



## O SUÍCIDIO E O LUTO: como ficam os sobreviventes após a perda

### *Suicide and grief: how stay the survivors after the loss*

Laressa Vitória Matias Melo<sup>1</sup>, Luana Comito Muner<sup>2</sup>

#### **RESUMO**

O suicídio é um fenômeno que está presente na sociedade desde os primórdios da humanidade, porém nas últimas décadas o tema tem estado em maior evidência e presente na sociedade. Nos últimos anos, os jovens são os que mais tentam contra a própria vida, visto que apresentam maior instabilidade emocional e psicológica para lidar com mudanças que ocorrem nessa fase da vida, além de serem muito suscetíveis a influências externas, o que pode os levar a pôr fim a própria vida. Atualmente, estima-se que a cada 40 segundos ocorra uma morte por suicídio e a cada 3 segundos uma tentativa, de forma que cerca de 7% da população mundial esteja exposta ao luto por suicídio. Diante disso, esse estudo tem como objetivo o esclarecimento a respeito dos aspectos, psicológicos, emocionais e físicos, que se manifestam quando o indivíduo se encontra no processo de luto pela perda de um ente querido por suicídio, realizando para tal uma pesquisa bibliográfica básica. Consta-se que para passar pelo processo de luto de forma saudável, é importante a busca de redes de apoio, variando de grupos de apoio voltados para os sobreviventes como também o acompanhamento psicológico realizado por um profissional especializado. De forma, que quanto mais cedo for a procura por ajuda em redes de apoio, mais eficazes serão os métodos de pós-venção e menores serão as chances de o sobrevivente desenvolver um luto complicado, que pode acarretar uma depressão profunda ou até mesmo em um posterior suicídio.

Palavras-chave: Suicídio. Luto. Sobrevivente. Processos de luto.

#### **ABSTRACT**

Suicide is a phenomenon that has been present in society since the beginning of humanity. However, during the last decade, this subject has become more evident and present in society. In recent years, young people are the ones who fight against their life the most, since they have emotional and psychological instability in a greater degree when handling with life changes throughout this life stage, besides, being susceptible to external influences may lead them to putting an end to their own lives. Currently, it is estimated that every forty seconds a death caused by suicide occurs and every three seconds there is a suicide attempt, it means about seven percent of the worldwide population is vulnerable to grief cause by a suicide. In light of this, the focus of this research is to clarify the psychological, emotional and physical aspects which are manifested when the individual find itself in the grief process for the loss of a beloved one by suicide, fulfilling a basic bibliographical reference to the current survey. It is determined that to go through the grief process in a healthy way, it is important to look for means of support. It may vary within support groups for survivors as well as psychological supervision by a professional. Implying that the sooner the reach for help happens, the more efficient will the post-intervention methods be and the chances of the survivor developing a troubling and disturbing grief will be lower, which may entail a deep depression or even a subsequent suicide.

Keywords: Suicide. Grief. Survivor. Grief process.

### **1 INTRODUÇÃO**

Séculos atrás, o suicídio estava diretamente ligado a questões religiosas, muitos acreditavam que dependendo das circunstâncias ao qual o ato suicida foi cometido, determinaria se haveria condenação ou glorificação. Só mais recentemente, em meados do século XIX, é que as tentativas e o suicídio passaram a ser tratados como um possível produto de doenças mentais.

Atualmente, na sociedade ao qual estamos inseridos, o suicídio já é visto como um transtorno psicossocial com diversos fatores que podem afastar ou aproximar pessoas do abismo

---

<sup>1</sup> Graduanda de Psicologia da Faculdade Cathedral, Boa Vista-RR. E-mail: laressavictoria@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do curso de Psicologia da Faculdade Cathedral, Doutoranda em Distúrbios do Desenvolvimento pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, Graduada e Mestra em Psicologia pela Universidade São Francisco e psicóloga no Hospital Geral de Roraima. E-mail: luanamuner@gmail.com

psíquico, o que pode conseqüentemente resultar no ato suicida. Acredita-se que quase 100% dos casos de suicídio estão ligados a doenças mentais não diagnosticadas e não tratadas, o que poderia ser diferente caso houvesse um diagnóstico precoce procedido de acompanhamento de um profissional da saúde mental, dessa forma reduzindo as tentativas e o ato suicida. (CHRISTANTE, 2010)

De acordo com a cartilha sobre suicídio produzida pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP, 2014) no Brasil estima-se que pelo menos 17% da população brasileira já teve um pensamento suicida em algum momento da vida. Estimativa que se torna preocupante, visto que, o pensamento suicida é um dos primeiros indícios do comportamento suicida, que nada mais é que uma manifestação psicológica da dor que o indivíduo está infligindo a si, e que no mais tardar com o agravamento dessa dor psicológica pode acabar levando o indivíduo ao suicídio.

A cada ano o suicídio é responsável por cerca de um milhão de óbitos ao redor do mundo, e esse número se torna ainda maior quando são levadas em consideração as tentativas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), nas últimas décadas os suicídios tiveram um crescimento de 60%, se relacionada com outras causas de morte. (ABP, 2014). Na última década o suicídio passou a ser considerado uma das três principais causas de morte entre jovens, tendo maior frequência no sexo masculino do que no feminino, sendo que até décadas atrás o maior índice se encontrava entre os idosos. (ABP, 2014)

Grande parte desse aumento de suicídio entre jovens, deve-se a fatores como uso de substâncias psicoativas, humor depressivo, abuso físico e sexual, além de problemas emocionais e familiares, que podem levar a comportamentos suicidas. Além dos fatores referentes a idade, não devem ser descartados os transtornos psiquiátricos como depressão, transtorno bipolar e esquizofrenia que são fatores que aumentam ainda mais as chances de suicídio. (ABP, 2014)

Além da idade e transtornos psiquiátricos, o gênero também é um fator que não deve ser descartado. É de conhecimento que os óbitos por suicídio são três vezes maiores nos homens, em contrapartida as mulheres tentam três vezes mais. O que leva os homens em sua maioria a se suicidarem mais deve-se ao fato de eles encontrarem mais dificuldade em buscar ajuda, muitas vezes por conta dos estereótipos de gênero. Já as mulheres têm maior facilidade por terem mais redes de apoio voltadas a elas. (ABP, 2014)

