

CONTRIBUIÇÕES DA TEORIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA ELABORAÇÃO DO LUTO

Israel Geraldo Goncalves¹

Josimar Messias dos Santos²

Elihege Christine Ferreira³

RESUMO

A morte é um fenômeno intrínseco à condição humana e, em resposta à perda, o luto emerge frequentemente como um processo associado a intenso sofrimento. Esse estado emocional é caracterizado por alterações significativas no comportamento, abrangendo esferas pessoais, sociais, familiares e cognitivas do indivíduo. Nesse contexto, o luto apresenta um impacto direto sobre a saúde mental e emocional, tornando necessária uma adequada elaboração para mitigar os efeitos do sofrimento. Este estudo tem como objetivo, por meio de uma revisão de literatura, investigar como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode auxiliar na elaboração saudável do luto, proporcionando ao indivíduo estratégias para enfrentar essa fase. Os resultados mostraram que, em casos de luto patológico, a TCC oferece intervenções que possibilitam a retomada de comportamentos adaptativos. Conclui-se que a TCC constitui uma abordagem eficaz no manejo de luto não elaborado, sendo uma ferramenta relevante para o terapeuta no suporte à recuperação emocional dos pacientes.

Palavras-chave: Psicologia; Morte; Elaboração do Luto; Terapia Cognitivo-Comportamental.

ABSTRACT

Death is an intrinsic phenomenon of the human condition, and in response to loss, grief often arises as a process associated with intense suffering. This emotional state is characterized by significant behavioral changes, impacting personal, social, familial, and cognitive domains. In this context, grief has a direct effect on mental and emotional health, making it necessary to properly process it to alleviate the suffering. This study aims, through a literature review, to investigate how Cognitive Behavioral Therapy (CBT) can aid in the healthy elaboration of grief, providing individuals with strategies to cope with this phase. Additionally, in cases of pathological grief, CBT offers interventions that facilitate the resumption of adaptive behaviors. It is concluded that CBT is an effective approach in managing unresolved grief, serving as a relevant tool for therapists in supporting patients' emotional recovery.

Keywords: Psychology; Death; Preparation of Mourning; Cognitive behavioral therapy.

¹ Graduando do 10º Período de Psicologia do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: israble05@gmail.com

² Graduando do 10º Período de Psicologia do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: josimarh@hotmail.com

³ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: elihege.ferreira@uniptan.edu.br

INTRODUÇÃO

A morte é um tema sensível e desafiador na sociedade contemporânea. Segundo Hartmann et al. (2020), muitas pessoas ignoram a inevitabilidade da morte, cultivando a ideia de que sempre haverá um novo dia. Essa negação da finitude humana reflete um fenômeno social complexo que pode dificultar o enfrentamento adequado do luto. O impacto dessa negação vai além do choque inicial da perda, afetando a capacidade das pessoas de elaborar suas emoções e encontrar significado após a perda. Assim, torna-se essencial um processo de elaboração saudável para minimizar o sofrimento psíquico e favorecer a adaptação emocional.

Essa dificuldade é acentuada pela forma como o luto se manifesta. Parkes (1998) observa que, embora o luto nem sempre se manifeste como depressão profunda, ele frequentemente envolve episódios intensos de dor, ansiedade e sofrimento emocional. Além disso, cada indivíduo vivencia o luto de maneira única, moldado por fatores culturais, sociais e econômicos. Nesse contexto, o tabu em torno da morte agrava essas reações, dificultando a comunicação aberta sobre o luto e comprometendo um enfrentamento saudável.

Para enfrentar esses desafios, a psicologia desempenha um papel crucial ao oferecer suporte para as pessoas em luto, ajudando-as a ressignificar suas perdas e a se adaptar emocionalmente. Soledade e Souza (2021) destacam a relevância de incluir o luto na prática clínica, dado que a experiência da perda é inevitável na vida humana. Nesse cenário, uma abordagem que pode ser eficaz é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desenvolvida por Aaron Beck na década de 1960. A TCC oferece estratégias práticas que auxiliam na transformação de pensamentos disfuncionais em respostas adaptativas, prevenindo o luto patológico e promovendo o bem-estar biopsicossocial.

Com a intensificação das questões de saúde mental, especialmente durante a pandemia de COVID-19, torna-se ainda mais relevante discutir o uso da TCC no manejo do luto. A pandemia não apenas aumentou a ocorrência de perdas, mas também destacou a necessidade de intervenções estruturadas para apoiar pessoas em situações de isolamento e sofrimento. Melo et al. (2013) argumentam que, em um contexto de perdas constantes, abordagens terapêuticas eficazes são uma necessidade urgente, reforçando a pertinência da TCC.

Embora a TCC seja amplamente validada cientificamente como eficaz para diversos transtornos, sua aplicação no manejo do luto ainda é subaproveitada. A predominância de abordagens tradicionais e a limitada compreensão de como adaptar a TCC para essa finalidade contribuem para essa lacuna. Dessa forma, este estudo busca ampliar a compreensão sobre as

contribuições da TCC no contexto do luto, investigando estratégias e técnicas que podem ser aplicadas de maneira eficaz.

Diante dessa necessidade, este trabalho propõe uma atualização do conhecimento sobre a TCC no manejo do luto. Técnicas como a psicoeducação, a reestruturação cognitiva e o relaxamento são apresentadas como fundamentais para ajudar o paciente a desenvolver habilidades emocionais e evitar a cronificação dos sintomas. Além disso, a pesquisa destaca a importância de adaptar a TCC ao contexto contemporâneo, personalizando as intervenções para atender às necessidades individuais dos pacientes.

Com isso, espera-se que este estudo contribua para a disseminação de práticas mais eficazes e inovadoras no manejo do luto, incentivando a adoção da TCC no contexto clínico atual (Fernandes et al., 2020). Ao integrar uma fundamentação teórica robusta com a prática clínica, o objetivo é fornecer subsídios para que profissionais de saúde mental utilizem a TCC de maneira mais abrangente e eficaz, promovendo um cuidado que atenda às demandas emocionais da sociedade contemporânea e que favoreça o bem-estar dos indivíduos que enfrentam a dor da perda.

