

O PROCESSO DE LUTO NA VELHICE APÓS A PERDA DO CÔNJUGE

THE MOURNING PROCESS IN ELDERLY AFTER A LOSS OF A SPOUSE

BARROS, Jackeline Oliveira¹

SOUZA, Lediomara Francisca de¹

FITARONI, Juliana Batista²

RESUMO

Este trabalho apresenta um levantamento bibliográfico acerca do processo de luto na velhice, tendo em vista a perda do cônjuge. Objetivamos discutir a participação da psicologia na problematização dessa temática de forma a contribuir com novas formas de pensar a atuação do psicólogo no referido contexto. A partir do levantamento sistemático de dados por meio de revisão bibliográfica denota-se que os autores se preocupam em afirmar que é necessária uma mudança de paradigmas a respeito do idoso, pois a percepção de si deste está diretamente relacionada à semiologia do envelhecer construída pela sociedade. Alguns autores preocuparam-se ainda em expor as dificuldades encontradas pelo idoso após a morte do cônjuge, visto que é nesta relação “eu-tu” que ele constrói sua identidade. A partir da perda do “tu” o sujeito é levado a refletir acerca de si mesmo e buscar sua identidade a partir do “eu”. Apesar da relevância do tema, devido a suas implicações físicas e emocionais, percebemos que o assunto é pouco abordado.

Palavras-chave: Cônjuge; Idoso; Luto; Morte; Psicologia.

ABSTRACT

This work presents a bibliographic survey about the grieving process in old age, in view of the loss of the spouse. We aim to discuss the participation of psychology in questioning this theme in order to contribute to new ways of thinking about the role of the psychologist in that context. From the systematic survey data by means of bibliographical research, denotes that the authors care to say that a paradigm shift is required to respect the elderly, because the perception of self of this is directly related to semiology the aging built by society. Some authors worried even in exposing the difficulties encountered by the elderly after the death of the spouse, since it is in this relationship "I-you" which builds their identity. From the loss of the "you" is led to reflect on yourself and get your identity from "I". Despite the relevance of the topic, due to their physical and emotional implications, we realized that the issue is little discussed.

Keywords: Spouse; Elderly; Mourning; Death; Psychology.

¹ Acadêmicas do 10º Semestre do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

² Professora Mestra e orientadora do curso de Psicologia do UNIVAG.

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho aborda o processo de luto na velhice após a perda do cônjuge. Para isso, é necessário compreender o processo de envelhecer como parte do ciclo natural de vida de todo e qualquer ser vivo. Conforme Felix (2007), e, de acordo com o relatório técnico “Previsões sobre a população mundial”, realizado pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 2015, em pouco mais de 40 anos a população idosa mundial terá triplicado e chegará a dois bilhões de indivíduos.

O Brasil será o sexto país do mundo com maior população idosa até 2025, segundo a Organização Mundial de Saúde. Uma das razões para tal crescimento dessa faixa populacional explica-se, segundo estudiosos, dentre muitos fatores, justamente pelo fato do aumento da expectativa de vida que está relacionada direta e/ou indiretamente com a melhoria na qualidade de vida da população devido ao maior acesso aos serviços de saúde, melhoria no sistema de saneamento básico, avanços da ciência no controle de doenças endêmicas, entre outros (OMS, 2015).

Com relação a este aumento da expectativa de vida, Caramano (2004, p. 597) explica que:

Embora de forma desigual, os idosos de hoje foram beneficiados com a redução da mortalidade materna, da mortalidade na meia-idade e nas idades adultas e avançadas. São os grandes beneficiários das ‘pontes de safena’. Sobreviveram às elevadas taxas de mortalidade por doenças infectocontagiosas na primeira infância. Experimentaram um período de expansão econômica, de emprego estável e formal e do Sistema Financeiro de Habitação, mas que acentuou as desigualdades sociais e colocou a pobreza como foco de preocupação. As relações afetivas foram mais estáveis: casaram e ficaram casados. A fecundidade era elevada e o papel principal da mulher era o de cuidadora dos dependentes da família. O homem manteve-se como o principal provedor.

Porém, conforme o envelhecimento vai sucedendo, estereótipos são criados em torno da pessoa idosa, que passam a ser vistos como impotentes perante a sociedade e até mesmo pela família. Nesse contexto, são vítimas de pré-conceitos formados em torno de si que os definem como dependentes e/ou incapazes, sofrendo desvalorização social e estando, muitas vezes, submissos aos cuidados de outrem, ou mesmo cuidando do outro, uma vez que comumente o idoso exerce o papel de cuidador, invertendo os papéis, muitas vezes cuidando de netos e provendo o sustento da casa, ao invés de receber de seus familiares, suporte e consideração para o desenvolvimento de suas potencialidades.

De acordo com o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde, produzido pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015, p. 7), nessa perspectiva,

Um dos desafios ao se desenvolver uma resposta ampla para o envelhecimento da população é que muitas percepções e suposições comuns sobre pessoas mais velhas são baseadas em estereótipos ultrapassados. Isso limita a nossa forma de conceituar os problemas, as perguntas que fazemos e a nossa capacidade de aproveitar as

oportunidades inovadoras. As evidências sugerem que perspectivas atuais são necessárias.

