Fundação Presidente Antônio Carlos – FUPAC/UBÁ

Graduação em Psicologia

LUTO ANTECIPATÓRIO DO ADULTO FAMILIAR DE PACIENTE EM FASE TERMINAL: REGULAÇÃO EMOCIONAL E RESILIÊNCIA COMO FERRAMENTAS DE ENFRENTAMENTO

Anticipatory Grief of the Adult Family Member of a Terminal Patient: Emotional Regulation and Resilience as Coping Tools

José Vitor Teixeira[1]; Lucimar Freitas de Amorim[2].

[1]Discente do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos - FUPAC/Ubá.
[2]Psicóloga. Especialização em Neuropsicologia Clínica e Educacional; Estimulação Precoce; Psicomotricidade; Psicologia Hospitalar e da Saúde. Professora do curso de Psicologia da Fundação Presidente Antônio Carlos - FUPAC/Ubá.

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo analisar a relação entre regulação emocional e resiliência na elaboração saudável do processo de luto antecipatório vivenciado por adultos familiares de pacientes em fase terminal. São explorados os tipos de luto, antecipatório e complexo, particularmente em casos de doenças terminais, com ênfase na complexidade do luto antecipatório vivenciado por familiares de indivíduos nessa fase. Ressalta-se o processo e a influência de fatores culturais, religiosos e sociais no contexto do luto. Destaca-se a importância do apoio psicológico e da abordagem multidisciplinar no cuidado de famílias de pacientes em fase terminal, além da relevância da Regulação Emocional (RE) e da resiliência nesse contexto. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) também é apontada como eficaz no tratamento emocional do luto, auxiliando na recuperação emocional dos enlutados. A metodologia utilizada nesta pesquisa bibliográfica baseou-se em dados coletados no Google Acadêmico, Scielo, PubMed e APA PsycNet. O diálogo aberto sobre a morte promove dignidade e reduz o sofrimento nesse processo. A Regulação Emocional e a resiliência são essenciais, assim como a Terapia Cognitivo-Comportamental, que ajuda a reestruturar crenças desadaptativas para um enfrentamento saudável e duradouro do luto.
Palavras-chave: Luto antecipatório; resiliência; regulação emocional; terapia cognitivo-comportamental.

ABSTRACT

The present study aims to analyze the relationship between emotional regulation and resilience in the healthy processing of anticipatory grief experienced by adult family members of terminally ill patients. It explores the types of grief, including anticipatory and complicated grief, particularly in cases of terminal illnesses, emphasizing the complexity of anticipatory grief faced by families of individuals in this phase. The study highlights the influence of cultural, religious, and social factors in the context of grief. It underscores the importance of psychological support and a multidisciplinary approach in caring for families of terminally ill patients, as well as the relevance of Emotional Regulation (ER) and resilience in this context. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is also identified as an effective approach for emotional management of grief, aiding in the emotional recovery of the bereaved.The methodology used in this bibliographic research was based on data collected from Google Scholar, Scielo, PubMed, and APA PsycNet. Open dialogue about death fosters dignity and reduces suffering in this process. Emotional Regulation and resilience are essential, as is Cognitive Behavioral Therapy, which helps restructure maladaptive beliefs for healthy and long-lasting grief coping.
Keywords: *Grief; anticipatory grief; resilience; emotional regulation; cognitive-behavioral therapy*

Correspondência:
Nome: José Vitor Teixeira
E-mail: suporte.coutocamp@gmail.com
Endereço: Rua Coronel Bernardino Carneiro; N° 433; Ap. 101; Centro, Ubá-MG

INTRODUÇÃO

O luto é comumente descrito como um processo complexo e multifacetado, com dinâmicas que podem variar significativamente entre os indivíduos, de acordo com uma série de fatores, como os contextos culturais, religiosos e familiares em que estão inseridos. Cada pessoa enfrenta a dor da morte de alguém de maneira única, mas esses contextos desempenham papeis essenciais na forma como o luto é experimentado e processado. As crenças religiosas, por exemplo, podem oferecer consolo e uma perspectiva sobre a continuidade da vida ou proporcionar rituais que ajudam a dar significado em relação à morte. Porém, em alguns casos, dependendo das convicções pessoais ou da pressão das expectativas sociais, a religião também pode intensificar o sofrimento, especialmente se houver dúvidas ou sentimentos de culpa envolvidos (Kubler-Ross, 2017).

Existem vários tipos de luto, como o luto antecipatório, que ocorre quando a morte é prevista, e o luto complexo, que surge quando o processo de adaptação à perda se prolonga ou se torna mais difícil de superar. Essas formas de luto são frequentemente observadas em familiares de pessoas com doenças graves e terminais, como câncer, doenças cardíacas, Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA) e doenças neurodegenerativas. A conexão entre essas enfermidades e o luto antecipatório é analisada em profundidade, destacando-se que a expectativa da morte do familiar pode causar uma dor emocional tão intensa quanto a própria morte do indivíduo, resultando em um sofrimento prolongado e profundo (Bastos, 2019).