REFERENCIAL TEÓRICO

Philippe Ariès, em sua obra "História da Morte no Ocidente" (2012), apresenta uma análise abrangente das mudanças nas atitudes em relação à morte ao longo da história. Ele argumenta que a percepção da morte na sociedade ocidental sofreu transformações notáveis, refletindo não apenas mudanças culturais, mas também as dinâmicas sociais e as influências religiosas. Durante a Idade Média, a morte era vista como uma parte integral da vida cotidiana, marcada por rituais que conferiam a ela um caráter social significativo. O sepultamento em locais públicos e as celebrações comunitárias evidenciavam a presença constante da morte no cotidiano das pessoas.

Com a transição para o Renascimento e o Iluminismo, essa visão coletiva da morte começou a se desintegrar. O foco passou a ser mais individualista e científico, levando a morte a ser encarada como um fenômeno a ser evitado e escondido. Ariès (2012) destaca que essa nova perspectiva transformou a morte em um tabu, deslocando-a para um espaço distante e marginal, o que resultou em um afastamento da experiência de luto e dos rituais que anteriormente ofereciam suporte social. As práticas relacionadas à morte tornaram-se mais clínicas e menos emotivas, refletindo uma despersonalização do ato de morrer.

Além disso, a modernidade introduziu uma medicalização da morte, na qual a experiência do morrer passou a ser controlada e regulamentada por instituições de saúde. Essa

mudança não só afastou a morte do ambiente familiar e social, mas também alterou a maneira como os indivíduos se relacionavam com sua própria mortalidade. A morte começou a ser encarada com medo e repulsa, resultando em uma falta de preparação emocional e espiritual para o luto.

Ariès (2012) enfatiza, por fim, a necessidade de resgatar uma visão mais integrada da morte, que reconheça sua inevitabilidade e promova discussões abertas sobre o luto. Ele sugere que a revalorização dos rituais de luto e das experiências coletivas em torno da morte poderia restaurar conexões sociais e proporcionar um espaço para o compartilhamento emocional. Essa abordagem não apenas beneficiaria os enlutados, mas também favoreceria uma compreensão mais saudável da vida e da morte, promovendo uma cultura que aceite a finitude como parte da experiência humana.

Essa perspectiva resgatada por Ariès (2012) contrasta fortemente com a realidade contemporânea, onde observa-se um crescente afastamento da ideia da morte na sociedade ocidental, alimentado pela ilusão de imortalidade. Esse distanciamento compromete a reflexão sobre o morrer e suas múltiplas significações, dificultando a elaboração do luto (Machado et al., 2016). A percepção contemporânea de que a morte é injustificada ou inesperada contribui para o aumento do sofrimento psíquico e a dificuldade de enfrentar as perdas.

Historicamente, até o século XVIII, a morte era vivenciada de maneira integrada ao cotidiano. Diniz (2001) explica que uma “boa morte” ocorria na presença de familiares e envolvia rituais públicos, com sepultamentos realizados em igrejas ou cemitérios próximos. Essas práticas evidenciavam a interconexão entre vida e morte, ressaltando a importância dos rituais na elaboração do luto. Entretanto, ao longo dos séculos, a forma como a sociedade lida com a morte transformou-se profundamente, refletindo mudanças nas atitudes em relação à religião, ciência e valores sociais.

Essas transformações levaram ao afastamento dos rituais de luto, relegando a morte a um tema tabu. A medicalização do morrer e a ascensão de uma visão individualista da experiência da morte resultaram na substituição gradual dos rituais coletivos, que antes facilitavam o processamento do luto, por abordagens mais discretas e privadas. Como consequência, muitos indivíduos enfrentam a dor da perda sem o suporte social necessário, intensificando o sofrimento emocional e dificultando a elaboração do luto.

A ausência de um espaço apropriado para o luto nas relações sociais pode resultar em um profundo sentimento de isolamento entre aqueles que enfrentam a dor da perda. Muitas pessoas sentem que não têm permissão para expressar sua tristeza ou que devem rapidamente "superar" a situação, levando à repressão emocional e a complicações a longo prazo. Portanto,

é crucial criar um ambiente que valorize a expressão do luto, permitindo que os indivíduos processem suas emoções de maneira saudável e promovam uma reflexão mais profunda sobre a vida e a morte.

Em "Tabu da Morte", José Carlos Rodrigues (2006) investiga as complexas relações que a sociedade contemporânea estabelece com a morte e o luto. O autor argumenta que o tabu em torno da morte não apenas afeta a maneira como os indivíduos lidam com sua própria mortalidade, mas também influencia como interagem com o sofrimento alheio. A negação da morte na cultura ocidental cria um ambiente de evasão que dificulta o enfrentamento de questões essenciais relacionadas à vida e à perda. Rodrigues (2006) ressalta a importância de se refletir sobre a inevitabilidade da morte e a importância de integrá-la no cotidiano.

Além disso, Rodrigues (2006) destaca que a medicalização da morte transformou o processo de morrer em uma experiência cada vez mais impessoal. Com os avanços da medicina e das tecnologias de prolongamento da vida, a morte passou a ser vista como um fracasso que deve ser evitado a todo custo. Essa visão contribui para o aumento do sofrimento psíquico, pois muitos não estão preparados para lidar com a perda quando ela acontece. O autor chama a atenção pela recuperação da dignidade do morrer, propondo que a morte deve ser encarada como parte do ciclo natural da vida, e não como um problema a ser combatido.

Outro ponto abordado por Rodrigues é a importância dos rituais e práticas culturais relacionados à morte. Ele argumenta que a falta de rituais significativos pode deixar os enlutados sem suporte, dificultando a elaboração do luto. A ausência de espaços para compartilhar a dor e celebrar a vida dos falecidos pode resultar em um luto mal resolvido, aumentando a solidão e o isolamento emocional. O autor sugere que o reencontro com práticas que honrem a memória dos mortos é fundamental para ajudar os enlutados a encontrar sentido e apoio em meio à dor.