Indo além, ainda são afetados também pelo fator econômico, onde em grande maioria dos casos, o homem é visto como o provedor de sustento familiar e quando repentinamente se vê em uma situação em que não consegue sustentar sua família, muitas vezes vê o suicídio como única saída. Já em mulheres não se tem tantas ocorrências nesse quesito, levando em consideração que tem melhor adaptação as situações. (ABP, 2014). Os homens ainda obtêm mais “sucesso” no suicídio por usarem métodos vistos como mais letais, como o enforcamento, já as mulheres em sua maioria optam por métodos como envenenamento ou intoxicação por medicamentos, que tem maior chance de chegar com vida no hospital e assim reverter a situação. (LEÓN; BARROS, 2003)

Devido ao crescimento dos índices de suicídio ao redor do mundo, os profissionais se deparam cada vez mais com pessoas que tem que lidar com o luto, a perda repentina do ente querido muitas vezes não é bem recebida e causa transtornos que quando não tem o acompanhamento correto pode levar anos para ser superado ou até mesmo se tornarem irreversíveis. Mediante a essa situação traz-se a seguinte problemática que será respondida ao longo do artigo: diante da perda de um ente querido para o suicídio, quais aspectos os sobreviventes podem apresentar diante do luto por suicídio? E como isso o afetará?

Portanto, mediante as informações que foram obtidas através de pesquisas de cunho bibliográfico, visando mostrar a relevância acerca do tema escolhido na comunidade científica e demais áreas da saúde, levando em consideração que ele se encontra cada vez mais em evidência no cenário atual da sociedade. O presente artigo tem como proposta mostrar como ficam os sobreviventes – termo utilizado para referir-se àqueles que eram próximos e ligados a quem cometeu o ato suicida, sendo assim um sobrevivente a essa morte tão traumática.

Ainda busca dar a sua contribuição perante a sociedade de forma a conscientizar sobre esse luto e de que forma afeta toda a vida do indivíduo, pontuar as consequências de negligenciar a necessidade de acompanhamento psicológico durante o processo de luto e contribui para o enriquecimento de conhecimento a respeito do luto, tanto de forma geral, como em casos mais específicos como o suicídio. E, sendo ainda um tema de grande relevância por ter conexão com a área de atuação ao qual a acadêmica está inserida, de forma que contribuirá não somente para conhecimento pessoal, como também para a futuro profissional.

Diante disso, o estudo tem como objetivo o esclarecimento a respeito dos aspectos psicológicos, emocionais e físicos, que se manifestam quando o indivíduo se encontra no processo de luto pela perda de um ente querido por suicídio, ainda busca a compreensão não somente sobre o luto por suicídio como também o luto em outras circunstâncias, mostrando os processos e as complicações que possam surgir em um luto por suicídio. E ainda como o apego que se tinha com o falecido pode ser um grande influenciador no enfiamento do luto e junto a isso identificar a atuação do psicólogo mediante o processo de luto desse sobrevivente e ainda citar métodos de pós-venção e sua importância.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 SUICÍDIO: UMA QUESTÃO DE SAÚDE PÚBLICA

No cenário atual ao qual estamos inseridos o suicídio é considerado uma questão de saúde pública a nível mundial. Atualmente o suicídio é a segunda maior causa de mortes em jovens ao redor do mundo – perdendo apenas para mortes decorrentes de acidentes de trânsito – sendo ainda mais comum em jovens na faixa etária de 15 a 29 anos. Ainda, o suicídio tem cerca de um milhão de casos registrados ao redor do mundo por ano, não incluindo as tentativas em si. (OSMARIN, 2015)

Diante disso tem-se como conceito ao suicídio o ato de tentar contra a sua própria vida a fim de querer finalizá-la a qualquer custo. O ato do suicídio em si, pode ser planejado ou não. Ainda, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) há uma tentativa de suicídio a cada três segundos e uma morte por suicídio a cada quarenta segundos no mundo, sendo assim cerca de 7% da população é exposta a uma morte por suicídio ao redor do mundo e se encontra em situação de luto decorrente do suicidio. (VIANA; SOUZA; TEIXEIRA, 2018)

Esses números podem ser ainda maiores se levarmos em consideração que muitos casos são camuflados ou se perdem e muitas vezes são considerados acidentes, homicídios ou outros tipos de acidentes. De forma a fazer com que o suicídio se torne um grande problema a saúde pública de acordo com os registros já contabilizados. (VIANA; SOUZA; TEIXEIRA, 2018)

No Brasil, os casos de suicídio tem se tornado cada vez mais frequentes, fazendo com que o Brasil esteja entre os dez países onde se mais tem casos de suicídios registrados no mundo – estando em oitavo lugar no ranking de países com casos concretizados. Não é incomum ao ligarmos a televisão ou rádio e nos depararmos com notícias de casos de tentativas ou até suicídio concretizados cometidos por pessoas jovens. (OSMARIN, 2015).

Apesar de existirem muitos casos noticiados, o suicídio ainda é considerado um grande tabu, visto que a grande maioria da população tem grande dificuldade em falar a respeito do tema, o que em muitas situações pode acabar por dificultar os métodos preventivos – como campanhas de prevenção ao suicídio. O suicídio não escolhe cor, raça, gênero ou religião, mas há diversos fatores que podem ser facilitadores. É considerado um processo humano e individual, onde as trajetórias econômicas, sociais e culturais desse indivíduo possam vir a serem fatores que o levem a querer dar fim a sua própria vida. (VIANA; SOUZA; TEIXEIRA, 2018)

Dentro desses fatores, alguns podem ser considerados de risco, por aumentar a probabilidade da ocorrência de um suicídio, pelo fato de o indivíduo muitas vezes não sentir que tem outra saída – a exemplo disso temos os diversos casos de suicídio que aconteceram durante a Quinta-Feira Negra

que ocorreu em 1929, onde devido à queda da bolsa de valores diversos estabelecimentos foram a falência e conseqüentemente muitos perderam seus empregos, o que fez com que algumas pessoas não vissem outra saída a não ser acabar com a própria vida. (VIANA; SOUZA; TEIXEIRA, 2018)

Tendo uma linha tênue entre o pensamento suicida, a tentativa e a concretização do ato suicida, segundo Viana, Souza e Teixeira (2018) em sua grande maioria de casos, os suicídios concretizados já vieram de pensamentos suicidas que o rondavam ou até mesmo de tentativas anteriores que não obtiveram sucesso. O que mostra que em quase todos os casos o suicídio é planejado com antecedência, porém não é descartada a possibilidade de também ocorrerem por atos impulsivos e sem qualquer planejamento prévio.