Neste contexto de luto, destaca-se a relevância do apoio psicológico para familiares e cuidadores, especialmente em famílias disfuncionais, que enfrentam maiores desafios no processo de luto (Souza & Pereira, 2020). Famílias disfuncionais são aquelas que apresentam padrões de comportamento prejudiciais, como falta de comunicação, conflitos frequentes ou relacionamentos abusivos, que podem dificultar o processo de luto. Esses fatores afetam a percepção do luto, uma vez que a competição por atenção emocional ou a ausência de apoio mútuo pode intensificar a dor e o sofrimento entre os membros da família. Além disso, a falta de estudos longitudinais que acompanhem a dinâmica familiar desde o início do tratamento da doença até o período de luto aponta para a necessidade de uma abordagem mais holística e contínua no cuidado emocional dessas famílias (Rocha & Negreiros, 2024).

Outro ponto importante é a necessidade de ferramentas de triagem e intervenções multidisciplinares para oferecer suporte adequado a essas famílias e cuidadores. A integração de profissionais de saúde mental e assistentes sociais é considerada fundamental para

proporcionar um ambiente de cuidado mais humanizado e acolhedor durante o processo de luto. É essencial humanizar o processo de morte e defender que os cuidados paliativos garantam dignidade até o fim, tanto para o paciente quanto para seus familiares. Os cuidados paliativos é uma abordagem de assistência à saúde que visa melhorar a qualidade de vida de pacientes com doenças graves, progressivas ou terminais (Silva et al., 2020).

O estudo das emoções é explorado nessas perspectivas de luto, reconhecendo-as como elementos centrais no funcionamento humano, com impacto direto no desenvolvimento cerebral, psicológico e social. A Regulação Emocional (RE) é apresentada como um aspecto essencial na gestão das emoções, sendo amplamente investigada pela ciência por seu papel crucial no equilíbrio emocional e na promoção da saúde mental (Ramos, 2021).

A resiliência aparece como um fator fundamental para a adaptação dos indivíduos em momentos de adversidade, como a travessia do luto. A Regulação Emocional envolve a percepção, compreensão e gerenciamento das emoções, e a competência em utilizá-la está diretamente relacionada à capacidade de adaptação ao contexto e à manifestação da emoção. A Regulação Emocional engloba administrar e adaptar-se às emoções para lidar com situações de forma saudável, o que ajuda a aprimorar a resiliência. Por sua vez, a resiliência apoia a Regulação Emocional, promovendo uma visão otimista e proativa diante dos desafios (Ramos, 2021).

Diante de competências como a Regulação Emocional e a resiliência, observa-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode beneficiar o sujeito enlutado, considerando que essa abordagem tem se mostrado eficaz no tratamento de disfunções emocionais. A TCC identifica crenças disfuncionais e desadaptativas que, quando modificadas, promovem alívio emocional e uma melhor compreensão dos próprios pensamentos (Beck, 2022). O processo terapêutico é colaborativo, com o paciente assumindo um papel ativo na exploração e reavaliação de suas crenças e padrões de pensamento. A TCC é particularmente útil no contexto do luto, onde técnicas como a reestruturação cognitiva auxiliam os enlutados a lidar de forma mais saudável com suas perdas, promovendo uma recuperação emocional mais sólida e duradoura (Ramos, 2021; Lacerda & Amestoy, 2023).

A escolha do tema justifica-se por contribuir com a vida das pessoas que passaram ou estão passando por um processo de elaboração do luto diante da fase terminal, ajudando-as a vivenciá-lo de forma saudável. Durante as fases da vida, o indivíduo inevitavelmente enfrenta a perda de uma pessoa querida. Sendo assim, esta temática permeia todas as áreas de atuação, seja de profissionais da saúde ou das ciências humanas. Diante dessa abrangência e

complexidade, é de fundamental importância desmistificar o luto, expandindo os limites do conhecimento sobre o tema, considerando que a Regulação Emocional e a resiliência são aspectos interligados em situações limitantes, nas quais a morte de um familiar exerce uma influência particular e significativa na vida dos enlutados. O propósito deste estudo é analisar a relação entre Regulação Emocional e resiliência na travessia saudável da elaboração do processo de luto antecipatório do adulto familiar de paciente em fase terminal.

DESENVOLVIMENTO

Terminalidade da vida e o luto antecipatório do adulto familiar do paciente no fim da vida

O sujeito que vivencia o luto é impactado em diversos aspectos de sua vida, como nos âmbitos econômico, biológico, social, familiar e psicológico, que se entrelaçam durante o processo de enfrentamento da morte do familiar. Existem fatores predominantes, como a religião, o suporte social (incluindo a ajuda na divisão das responsabilidades diárias, como cuidar da casa ou das finanças) e os aspectos socioculturais (como tradições familiares que influenciam o luto e a forma de lidar com a morte), podem contribuir ou não para a elaboração do processo de luto. Assim, o luto pode desencadear desconforto e uma dor psicológica intensa diante da morte do familiar (Lopes et al., 2024).