Ainda dentro dessa linha de pensamento, Rodrigues (2006) também enfatiza a necessidade de uma educação mais abrangente sobre a morte e o luto. Ele propõe que, ao incluir esses temas nas conversas familiares, escolares e sociais, é possível começar a desmistificar a morte e reduzir seu estigma. Essa educação pode criar uma sociedade mais consciente e sensível, que compreenda a importância de abordar a morte de maneira aberta e honesta. O autor sublinha que discutir a morte não significa promover a morbidez, mas cultivar uma atitude de respeito e aceitação em relação à finitude humana.

Assim, em "Tabu da Morte", Rodrigues (2006) propõe uma reflexão profunda sobre a relação de cada um com a morte, sugerindo às pessoas a reconsiderar suas crenças e atitudes. Ele destaca que aceitar a morte como parte inevitável da vida pode nos levar a viver de forma

mais plena e significativa. Ao confrontar nossos medos e inseguranças em relação à morte, temos a chance de desenvolver um entendimento mais saudável sobre a vida e suas transições. Essa proposta ressoa com a necessidade de promover um diálogo necessário sobre um tema frequentemente evitado, mas fundamental para a compreensão da experiência humana.

Paralelamente, o cristianismo exerceu grande influência sobre a visão da morte no Ocidente, promovendo uma familiaridade com o morrer. Segundo Rodrigues (2006), durante a Idade Média, os cemitérios eram centros de convivência social, situados próximos às igrejas, onde ocorriam eventos públicos. Contudo, com a chegada do Iluminismo, essa relação com a morte foi rompida. A secularização e a valorização da vida terrena deslocaram o foco das preocupações para o presente, diminuindo a consideração do além (Foucault, 2012, *apud* Silva, 2019).

Essa mudança de perspectiva resultou em um distanciamento da morte como parte integrante da vida. A ênfase nas conquistas científicas e racionais levou a sociedade a encarar a morte de forma mais clínica e menos emocional, promovendo a ideia de que a vida deveria ser vivida intensamente, enquanto a morte se tornava um assunto evitado. Essa abordagem obscureceu o significado profundo da morte e dificultou a capacidade das pessoas de lidar com suas emoções relacionadas à perda, criando um ambiente onde a dor do luto é frequentemente silenciada e mal compreendida.

Atualmente, a incessante busca pelo prolongamento da vida, por meio dos avanços médicos, pesquisas sobre longevidade e práticas como a criogenia⁴, reflete tanto o medo quanto a negação da morte (Fernandes, 2020). Essas mudanças impactam a forma como as pessoas lidam com o luto, que se tornou mais solitário e individualizado, em contraste com o caráter comunitário do passado. A privatização dos rituais de despedida revela uma mudança de valores sociais, destacando a necessidade de abordagens terapêuticas que ajudem os indivíduos a processar o luto no contexto atual.

Nesse contexto de individualização e mudanças tecnológicas, Maria Helena Franco, em "O Luto no Século 21" (2021), examina as transformações nas experiências de luto na sociedade contemporânea, destacando como mudanças culturais, sociais e tecnológicas influenciam a vivência e o processamento da perda. A autora enfatiza que o luto não é um processo linear, mas uma experiência multifacetada que pode variar amplamente de pessoa para pessoa. Ela

⁴ Refere-se a um processo científico com resultados imprevisíveis que visa a recuperação da vida por meio do progresso tecnológico. Devido ao anseio humano por imortalidade, a demanda pelos serviços de criogenia está aumentando.

explora as novas dinâmicas de relacionamento, especialmente em um mundo interconectado, onde interações digitais frequentemente se sobrepõem às experiências presenciais, impactando como as pessoas compartilham seu luto e encontram apoio.

Franco (2021) também analisa o papel das redes sociais na elaboração do luto, ressaltando que essas plataformas podem oferecer espaços para a expressão da dor e a lembrança dos entes queridos. Ao mesmo tempo, ela aponta os riscos, como a superficialidade das interações e a pressão para compartilhar emoções publicamente. Embora as redes sociais possam facilitar o contato e a solidariedade, elas não substituem o apoio emocional que pode ser encontrado em relacionamentos mais íntimos. Essa dualidade entre conexão e solidão é um tema recorrente em sua análise.

Além disso, Franco (2021) propõe novas abordagens terapêuticas que considerem as particularidades do luto no século 21. Ela defende que os profissionais de saúde mental devem estar preparados para lidar com as nuances contemporâneas da dor, integrando as experiências digitais no tratamento. Ao abordar o luto de forma mais inclusiva e compreensiva, a autora sugere que é possível criar um ambiente mais acolhedor para os enlutados, ajudando-os a encontrar caminhos saudáveis para a recuperação e a ressignificação da perda em suas vidas.

Nesse cenário de mudanças culturais, destaca-se o trabalho de autores que contribuíram significativamente para a compreensão do luto. Elisabeth Kübler-Ross (1981) propôs o modelo dos cinco estágios do luto: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação, como uma forma de entender o processo emocional pelo qual as pessoas passam ao enfrentar perdas significativas (Kübler-Ross, 1981, *apud* Netto, 2015). Esse modelo oferece uma perspectiva sobre as emoções que podem surgir durante o luto e orienta a intervenção terapêutica.

A contribuição de Kübler-Ross (1981) é particularmente relevante em um contexto onde a morte é frequentemente evitada e o luto é mal compreendido. Ao descrever os diferentes estágios, ela permite que tanto os profissionais quanto os enlutados reconheçam que a experiência do luto pode envolver uma série de emoções intensas e contraditórias. Essa compreensão é fundamental para desmistificar o processo de luto e proporcionar um espaço seguro para que os indivíduos expressem suas dores, medos e esperanças. A aceitação de que o luto não é uma linha reta, mas sim um caminho repleto de oscilações emocionais, ajuda a diminuir a pressão sobre os enlutados, que muitas vezes se sentem obrigados a "superar" a perda em um tempo considerado socialmente aceitável.