Para os profissionais de saúde, torna-se de grande importância o conhecimento desses fatores, é importante na criação não somente de métodos preventivos – como o setembro amarelo – como também para melhoria de questões de políticas públicas, que são escassos. Dentre os maiores fatores que tem relação com o suicídio temos transtornos mentais, como: depressão, esquizofrenia, transtornos de ansiedade, borderline e ainda os transtornos causados pelos usos de substâncias psicoativas. (VIANA; SOUZA; TEIXEIRA, 2018)

E como grandes fatores de risco temos de ordem psicológica como por exemplo: oscilações constantes de humor, agressividade, perdas recentes – situação se agrava quando a perda foi por suicídio – e até mesmo conflitos familiares. Os fatores sociodemográficos como a idade, sexo, situação econômica, isolamento social e desemprego recente. E ainda temos os fatores oriundos de condições clínicas tais como ser portador do vírus da imunodeficiência humana (HIV), dores crônicas, doenças orgânicas – como paralisia – tumores e entre outras condições. (VIANA; SOUZA; TEIXEIRA, 2018)

Diante desses fatores é muito importante que os profissionais de saúde estejam sempre atentos a aqueles que sobrevivem a perda do ente querido, é muito importante ter uma rede de apoio. O sofrimento e angústia de familiares e amigos próximos requer cuidado, visto que em muitos casos convivem com a lembrança daquele entre que os deixou e quando não recebem a atenção por esses profissionais, pode acabar se tornando um fator de risco para que tenham o mesmo fim que o falecido. (VIANA; SOUZA; TEIXEIRA, 2018)

Ainda segundo Viana, Souza e Teixeira (2018) o luto pode chegar a afetar pelo menos seis pessoas próximas a pessoa que faleceu, não se limitando apenas a familiares, como também a amigos próximos. Essas pessoas muitas vezes têm as suas vidas afetadas de diversas formas, no âmbito psicológico, social, emocional e as vezes até economicamente. Por conta disso torna-se viável que se tenha o acompanhamento psicológico dessas pessoas.

## 2.2 APEGO, PERDA E LUTO

Seja qual for a causa, a perda de um ente querido pode ser considerada uma das piores dores ao qual se pode passar, além de muitas vezes mudar a dinâmica e a rotina no meio em que se convive, sendo ele familiar ou não. (RAMOS, 2016) O rompimento de um longo relacionamento amoroso, o fim de uma amizade de infância, a saída da adolescência para a vida adulta, a perda de uma parte do corpo ou até mesmo o falecimento de um bichinho de estimação. Não importa qual for o motivo da perda, todas essas são situações ao qual o indivíduo está sujeitado a passar em algum momento da sua vida. (SOARES; MAUTONI.; 2013)

O luto em si não deve ser considerado como idêntico a todos. É um processo complexo que leva em consideração que cada indivíduo reage de forma distinta diante de uma perda, isso ocorre devido à proximidade que se tinha com o ente que faleceu, ou seja, a forma como a dor se expressará está diretamente ligada ao elo ou carga emocional existente até o momento do falecimento. Fatores como ser um familiar próximo, ter tido envolvimento amorosos ou até ter tido algum tipo de conflito em data próxima a morte são situações que devem ser considerados quanto a forma que o indivíduo passará por esse luto. (RAMOS, 2016).

Segundo Soares e Mautoni (2013) a perda de uma pessoa amada é considerada uma das experiências mais dolorosas ao qual o ser humano está submetido a passar em sua vida. Muito dessa experiência dolorosa ao qual o enlutado se encontra se deve a ligação que se tinha como falecido antes de sua morte. O laço ou ligação afetiva pode ser entendido como uma espécie de conexão que se tem com algo ou alguém. Pode ser entendido como um elo emocional que liga uma pessoa a outra – mas não se limitando a isso, também podem ocorrer vínculos com objetos e outros seres vivos - a exemplo desse elo temos o caso de uma pessoa que mora sozinha e desenvolve uma ligação com um bichinho de estimação como forma de se sentir menos solitário. (SOARES; MAUTONI, 2013)

Quanto ao apego, ele pode ser definido como um comportamento instintivo do ser humano, onde o indivíduo busca proteção e segurança e muitas vezes nem sequer percebe quando se apegou a algo, a exemplo disso temos pessoas acumuladoras, que são “apegadas” aos seus bens, isso dar-se ao fato de que foi criado um vínculo com o objeto. (SOARES; MAUTONI, 2013).

Um caso como esse, pode ser explicado pela Teoria do Apego de Bowlby, onde os indivíduos estabelecem laços afetivos e emocionais uns com os outros através da sensação de segurança que sentem quando estão na presença da pessoa com qual foi estabelecido o vínculo. Quando a segurança desse laço afetivo é interrompida de forma repentina surgem reações específicas como consequência desse rompimento. (OSMARIN, 2015).