Além disso, existem diferentes formas de luto, como o antecipatório e o complexo, frequentemente observados em familiares de pacientes em fase terminal. O diagnóstico de doenças terminais tende a alterar a estrutura familiar, causando dificuldades físicas, econômicas, emocionais e outras. Nota-se que familiares desses pacientes, quando não recebem apoio adequado para atender às suas necessidades, podem apresentar características depressivas e/ou ansiosas, uma vez que indivíduos sem suporte emocional frequentemente desenvolvem sintomas de depressão e sobrecarga emocional (Lopes et al., 2024).

Diversos estudos avaliam as famílias apenas durante o período de luto ou exclusivamente na fase de adoecimento do familiar, sem realizar uma análise longitudinal da dinâmica familiar que abrange desde a fase de atendimento ao paciente até o período posterior à morte do ente querido. Essa abordagem restrita pode limitar a compreensão do funcionamento familiar ao longo do tempo. Além disso, famílias com falta de comunicação ou conflitos frequentes, podem enfrentar mais complicações durante o período de luto, resultando em um processo mais intenso e prolongado (Bastos, 2019).

Sintomas psicopatológicos mais intensos, maior impacto nas relações sociais e mal-estar emocional também estão associados ao luto complexo. Nesse sentido, seria relevante utilizar uma ferramenta de triagem para avaliar a dinâmica familiar, preferencialmente durante o período de atendimento psicológico ao paciente ou antes do início do processo de luto. Isso ajudaria a identificar estruturas familiares com maior risco de complicações, intensificando a necessidade de apoio (Bastos, 2019).

Propostas de apoio à família podem incluir suporte emocional adequado, conscientização sobre a finitude da vida e planejamento para desafios futuros. A equipe de saúde também necessita de assistência devido às elevadas demandas enfrentadas, ao desenvolvimento de estratégias variadas de enfrentamento e à necessidade de cuidados específicos ao paciente. Irmãos de pacientes terminais constituem um foco relevante de investigação, dada a carência de estudos voltados para essa população e a importância de compreender as experiências dolorosas que eles vivenciam antecipadamente (Faria & Lerner, 2019).

E estima-se que, no triênio de 2023 a 2025, sejam diagnosticados 704 mil novos casos de câncer no território nacional. O câncer é o principal problema de saúde pública no mundo, configurado como uma das principais causas de morte e, consequentemente, uma das principais barreiras para o aumento da expectativa de vida globalmente (Filho et al., 2023).

Sendo o câncer uma das doenças mais amplamente associadas à dor, ele tem sido estudado por meio de diversas abordagens, tanto quantitativas quanto qualitativas. Além disso, o câncer é frequentemente utilizado como base para a aplicação de ferramentas que avaliam o luto antecipatório, sofrimento emocional experimentado pelo enfermo ou seus entes queridos antes de uma morte iminente. Isso ocorre porque a doença oncológica geralmente apresenta um prognóstico desfavorável, que frequentemente requer cuidados paliativos (Bastos, 2019).

Diante desse contexto de luto, propõem-se três abordagens: 1) analisar os aspectos emocionais, físicos e sociais relacionados ao luto antecipatório, compreendendo como esse tipo de luto influência diferentes esferas da vida do indivíduo, como emoções (ansiedade, tristeza), manifestações físicas (cansaço, insônia) e interações sociais (isolamento ou necessidade de apoio); 2) estudar a eficácia de intervenções específicas, como terapias psicológicas e programas de suporte, avaliando quais estratégias oferecem melhores resultados; 3) validar ferramentas para avaliar o luto antecipatório, assegurando que sejam

confiáveis e úteis para profissionais de saúde na identificação de necessidades e no planejamento de intervenções (Bastos, 2019).

Na década de 1990, o HIV/AIDS era frequentemente associado ao luto antecipatório, devido à curta sobrevida após a infecção. Atualmente, avanços tecnológicos, como medicamentos que melhoram a qualidade de vida e aumentam a longevidade de pessoas com HIV/AIDS, modificaram essa experiência. Isso sugere que o luto antecipatório está vinculado à evolução das doenças, variando conforme a expectativa de sobrevivência e o prognóstico (Silva et al., 2020).

Independentemente da doença, a vivência do luto antecipatório gera um estado emocional complexo, tornando essencial a avaliação psicológica para investigar as necessidades sociais, emocionais e/ou físicas do indivíduo. Nesse contexto, a intervenção de uma equipe multidisciplinar, composta por médicos, psicólogos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, é fundamental para oferecer suporte contínuo ao paciente, aos seus familiares e cuidadores ao longo do processo (Filho et al., 2023).