Dessa forma, é comum que além dos problemas fisiológicos decorrentes da idade, o idoso sofra com a violação dos seus direitos. O Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003) dispõe tanto sobre o papel familiar, comunitário e da sociedade e de órgãos competentes na garantia desses direitos e preservação dos mesmos. De acordo com o Estatuto do Idoso,

Art. 2º-O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade (BRASIL, 2003, p. 1).

Falar de envelhecimento significa quebrar paradigmas em torno, não apenas da idade, como também acerca da morte, uma vez que ambas estão intrinsecamente relacionadas, pois socialmente associa-se velhice ao pensamento e/ou preocupação com a morte. De acordo com a autora Cória-Sabini (2001, p. 112) essa preocupação se reforça quando “cada pessoa que fica doente ou morre traz à tona a questão: quando o meu dia chegará?”. O que acaba por tornar a morte e o luto um assunto tabu, pois, ao mesmo tempo em que há o questionamento, há certa necessidade de ignorar que tal acontecimento faça parte da vida.

A autora acredita que mesmo em meio a estas preocupações na velhice, não necessariamente, a pessoa se “preocupa” de fato com a morte, isto nos remete a ideia de que o que existe é certo medo ou receio pela morte. Para Cória-Sabini (2001) é uma fase em que o sujeito indaga sobre a sua própria existência no sentido de que há uma preocupação deste acerca do que foi no passado e o que é no presente. Entretanto, passado o primeiro momento “a máscara usada no funeral não pode mais ser mantida e é necessário que algum parente ou amigo próximo assuma muitos dos papéis e responsabilidades do enlutado, deixando-o livre para vivenciar o luto” (PARKES, 1998, p. 205).

Nesse contexto, o papel do psicólogo deve ser o de acolher e colaborar para uma elaboração satisfatória do luto, permitindo ao indivíduo retomar sua autonomia e bem-estar psíquico. Espera-se, portanto, que este trabalho consiga entender o processo do luto em idosos diante da perda do cônjuge. Dessa forma, tendo em vista as implicações acerca dessa reflexão em torno da temática, falar em luto é remeter-se à reflexão sobre a morte e da finitude humana. No entanto, o luto diz respeito não somente a morte, mas também a perdas significativas que podem ir desde uma pessoa ou um emprego, término de um relacionamento, ou algo relevante à pessoa, que são vivenciados de acordo com a cultura e crença do indivíduo.

Sendo, portanto, importante problematizar tal temática não só para com a possível contribuição do psicólogo para com o campo bem como os estudos em torno desta, mas, como também fazer uma explanação do luto, como ele é visto socialmente e quais as formas de enfrentamento desse processo. Assim sendo, este trabalho concerne num levantamento bibliográfico acerca do processo de luto na velhice, tendo em vista a perda do cônjuge. Objetivamos discutir a participação da psicologia na problematização dessa temática de forma a contribuir com novas formas de pensar a atuação do psicólogo no referido contexto.

2. METODOLOGIA

A priori, o presente estudo foi realizado sob a ótica de uma pesquisa bibliográfica de forma metodológica e sistemática de artigos científicos, tratando-se de uma pesquisa qualitativa que busca compreender como o idoso lida com a perda do cônjuge bem como seus efeitos neste processo do enlutado e da qualidade de vida destes, além disso, como o psicólogo se enquadra neste contexto. Todavia, tendo em vista os delineamentos que foram tomando a pesquisa, optamos por remanejar a pesquisa para um caráter de revisão bibliográfica uma vez que era baixo o número de artigos especificando a temática.

Assim, o processo de levantamento de dados foi realizado em três momentos de busca, no primeiro, a plataforma Google Acadêmico foi utilizada para o acesso ao material discursivo a partir das palavras chave: morte, idoso e psicologia, datando os anos de publicação entre 1982-2016 que nos retornou milhares de artigos. Num segundo momento, a plataforma escolhida foi à plataforma LILACS, relacionada a assuntos de saúde, totalizando setenta artigos encontrados, porém, nem todos abarcavam o contexto da temática em si. Optou-se então, por realizar um novo recorte dos últimos dez anos de artigos publicados ao qual foram filtrados por meio do mecanismo disponibilizado pela plataforma escolhida, plataforma LILACS, retornando um total de quarenta e quatro artigos.

A partir desse recorte, foi feita uma leitura crítica, posteriormente, fichamentos e resumos dos artigos encontrados. Pois, conforme Gil (2010), esse processo deve ser seguido dos levantamentos específicos como: fontes, organização lógica, questões norteadoras e sua formulação, fichamento, leitura e redação dos materiais pertinentes.

A partir dos trabalhos achados nas pesquisas com as palavras-chave: *morte*, *idoso* e *psicologia*, foi realizado um afinamento. Os quarenta e quatro artigos foram analisados seguindo como critérios: a pertinência ao tema; serem artigos científicos em português e terem sido publicados no período de 2006 a 2016, tendo em vista que em 2017 se deu início

ao presente estudo. Sendo assim, os critérios de inclusão dos artigos se deram pela relevância a temática que englobavam a construção social da velhice, morte e perda do cônjuge, já os critérios de exclusão foram: ser escrito em alguma língua estrangeira e não estar disponível *online*. No final da análise somente quatro dos artigos pesquisados se enquadraram nesses critérios específicos, estes, portanto, sendo inclusos ao longo do presente estudo.