Dessa forma, quando se perde alguém com quem se tinha um laço afetivo muito forte, mais potencializadas serão as reações que o enlutado poderá apresentar. Podendo elas serem reações físicas como alterações no sono, falta de apetite e ainda perda ou ganho em excesso do peso; reações emocionais como a negação, desespero e tristeza; reações comportamentais como choro constante, desorientação e preocupações excessivas; reações sociais como isolamento social, afastamento e dificuldade de interação com o mundo externo; há ainda as reações espirituais onde muitos perdem sua fé e crença em Deus, mas também de forma contrária onde se aproximam de Deus muitas vezes em busca de respostas. (SOARES; MAUTONI, 2013)

Quando ocorre a perda desse ente muitos indivíduos experimentam da negação, temos aqueles preferem acreditar que o falecido comprou uma passagem de última hora para viajar, mas que a qualquer momento voltará. Temos presente o sentimento de culpa, por muitas vezes pensar que negligenciou a pessoa e não percebeu o que estava errado ou até por conflitos que ocorreram próximos ao falecimento, sendo esse último mais comuns em mortes repentinas como o suicídio. E ainda, o sentimento de raiva geralmente direcionados a pessoa morta, onde muitos têm esse sentimento por não aceitar de forma alguma que o falecido o deixou sozinho no mundo de forma tão abrupta. (SOARES; MAUTONI, 2013)

Dessa forma o sofrimento diante de uma perda pode ser considerado uma reação normal ao qual todos estão sujeitos quando há o rompimento do vínculo que se tinha com a pessoa falecida, mesmo que alguns manifestem de forma mais explícita que outros. Ainda, o vínculo estabelecido será um grande influenciador quanto ao enlutamento dessa perda. (SOARES; MAUTONI, 2013)

Segundo Soares e Mautoni (2013) nem todas as perdas irão desencadear o luto, tendo em vista que isso varia de pessoa para pessoa e ainda entra em questão a ligação afetiva. Ou seja, o luto é individual, cada um passará pelo processo de forma distinta, podendo haver semelhanças, mas dificilmente serão idênticos. Porém ainda assim, temos casos onde o luto é desencadeado mesmo diante de uma pequena perda – a exemplo temos uma jovem que perdeu o anel dado pelo pai, para muitos não terá significado algum, mas para a jovem era importante já que foi um presente do pai antes de vir a falecer e a mesma havia um laço afetivo com o objeto por ser uma lembrança – o que trazer consequências futuras na vida da pessoa.

Assim, se compreende que todas as perdas são dolorosas, porém algumas poderão afetar a vida do indivíduo mais que outros, isso independe do “tamanho” da perda pela qual o indivíduo foi sujeito. Porém, no caso das grandes perdas – geralmente ocasionados por pais que perderam filhos ou filhos que perderam algum dos pais ou até mesmo pela perda de um irmão, é muito

comum ouvir frases como “não há dor maior que perder um filho” ou “não há nada mais doloroso que perder minha mãe” “não sei como irei superar a morte do meu irmão, ele era meu melhor amigo” – as pessoas podem levar anos para se recuperar da perda. (SOARES; MAUTONI, 2013)

Acredita-se que a dor de perder um filho é uma das piores sensações ao qual um pai ou mãe poderá vivenciar, e o processo de luto decorrente do falecimento é uma das dores mais difíceis de serem superadas. Isso acontece porque geralmente espera-se que na ordem natural da vida, os pais partam antes de seus filhos por serem mais velhos que os mesmos, e quando não é dessa forma que acontece, há choque e relutância por parte dos pais. (SOARES; MAUTONI, 2013).

Para Freitas e Michel (2014) a perda de um filho causa o rompimento do equilíbrio familiar, é uma perda dolorosa para os pais, mas ainda muito mais doloroso para as mães. Visto que desde o nascimento ela vivencia um processo de vínculo e apego junto ao filho, devido ao fato de ser a principal responsável em suprir as questões essenciais do bebê, como o alimentar e dar banho. Dessa forma, conforme o crescimento da dependência desse bebê com relação a mãe, é desenvolvido uma ligação afetiva para o resto da vida de ambos.

Quando há a fragmentação dos laços afetivos após a morte do filho, a mãe se encontra em uma das situações mais dolorosas pela qual se pode passar. E para haver a retomada da vida depois de uma perda tão dolorosa como essa, é preciso que seus sentimentos sejam expressados e colocados “para fora”, porém nem todas se mostram capazes de passar por esse processo de forma saudável, o que pode resultar em um luto prolongado, que se assemelha ao luto complicado que os sobreviventes de uma morte por suicídio vivenciam. (ANDRADE; MISHIMA-GOMES; BARBIERI, 2017)

### 2.2.1 Luto por suicídio: a dor dos que ficam

Receber a notícia do falecimento de um familiar ou amigo próximo já é uma situação que abala e fragiliza muitos, mas quando a causa da morte é um suicídio a situação acaba por se tornar ainda mais delicada quando se comparada as outras causas de morte, o que torna o processo diante dessa perda tão doloroso para aqueles que ficam e tem que lidar com o luto. Assim, da mesma forma que o ato suicida não é visto como algo fácil a ser explicado, o processo de luto dos sobreviventes não deve ser visto como algo simples a ser superado. (DUTRA *et al.*, 2018)

O processo do luto é dito como o momento em que o sobrevivente tem que lidar com a dor que lhe foi aferida com a perda desse ente querido. Para de fato superar o luto, o indivíduo passa por cinco estágios que o ajudam a lidar com a perda e superá-la. De início, logo após a morte temos o primeiro estágio, que é a negação, nesse momento o enlutado tenta a todo custo negar a si mesmo a perda e que alguém próximo faleceu, funciona como um mecanismo de defesa, que tem como pretensão diminuir o impacto que aquela morte pode causar. (BASSO; WAINER, 2011)

Nos estágios seguintes, temos a raiva, onde o enlutado costuma externar o sentimento de raiva que estava reprimindo, podendo em alguns casos chegar a ser agressivo com aqueles que estão ao seu redor, é nesse estágio também que o enlutado tentará encontrar culpados. Já no estágio da barganha, como o próprio nome já diz, o enlutado em uma tentativa muitas vezes frustrada de se livrar do sentimento que o está consumindo, tenta negociar a perda do ente que faleceu, essas negociações geralmente são direcionadas a Deus, existem até alguns que fazem promessas para trazer o falecido novamente a vida, essa tentativa de barganha geralmente é feita na intenção de aliviar a dor que está sentindo. (BASSO; WAINER, 2011)

No quarto estágio temos a depressão, esse estágio é considerado uma dos mais duradouros e difíceis de se lidar visto que é nesse momento que começa a perceber que de fato perdeu alguém e que esse algo ou alguém não retornará mais, nesse estágio o enlutado encontrasse em um estado de tristeza profunda e costuma se isolar de todos ao seu redor. É ainda durante esse estágio que é de extrema importância o apoio familiar ou acompanhamento psicológico, já que se permanecer por muito tempo nesse estado depressivo a perda poderá nunca ser superada. (BASSO; WAINER, 2011)