E nos últimos momentos de vida dos pacientes, é comum observar reações e sentimentos dos cuidadores que, mesmo exaustos física e emocionalmente, desejam estar presentes e oferecer apoio. Muitos cuidadores veem a morte como uma forma de libertação do sofrimento, tanto para o paciente quanto para si mesmos, desafiando a visão cultural predominante de morte como evento de dor e ansiedade. A necessidade de preservar a memória do paciente também é significativa, levando os cuidadores a ressignificarem a vida do ente querido até o fim (Lopes et al., 2024).

Embora a morte faça parte do cotidiano dos profissionais de saúde, ela é frequentemente envolvida em tabus e abordada de forma técnica. Trata-se de um acontecimento temido, que demanda desconstrução dessa perspectiva. Nesse contexto, o estudo científico da morte e os cuidados paliativos desempenham um papel crucial ao oferecer suporte emocional e prático a pacientes e seus familiares (Lima & Machado, 2018; Brasil, 2020). Esses conhecimentos promovem a resiliência, permitindo que o enfrentamento da doença ocorra com mais compreensão e aceitação. O objetivo central dos cuidados paliativos é assegurar que, tanto no processo de morrer quanto na morte em si, a qualidade de vida e a dignidade sejam prioridades (Silva et al., 2020).

O luto, portanto, impacta diversos aspectos da vida dos indivíduos, permeando esferas psicológicas, sociais e culturais. O apoio social e emocional, assim como fatores religiosos e socioculturais, são cruciais no enfrentamento da morte de um familiar. O luto antecipatório,

especialmente em contextos de doenças terminais como o câncer, pode ser intenso e prolongado. Por isso, oferecer suporte adequado às famílias é essencial para minimizar complicações emocionais decorrentes dessa morte (Lopes et al., 2024).

Regulação Emocional e resiliência: considerações conceituais

As emoções têm sido um tema amplamente investigado nas ciências humanas e naturais, não apenas por sua relevância no desenvolvimento psicológico, mas também por sua influência em processos neurobiológicos e sociais. Elas são fundamentais para a adaptação (ou para aumentar os desafios diante da adaptação) no processo de elaboração do luto, pois envolvem mecanismos que ajudam as pessoas enlutadas a responderem de forma apropriada em situações em que o luto antecipatório ou complexo está ocorrendo. O estudo das emoções abrange diversas disciplinas, incluindo a psicologia, neurociência e ciências sociais, uma vez que essas áreas buscam entender como emoções específicas, como alegria, tristeza, raiva e medo, afetam a tomada de decisões, a saúde mental e a qualidade dos relacionamentos interpessoais (Lacerda & Amestoy, 2023).

Na psicologia, as emoções são abordadas a partir de múltiplas perspectivas, explorando sua complexidade em termos de resposta humana e impacto na qualidade de vida. Um exemplo significativo é a teoria tridimensional das emoções, proposta por Wilhelm Wundt (1896), que se insere na abordagem estruturalista da psicologia. Essa teoria examina as emoções em três dimensões principais: 1) prazer-desprazer (valência da emoção), 2) excitação-calma (intensidade da emoção) e tensão-relaxamento (domínio da emoção). Ao considerar essas dimensões, a teoria permite uma compreensão mais profunda de como as emoções variam e se inter-relacionam, oferecendo *insights* sobre como cada emoção específica pode influenciar o comportamento (Ramos, 2021).

Diante deste contexto, surge uma habilidade essencial a ser desenvolvida: Regulação Emocional (RE), que envolve reconhecer sentimentos, expressá-los adequadamente e, quando necessário, reestruturar pensamentos e comportamentos para enfrentar situações que podem ser interpretadas como desafiadoras. Indivíduos com habilidades de Regulação Emocional desenvolvidas conseguem, por exemplo, reduzir a intensidade de emoções negativas e evitar respostas emocionais excessivas, o que favorece um ajuste saudável frente às demandas da vida. Esses sujeitos frequentemente demonstram resiliência, pois, ao saberem lidar melhor com as próprias emoções, respondem de forma mais equilibrada a crises e evitam a amplificação do sofrimento emocional (Lacerda & Amestoy, 2023).

O desenvolvimento da resiliência, por sua vez, também incentiva a prática da Regulação Emocional. Pessoas resilientes conseguem reavaliar a situação de maneira otimista e desenvolver uma postura proativa diante das adversidades. Isso as ajuda a manter a calma e o equilíbrio emocional, mesmo em momentos de alta tensão. Dessa forma, RE e resiliência são processos complementares: enquanto a Regulação Emocional ajuda a gerenciar a resposta emocional, a resiliência facilita a adaptação e a superação da morte, promovendo a saúde mental (Lacerda & Amestoy, 2023).