Além disso, o modelo de Kübler-Ross (1981) incentiva a criação de ambientes terapêuticos que promovam a empatia e a escuta ativa. Profissionais de saúde mental podem utilizar essas etapas como um guia para compreender melhor a jornada dos pacientes e adaptar

suas abordagens conforme necessário. Essa flexibilidade é essencial, pois permite que a terapia se torne um reflexo das necessidades individuais, oferecendo suporte adequado em momentos de vulnerabilidade. Assim, o legado de Kübler-Ross continua a ser uma ferramenta valiosa, não apenas para a prática clínica, mas também para a sensibilização sobre a complexidade do luto na sociedade moderna.

Com uma perspectiva complementar, John Bowlby (1990), por meio da teoria do apego, explicou que a dor do luto é resultado da ruptura de um vínculo emocional significativo. Ele identificou quatro fases do luto: entorpecimento, anseio, desorganização e reorganização, ressaltando que o processo de luto envolve tanto a aceitação da perda quanto a reconstrução da identidade (Basso e Wainer, 2011).

A abordagem de Bowlby (1990) enfatiza que o luto não é apenas uma resposta emocional à perda, mas também uma oportunidade de reconfiguração do eu. A fase de desorganização, por exemplo, pode ser vista como um período de reflexão profunda, onde o indivíduo começa a lidar com a nova realidade sem a presença do ente querido. Essa fase é crítica, pois permite que a pessoa explore seus sentimentos de maneira mais intensa, criando um espaço para que a dor seja processada e, eventualmente, transformada em um novo entendimento de si mesma. Assim, a dor do luto pode ser considerada uma parte fundamental da jornada de crescimento pessoal e de resiliência.

Por outro lado, a contribuição de Colin Murray Parkes (1998) ressalta a influência do contexto social e cultural na experiência do luto. Cada indivíduo traz consigo um conjunto único de crenças, valores e normas que moldam sua reação à perda. Essa diversidade torna essencial que os profissionais de saúde mental adotem uma abordagem sensível e personalizada, considerando as particularidades de cada paciente. A combinação das teorias de Bowlby e Parkes fornece uma base sólida para a prática terapêutica, permitindo que os terapeutas ajudem os enlutados a navegar por um processo que é, ao mesmo tempo, profundamente pessoal e socialmente contextualizado.

Nesse sentido, Maria Helena Pereira Franco acrescenta que o luto é uma experiência única e variável, marcada por altos e baixos emocionais. A necessidade de ressignificar a perda e reconfigurar a identidade após a morte do ente querido é essencial para o processo de adaptação (Franco, 2021). Essa variabilidade emocional ressalta a importância de intervenções flexíveis e adaptadas às necessidades individuais de cada paciente.

Essa compreensão de Franco (2021) enfatiza que o luto não deve ser visto como um processo linear ou previsível, mas sim como um caminho repleto de nuances e transformações. As emoções podem flutuar entre momentos de tristeza intensa e momentos de alívio ou até

mesmo alegria ao lembrar do ente querido. Essa dinâmica emocional exige que os profissionais de saúde mental estejam atentos e abertos às diferentes manifestações do luto, criando um espaço seguro para que os pacientes possam expressar suas emoções sem medo de julgamento.

Além disso, a resignificação da perda pode envolver a criação de novas formas de conexão com a memória do falecido, permitindo que o enlutado encontre significado e propósito em sua vida, mesmo após a perda. Esse processo de adaptação pode incluir a busca por novos interesses, o fortalecimento de laços sociais ou a participação em rituais que honrem a memória do ente querido. Assim, ao considerar a variabilidade do luto, os terapeutas podem oferecer um suporte mais eficaz e significativo, ajudando os pacientes a navegar por suas experiências de maneira mais autêntica e enriquecedora.

Nesse contexto, a Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC) oferece uma abordagem terapêutica eficaz para a elaboração do luto, ao focar na interação entre pensamentos, emoções e comportamentos. A TCC permite que o paciente reconheça e modifique pensamentos disfuncionais, que frequentemente contribuem para o sofrimento emocional. Como destacam Basso e Wainer (2011), a abordagem orienta o paciente a desenvolver formas mais adaptativas de lidar com emoções desagradáveis, ajudando na superação do luto.

Ainda, a TCC enfatiza a importância de estratégias de enfrentamento que podem ser aplicadas no dia a dia, como a prática de técnicas de relaxamento e a expressão emocional. Essas práticas ajudam a regular a ansiedade e a tristeza frequentemente associadas ao luto, permitindo que as pessoas encontrem formas saudáveis de lidar com suas emoções. Dessa maneira, a TCC não só atua na resolução de pensamentos disfuncionais, mas também na promoção de habilidades que ajudam os indivíduos a navegar por um processo de luto de maneira mais adaptativa.

De maneira complementar, a integração do suporte terapêutico com uma compreensão mais ampla da morte como parte natural da vida pode facilitar a aceitação e a elaboração do luto. À medida que os pacientes se tornam mais conscientes de suas emoções e aprendem a expressá-las, eles também podem encontrar novos significados e formas de conexão com suas memórias, transformando a dor da perda em um espaço de reflexão e crescimento pessoal. Isso não apenas melhora a qualidade do processo de luto, mas também encoraja uma visão mais equilibrada e compassiva sobre a vida e a morte.

A TCC se mostra especialmente relevante no tratamento do luto complicado, caracterizado por sintomas prolongados e incapacidades emocionais significativas. Nesses casos, a terapia promove a reestruturação cognitiva, facilitando a aceitação da perda e a adaptação a uma nova realidade. Técnicas como a psicoeducação ajudam os pacientes a

compreender o processo de luto, enquanto o relaxamento e a exposição controlada auxiliam no manejo de sintomas físicos e emocionais, como a ansiedade.

A aplicação da TCC no luto tem demonstrado resultados positivos, tanto em contextos presenciais quanto online. Durante a pandemia de COVID-19, a necessidade de adaptar o atendimento à modalidade virtual ampliou o acesso às intervenções terapêuticas. Pereira *et al.*, (2023) ressaltam que a TCC *online* é tão eficaz quanto a presencial, oferecendo suporte emocional contínuo e prevenindo a cronificação do sofrimento. Essa flexibilidade permitiu que mais pessoas se beneficiassem das intervenções, especialmente durante o isolamento social, consolidando a TCC como uma abordagem relevante e eficaz.