A aceitação é o quinto e último estágio do processo de luto, nesse momento após passar pela

depressão causada pela perda, o enlutado passa a aceitar que a pessoa que o deixou não fará mais parte da sua vida a partir daquele momento, começando assim a tentar reorganizar sua vida sem aquela pessoa e até lidando melhor com seus sentimentos. Ainda nesse estágio, é muito comum que os enlutados sintam menos culpa e tentem retornar as suas atividades rotineiras, porém não significando que não sentirá saudades daquele que faleceu. (BASSO; WAINER, 2011)

No sobrevivente, o processo de luto já começa com certa dificuldade pois muitos se recusam acreditar que a pessoa o deixou – é muito comum que façam questionamentos a si mesmo como “por que isso está acontecendo comigo” “não acredito que ele morreu, é apenas um sonho” “não acredito que ele me deixou sozinha nesse mundo”. Isso ocorre pois muitos se negam a acreditar que de fato a pessoa cometeu tal ato, no processo de luto essa é a primeira das cinco fases que o enlutado passará até enfim superar o luto e seguir adiante com sua vida cotidiana. (DUTRA *et al.*, 2018)

De acordo com Dutra et al (2018) o luto por suicídio compromete o desenvolvimento do processo de luto, e isso deve-se unicamente ao fato de o suicídio ser considerado uma morte repentina e muito violenta - isso dá-se ao fato de que grande parte dos casos de suicídios são concretizados por enforcamento, armas de fogo ou até envenenamentos – o que faz com que o suicídio seja associado a uma morte tão violenta quanto um assassinato. Quando alguém tira a própria vida de forma tão abrupta, sua morte funciona em uma espécie de “efeito domino”, atingindo e repercutindo naqueles que mais eram próximos a si, em níveis diferentes tanto no contexto social como individual, que faz com que tenham suas vidas transformadas. (ROCHA; LIMA, 2019)

Ainda por ser uma morte carregada de estigmas - termo que pode ser definido como algo que não é aprovado socialmente e visto de forma negativa devido a crenças culturais - o suicídio é um grande gerador de sofrimento, levando em consideração que exige uma quantidade elevada de energia psíquica para passar pelo luto de forma saudável. (ROCHA; LIMA, 2019) Em decorrência dos estigmas ao qual o suicídio está associado, o ato suicida quase que em todos os casos, vem carregado de impactos negativos por ser uma morte cheia de preconceitos e ainda considerada um grande tabu na sociedade ao qual estamos inseridos atualmente. (FUKUMITSU; KOVÁCS, 2016)

Ainda de acordo com Nunes et al. (2016) esse fato pode tornar o processo de luto ainda mais doloroso e devastador para os enlutados, levando em consideração que muitas vezes tem que lidar com as críticas de terceiros quanto ao ato que o falecido cometeu, críticas que as vezes podem gerar o sentimento de culpa. O que pode acabar por se tornar prejudicial na busca por ajuda profissional, já que pode os levar a ter certo receio de forma a evitar mais críticas.

O luto é uma resposta natural do ser humano a perda de algo ou alguém, sendo um acontecimento traumático e muitas vezes estressante, que mexe com o psicológico daquele sobrevivente – é chamado de sobrevivente aquele familiar ou amigo próximo que perdeu alguém para o suicídio e teve sua vida marcada de alguma forma por essa perda tão dolorosa - e quando a morte desse ente querido não é bem enfrentada pode acarretar em complicações, a exemplo o luto complicado ou patológico. (NUNES *et al.*, 2016)

O luto complicado acontece quando o mesmo não é vivido de forma saudável e há o prolongamento do sofrimento diante da perda, um dos sinais de que esse sobrevivente possa está passando por um luto complicado é a falta de expectativa com relação ao futuro ou ainda a falta de vontade de contato social com outras pessoas, o que resulta em muita dor e sofrimento e torna o processo do luto mais difícil de ser superado. (ROCHA; LIMA, 2019) O luto em algumas situações pode afetar psicologicamente o indivíduo e acabar por afetar a saúde mental, emocional e física do mesmo. Entrando aí o luto complicado, o que pode ocasionar em problemas como depressão, transtorno de ansiedade, uso excessivo de medicamentos e álcool – como forma de tentar se entorpecer da dor da perda – e ainda em alguns casos pode resultar em suicídio. (NUNES *et al.*, 2016)

Segundo Nunes et al. (2016) há diversos níveis de reações ao luto por suicídio como a tristeza, a vontade de pôr fim a propria vida a desejo de “ir junto” com o falecido e o choque – devido a achar irreal a morte de alguém. Ainda há alguns casos em que se consegue passar tranquilamente pelo processo de luto sem que ocorra qualquer acompanhamento profissional, porém não se pode descartar que ocorrem casos em que o sobrevivente acaba desenvolvendo problemas sérios de saúde por conta do processo de luto.

Para passar pelo processo de luto de forma mais segura possível, torna-se essencial o acompanhamento de um profissional da área de saúde mental, seja ele psicólogo ou psiquiatra, para que haja uma identificação antecipada de possíveis riscos à saúde do enlutado, e ainda durante esse acompanhamento, fazer uso de métodos de pósvenção que podem ser um grande auxílio para o enfrentamento do luto desse sobrevivente. (FUKUMITSU; KOVÁCS, 2016) E utilizando desses métodos de pósvenção, além de ser uma rede de apoio, os profissionais de saúde também junto a família podem vir a evitar que o enlutado se encontre em situações que venham a induzir um suicídio no futuro. (NUNES *et al.*, 2016)

### 2.3 PÓSVENÇÃO E ATUAÇÃO DO PSICOLOGO

Ao contrário da prevenção, que é uma ação que visa evitar que algo aconteça, no caso o ato suicida, e a exemplo como métodos de prevenção temos o Setembro Amarelo - mês voltado para campanhas de orientação e prevenção ao suicídio. A pósvenção, entende-se por toda e qualquer atividade realizada por psicólogos que seja voltada para os sobreviventes do ato suicida, de forma a atenuar a dor e sofrimento que foi causado pelo suicídio e até mesmo evitar um possível suicídio por parte desse sobrevivente. (ROCHA; LIMA, 2019)