3. RESULTADOS

Nesta revisão bibliográfica foram encontrados quatro artigos específicos abarcando o processo do luto na velhice após a perda do cônjuge (Tabela 1). Os artigos analisados foram publicados entre os anos de 2008 e 2015, sendo que em 2008, 2012, 2013 e 2015 houve respectivamente apenas uma publicação de artigos abarcando a temática do estudo.

Ano	Título	Autor (es)	Revista
2008	O processo de luto no idoso pela morte de cônjuge e filho	OLIVEIRA, João Batista Alves; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa.	Psicologia em Estudo
2012	O luto em adultos idosos: natureza do desafio individual e das variáveis contextuais em diferentes modelos	SILVA, Maria das Dores; FERREIRA-ALVES, José.	Psicologia: Reflexão e crítica
2013	Luto e Fenomenologia: uma proposta compreensiva	FREITAS, Joanneliese de Lucas	Abordagem Gestáltica
2015	A vivência do luto em viúvas idosas: um estudo clínico-qualitativo	FARINASSO, Adriano Luiz da Costa; LABATE, Renata Curi.	Eletrônica de Saúde Mental Álcool Drog.
TOTAL: 4			

Tabela 1. Resultado da revisão bibliográfica *sobre luto na velhice após a perda do cônjuge* de publicações na base LILACS, de 2006 a 2016, com os descritores *morte, idoso e psicologia*.

Destes, todos abrangem dados estatísticos referentes à viuvez por gênero, embora apresentem perspectivas diferentes na forma de problematizar a temática, assemelhando-se na forma de pensar a afetação da perda na saúde psíquica do sujeito enlutado e os aspectos decorrentes da perda. Dentro desses artigos encontrados, além de salientar a incidência por gênero, um descreve a compreensão do luto contemporâneo e a forma de enfrentamento das perdas e um artigo discorrendo a significação da perda, ao quais serão descritos mais abaixo.

Os trabalhos de Oliveira e Lopes (2008), Silva e Ferreira-Alves (2012), Farinasso e Labate (2015) salientam que a incidência por viuvez é predominantemente feminino e que vários fatores podem contribuir para tal incidência.

Oliveira e Lopes (2008) destacam que o luto é uma maneira de dizer ou sentir que a pessoa amada está por perto ou mesmo relembrar o que viveram juntos. Esta sensação de luto não tem início e fim, pode durar eternidades ou viver para sempre, depende muito de cada um, do modo que o ser humano consegue lidar com essa perda e da relação que estabeleceram.

Quanto à elaboração da perda da pessoa enlutada, os ritos de morte e luto são consideravelmente úteis para o psiquismo, pois dessa forma o indivíduo vivencia com toda intensidade o luto no tempo certo, para mais tarde não ficar remoendo ou se lamentando porque não o fez, além disso, ao se permitir vivenciar o luto, a pessoa enlutada fica menos propensa a desencadear possíveis consequências negativas frente à perda (OLIVEIRA e LOPES, 2008).

No processo de enfrentamento, é comum o idoso manifestar vários sintomas depressivos como: desânimo, perda da capacidade de amar, viver com eterna saudade e sofrimento psíquicos, pois, alguns idosos têm muita dificuldade de se expressar verbalmente, preferindo se isolar a falar. A velhice é a fase da sabedoria e amadurecimento e representaria a melhor fase para compreender essa perda, porém não é o que parece acontecer na prática (OLIVEIRA E LOPES, 2008).

Para os autores supracitados acima, tendo em vista a contribuição frente a esse processo de enfrentamento, faz-se necessário estimular os profissionais a trabalhar com esse público, considerando que nessa fase da vida os indivíduos demonstram-se mais debilitados para lidarem com a perda do seu ente querido, e tendo em vista que a sua disposição para lidar com o equilíbrio psíquico depende de sua relação com o social, a presença e a escuta são formas de tratamento para o luto. Com isso, percebemos que cada um viverá o luto conforme sua convivência e vínculo com o falecido. O profissional tem que estar preparado para intervir nas necessidades destes bem como contribuir para uma elaboração “saudável” do luto diante da perda (OLIVEIRA e LOPES, 2008).

Silva e Ferreira-Alves (2012) pontuam uma preocupação quase nunca enfatizada ou pouco discutida na atualidade, diz respeito à perda do cônjuge, isso se explica pelo aumento da expectativa de vida, visto que a perspectiva criada em torno dessa estimativa é grande, com isso, pouco ou nunca a pessoa idosa acaba refletindo sob esta possível perda, justamente por tal acontecimento se dar cada vez mais tardia. A decorrência da morte em pessoas idosas e seu impacto são importantes, trazendo consigo os mais variados sentimentos e reflexões sobre a

vida do enlutado, tal perda pode acarretar um sofrimento maior do que a perda de um irmão ou mesmo de um amigo próximo. Silva e Ferreira-Alves (2012) corroboram ainda, apontando que a viuvez em idade avançada é um tema pouco explorado e que este tende a acarretar em diversos problemas para o idoso, além dos habituais, podendo impactar na identidade e no sentido de suas vidas, sendo de todos os tipos de perda o que mais incorre em consequências físicas, emocionais, cognitivas e comportamentais.

