo a cada caso de maneira proporcional à sua demanda (American Psychiatric Association, 2023).

## **CONCLUSÃO**

Esta revisão integrativa da literatura confirmou que a relação entre a Teoria do Apego de John Bowlby e as múltiplas manifestações do luto é indissociável e estruturante. Os vínculos afetivos, enraizados como necessidades biológicas primárias e cultivados pela prática ética do amor, determinam não apenas a maneira como o ser humano se relaciona com a perda, mas também os caminhos possíveis para sua elaboração.

Evidenciou-se ainda que o luto não se restringe à morte concreta. As chamadas mortes simbólicas desencadeiam processos psicológicos equivalentes aos da morte física, uma vez que rompem símbolos de bases seguras que estruturam a identidade e a segurança emocional. Nestes termos, ressaltou-se a importância do suporte psicoterapêutico em todos os contextos de luto, entendendo que a elaboração do luto de forma saudável passa pela resiliência, que é compreendida não como uma característica inata, mas como uma habilidade de

ressignificação desenvolvida a partir de processos internos advindos da interação com recursos relacionais com o contexto inserido que, quando não desenvolvido de forma adequada, pode vir a desencadear sofrimento psíquico, fenômeno que (alinhado a outros, dentro do contexto do luto), caracteriza o transtorno do luto complexo persistente.

**Limitação do estudo:** Embora a busca tenha sido realizada em múltiplas bases de dados, o número de artigos publicados sobre o tema, a inclusão de diferentes delineamentos metodológicos, a heterogeneidade conceitual na definição de 'lutos não convencionais' na literatura podem ter limitado a abrangência da análise. São necessários novos estudos que possam contribuir para a construção desse conhecimento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Kübler-Ross E. Sobre a morte e o morrer: o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes; 2016. 290 p.
2. Gomes AMA, Ruiz EM. Vida e morte no cotidiano: reflexões com o profissional da saúde. Fortaleza: EdUece; 2019. 86 p.
3. Bowlby J. Formação e rompimento dos laços afetivos. Tradução de Álvaro Cabral. São Paulo: Martins Fontes; 1982.
4. Bowlby J. Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego. Porto Alegre: Artmed; 2020.
5. Caye RS, Garavelo LMC. O enfrentamento do luto pela abordagem teórica do Modelo do Processo Dual [trabalho de conclusão de curso]. Canoas: Universidade La Salle; 2024. Disponível em: <https://svr-net20.unilasalle.edu.br/handle/11690/3945>.
6. Raposo CC, Pinheiro IMO, Barreto RP, Ichitani T. O apego entre tutor e seu animal de estimação [monografia]. São Paulo: Instituto Quatro Estações; 2022. Disponível em: [https://www.4estacoes.com/pdf/publicacoes/apego\\_entre\\_tutor\\_e\\_animal\\_de\\_estimacao.pdf](https://www.4estacoes.com/pdf/publicacoes/apego_entre_tutor_e_animal_de_estimacao.pdf).
7. Flach K, Levandowski DC. Por que (ainda) é difícil abordar o luto? Avanços, desafios e perspectivas. *Psicol Pesq.* 2024;18(3):e38202. DOI: <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2024.v18.38202>.
8. Ribeiro ACS. Os cinco estágios do luto segundo Elizabeth Kübler-Ross: uma revisão [trabalho de conclusão de curso]. Juiz de Fora: Universidade Federal de Juiz de Fora; 2023.
9. Hooks B. Tudo sobre o amor: novas perspectivas. Tradução de Stephanie Borges. São Paulo: Elefante; 2021.

10. Xiu D, He L, Killikelly C, Maercker A. Prolonged Grief Disorder and Positive Affect Improved by Chinese Brush Painting Group in Bereaved Parents: A Pilot Study. *J Soc Work End Life Palliat Care*. 2020;16(2):116-32. DOI: 10.1080/15524256.2020.1749923.
11. Nelson K, et al. Exploring the Impacts of an Art and Narrative Therapy Program on Participants' Grief and Bereavement Experiences. *Omega (Westport)*. 2022;90(2):726-45. DOI: 10.1177/00302228221111726.
12. Whittemore R, Knafl K. The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs*. 2005;52(5):546-53. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.
13. Bardin L. *Análise de conteúdo*. Tradução de Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70; 2011.
14. Casellato G, organizadora. *Luto por perdas não legitimadas na atualidade*. São Paulo: Summus Editorial; 2020. 264 p.
15. Dos Reis Alves EG. A morte do filho idealizado. *Mundo Saúde*. 2012;36(1):90-7.
16. Hess M, Cabral FGS, Savalli C. A teoria do apego aplicada à relação humano-cão. *Psicol USP*. 2025;36:e240058. DOI: 10.1590/0103-6564e240058.
17. Pasa FML, et al. *Eles partiram cedo: morte, luto e resiliência diante da fé cristã [dissertação]*. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria; 2013.
18. Schmidt B, Silva IM, Sehn AS, Aires MC, Paiva AM. Perda, luto e resiliência na pandemia de COVID-19. *Pensando Fam*. 2022;26(1):3-17.
19. Ministério da Saúde (BR). *Cartilha Perdas e Lutos: saúde mental, perdas e lutos*. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2026.
20. American Psychiatric Association. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed; 2023.
21. Zuloaga ML. Arte, creatividad y resiliencia. *Av Psicol*. 2020;28(2):195-204. DOI: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n2.2248>.

22. Rocha EFP. Transformando saudade em arte: expressão artística e afetividade na superação do luto e de outras perdas no contexto escolar [trabalho de conclusão de curso].

Recife: Faculdade Pernambucana de Saúde; 2024.