Além das técnicas tradicionais, a TCC também utiliza estratégias de prevenção e recuperação, preparando o paciente para enfrentar futuras situações de perda e evitando o agravamento dos sintomas. O Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD) é uma das ferramentas mais eficazes para ajudar os pacientes a identificar e modificar pensamentos negativos que influenciam suas emoções e comportamentos (Beck *et al.*, 1979, *apud* Basso e Wainer, 2011).

A Importância da TCC no Cenário Atual

Com as transformações culturais e sociais que marcam a contemporaneidade, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) confirma-se como uma abordagem essencial para o manejo do luto. Esse contexto atual, marcado pela diversidade de experiências e pela crescente demanda por terapias acessíveis, favorece a implementação de abordagens terapêuticas que não apenas promovam o enfrentamento do luto, mas que também estejam ajustadas às especificidades individuais. A flexibilidade da TCC, que permite intervenções tanto presenciais quanto *online*, amplia as possibilidades de atendimento e garante que o suporte terapêutico seja acessível a um número maior de pessoas, atendendo às necessidades de uma sociedade cada vez mais digital (Pereira *et al.*, 2023). Nesse sentido, a aplicação integrada de técnicas, como psicoeducação, reestruturação cognitiva e relaxamento, promove uma adaptação emocional saudável, ajudando os pacientes a encontrarem novos significados para a vida após a perda, processo essencial para a elaboração de um luto saudável (Basso e Wainer, 2011).

Além de sua flexibilidade, a TCC permite uma adaptação contínua das intervenções ao longo do processo terapêutico, respeitando o ritmo e as particularidades emocionais de cada indivíduo. Essa característica é especialmente importante em um contexto em que as

experiências de luto se tornam cada vez mais complexas e influenciadas por fatores culturais e sociais variados. A popularização das terapias digitais, nesse aspecto, reforça a necessidade de novos estudos que investiguem o impacto da TCC em diferentes contextos culturais e sociais. A exploração de novas tecnologias, como a inteligência artificial, pode contribuir para a evolução das práticas terapêuticas, ampliando o alcance e eficácia das intervenções (Pereira *et al.*, 2023). Dessa forma, a TCC se posiciona como uma abordagem inovadora e eficaz, capaz de atender às demandas emocionais da sociedade contemporânea e de promover o bem-estar dos indivíduos que enfrentam a dor da perda, oferecendo intervenções mais personalizadas e acessíveis.

A partir da análise apresentada, observa-se que a TCC desempenha um papel fundamental na superação do luto na atualidade, sendo capaz de acolher e adaptar-se às diversas manifestações e intensidades emocionais que caracterizam o processo de luto. Ao integrar fatores individuais, sociais e culturais, essa abordagem terapêutica proporciona um suporte abrangente e adaptativo, que se ajusta às necessidades de cada indivíduo ao longo de sua trajetória de elaboração da perda. Além de favorecer a recuperação emocional, a TCC permite que os indivíduos ressignifiquem suas experiências e reconstruam novas trajetórias de vida, prevenindo o desenvolvimento de transtornos crônicos e promovendo o bem-estar geral (Basso e Wainer, 2011; Fernandes, 2020). Com isso, a TCC consolida-se como uma intervenção relevante e eficaz para apoiar aqueles que enfrentam a dor da perda, oferecendo caminhos para uma superação saudável e significativa.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo de natureza qualitativa foi desenvolvido com base em uma revisão narrativa da literatura, cujo objetivo foi proporcionar uma visão abrangente e interpretativa sobre a aplicação da Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC) no manejo do luto. A escolha da revisão narrativa se justificou pela necessidade de explorar diversos aspectos teóricos e práticos, unificando perspectivas de múltiplas fontes para uma compreensão mais profunda do tema. Essa abordagem permitiu uma análise crítica dos dados disponíveis, promovendo uma discussão fundamentada sobre a eficácia da TCC.

O processo de busca incluiu consultas a bases de dados acadêmicas, com ênfase no Google Acadêmico, reconhecido por sua acessibilidade e abrangência. Foram utilizados descritores específicos, como “luto”, “processo de luto”, “fases do luto”, “luto patológico”, “Terapia Cognitivo-Comportamental”, “história da Terapia Cognitivo-Comportamental” e

“morte e cultura”, de forma intercalada para garantir uma coleta abrangente. Esses descritores cobriram tanto os fundamentos teóricos quanto as práticas clínicas da TCC aplicadas ao luto, promovendo uma compreensão completa das abordagens estudadas.

Além das bases de dados, foram consultados livros e outras fontes relevantes para complementar a fundamentação teórica, permitindo a integração de conhecimentos que não se encontram necessariamente em periódicos acadêmicos. Esse procedimento ampliou o escopo do levantamento bibliográfico e garantiu uma abordagem mais robusta da temática. Durante a busca, foram encontrados aproximadamente 50 artigos, dos quais 32 foram selecionados com base em critérios de inclusão e exclusão pré-estabelecidos. Foram considerados artigos que apresentavam discussões sobre TCC e luto em diferentes contextos clínicos, excluindo aqueles que não tratavam diretamente dessas questões ou que não possuíam relevância empírica suficiente.

Todos os artigos selecionados foram lidos integralmente para que fosse possível construir categorias de análise coerentes com os objetivos propostos. A construção dessas categorias levou em conta as técnicas da TCC mais aplicáveis ao luto, como a psicoeducação, reestruturação cognitiva e técnicas de relaxamento, além de discutir sua aplicação em contextos online e presenciais. Essa etapa foi fundamental para garantir que a análise fosse conduzida de maneira sistemática e alinhada às demandas do estudo, assegurando consistência metodológica.