Levando em consideração que o sobrevivente tem maior chance de cometer suicídio se comparado a outras pessoas, é muito importante o acompanhamento psicológico. É nesse momento que entra a pósvenção, para que esse enlutado não se torne mais um número nas estatísticas. Dentre os métodos de pósvenção que podem ser utilizados se tem há possibilidade de aproveitar os fatores de proteção do indivíduo contra o suicídio, podendo serem eles: bom relacionamento e suporte familiar, laços sociais bem estabelecidos e estabilizados, uma gravidez desejada e planejada, além de ter maior acessibilidade a cuidados não só de saúde mental, como também física e emocional. (ROCHA; LIMA, 2019)

Esses fatores, podem ser aliados do psicólogo quanto a pósvenção, porém não são os únicos que podem vir a ser utilizados. Grupos de apoio voltados para sobreviventes são muito utilizados como métodos de pósvenção, visto que uma vez dentro desse grupo, o enlutado tem a oportunidade de interagir com outras pessoas que passam pela mesma situação e assim partilhar suas dores e magoas. O que pode os ajudar no enfrentamento do luto, além de evitar que o enlutado entre em negação quanto a perda do ente querido. (ROCHA; LIMA, 2019)

Quanto a atuação do psicólogo mediante a situação de luto desse sobrevivente, ele tem diversas intervenções em qual pode trabalhar. Pode prestar atendimento de forma individual ao sobrevivente, como também a sua família, pode atuar em grupos de apoio voltados a pessoas em luto por suicídio, incentivar e atuar em trabalhos preventivos, até mesmo em campanhas informativas sobre o suicídio. (ROCHA; LIMA, 2019)

Dessa forma, psicólogo atua como o profissional que oferece o suporte psicológico para o enfrentamento desse luto de forma saudável, de forma que funciona como uma rede de apoio nesse momento da vida em que se encontra fragilizado. É ainda a ponte que possibilita e facilita o processo de reconciliação entre o enlutado e a vida antes do luto, fazendo com que ele supere o luto como forma de tentar buscar sentido a sua vida novamente, apesar de toda dor que a morte lhe causou. (ROCHA; LIMA, 2019)



### 3 MÉTODO

Para se atingir os objetivos deste estudo foi realizada uma pesquisa do tipo bibliográfica básica, uma vez que não teve por finalidade a resolução imediata de um problema. A vantagem em adotar esta modalidade de pesquisa consiste na possibilidade de uma maior cobertura espacial do fenômeno a ser investigado (GIL, 2008). Preliminarmente, para compor o Referencial Teórico foi realizada uma ampla pesquisa em títulos de referência na Biblioteca da Faculdade Cathedral acerca do tema “O suicídio e o luto: como ficam os sobreviventes após a perda”. As palavras-chave desta pesquisa: suicídio, luto, processo de luto e sobreviventes, serviram como critério de inclusão. As demais foram descartadas da seleção do estudo.

Após a delimitação do estudo, uma busca aprofundada foi realizada acerca do tema. O objeto de pesquisa deste estudo foi composto por artigos científicos que foram publicados na base de dados SciELO e PePSIC. O critério de inclusão contemplou os artigos científicos correlatos à questão norteadora deste estudo que é: “Quais aspectos os sobreviventes podem apresentar diante do luto por suicídio? E como isso os afetará?” Diante disto, todos os demais casos foram excluídos do estudo.

O método de coleta de dados foi o de levantamento direto no acervo das bibliotecas e sites acima especificados. A natureza da pesquisa é qualitativa. O método de abordagem utilizado foi o dedutivo, pois a proposta do estudo concerne melhor clarear o fenômeno de forma a partir do geral para o específico (LAKATOS; MARCONI, 2003). O método de procedimento adotado para o tratamento dos dados coletados foi qualitativo.

### 4 DISCUSSÃO

É certo que os casos de suicídio têm estado cada vez mais em evidência nas últimas décadas, aumentando assim não somente os índices de morte pelo ato suicida como também a quantidade de pessoas que são afetadas em decorrência dessa morte tão repentina e cruel. Foi levando em consideração as consequências na vida do sobrevivente quando é noticiado pela morte de alguém por suicídio, que esse artigo foi criado. Partindo de pesquisas acerca do tema que possibilitaram maior obtenção de conhecimento a respeito dos conceitos e teorias relacionados ao suicídio e o luto decorrente do ato.

Ao abordar a problemática do suicídio, Osmarin (2015) e Viana, Souza e Teixeira (2018), concordam quando dito que atualmente no mundo o suicídio tomou grandes proporções e é considerado uma questão de saúde pública a nível mundial. Sendo este responsável por muitas mortes a nível internacional (ABP, 2014; OSMARIN, 2015; VIANA; SOUZA; TEIXEIRA, 2018) e nacional (ABP, 2014, OSMARIN, 2015). Estando presente em diversas culturas, idades e níveis socioeconômicos (ABP, 2014; LÉON; BARROS, 2003; OSMARIN, 2015)

Ainda, infelizmente, o Brasil se encontra entre os dez países onde mais se tem mortes decorrentes do suicídio (OSMARIN, 2015), o que é muito preocupante devido ao tabu relacionado a essa morte e assim poder trabalhar com métodos preventivos. Para Viana, Souza e Teixeira (2018) pelo fato de o suicídio ser considerado um tabu, muitas pessoas sentem dificuldade em falar a respeito do tema, o que acaba por também dificultar a busca por ajuda de uma profissional da saúde mental.

Ainda de acordo com Viana, Souza e Teixeira (2018) o suicídio pode ser considerado um processo humano e individual, onde a forma como o indivíduo vive sua vida e os aspectos relacionados a ela, determinará se terão fatores que o levará a pôr fim a própria vida e ainda acrescenta que o suicídio não escolhe cor, raça ou gênero, podendo acontecer a qualquer pessoa. Diversos fatores podem estar associados ao suicídio, dentre eles um importante fator é a presença de transtornos mentais associados (ABP, 2014; VIANA, SOUZA; TEIXEIRA, 2018).