Ao longo da vida, o indivíduo é exposto a uma infinidade de situações que despertam diferentes emoções. Em contextos desafiadores, as emoções desempenham um papel crucial, sendo necessárias para a preservação e fortalecimento dos vínculos sociais e para a proteção do bem-estar mental. Nesse sentido, aprender a gerenciar as emoções de forma construtiva permite que o sujeito desenvolva resiliência. E a prática de cultivar hábitos emocionais saudáveis, como a autoconsciência e o autogerenciamento, é considerada essencial para o desenvolvimento pessoal e social (Galvão, 2023).

Quando se trata de estresse, a psicologia oferece algumas propostas, como, por exemplo, o manejo do *coping*, que se refere a mecanismos que um indivíduo utiliza para lidar com situações de estresse, desafios ou adversidades. Nesse contexto, a resiliência e a Regulação Emocional são consideradas habilidades inter-relacionadas que ajudam o indivíduo a enfrentar e superar adversidades. É crucial destacar que a Regulação Emocional envolve a percepção e a administração das emoções de forma saudável, permitindo um melhor enfrentamento em eventos estressantes. Já a resiliência se refere à capacidade de se recuperar de dificuldades, mantendo uma atitude positiva diante de momentos difíceis. Juntas, essas habilidades desempenham um papel fundamental no manejo do *coping,* pois um indivíduo que regula bem suas emoções tende a desenvolver uma resiliência mais robusta, facilitando sua capacidade de lidar com o estresse de maneira eficaz (Ramos, 2021). Compreende-se que a Regulação Emocional e a resiliência são ferramentas eficientes para esse contexto. E, referente ao desenvolvimento de tais competências, são apresentadas algumas propostas (Schmidt et al., 2022; Galvão, 2023).

A sugestão que será abordada agora é a identificação das emoções, uma técnica que ajuda o paciente a reconhecer e compreender as emoções que se manifestam. Permitindo que o indivíduo administre melhor suas reações e desenvolva respostas resilientes ao luto. O propósito da identificação das emoções é aumentar a consciência emocional, ou seja, perceber que a emoção está presente, um fator que não deve ser ignorado para o desenvolvimento da

Regulação Emocional. Muitos pacientes podem não ter clareza sobre o que sentem, confundindo emoções ou não as reconhecendo. Identificar emoções permite nomear o que está sendo sentido, o que, por si só, reduz a intensidade emocional. Além disso, compreender os gatilhos que despertam determinada emoção e desenvolver uma comunicação que facilite as relações interpessoais durante a manifestação das emoções também é relevante (Leahy, 2013).

Para a prática da identificação das emoções, é sugerido ensinar aos pacientes o papel adaptativo de diferentes emoções, como, por exemplo, a raiva como sinal de injustiça e a tristeza como resposta a uma morte. A diferenciação de emoções contribui nesse sentido, onde o terapeuta auxilia os pacientes a diferenciar emoções que podem ser confusas, como raiva e frustração, ansiedade e medo. Além disso, é proposto o reconhecimento de múltiplas emoções, ou seja, ensinar ao paciente que é comum experimentar emoções contraditórias simultaneamente, como sentir alegria e culpa ao mesmo tempo. Também se sugere pedir ao paciente para descrever uma situação recente e explorar como se sentiu naquele momento (Komischke-Konnerup et al., 2023).

Uma outra proposta técnica que pode ajudar o paciente a desenvolver Regulação Emocional e resiliência é o *mindfulness*, que promove uma relação mais saudável com as próprias emoções e pensamentos, oferecendo ferramentas para um maior bem-estar emocional. O *mindfulness* pode ser descrito como a capacidade de estar plenamente presente no momento atual, observando pensamentos, emoções e sensações físicas de forma não reativa e sem julgamentos. Essa prática baseia-se em princípios como aceitação, que envolve acolher pensamentos e sentimentos sem resistência, e desapego, que permite enxergar emoções e pensamentos como transitórios, sem se identificar com eles. Esses aspectos promovem uma relação mais equilibrada com as experiências internas (Leahy, 2013).

Algumas formas de praticar o *mindfulness* são manter a atenção na respiração, onde os pacientes tendem a ser incentivados a se concentrar no ritmo natural da respiração, ajudando a reduzir a reatividade emocional e a aumentar a presença no momento atual. Outra prática importante é a atenção plena às sensações corporais, que envolve observar de forma não crítica as respostas físicas do corpo, promovendo maior consciência das conexões entre mente e corpo (Beck, 2022).

Portanto, a Regulação Emocional e a resiliência emergem como ferramentas fundamentais no enfrentamento do luto. Técnicas como a identificação de emoções e o *mindfulness* promovem maior consciência emocional e ajudam a responder às adversidades de

forma equilibrada, favorecendo tanto o bem-estar emocional quanto a capacidade de superação (Leahy, 2013). Assim, há uma clara conexão entre essas habilidades e outras propostas de técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no processo de elaboração do luto, e será abordado na próxima parte outras estratégias desta abordagem com esse intuito (Filho, 2022).