Freitas (2013) por sua vez, pontua que há certa dificuldade da pessoa idosa expor seus sentimentos após a morte do cônjuge, pois, é na relação “eu-tu” que ele constrói sua identidade. Ou seja, a partir da perda do “tu” o sujeito é levado a refletir acerca de si mesmo e buscar sua identidade a partir do “eu”. Diante desse processo, uma das dificuldades em expressar tais sentimentos se pauta na realidade do mundo contemporâneo em que a sociedade tem certa contribuição ao “exigir” que o enlutado deve ser resiliente, procurar pensar em outras coisas, e deixar de lado o sofrimento. Consequentemente, sufocando-o ainda mais, e, fazendo com que a perda se torne mais dolorosa por não poder vivenciar livremente seus sentimentos o que pode influir diretamente em sua saúde física e psicológica (FREITAS, 2013).

Existem várias formas de compreender o luto, para a maioria, ele é visto como algo temeroso, que não deve ser vivenciado de forma intensa e explícita, pois ainda que de maneira velada, há uma obrigação em se neutralizar tanto a forma de lidar com a perda quanto à forma de problematizar acerca da morte, os sentimentos devem ser ocultados para que as demais pessoas não sejam incomodadas. No entanto, não é tão somente a dor ou a ausência que desperta determinados sentimentos frente à perda de outrem, mas também a perda da relação eu-tu devido ao processo de intersubjetividade e subjetividade que se vai estabelecendo de modo relacional. Assim, para Freitas (2013, p. 11) “a supressão abrupta da presença do tu, em um modo específico de mostrar-se na relação, é o momento crucial e disparador da experiência do luto”.

O enlutado nesse contexto, embora sinta com a ausência, a dor da perda e com a solidão, vê-se de certa forma, impossibilitado de ser ele mesmo, tendo em vista que cada relação é única, podendo despertar modos peculiares de se relacionar um com o outro. Entretanto, a autora pontua que mesmo sendo difícil ao enlutado conviver com a ausência do tu, o que mais lhe incomoda é ter que deixar de lado o EU construído ou o fato de não poder expressar-se e compartilhar suas vivências com o outro. Nessa perspectiva, a impossibilidade de mostrar-se na relação o habitual uso do EU pode, portanto, ser considerado disparador de um possível luto desenvolvido de maneira não satisfatória (FREITAS, 2013).

Contrapartida, talvez pela sabedoria adquirida ao longo de sua vida, os idosos têm mais propriedades em lidar com o luto, deixando aflorar os sentimentos, seja verbalizando ou vivenciando o momento em si. Embora se deva considerar que muitos acabam negando ou mesmo não aceitando a perda da pessoa amada (tendo assim dificuldades na elaboração do luto) grande parcela deste público consegue, segundo Farinasso e Labate (2015), passar por esse momento de dor aceitando tal processo, podendo ser um fator preponderante nesse sentido, a espiritualidade. Muitos idosos buscam na religião conforto para superar ou amenizar os sentimentos implicados na ausência do ente querido, ressignificando a perda do mesmo.

Oliveira e Lopes (2008) sintetizam que o luto em si é um processo natural e universal dos seres vivos, mas cada um o vive de acordo com sua cultura, crença, com os simbolismos, as cores e/ou cerimônias religiosas, ou seja, as questões culturais, sociais e da história de vida de cada sujeito determinam sua forma de enfrentamento da perda.

4. DISCUSSÃO

Para falar sobre o luto do idoso após a morte do cônjuge é necessário fazer uma breve explanação acerca da conjugalidade. A vida conjugal nem sempre foi do jeito que a conhecemos atualmente. No Brasil, até a década de 1970, a maioria dos casamentos não era baseada no amor, nem tampouco se escolhia o cônjuge considerando-se esse critério. Os casamentos eram arranjados pelos pais e se assemelhavam mais a um negócio em que a mulher era tida como parte do patrimônio familiar. Com as transformações advindas do processo de urbanização da sociedade, ocorreram diversas mudanças nos valores culturais, o que provocou também transformações na família tradicional brasileira (DEL PRIORE, 2006).

As mulheres passaram a ocupar papéis até então reservados exclusivamente aos homens, alterando o significado dos relacionamentos amorosos e do próprio casamento. O amor acabou por ser vinculado ao relacionamento conjugal e a ser considerado fundamental para sua manutenção (FALCKE e ZORDAN, 2010). Apesar disso, ainda nos dias atuais, existem famílias tradicionais, em que a questão do patrimônio é a que prevalece.

A característica principal do século XXI é a imensa gama de formas de conjugalidade. O resultado do progresso das relações conjugais é marcado pela não obrigatoriedade da formalização da união, a facilitação do divórcio e a garantia de igualdade de direitos entre os cônjuges, contrariamente ao modelo tradicional, em que os papéis masculinos e femininos eram bem delineados e ratificavam a supremacia masculina. O

casamento se torna uma escolha individual, baseada em laços de afinidade e proximidade (MAGALHÃES e FÉRES-CARNEIRO, 2003).