Para Ramos (2016) e Soares e Mautoni (2013) a experiência de perder alguém próximo é uma das piores dores ao qual o ser humano pode ser submetido. Nesse sentido, a compreensão de vínculo afetivo trazida por Soares e Mautoni (2013) e apego conforme explicado pela teoria de

Bowlby (OSMARIN, 2015) se faz importante, haja vista que, a intensidade com que se sentirá a dor dessa perda, está diretamente ligada ao vínculo afetivo que foi estabelecido com o falecido até o momento de sua morte (FREITAS; MICHEL, 2014; RAMOS, 2016; SOARES; MAUTONI, 2013). E, conforme apontam Freitas e Michel (2014), esse vínculo é um grande influenciador quanto ao comportamento do indivíduo quando em situação de luto, assim ficando claro que quanto mais forte for o vínculo criado com o falecido mais doloroso poderá ser lidar com essa perda.

Ainda para os autores Soares e Mautoni (2013) todas as perdas são dolorosas independentemente se forem grandes ou pequenas, porém mesmo assim nem todas as perdas irão desencadear o processo de luto. No caso de grandes perdas, geralmente ocasionadas pela morte dos pais, irmãos ou até mesmo animais de estimação, a perda pode se tornar tão dolorosa a ponto de levar anos para se recuperar e seguir em frente com a vida. Soares e Mautoni (2013) ainda pontuam que a dor da perda de um filho é uma das piores situações ao qual os pais podem vivenciar. Essa dor vem muito do pensamento que os pais têm de que eles devem partir primeiro que seus filhos e não ao contrário, ou seja espera-se que a ordem “natural” da vida seja seguida e quando isso acontece de forma contrária como o previsto e essa ordem é rompida gera muita dor e sofrimento nos pais.

Quando se perde alguém para o suicídio, o enlutado muitas vezes sente como se a morte estivesse batendo a sua porta. Receber a notícia da morte de um familiar ou amigo por suicídio é algo que causa conflitos internos, onde muitos têm que lidar com sentimento de impotência, insegurança e medo da morte. Como explicado por Dutra et al. (2018) quando a morte por suicídio é noticiada os enlutados se encontram fragilizados, o que torna o processo diante dessa perda tão doloroso, isso acontece muito pelo fato de quando se perder alguém, a única coisa que nos resta são as lembranças dos momentos vividos e conviver com essas lembranças nem sempre é fácil, já que nem todos se mostram capazes de lidar com elas, o que gera ainda mais sofrimento.

Basso e Wainer (2011) citam que o processo de luto como o momento em que o sobrevivente tem que lidar com a perda e para que isso ocorra esse sobrevivente deve passar pelos estágios do luto que o ajudarão a superar essa terrível perda, esses estágios vão desde o momento que a morte é noticiada e o enlutado se nega a acreditar que o ente querido o deixou, até enfim chegar no ultimo estagio quando já começa a aceitar que o falecido o deixou e não fará mais parte de sua vida, assim seguindo com sua vida. Ainda seguindo a mesma linha de pensamento, Dutra et al. (2018) enfatiza que para o enlutado o processo de luto já começa com certa dificuldade pela descrença de que a pessoa morreu – isso ocorre devido ao fato de o suicídio ser uma morte repentina e muito violenta, o que causa o choque e descrença. Ainda no mesmo ponto de vista dos autores anteriores, Rocha e Lima (2019) e Fukumitsu e Kovács (2016) comentam que pelo fato do suicídio ser uma morte carregada de estigmas e com impactos negativos – como o tabu em falar sobre o tema e o preconceito – causa um sofrimento ainda maior nos enlutados, ocorrendo dessa forma pois quando alguém tira sua vida de forma tão inesperada afeta ao menos seis pessoas que estavam em seu convívio e em concordância Dutra et al. (2018) complementam que o processo de luto é mais doloroso, pois muitas vezes os sobreviventes têm que lidar com críticas e julgamentos do ato que o falecido cometeu.

Dessa forma, diante dos olhares tortos, muitos dos enlutados acabam por não conseguir passar pelo processo de luto de forma saudável, já que muitos não procuram por ajuda, o que pode acarretar na complicação desse luto, que para Rocha e Lima (2019) ocorre quando o luto não é vivido de forma saudável e há o prolongamento do sofrimento causado pela perda e que para Nunes et al. (2016) pode os afetar emocional, física e psicologicamente, o que pode acabar por resultar em problemas como uso excessivo de álcool e drogas e ainda a depressão, que pode agravar a chance de suicídio do enlutado. Mas ainda segundo Nunes et al. (2016) nem todos que passarem pelo processo de luto sem qualquer acompanhamento desenvolverão o luto complicado, isso irá variar de indivíduo para indivíduo, porém mesmo assim não se deve ser descartada a busca por ajuda de um profissional.

E ao contrário da prevenção que ocorre antes do ato suicida, a pósvenção vem após o ato suicida ter sido concretizado. Rocha e Lima (2019) conceituam a pósvenção como toda e qualquer atividade voltada para os sobreviventes do suicídio. A pósvenção é trabalhada de forma que amenize a dor e sofrimento do enlutado, levando em consideração que eles estão mais suscetíveis futuras tentativas de suicídio. O autor ainda pontua que os fatores de proteção são ótimos aliados dos métodos posventivos, porém não são os únicos utilizados, tendo os grupos de apoio como um dos primeiros métodos de pósvenção, por serem voltados especificamente para os sobreviventes.

Quanto a atuação do psicólogo, Rocha e Lima (2019) pontuam diversas áreas de atuação quanto ao suicídio. O psicólogo pode atuar na prevenção - como em campanhas de prevenção ao suicídio - e na pósvenção, onde pode prestar atendimento de forma individual e grupal ao sobrevivente - a terapia durante o luto tem o objetivo fazer com que o sobrevivente lide com os conflitos que surgem quando ocorre a separação brusca e repentina do falecido e ainda funciona como suporte para o enfrentamento do luto de forma mais saudável possível - e ainda em grupos de apoio voltados a pessoas em luto por suicídio - onde o mesmo interage com pessoas que estão na mesma situação e assim partilham suas dores e sentimentos quanto a perda que sofreram.