Terapia Cognitivo-Comportamental: estratégias para o manejo do luto

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem terapêutica amplamente utilizada para tratar distorções cognitivas, que são padrões de pensamentos distorcidos ou irracionais que influenciam negativamente as emoções e comportamentos do sujeito. A personalização é um dos tipos de distorção cognitiva, na qual o indivíduo assume responsabilidade por eventos fora de seu controle, como, por exemplo, pensar que "a culpa pela morte do meu ente querido é minha, se eu tivesse agido diferente, ele ainda estaria vivo" (Beck, 2022).

O objetivo da TCC é aliviar o sofrimento psicológico e promover a remissão dos sintomas. O tratamento foca na identificação e reestruturação de padrões de pensamentos disfuncionais que surgem de processos cognitivos inadequados. A colaboração entre terapeuta e paciente é essencial nessa abordagem, pois permite que o paciente participe ativamente da exploração e reinterpretação de suas crenças. Essa interação facilita mudanças tanto cognitivas quanto comportamentais, fortalecendo a autonomia do paciente e sua capacidade de resolução de problemas (Beck, 2022). A TCC é eficaz na promoção de mudanças duradouras, impactando positivamente a vida do paciente e contribuindo para o enfrentamento de processos complexos, como o luto (Rodrigues et al., 2018).

Na Terapia Cognitivo-Comportamental, trabalha-se a Regulação Emocional e a resiliência. Pensamentos disfuncionais podem desencadear reações emocionais intensas, como tristeza pela possibilidade da morte de um familiar, sendo necessário o desenvolvimento de tais habilidades. Propõe-se aos enlutados a utilização de técnicas da TCC para que atravessem o processo de elaboração do luto de forma saudável (Faria & Lerner, 2019; Filho et al., 2023).

A estratégia que será apresentada é a reestruturação cognitiva, que é uma técnica central na Terapia Cognitivo-Comportamental, focada em identificar, avaliar e modificar pensamentos automáticos, que são ideias ou interpretações rápidas e espontâneas que surgem na mente diante de situações ou eventos, influenciando como o indivíduo sente e age. Além disso, as crenças disfuncionais tendem a estar relacionadas a esses pensamentos. O modo

como os indivíduos interpretam eventos em suas vidas têm impacto em seus estados emocionais, e é possível promover mudanças significativas ao desafiar essas interpretações. O primeiro passo é reconhecer os pensamentos negativos que surgem automaticamente diante de uma situação, como, por exemplo, "eu sempre falho" ou "ninguém se importa comigo" (Angelakis et al., 2022).

O terapeuta e o paciente trabalham juntos para avaliar as evidências a favor e contra esses pensamentos. Essa etapa busca diferenciar percepções distorcidas de interpretações realistas. Após avaliar os pensamentos automáticos, eles são substituídos por pensamentos mais equilibrados e adaptativos, ajudando o paciente a reagir de forma mais saudável a eventos desafiadores, como o processo de luto. Dependendo do caso do paciente, é sugerido aplicar a técnica fora do consultório, registrando pensamentos e praticando reestruturações em diferentes contextos (Angelakis et al., 2022).

A reestruturação cognitiva no contexto do luto tem grande relevância, pois ajuda o indivíduo a lidar com pensamentos disfuncionais que frequentemente surgem durante esse processo. No luto, é comum que pensamentos automáticos negativos, como autoculpabilização ou percepção de abandono, agravam o sofrimento emocional. Utilizando a reestruturação cognitiva, é possível identificar essas crenças desadaptativas e avaliar criticamente as evidências que sustentam ou refutam essas ideias, promovendo interpretações mais equilibradas e alinhadas à realidade. O terapeuta auxilia o paciente a reconstruir narrativas mais adaptativas e a enfrentar a dor da morte de um familiar de forma mais saudável. A reestruturação cognitiva não apenas alivia o sofrimento, mas também promove a aceitação e a adaptação durante o processo de luto, fortalecendo a capacidade do indivíduo de enfrentar essa experiência, desenvolvendo resiliência e Regulação Emocional (Silva, Santos & Oliveira, 2021).

Além dessa técnica, há outra sugestão de estratégia para o manejo do luto, o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD), que é amplamente utilizado na Terapia Cognitivo-Comportamental e promove a identificação, análise e reformulação de pensamentos disfuncionais que influenciam emoções e comportamentos. Por meio de registros detalhados de situações que desencadeiam emoções intensas, o paciente é incentivado a descrever o evento, os pensamentos associados e a intensidade emocional, além de identificar distorções cognitivas e propor respostas alternativas mais racionais. Esse processo permite transformar padrões de pensamentos disfuncionais em perspectivas mais equilibradas e adaptativas, promovendo maior Regulação Emocional (Leahy, 2018).

