

## A INTERVENÇÃO DA PSICOTERAPIA NOS PROCESSOS DE LUTO E DEPRESSÃO

Emily Ribeiro GARCIA\*  
Regina Maria de SOUZA\*\*  
Ana Paula dos Santos PRADO\*\*\*

### RESUMO

**Introdução:** O luto se constitui em fase da existência humana em que uma perda muito significativa de um ente querido, a descoberta de um adoecimento, a perda de um vínculo de emprego ou o término de um relacionamento, gera um sentimento de dor, que pode incluir emoções e reações, como raiva, tristeza, negação e aceitação. Tem potencial para gerar quadros de depressão, com significativa perda da qualidade de vida do indivíduo. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é discutir a importância da psicoterapia na intervenção em processos de luto e depressão. **Metodologia:** O trabalho foi desenvolvido por meio de revisão de literatura do tipo integrativa, com consulta a livros e periódicos para elucidação da temática em estudo. **Resultados:** O luto se constitui em um processo pessoal, marcado por fases que incluem a negação, a revolta, a negociação, a depressão e a aceitação. Quando a perda ocorre, a primeira reação é negar o ocorrido, como uma defesa temporária, o que é substituído pela raiva, que traz à tona frustração e injustiça, direcionados para si mesmo ou para outras pessoas. A barganha envolve tentativas imaginárias de negociação e denota a dificuldade em aceitar a irreversibilidade da morte e o desejo de recuperar algum controle sobre a situação. Na sequência a depressão emerge e pode levar a pessoa a experimentar prejuízos financeiros ou familiares. Quando ocorre a aceitação, a pessoa mostra interesse em reorganizar a sua vida, reconciliando-se com a realidade. **Conclusão:** Assim, no processo psicoterápico, o paciente em luto, precisa ser acolhido e compreendido quanto à sua dor e suas emoções contraditórias, cabendo ao psicoterapeuta, psicoeducar quanto à necessidade de externar e processar seus sentimentos, para encontrar um novo normal e seguir em busca de uma vida com significados e propósitos, apesar da ausência da pessoa ou da condição de vida perdida.

**Palavras-chave:** morte; luto; depressão; adoecimento mental; psicoterapia.

---

\* Discente em Psicologia-Centro Universitário de Jales/UNIJALES, emilyribeirogarcia@outlook.com

\*\* Docente do curso de Psicologia-Centro Universitário de Jales/UNIJALES, drareginamsouza@gmail.com

\*\*\* Docente do curso de Psicologia-Centro Universitário de Jales/UNIJALES, anapaula.educaon@gmail.com