Com a metodologia adotada, foi possível garantir a qualidade e relevância das informações coletadas, permitindo que a pesquisa oferecesse uma base sólida para a análise crítica sobre as contribuições da TCC na elaboração do luto. Assim, a metodologia adotada não apenas sustenta as discussões ao longo do estudo, mas também contribui para o avanço das práticas clínicas no tratamento do luto, propondo caminhos para futuras investigações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa indica que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem altamente eficaz no apoio ao processo de luto. Considerando a complexidade emocional dessa experiência, a TCC ajuda o paciente a enfrentar a dor da perda com o mínimo de sofrimento mental, facilitando uma elaboração saudável. Portanto, além de descrever as técnicas aplicáveis, é fundamental apresentar evidências que demonstrem sua eficácia, especialmente em casos de luto patológico ou complicado.

Nesse sentido, diversos estudos, incluindo ensaios clínicos randomizados e estudos de caso, têm evidenciado a eficácia da TCC no tratamento do luto patológico. Um exemplo é o

ensaio clínico randomizado realizado por Lacasta e Cruzado (2023), que avaliou a eficácia de uma terapia cognitivo-comportamental em grupo voltada para o luto complicado em familiares de pacientes com câncer. O estudo implementou um programa estruturado que abordou estratégias de enfrentamento, modificação de pensamentos disfuncionais e apoio emocional. Os resultados mostraram que os participantes que participaram da TCC em grupo apresentaram uma redução significativa nos sintomas de luto complicado, além de melhorias na saúde mental geral e na qualidade de vida em comparação com o grupo controle. Esses achados reforçam a importância da TCC como uma abordagem acessível e eficaz para ajudar os enlutados a lidar com sua dor e encontrar um caminho para a adaptação emocional após a perda.

Além disso, um estudo de caso realizado por Carvalho e Braga (2020) reforça a relevância da TCC no tratamento do luto complicado. Neste estudo, as autoras apresentaram o caso de um indivíduo que enfrentou uma perda repentina e traumática. A TCC foi utilizada para ajudar o paciente a processar a dor da perda, identificar pensamentos disfuncionais e desenvolver estratégias de enfrentamento mais adaptativas. Os resultados indicaram que, ao longo das sessões, houve uma redução significativa nos sintomas de ansiedade e depressão, além de uma melhora na capacidade do paciente de lidar com a situação de luto. Esse estudo destaca a eficácia da TCC em contextos de luto complicado, evidenciando que intervenções direcionadas podem ajudar os indivíduos a encontrar um novo equilíbrio emocional após uma perda abrupta.

No que se refere ao luto patológico, caracterizado por sintomas prolongados e incapacitantes, a TCC tem se mostrado eficaz na promoção de uma reestruturação cognitiva adaptativa. Quando o luto se apresenta de forma complicada, em que o indivíduo não consegue aceitar ou lidar com a perda, a TCC destaca-se ao combinar psicoeducação e exposição controlada com técnicas de relaxamento e reestruturação cognitiva. Sant'Ana e Zwielski (2016), em um estudo de caso sobre luto complicado, apontaram que a TCC foi eficaz em promover a adaptação emocional do paciente, facilitando o processamento da perda e reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão associados ao luto. Esses achados demonstram a relevância da TCC no tratamento de indivíduos que enfrentam dificuldades significativas em sua trajetória de luto. Assim, ao focar na modificação de pensamentos disfuncionais e no enfrentamento de emoções dolorosas, a TCC auxilia na elaboração adaptativa do luto.

É importante observar que a eficácia da TCC foi comprovada em formatos variados, como sessões presenciais e *online*. Durante a pandemia de COVID-19, o uso de intervenções baseadas na internet cresceu significativamente. Conforme observado por Pereira et al. (2023), a TCC *online* pode ser tão eficaz quanto a presencial no tratamento de luto complicado,

especialmente em situações de distanciamento social e isolamento. A flexibilidade proporcionada por esse formato ampliou o acesso aos tratamentos e reduziu a sobrecarga nos serviços de saúde mental.

Entre os principais recursos da TCC aplicados ao manejo do luto, destacam-se:

Psicoeducação: A psicoeducação é uma forma de intervenção aplicável em qualquer tratamento de saúde, sendo de suma importância no tratamento do luto. O profissional esclarece ao paciente sobre o problema que enfrenta, proporcionando uma melhor compreensão da situação e promovendo maior envolvimento no processo de recuperação (Rodrigues *et al.*, 2018). Ao ser informado e esclarecido de maneira respeitosa sobre o luto, o paciente tende a se abrir mais para a terapia.

Reestruturação Cognitiva: A reestruturação cognitiva auxilia o terapeuta a identificar pensamentos irracionais e catastróficos, buscando evidências favoráveis e contrárias aos pensamentos distorcidos, inserindo pensamentos mais adaptativos (Wenzel, 2017, *apud* Rodrigues *et al.*, 2018). Por exemplo, um paciente que acredita que, após a morte de um ente querido, será infeliz para sempre pode, junto ao terapeuta, avaliar os efeitos desse pensamento e substituí-lo por outro mais funcional.

Técnicas de Relaxamento: As técnicas de relaxamento, como respiração diafragmática e relaxamento muscular progressivo, são recursos fundamentais na TCC para o manejo do luto. Essas técnicas ajudam a controlar a ansiedade e o estresse associados à perda, que são sentimentos comuns no luto (Basso; Wainer, 2011). O manejo dessas técnicas permite que o paciente avalie seus pensamentos de forma mais clara ao diminuir os níveis de estresse.

Solução de Problemas: A técnica de solução de problemas é eficaz no tratamento do luto, ajudando o paciente a reconhecer momentos difíceis, traçar estratégias de ação e realizar mudanças necessárias. A cooperação do paciente é fundamental, pois essa técnica assume que a busca por ajuda implica na disposição para encontrar soluções (Cade *et al.*, 2001, *apud* Rodrigues *et al.*, 2018).

Descoberta Guiada: A descoberta guiada explora significados profundos a partir das informações fornecidas pelo paciente. Através de perguntas como “O que isso significa para você?” ou “Se isso fosse verdade, o que revelaria sobre você?”, o terapeuta pode evocar crenças centrais que impactam a experiência do luto (Beck, 1997, *apud* Basso; Wainer, 2011).