De uma maneira geral, o que se nota é que é necessário que o casal possua afinidades, objetivos comuns e uma zona de interação e intimidade, sem, contudo, anular a individualidade e a autonomia de cada um. O casamento passa a ser um lugar de convívio entre individualidades e conjugalidade (FÉRES-CARNEIRO, 1998). Nessa perspectiva, tendo em vista o vínculo que se estabelece ao longo dessa relação conjugal e a ruptura deste vínculo diante da morte de um dos cônjuges, iremos discorrer acerca dos impactos de tal perda e como influi na qualidade de vida psíquica, emocional e social do enlutado por meio das categorizações abaixo.

4.1. Perda do Cônjuge

Em consequência do aumento da expectativa de vida e pela maior preocupação com o autocuidado entre as mulheres, as estatísticas revelam que existem mais mulheres do que homens no mundo (OLIVEIRA e LOPES, 2008; SILVA e FERREIRA-ALVES, 2012; FARINASSO e LABATE, 2015). Desta forma, a viuvez é um fenômeno predominantemente feminino e de acordo com Silva e Ferreira-Alves (2012) quase nunca problematizado no mundo contemporâneo, contribuindo com o tabu relacionado à morte e remetendo o sujeito à própria finitude.

Diante dessa realidade, ao sofrer a perda de uma pessoa, a grande maioria experencia também dificuldades em elaborar o luto, vivenciando sentimentos e sensações negativas que podem desencadear uma série de complicações direta e/ou indiretamente na vida do enlutado como, por exemplo, despertar sentimentos como: tristeza e angústia, e, que podem afetar os aspectos da saúde psíquica do sujeito no momento em que a pessoa enlutada se depara com a realidade, ou seja, que a pessoa amada já não se encontra mais consigo (OLIVEIRA e LOPES, 2008).

Farinasso e Labate (2015) salientam que devido a certas condições fisiológicas, o luto em idosos pode desencadear quadros sintomáticos ou mesmo depressivos, agravando tanto a saúde psíquica quanto física. Para os autores supracitados, “uma das características mais comum de luto não se refere à depressão profunda, mas a episódios agudo de dor, com muita ansiedade e dor psíquica”. Parkes (2009) por sua vez, também corrobora salientando que a perda, seja de algo ou alguém, pode remeter-nos a um sentimento negativo frente à realidade experienciada, explicando-a pelo apego, importância e a significação que damos as coisas e as pessoas. Os padrões de apego, segundo Farinasso e Labate (2015), se caracterizam

de acordo com o indivíduo e como este lida com a perda, as pessoas mais resilientes à ausência do cônjuge têm como características boa relação interpessoal, social e autoestima, o que prediz em uma maior segurança, caracterizando-se como apego seguro.

Por sua vez, os cônjuges cujas relações sociais são consideradas boas, mas, demonstram certa insegurança e baixa autoestima, apontam maior preocupação com seus relacionamentos. Enquanto que, indivíduos introspectivos, porém, com alta autoestima apresenta um comportamento rejeitador quanto a seus relacionamentos. Os temerosos de intimidade apresentam tanto baixa autoestima quanto sociabilidade, conforme padrão do apego desorganizado (PARKES, 2009).

Oliveira e Lopes (2008) no que tange tal corroboração salientam que neste processo é importante conhecer bem a pessoa, para ver que tipo de ajuda ela necessita, porém, é impossível padronizar a ajuda, pois temos que respeitar as diferenças culturais e seus costumes, esta ajuda pode ser profissional ou religiosa, ou ainda, auxiliar em pequenos afazeres do cotidiano, pois a pessoa enlutada por vezes se acha incapacitada para coisas simples do dia a dia enquanto vivencia o luto, tentando resgatar a autonomia deste. Parkes (2009) por meio do seu estudo com levantamentos em duas unidades psiquiátricas em Londres durante os seus atendimentos, pontua que o luto em consequência da perda do cônjuge é um fator que mais resulta em encaminhamentos psiquiátricos, sendo mais reportado, por exemplo, do que a perda de um ente querido. Tal procura por um profissional psiquiátrico, segundo o autor, está ligada ao modo de como se relacionavam com seus parceiros, em sua grande maioria conflituosa ou de dependência do outrem.

No processo do luto, é importante não medicar a pessoa enlutada para suprimir a dor da perda, mas sim deixar livremente o enlutado vivenciar este período de dor, deixando-a manifestar seus sentimentos de raiva e angústia uma vez que na terceira idade a vivência do luto pode suscitar algumas perturbações, como as do sono e da alimentação, e ainda, questões psicossomáticas no corpo, podendo atingir a autoestima, propensas a manifestar sentimentos antagônicos como a vontade que o falecido volte a viver ou a vontade de morrer para que aquele sofrimento desapareça (OLIVEIRA e LOPES, 2008).

Farinasso e Labate (2015, p. 4) pontuam que a perda do cônjuge desperta sentimentos repletos de saudades, abalando o lado emocional do enlutado que sofre com a ausência do cônjuge, chora e busca pela pessoa que faleceu. Oliveira e Lopes (2008) nessa perspectiva contribuem ressaltando a importância de vivenciar e manifestar os sentimentos frente à perda de forma natural, considerando que a elaboração do luto trata-se de um processo e/ou fases em que o indivíduo busca não só gerenciar, mas reorganizar a própria vida

em torno da perda e compreender que os sentimentos desencadeados pelo luto são normais, e, tendem a diminuir com o passar dos anos.