Porém, não se deve prender somente a isso, além dos exemplos citados acima, o psicólogo enquanto em acompanhamento a um paciente em situação de luto tem como função fazer com que esse sobrevivente não se perca diante da perda, fazendo com que o mesmo se liberte de toda dor e sentimento negativo ligado a uma morte tão dolorosa como essa. Ainda é muito importante que o psicólogo estabeleça um bom rapport com esse paciente para que o mesmo consiga se expressar de forma mais livre e ainda deve ser receptivo e ouvir sem julgamentos, fazendo que sejam colhidos bons frutos através do atendimento psicológico prestado, transformando-se assim em uma rede de apoio a esse sobrevivente, para que o mesmo consiga enfrentar o luto de forma saudável e assim consiga superar a perda e seguir em frente com sua vida.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através de pesquisas acerca do luto por suicídio, foram obtidas informações que auxiliaram no entendimento e maior compreensão a respeito do tema. Ao longo do trabalho foram utilizados e apresentados diversos recursos de pesquisa, tais como: cartilhas, livros, artigos e revistas científicas, que juntos foram de grande ajuda quanto ao embasamento teórico do artigo.

No estudo foi observado que a tempos o suicídio deixou de ser algo que acontecia em casos esporádicos e passou a ser noticiado com maior frequência e tomou proporções maiores, de forma que com o aumento de mortes por suicídio também ocorre o aumento de enlutados decorrentes dessa morte, denominados nesse artigo como sobreviventes.

O artigo nomeado “o suicidio e o luto: como ficam os sobreviventes após a perda” tinha como objetivo esclarecer quais aspectos o sobrevivente pode apresentar quando em situação de luto e ainda identificar o que poderia acarretar um luto não saudável, de forma que prolongasse o processo de luto e ainda o atrapalhasse em sua vida cotidiana. Com isso, ao estudar à cerca do luto decorrente de um suicídio, foi obtido maior conhecimento e a identificação dos aspectos que o enlutado pode apresentar e como esses aspectos podem acarretar um luto complicado dependendo das circunstâncias.

Assim, reforçando a importância de um psicólogo especializado durante o processo de luto - frisando a importância de o mesmo ser acolhedor logo no primeiro contato com o enlutado assim fazendo com que se sinta confortável, favorecendo a busca por soluções para a dor e sofrimento que lhe foi afligida - e ainda da utilização de outras redes de apoio - como grupos de apoio voltados propriamente para sobreviventes ao suicídio - a favor desse enlutado.

Então, pode-se concluir que os objetivos e hipóteses foram atingidos conforme o planejado no início do trabalho e respondidos ao longo do artigo, como por exemplo: como o apego e laço afetivo que se tinha com o falecido são grandes influenciadores em como o sobrevivente passará pelo processo de luto e em qual intensidade sentirá a dor da perda ao qual foi sujeito.

Dessa forma, espera-se que o estudo apresentado neste artigo, possa auxiliar outros profissionais, principalmente aqueles ligados à área da saúde mental, estudantes e até mesmo a comunidade externa que venha a se interessar pelo tema aqui falado. Ainda, diante do que foi exposto ao longo do trabalho, é deixado como sugestão a estudos que possam vir a ocorrer futuramente, a maior exploração acerca dos métodos de pós-venção – e até mesmo a maior utilização do termo que pouco é utilizado - como eles são trabalhados nos sobreviventes e como isso os beneficia no processo de se ter um luto saudável, visto o fato de pouco ser falado a respeito desses métodos nos artigos pesquisados e utilizados.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, M. L. de; MISHIMA-GOMES, F. K. T.; BARBIERI, V. Recriando a vida: o luto das mães e a experiência materna. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 21-32, jan./abr. 2017.
- BASSO, L. A.; WAINER, R. Luto e perdas repentinas: contribuições da terapia cognitivo-comportamental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, p. 35-43, 2011.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA - ABP. **Suicídio: Informar para prevenir**. Brasília: CFM/APB, 2014.
- CHRISTANTE, L. Com saída. **Unesp Ciência**, São Paulo, a. 2, v. 13. p. 30-35. out. 2010.
- DUTRA, K. et al. Vivenciando o suicídio na família: do luto a busca da superação. **Revista Brasileira de Enfermagem. Edição Temática: Saúde Mental**, v. 71, supl. 5, p. 2146-2153. 2018.
- FREITAS, J. L. de.; MICHEL, L. H. F. A maior dor do mundo: O luto materno em uma perspectiva fenomenológica. **Psicol. estud.** [online], v. 19, n. 2, p. 273-283, 2014.
- FUKUMITSU, K. O.; KOVÁCS, M. J. **Especificidades sobre processo de luto frente ao suicídio**. *Psico* (Porto Alegre), v. 47, n. 1, p. 03-13, 2016.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.
- LÉON, M. L.; BARROS, M. B. A. Mortes por suicídio: diferenças de gênero e nível socioeconômico. **Revista de Saúde Pública**, Campinas, v. 37, n. 3, p. 357-363, 2003.
- NUNES, F. D. D. et al. O fenômeno do suicídio entre os familiares sobreviventes: Revisão Integrativa. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 15, p. 17-22, jun. 2016.
- OSMARIN, V. M. Suicídio: O luto dos sobreviventes. **Psicologia.pt** [online], p. 3-4, 2015. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0981.pdf> Acesso em: 15 set. 2020.
- RAMOS, V. A. B. **O processo de luto**. **Psicologia.pt** [online], p. 1-5, 2016. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1021.pdf> Acesso em: 15 set. 2020.
- ROCHA, P.G.; LIMA, D. M. A. Suicídio: peculiaridades do luto em famílias sobreviventes e atuação do psicólogo. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 2. p. 323-344, ago. 2019.

SOARES, E. G. B.; MAUTONI, M. A. A.G. **Conversando sobre o luto**. São Paulo: Ágora, 2013.

VIANA, L. M. M.; SOUZA, L. E. C.; TEIXEIRA, S. M. de O. O suicídio como questão de Saúde Pública. **Revista Brasileira em Promoção de Saúde**, Fortaleza, v. 31, n. 3, p. 1-3. 2018.

*Recebido em: 11/11/2020*

*Aceito em: 20/11/2020*

*Publicado em: 01/12/2020*

*Melo LVM, Muner LC. O suicídio e o luto: como ficam os sobreviventes após a perda.*