Registro de Pensamentos Disfuncionais: O Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD) permite identificar pensamentos automáticos relacionados à perda. Com a técnica da flecha descendente, o paciente explora de maneira gradual seus pensamentos, facilitando o

reconhecimento das crenças intermediárias que influenciam seu comportamento e emoções (Beck, 1997, *apud* Basso; Wainer, 2011).

Prevenção e Recuperação: A prevenção e recuperação envolvem educar o paciente sobre seu funcionamento emocional, suas dificuldades e sua percepção de autoeficácia (Beck *et al.*, 1979, *apud* Basso e Wainer, 2011). O paciente é orientado a identificar sinais de eventos adversos e a aplicar estratégias que o ajudem a enfrentar desafios futuros.

Com base nessas evidências empíricas e nos recursos descritos, é possível afirmar que a TCC pode ser uma abordagem de extrema relevância para o tratamento do luto, especialmente em suas formas mais complicadas ou patológicas. A inclusão dessas ferramentas e intervenções, aliada a uma fundamentação teórica sólida, amplia a eficácia do tratamento e reforça a importância de seu uso em contextos clínicos diversos. A TCC, tanto em seus formatos presenciais quanto online, oferece uma abordagem estruturada e eficaz para ajudar os indivíduos a processar suas perdas de forma adaptativa e saudável.

CONCLUSÃO

Considerando as análises apresentadas, observa-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) oferece um conjunto de ferramentas eficazes para o tratamento de pacientes que enfrentam o luto. Por meio de estratégias e técnicas específicas, os indivíduos têm a oportunidade de superar emocionalmente essa fase, reestruturando pensamentos disfuncionais e aprendendo a lidar de forma mais saudável com suas emoções. Esse processo terapêutico facilita a superação do luto e promove o bem-estar geral, auxiliando o paciente a encontrar novos significados e seguir adiante após uma perda significativa (Melo *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2020).

Contudo, é importante reconhecer algumas limitações deste estudo. Embora tenha evidenciado a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do luto, a pesquisa pode não ter abrangido a diversidade de contextos culturais e sociais que influenciam essa experiência. Além disso, a ênfase em intervenções presenciais pode limitar a generalização dos resultados para populações que dependem de terapias *online*, um formato cada vez mais relevante. A personalização das abordagens terapêuticas é essencial para garantir a eficácia das intervenções, mas pode ser desafiadora na prática, considerando as variabilidades individuais e as barreiras de acesso aos serviços de saúde mental.

Para superar esses desafios, é fundamental que os profissionais de saúde mental considerem os aspectos biopsicossociais de cada paciente, permitindo uma adaptação mais eficaz das técnicas de tratamento. Essa personalização assegura um atendimento que respeita as concepções individuais sobre a morte, reconhecendo que o luto é uma experiência única para cada pessoa. Dessa forma, uma abordagem mais inclusiva pode contribuir para a melhoria das práticas terapêuticas, atendendo às diversas necessidades dos pacientes em diferentes contextos.

Ademais, recomenda-se a realização de novos estudos, especialmente considerando o crescente uso de terapias *online*. Essas investigações futuras podem auxiliar na avaliação da eficácia das técnicas da TCC em contextos alternativos ao presencial, como o virtual, contribuindo para a evolução das práticas terapêuticas e para uma melhor elaboração do luto. A ampliação do conhecimento sobre a aplicação da TCC em diferentes formatos e contextos permitirá uma abordagem mais inclusiva e acessível, atendendo às demandas contemporâneas da prática clínica.

REFERÊNCIAS

- ARIÈS, Philippe. *História da morte no Ocidente: da Idade Média aos nossos dias*. Tradução de Priscila Viana de Siqueira. Edição especial. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2012.
- BASSO, Lissia Ana; WAINER, Ricardo. Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, p. 35-43, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872011000100007&script=sci_arttext. Acesso em: 13 set. 2024.
- BECK, Aaron T.; RUSH, A. John; SHAW, Brian F.; EMERY, Gary. *Terapia cognitiva da depressão*. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2013.
- BOWLBY, John. **Formação e rompimento dos laços afetivos**. São Paulo: Martins Fontes. 1990.
- CARVALHO, Débora Muniz; DE ABREU BRAGA, Tatiana. Terapia Cognitivo Comportamental: Intervenções em um caso de luto por perda repentina. 2020. Disponível em < <http://estacioribeirao.com.br/revistacientifica/arquivos/revista14/23.pdf>>. Acesso em 19/10/2024.
- CAVALCANTI FILHO, Jorge Luiz Mendonça; RÊGO, Ana Flávia da Cunha Santos. **Cartilha sobre o processo de luto na perspectiva da terapia cognitiva comportamental**. 2022. Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/handle/fpsrepo/1386>. Acesso em: 11 set. 2024.
- CURRIER, J. M.; NEIMEYER, R. A.; BERMAN, J. S. Intervenções baseadas na terapia cognitivo-comportamental para o luto: uma revisão da literatura. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, v. 45, n. 2, p. 121-133, 2008.

DA SILVA FILHO, J. R.; ESPOLADOR, R. de C. R. T. A relação entre as novas biotecnologias e o direito: o negócio jurídico de criogenia humana. *Revista do Programa de Pós-Graduação em Direito*, [S. l.], v. 32, 2023. DOI: 10.9771/rppgd.v32i0.34632. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/rppgd/article/view/34632>. Acesso em: 31 out. 2024.

DA SOLEDADE, Sunamita Gomes; DE SOUZA, Lígia Cláudia Gomes. O peso do luto: um estudo sobre as representações da morte e o processo do luto na sociedade contemporânea. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 10, p. 101-131, 2021. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/257>. Acesso em: 10 set. 2024.

DINIZ, Ariosvaldo da Silva; KOURY, M. G. P. A iconografia do medo: imagem, imaginário e memória da cólera no século XIX. In: KOURY, M. G. P. (Org.). **Imagem e memória: ensaios em antropologia visual**. Rio de Janeiro: Garamond, 2001. p. 113-149.