Parkes (1998) nesse sentido, ao comparar viúvas sem e com acompanhamento psiquiátrico pontua que os sentimentos frente à perda eram semelhantes, porém, o sentimento de culpabilização e imputação pela morte do parceiro quando se trata de pessoas com acompanhamento psiquiátrico era mais constante, assim, “dois tipos de reação tornaram-se aparentes no grupo com distúrbios, o primeiro era a tendência para prolongar o período de pesar. O outro era a tendência em adiar a reação do luto” (PARKES, 1998, p. 133).

Nessa perspectiva, de acordo com a pesquisa realizada em Harvard com um público de jovens viúvos de ambos os sexos, a forma como se relacionavam implicava na forma de lidar com o luto bem como com a solidão e/ou o vazio deixado pela perda acarretando isolamento social. O estudo revela ainda que, à princípio os enlutados se mostravam ambivalentes, o conflito matrimonial contribuía na forma de encarar a perda do cônjuge, sendo que nos primeiros meses o sofrimento emocional era considerado inferior aos meses posteriores à perda, porém, com o passar dos anos, aumentavam-se as queixas e as lamentações pela ausência do parceiro (PARKES, 2009).

A relação estabelecida com o luto, portanto, vai para além da falta que o outro traz ou do pesar pela perda do ente querido,

O luto geralmente nos coloca frente a frente com: -ameaças à segurança; -mudanças importantes na vida; -mudanças importantes na família; -pode ou não estar associada a: lembranças terríveis de eventos aterrorizantes, culpa pela morte, dirigida a outras pessoas; vergonha e / ou culpa por sua negligência ou cumplicidade (PARKES, 2009, p. 42).

No entanto, tais aspectos, embora influenciem na maneira de encarar a morte e interferirem no tempo da elaboração do luto, não fazem parte do mesmo, isto é, não são características intrínsecas ao luto uma vez que tais “sintomas” são apresentados em outros momentos da vida que não seja a morte do cônjuge. Muito embora, o contato com outras pessoas não signifique a diminuição do sentimento de solidão.

Bromberg (1998) contribui para com o campo de estudos e para com o pensamento de Parkes a respeito do luto. O luto em decorrência da perda do cônjuge e a maneira como o indivíduo lida com a perda está ligada a qualidade da relação estabelecida com o parceiro ou a parceira ao longo do relacionamento amoroso. Podendo ainda, de acordo com Oliveira e Lopes (2008) ser uma maneira de demonstrar e/ou relembrar o que experienciaram ao longo da relação conjugal.

Maddison e Walker (1976) citado por Bromberg (1998) diz que uma interação social do viúvo ou viúva pode contribuir para uma elaboração considerada satisfatória do luto, uma vez que segundo a autora pontua que “os impactos somáticos após o luto pela morte do cônjuge, com efeito, dificultando o processo de resolução da perda” (MADDISON e VIOLA, 1968 *apud* BROMBERG, 1998, p. 48). Farinasso e Labate (2015) afirmam que em um contexto epidemiológico, onde a maioria da população idosa é constituída por mulheres (viúvas), convivendo em famílias nucleares, com presença de comorbidades e, muitas vezes, com a capacidade funcional prejudicada, a morte do marido pode agravar este conjunto de problemas, fazendo com que o luto ocorra de maneira diferente, muitas vezes mais complicada do que em pessoas não idosas.

4.2. Fases do enlutamento

O processo do luto é permeado, geralmente, por variações que vão de três a quatro fases, todavia, esse apontamento varia de indivíduo para indivíduo, considerando a subjetividade inerente ao ser humano. Nesse sentido, o psicólogo deverá ter ciência acerca destas fases, o que permitirá identificar possíveis patologias desencadeadas pela ausência do outrem (BROMBERG, 1998).

Parkes (2009) a respeito de tais fases pontuam que do luto se subdivide nas fases de: entorpecimento; anseio e protesto; desespero; e recuperação e reinstituição.

O *Entorpecimento* é considerado a primeira reação orgânica diante de uma perda, caracterizados pelo choque, crises de raiva, desespero, procura pelo o outro, descrença, comumente identificados tanto em sobreviventes de catástrofes quanto em perda em decorrência da morte, gerando sentimentos de desamparo, sensação de vazio, rigidez, negação. Em suma, a negação é apontada como um mecanismo de defesa em lidar com esse processo, geralmente dura por algumas horas.

A fase do *Anseio e protesto* é marcada por fortes emoções uma vez que o indivíduo vai tomando consciência da perda, da ausência, da realidade experienciada, a ficha começa a “cair”, a pessoa fica chorosa, anseia pela presença da pessoa morta. Comumente, essa fase também é marcada pela culpabilização de si ou de terceiros, ou mesmo, do ente querido que partira, sendo comuns pensamentos como: abandono, ineficácia no cuidado com o outro, ou do autocuidado do outro consigo mesmo, raiva, desapontamento e ao mesmo tempo, esperança pela volta do ente querido.