O RPD tem relevância em situações de estresse extremo, como em contextos de processos de luto. Durante o período da morte de um familiar, essa técnica pode ajudar a reduzir o impacto de pensamentos autocríticos ou catastróficos, permitindo ao indivíduo reinterpretar a experiência de forma mais construtiva. O uso contínuo dessa estratégia também estimula a autonomia dos pacientes, ajudando-os a gerenciar melhor seus pensamentos e emoções fora do ambiente terapêutico. Ao possibilitar mudanças na forma como situações difíceis são percebidas, o Registro de Pensamentos Disfuncionais não apenas alivia o sofrimento, mas também promove habilidades de enfrentamento que beneficiam a saúde mental a longo prazo. Assim, ele se estabelece como um recurso valioso para lidar com desafios e desenvolve a Regulação Emocional e resiliência (Komischke-Konnerup et al., 2023).

A reestruturação cognitiva e o Registro de Pensamentos Disfuncionais são técnicas que tendem a ser mais eficientes quando utilizadas em conjunto com a psicoeducação, uma estratégia terapêutica que visa fornecer ao paciente conhecimentos e ferramentas sobre sua condição cognitiva, capacitando-o a desempenhar um papel ativo em seu tratamento. Por meio dessa técnica, o paciente é educado sobre os aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais de sua situação terapêutica, aprendendo a reconhecer sintomas e identificar padrões de pensamentos disfuncionais que impactam suas emoções e comportamentos. Essa compreensão promove maior autonomia e senso de controle, fortalecendo a autoconfiança para lidar com os desafios associados à sua saúde mental. Além de capacitar o indivíduo, a psicoeducação também fortalece o vínculo entre o terapeuta e o paciente, criando um ambiente de confiança e colaboração. Outro aspecto relevante é o impacto positivo na rede de apoio do paciente; ao incluir familiares no processo, a psicoeducação não apenas fortalece o suporte emocional, mas também ajuda a reduzir estigmas associados a transtornos mentais, facilitando o enfrentamento de dificuldades (Vilar et al., 2020).

No âmbito clínico, essa estratégia tem aplicações amplas, sendo utilizada no manejo de transtornos como depressão e em situações relacionadas a traumas e luto. As práticas psicoeducativas geralmente incluem materiais didáticos, grupos de discussão e *feedback* contínuo, além de tarefas práticas que permitem ao paciente aplicar os conhecimentos adquiridos em sua rotina diária. A eficácia da psicoeducação como uma técnica essencial na promoção da saúde mental tem mostrado que ela não apenas melhora a adesão ao tratamento, mas também previne recaídas e promove melhores resultados terapêuticos. Em suma, a

psicoeducação é uma estratégia valiosa que contribui para um tratamento mais eficaz (Oliveira & Beninca, 2020).

A Terapia Cognitivo-Comportamental, com suas técnicas como a reestruturação cognitiva, o registro de pensamentos disfuncionais e a psicoeducação, mostra-se uma abordagem relevante e abrangente no manejo de desafios emocionais, incluindo o luto (Beck, 2022). Ao promover a identificação de padrões disfuncionais, o desenvolvimento da autonomia e o fortalecimento de habilidades de enfrentamento, essas intervenções capacitam os pacientes a gerenciar melhor suas emoções e comportamentos, resultando em mudanças significativas e duradouras na saúde mental (Onuchic, 2019; Filho, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O propósito do presente estudo foi analisar a relação entre Regulação Emocional e resiliência na travessia saudável do processo de elaboração do luto antecipatório do adulto familiar de paciente em fase terminal. O luto antecipatório, enfrentado por familiares de pacientes terminais, traz desafios emocionais, físicos e sociais, influenciados por fatores como suporte social, cultura e dinâmica familiar. Ele pode causar ansiedade, tristeza e sintomas depressivos, especialmente em famílias com relacionamentos problemáticos ou sem apoio adequado. Intervenções multidisciplinares, como os cuidados paliativos, são cruciais para oferecer suporte, promover dignidade e fortalecer a resiliência, ajudando na aceitação da morte iminente.

As emoções têm um papel central no enfrentamento do luto, fornecendo mecanismos para adaptação (ou para aumentar os desafios diante da adaptação) às adversidades. Habilidades como Regulação Emocional e resiliência são fundamentais, enquanto práticas como *mindfulness* e a identificação de emoções ajudam a reduzir respostas emocionais intensas. Essas estratégias, alinhadas à Terapia Cognitivo-Comportamental, facilitam uma elaboração mais saudável do luto.

A TCC é uma abordagem eficaz para gerenciar os desafios emocionais do luto. Com técnicas como reestruturação cognitiva, Registro de Pensamentos Disfuncionais e psicoeducação, ela transforma padrões de pensamento desadaptativos, aliviando o sofrimento emocional e promovendo uma perspectiva mais construtiva. Além disso, fortalece habilidades de enfrentamento e Regulação Emocional, contribuindo para benefícios duradouros na saúde mental e na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

Angelakis, I., Huggett, C., Gooding, P., Panagioti, M., Hodkinson, A. (2022). Eficácia das terapias cognitivo-comportamentais de complexidade variável na redução da depressão em adultos: revisão sistemática e meta-análise de rede. *The British Journal of Psychiatry, 221(2),* 459-467.