DOS SANTOS RODRIGUES, Isacar et al. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a compreensão do luto. **Revista Ciências em Saúde**, v. 8, n. 4, p. 20, 2018. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/70674367/pdf.pdf>. Acesso em: 11 set. 2024.

FERNANDES, Thaís; PEREIRA, Beatriz. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental na assistência à pessoa enlutada. *Cadernos de Psicologia*, v. 4, n. 7, p. 239-259, 2022. Disponível em <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/viewFile/3276/2302>

Acesso: 08 out. 2024.

FRANCO, Maria Helena Pereira. **O luto no século 21: uma compreensão**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2021.

GIMENEZ, José Carlos. Danças macabras: uma crítica social na baixa Idade Média. **Revista Brasileira de História das Religiões**, v. 4, n. 11, p. 43-52, 2011. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/99531085/03.pdf>. Acesso em: 9 set. 2024.

HARTMANN, Jéssica Paula et al. As (Inter) Faces do luto na clínica: desdobramentos do processo terapêutico na elaboração do luto a partir da terapia cognitivo-comportamental. **Anais do (Inter) Faces**, v. 1, n. 1, 2020. Disponível em: <https://ulbracds.com.br/index.php/interfaces/article/view/2955>. Acesso em: 11 set. 2024.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Sobre a morte e o morrer*. Tradução Paulo Menezes. São Paulo: Martins Fontes, 1981.

LEAL, SGDEM. Terapia cognitivo-comportamental no processo de resolução do luto. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 5, n. 9, p. 683-697, 2020. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/24413/17102>. Acesso em: 13 set. 2024.

LACASTA, M. A.; CRUZADO, J. A. Effectiveness of a cognitive-behavioral group therapy for complicated grief in relatives of patients with cancer: a randomized clinical trial. *Palliative & Supportive Care*, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S147895152300010X> . Acesso em 18/10/2024.

MACHADO, Raylane da Silva et al. Finitude e morte na sociedade ocidental: uma reflexão com foco nos profissionais de saúde. 2016. Disponível em: <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/57355>. Acesso em: 11 set. 2024.

MELO, Adriana Fernandes Vieira de; ZENI, Luciana Lima; COSTA, Célia Lúcia da; FAVA, Antônio Sérgio. A importância do acompanhamento psicológico no processo de aceitação de morte. 2020. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v13n1/v13n1a10.pdf>. Acesso em: 7 out. 2024.

NETO, Zacarias da Silva Nascimento; FELIZ, Luellen Sâmia Aguiar; NETTO, José Valdecí Grigoletto. Uma análise crítica acerca dos possíveis efeitos da medicalização nos processos de luto: reflexões frente ao DSM-5-TR e CID-11. **Revista Científica Saúde Global**, v. 2, n. 1, 2024. Disponível em: <https://revista.unifatecie.edu.br/index.php/saudeglobal/article/view/346>. Acesso em: 20 set. 2024.

NETTO, José Valdecí Grigoletto. As fases do luto de acordo com Elisabeth Kübler-Ross. **Anais Eletrônico IX EPCC – Encontro Internacional de Produção Científica UniCesumar**, n. 9, p. 4-8, 2015. Disponível em: https://www.unicesumar.edu.br/epcc-2015/wp-content/uploads/sites/65/2016/07/Jose_Valdecí_Grigoletto_Netto_2.pdf. Acesso em: 13 set. 2024.

PARKES, Colin Murray. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. São Paulo: Summus editorial, 1998.

PEREIRA, Ediane Braga; DE BRITO, Nara Fabíola Costa; DE MOURA CAMPOS, Eugênio. Intervenções baseadas em Terapia Cognitivo-Comportamental online para pacientes com sintomas de ansiedade em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, p. e1312138897-e1312138897, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/38897>. Acesso em: 13 out. 2024.

RODRIGUES, José Carlos. **Tabu da Morte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2006. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=uRf0AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=o+tabu+da+morte&ots=t8acSf9PtQ&sig=sfh7nowMQ515UrygpmvcNS39TDC>. Acesso em: 11 set. 2024.

SANT'ANA, J. S.; ZWIELEWSKI, M. Detalhes de protocolo de luto e a terapia cognitivo-comportamental. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 12, n. 1, p. 21-30, 2020. Disponível em <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20160005>. Acesso em 19/10/2024.

SILVA, Clea Maria Andrade Castanho. Habilidades sociais na clínica psicológica. **Revista Sustinere**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 134-149, 2018. DOI: 10.12957/sustinere.2018.34627. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/sustinere/article/view/34627>. Acesso em: 11 set. 2024.

SILVA, É. Q. Ideário da morte no Ocidente: a bioética em uma perspectiva antropológica crítica. **Revista Bioética**, v. 27, n. 1, p. 38-45, mar. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/NPvQ3WfCzbCZpZM9JpYz4TR/#>. Acesso em: 20 set. 2024.

SILVA, Emili Beatriz Pereira da; BARBOSA, Rafael Santos; COELHO, Camila Kenedy. Contribuições da Teoria Cognitivo-Comportamental diante de pacientes enlutados. 2020. Disponível em:

<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/saberesfappimentabueno/article/download/1691/1363>. Acesso em: 7 out. 2024.

SILVA, Virgínia Natália Barbosa da. A eficácia de uma intervenção cognitiva narrativa no luto complicado em viúvos. 2011. Disponível em <<https://repositorio.cespu.pt/handle/20.500.11816/179>>. Acesso em 17/10/2024.

SOUZA, Ayana Nobre Arrais de; SILVA, Dnyelle Souza. Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para compreensão do luto por morte: análise narrativa da literatura de casos clínicos. 2021. Disponível em: <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/9e643ab4-d88a-4175-a323-379d0a3764a6/content>. Acesso em: 8 out. 2024.

WILLHELM, Alice Rodrigues; ANDRETTA, Ilana; UNGARETTI, Mariana Steiger. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos Clínicos**, v. 8, n. 1, p. 79-86, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-34822015000100009&script=sci_arttext. Acesso em: 11 set. 2024.