O período denominado *Desespero* se caracteriza pela fase mais delicada frente às outras do enlutamento, pois, geralmente no posterior do primeiro ano da perda, a pessoa

enlutada começa a reconhecer e aceitar a sua nova realidade, dentro daquilo que ela acha condizente, conscientizando-se de que a morte é algo imutável, ou seja, não haverá retorno do seu ente querido. Porém, pode ocorrer um efeito de apatia e possível desencadeamento de patologias, como por exemplo, a depressão, desinteresse pelas simples coisas da vida bem como refletir no físico aquilo que está interiorizado em sua psique.

Na fase de *Recuperação e reinstalação*, o enlutado passa a aceitar os sentimentos frequentes em outras fases anteriores, sendo menos devastadores, possibilitando o indivíduo a reestabelecer seus sentimentos, o foco sai da pessoa morta para si e a sua forma de viver dali em diante, buscando sua autonomia, sua nova identidade e novas interações bem como resgatar sua subjetividade e laços sociais, se ausentando ou buscando se ausentar das lembranças do ente querido, embora venha a recordar deste em ocasiões especiais, como data de aniversário (BOWLBY, 1981; GORER, 1965; PARKES, 1986, *apud* BROMBERG, 1998).

Em geral, nas fases do enlutamento, cada qual com suas características, o enlutado pode apresentar os mais variados aspectos cognitivos e emocionais que tem reações adversas dependendo de pessoa para pessoa, e/ou de organismo para organismo, tanto na forma de encarar a perda quanto no tempo para elaborar o luto (PARKES, 1998). Oliveira e Lopes (2008) no que tange as fases decorrentes do processo do luto pontuam que os aspectos que ocorrem na fase da perda são: tentar gerenciar os sentimentos e tentar se organizar diante do real e do papel que a pessoa vai desenvolver, pois, ali acaba o papel de esposo/a e inicia o papel de viúvo/a, e, de acordo com os autores, isso é processo de reconstrução pessoal diante do luto.

Portanto, tais descrições acerca das fases que os autores colocam, conforme relatado mais acima, possibilitam não só a compreensão e a percepção sobre a própria fase que o enlutado se encontra no momento como também chegar à percepção de que isso faz parte do processo do luto e será passageiro, e ainda que se faça necessário vivenciar o luto para que haja uma elaboração saudável e lidar com a perda sem sofrimento exacerbado.

Bacellar (2017) salienta que o luto pode desencadear uma série de sentimentos em decorrência da perda, pois, a vinculação estabelecida entre os cônjuges ao qual se dá de maneira singular, isto é, variando de pessoa para pessoa e relação para relação, faz com que as pessoas se apeguem uma às outras e, ao se deparar com a perda acabam sofrendo com a realidade experienciada, não conseguindo muitas vezes elaborar o luto. Mesmo tendo consciência de que a morte faz parte da vida, não estamos preparados para lidar com a perda, pois esse assunto não é tratado como processo natural e sim o relacionam com o tabu da morte.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve por objetivo compreender como se dá o processo de luto na velhice após a perda do cônjuge bem como contribuir para com a problematização em torno da temática, sendo um dos maiores impasses no decorrer desse processo a pouca produção de artigos científicos abordando a temática em pesquisas, o que nos aguçou a discussão visando além da compreensão, à contribuição para com o campo estudado bem como para com possíveis novas pesquisas acerca do tema, uma vez que de acordo com alguns autores citados ao longo deste trabalho, o luto quando não elaborado de modo satisfatório pode influir em certo sofrimento psíquico, emocional e fisiológico, além disso, podendo vir se tornar uma quebra de paradigmas ao se propor a problematizá-lo.

Corriqueiramente, quando falamos de luto é comum nos remetermos ao falecimento de alguém, essa percepção é construída socialmente, sendo a morte intrínseca à condição humana. No entanto, o luto não implica apenas a perda de um ente querido, mas pode estar relacionado a outros tipos de perdas significativas na vida do indivíduo. Nesse sentido, o luto também está relacionado às perdas de papéis sociais, ausência dos filhos, limitação física, perda de autonomia, a aposentadoria, mudanças forçadas, entre outros, podendo causar um efeito significativo e restrição na forma de viver do sujeito enlutado.

Diante dos estudos sistematizados, verificou-se que apesar do aumento da expectativa de vida dos idosos, a sociedade tem deixado a desejar nas oportunidades para que os idosos venham experienciar o envelhecer de forma ativa, isto é, a pessoa idosa tende a lidar mais com a perda face ao envelhecimento do que com os ganhos advindos dessa faixa etária. Entende-se que é possível, promover uma mudança de estilo de vida no período de envelhecimento, assim saindo de uma de uma atitude passiva e utilizando os recursos pessoais singulares disponíveis de cada idoso para atuar sobre a realidade, ou seja, acessar sua potencialidade e desempenhando sua autonomia e mantendo uma relação interpessoal ativa.

Se faz necessário compreender a vinculação da pessoa enlutada com aquela que faleceu, pois é importante considerar o vínculo estabelecido entre elas, pois pode influenciar na forma da pessoa vivenciar e encarar o luto. Assim, tendo em vista a singularidade que cada sujeito carrega consigo e muitas vezes a dificuldade em lidar com perdas e com sentimentos negativos é de suma importância o acompanhamento psicoterápico.