Bastos, A. C. S. B. (2019). *Na iminência da morte: Cuidado paliativo e luto antecipatório para crianças/adolescentes e os seus cuidadores.* Universidade Federal da Bahia, Bahia.

Beck, J. S. (2022). *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e prática* (3ª ed.). Artmed.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Saúde da Família (2020). Nota Técnica nº 3/2020-DESF/SAPS/MS. Apresenta o Núcleo ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB) e o Programa Previne Brasil. Brasília. Disponível em: <https://www.conasems.org.br/wp-content/uploads/2020/01/NT-NASF-AB-e-Previne-Brasil.pdf>. Acesso em: 2 dez. 2024.

Faria, A. F., Lerner, K. (2019). Luto e medicalização: Gestão do sofrimento entre mães que perderam filhos. *Revista de Saúde Coletiva, 29(3),* 290-317.

Filho, J. L. M. C. (2022). *Cartilha sobre luto na perspectiva da Terapia Cognitiva Comportamental.* Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife.

Filho, J. F. C., Lopes, F. G., Freitas, G. N., Bezerra, M. H. O., Vidal, A. A., Maia, A. H. N., Carneiro, S. N. V. (2023). O trabalho da psicologia no cuidado ao luto na atenção primária: uma revisão bibliográfica. *Contribuciones a Las Ciencias Sociales, 16(11),* 27669–27687.

Komischke-Konnerup, K. B., O'Connor, M., Hoijtink, H., Boelen, P. A. (2023). Terapia Cognitivo-Comportamental para reações complicadas de luto: protocolo de tratamento e descobertas preliminares de um cenário naturalista. *Cognitive and Behavioral Practice*.

Kubler-Ross, E. (2017). *Sobre a morte e o morrer: O que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes* (10ª ed.). WMF Martins Fontes.

Lacerda, M. V. M., Amestoy, S. C. (2023). Inteligência emocional entre estudantes de enfermagem na pandemia de COVID-19: Estudo reflexivo. *Society and Development, 10(3),* 27-40.

Leahy, R. L. (2018). *Técnicas de Terapia Cognitiva: Manual do Terapeuta.* Artmed.

Leahy, R. L. (2013). *Regulação Emocional em Psicoterapia: Um Guia para o Terapeuta Cognitivo-Comportamental* . Artmed.

Lima, C. P., Machado, M. A. (2018). Cuidadores principais ante a experiência da morte: Seus sentidos e significados. *Psicologia: Ciência e Profissão, 38(1),* 88-101.

Oliveira, M., Beninca, C. (2020). Intervenção de psicoeducação com cuidadores familiares de pacientes submetidos à cirurgia cardíaca. *Revista SBPH, 23(2),* 149-159.

Onuchic, L. D. L. R. (2019). *Resolução de problemas: teoria e prática*. Paco Editorial.

Lopes, J. R., Silva, A. F., Araújo, G. O., Sá, A. V. S. F., Araújo, G. R. (2024). Luto e Terminalidade: uma revisão de literatura sobre aspectos psicológicos em familiares de pacientes com câncer. *Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências, 7(1),* 81-99.

Ramos, V. A. B. (2021). O Processo de Luto. *O Portal dos Psicólogos, 3(2),* 12-18.

Rocha, J. O., Negreiros, F. (2024). Perdas e luto: Práticas em Psicologia escolar e educacional. Psicol. *Revista Psicologia Escolar e Educacional, 28,* 1-11.

Rodrigues, I. S., Fukumasu, C. V., Scorsolini-Comen, F., Guimarães, R., Rodrigues, A. (2018). Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para a compreensão do luto. *Revista Ciências em Saúde, 8(4),* 19-24.

Silva, R. S., Oliveira, E. S. A., Oliveira, J. F., Medeiros, M. O. S. F., Meira, M. F., Marinho, C. L. A. (2020). Perspectiva do familiar/cuidador sobre a dor crônica no paciente em cuidados paliativos. *Enfermeira de Costa Rica, 38,* 18-31.

Silva, A., Santos, P., Oliveira, M. (2021). Reestruturação cognitiva no manejo do luto: Uma abordagem da terapia cognitivo-comportamental. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 18(3),* 245-257.

Souza, L., Pereira, M. (2020). A exposição controlada a lembranças relacionadas à perda é uma abordagem eficaz para ajudar o enlutado a processar a dor, conduzindo a intensidade emocional associada às memórias traumáticas. *Psicologia em Estudo, 25(2),* 132-145.

Vilar, T., Nogueira, M. J. C., Valentim, O. S., Seabra, P. (2020). A psicoeducação na adesão terapêutica em doentes com esquizofrenia: Uma revisão. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 7(1),* 103-108.