Perante a complexidade do fenômeno de enfrentamento às perdas, sendo de suma importância, porém, e ainda pouco explorada na psicologia clínica, a psicoterapia do luto contribui para com o sujeito a desenvolver mecanismos de enfrentamento da perda, ofertando

um espaço não só para elaborar quanto para expressar seus sentimentos, organizá-los ou reorganizá-los. Dessa forma, o papel do psicólogo/psicoterapeuta se pauta então em ser o facilitador desse processo, singular a cada indivíduo, facilitando ainda, o contato da pessoa enlutada com a experiência ocasionada pela perda visto a importância desta para possível resignificação e reorganização da vida da pessoa enlutada.

Espera-se as reflexões efetivadas e o levantamento de conhecimento realizado, auxiliie com informações úteis para a prática profissional do psicólogo diante da compreensão de pessoas enlutadas, favorecendo melhorias no acolhimento e atendimento, bem como na indicação de futuras pesquisas sobre a temática, para que aumente o número de publicações e possa promover o entendimento do fenômeno estudado.

REFERÊNCIAS

BACELLAR, Anita. Vida e morte: sinais de uma existência. In: _____. **A Psicologia Humanista na prática: reflexões sobre a abordagem centrada na pessoa**. 3 vol. Palhoça-SC: EdUNISUL, 2017.

BRASIL, Lei nº 10.741/2003. **Estatuto do Idoso**. Brasília: DF, outubro de 2003. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm>. Acesso em: 21/07/2017.

BROMBERG, M. H. P. F., **A psicoterapia em situações de perda e luto**. 2ª triagem, 1998. Campinas-SP: Editora Psy, 1998.

CARAMANO, Ana Amélia. (Org.). **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro: Ipea, 2004. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-598096>>. Acesso em: 26/07/2017.

CÓRIA-SABINI, Maria Aparecida. **Psicologia do desenvolvimento**. São Paulo: Ed. Ática, 2001.

DEL PRIORE, M. **História do amor no Brasil**. São Paulo: Contexto, 2006.

FALCKE, D. ZORDAN, E. **Amor, casamento e sexo: opinião de adultos jovens solteiros**. Arquivos Brasileiros de Psicologia, 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672010000200013>. Acesso em: 28/07/2017.

FARINASSO, Adriano Luiz da Costa.; LABATE, Renata Curi. The bereavement experience in elderly widows: a clinical-qualitative study. SMAD, **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** 2015, vol.11, n.1, pp. 25-32. ISSN 1806-6976. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v11i1p25-32>>. Acesso em: 03/04/2017.

FELIX, J. **Economia da Longevidade: uma revisão da bibliografia brasileira sobre o envelhecimento populacional**. VIII Encontro da Ass. Brasileira de Economia da Saúde,

Abres, 2007, PUC-SP. Disponível em: <<http://www.pucsp.br/desenvolvimento/humano/Downloads/JorgeFelix.pdf>>. Acesso em: 08/09/2016.

FÉRES-CARNEIRO, T. 1998. **Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade.** *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(2):379-394. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s0102-79721998000200014>>. Acesso em: 13/10/2016.

FREITAS, Joanneliese de Lucas. **Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva.** *Rev. abordagem gestalt.* Goiânia, v. 19, n. 1, p. 97-105, jul. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180968672013000100013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 26/09/2016.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2010.

MAGALHÃES, A.S.; FÉRES-CARNEIRO, T. **Conjugalidade e subjetividades contemporâneas: o parceiro como instrumento de legitimação do "eu".** *In: Estados Gerais da Psicanálise: Segundo Encontro Mundial, 2003, Rio de Janeiro, p. 1-13.* Disponível em: <http://egp.dreamhosters.com/encontros/mundial_rj/download/5a_Carneiro_39020903_port.pdf>. Acesso em: 10/11/2016.

OLIVEIRA, J. B. A. & LOPES, R. G. C. **O Processo de Luto no Idoso Pela Morte de Cônjuge e Filho.** *Psicologia em Estudo.* Maringá, v. 13, n. 2, p. 217-221, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v13n2/a03v13n2>>. Acesso em: 10/12/2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde – Resumo, 2015.** Disponível em: <<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 25/04/2017.

PARKES, Colin Murray. **Amor e perda: as raízes do luto e suas.** São Paulo: Summus, 2009.

PARKES, Colin Murray. **Luto: Estudos Sobre A Perda Na Vida Adulta.** Ed. Summus, 1998.

PEREZ, Marina Picazzio; SILVA, Débora Paro Guimarães; COUTO, Tatiana Vieira do. **Percepções de um familiar de idoso hospitalizado na iminência de morte: um relato de caso.** *Arq. ciênc. saúde.* 16(1): 34-39, jan.-mar. 2009. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-718497>>. Acesso em: 19/04/2017.

SILVA, M. D. F. ALVES, J. F. **O luto em adultos idosos: natureza do desafio individual e das variáveis contextuais em diferentes modelos.** *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 25, n. 3, 2012. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-718497>>. Acesso em: 28/04/2017.