

## PODCAST: VAMOS FALAR SOBRE LUTO?

### PODCAST: LET'S TALK ABOUT GRIEF?

**Elisabete Frigeri Domingo**

*Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul – RS/Brasil*

**E-mail:** elisabetedomingo@gmail.com

**Marina Pante**

*Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul – RS/Brasil*

**E-mail:** marinapante@unisc.br

#### Resumo

A partir de um projeto de estágio acadêmico em psicologia clínica no Serviço Integrado de Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, surgiu a possibilidade de criação de uma ação em saúde voltada para a temática do luto. A demanda inicial aconteceu após o atendimento de pacientes enlutados em um grupo terapêutico online denominado “Perdas e Lutos”, e em consequência a posterior produção de cinco episódios do podcast “Vamos falar sobre luto?”. O objetivo deste ensaio foi apresentar algumas reflexões iniciais sobre o processo de perdas e lutos, e também a elaboração dos episódios do podcast. Os episódios produzidos pautaram-se em extensa revisão bibliográfica, e foram vinculados a plataforma do Spotify. A partir deste trabalho concluiu-se que necessitamos colocar em pauta a temática do luto, a comunidade necessita ser instrumentalizada com informações e esclarecimentos de como este processo acontece. Existem várias implicações e mediadores, por isso há muito para se fazer no que tange as experiências de perda.

**Palavras-chaves:** Luto; Podcast; Saúde; Pandemia.

#### Abstract

From an academic internship project in clinical psychology at the Integrated Health Service of the University of Santa Cruz do Sul, the possibility of creating a health action focused on the theme of grief emerged. The initial demand came after the care of bereaved patients in an online therapeutic group called “Loss and Mourning”, and as a result the subsequent production of five episodes of the podcast “Let's talk about grief?”. The purpose of this essay was to present some initial reflections on the loss and mourning process, as well as the elaboration of the podcast episodes. The episodes produced were based on an extensive bibliographic review, and were linked to the Spotify platform. From this work, it is concluded that we need to put the theme of mourning on the agenda, the community needs to be equipped with information and clarifications on how this process happens. There are many implications and mediators, so there is a lot to do regarding loss experiences.

**Keywords:** Grief; Podcast; Health; Pandemic.

*“Finalmente, somos vivos, mas, também, mortais. Vivemos e morremos, de certo modo, simultaneamente, pois, a cada dia que passa, nossa existência tanto vai se ampliando quanto vai se tornando mais curta. No decorrer de nosso existir caminhamos, a cada dia, para viver mais plenamente, assim como para morrer mais proximamente”. (Yolanda Cintrão Forghieri)*

## INTRODUÇÃO

A temática do luto sempre esteve presente nas vidas humanas, pois na existência do homem a morte permaneceu atormentando e aliviando, gerando angústia e mansidão. São perdas simbólicas que vivenciamos por toda a vida, desde o nascimento, onde perdemos o lugar ocupado no útero da mãe, a passagem da infância pra vida adulta, a saída da casa dos pais, as mudanças de trabalho, de cidade, ou a perda de alguém que amamos. Por isso, falar de vida é também falar de morte, falar de um começo é falar também de um fim. No contexto pandêmico que vivenciamos, o ônus psicossocial se intensificou, e não pudemos mais fugir deste lugar tão vulnerável e desolador do luto. Um luto que foi coletivo, que trouxe medo, inseguranças e sofrimento psíquico.

Nessa perspectiva, buscou-se dentro de um estágio em psicologia clínica no Serviço Integrado de Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul (SIS/UNISC), construir ações em saúde que pudessem instrumentalizar a possibilidade do cuidado. O SIS é um serviço-escola que atende a comunidade através de seus estagiários e supervisores nas áreas da psicologia, enfermagem, nutrição e medicina. Além da prática clínica, a comunidade tem à disposição serviços de diagnóstico, tratamento, prevenção e promoção de saúde. No último ano, com a crise sanitária provocada pelo Coronavírus 2019 (COVID-19), o serviço necessitou reconfigurar seus diversos atendimentos, e muitas atividades foram adaptadas para o formato remoto. A primeira ação em saúde proposta neste formato foram os grupos terapêuticos, e entre eles estava o grupo “Perdas e Lutos”. E a segunda ação foi a criação de um *podcast* chamado “Vamos falar sobre luto”, que foi sincronizado na plataforma do Spotify.

Por isso, esse ensaio tem como objetivo apresentar algumas reflexões e discussões sobre a temática do luto, e a experiência de criação dos episódios do *podcast*.

## VIVENDO A REALIDADE DO LUTO

Na atual conjuntura, vimos em todo o mundo milhares de perdas pelo SARS-CoV-2, adentramos um luto coletivo, pautado por muita dor, despedidas e rompimento de vínculos. O luto sempre esteve presente em nossas vidas, apesar de a maioria das pessoas fugirem desta temática, mas não podemos negar o quanto as mortes decorrentes do período pandêmico trouxeram novamente para discussão a temática do luto. Para Thomas Fuchs (2018, p. 45) “o luto é um processo complexo e heterogêneo, o qual transcorre e se manifesta de múltiplas maneiras, e que está sujeito a considerável variação e modificação cultural”. Neste sentido, precisamos compreender o quão singular é viver o luto, não existe uma receita pronta, ou um passo a passo, existem sim pessoas que necessitam de respeito, cuidado e sensibilidade para vivenciar esse processo.

Ao longo da história, vimos vários autores se aprofundado na temática do luto, entre eles podemos citar Kubler-Ross (2017), Parkes (1998), Kovács, 1992, dentre tantos outros. Apesar de já

encontrarmos vários estudos e um bom arsenal teórico, o processo de luto não é uma temática simples, pois cada indivíduo o vivencia de formas diferentes. Quando pensamos na dor do luto, podemos pensar na dor do amor, pois a intensidade com que o luto é vivido tem relação com o investimento de afeto que existiu. Apesar de o luto ser uma resposta natural do ser humano a uma perda significativa, a pessoa enlutada passará por um doloroso momento, e necessitará construir novas formas de viver (FERREIRA; LEÃO; ANDRADE 2008).

Para o DSM-5, no luto o indivíduo pode ter anseios ou saudade intensa de reencontrar a pessoa falecida, uma dor emocional e sentimentos de tristeza intensos. O sentimento de culpa também é muito comum, pois a pessoa fica imaginando formas do que poderia ter feito ou dito, sentindo-se muito incapaz diante da situação de perda. Logo, é muito importante compreender que nesse processo muitos sentimentos, emoções e cognições são ativados, inclusive esquemas desadaptativos, por isso a importância de um olhar e cuidado especializados (WORDEN, 2013).

Na visão de Parkes (1998), o momento de luto é vivenciado com grande estresse, episódios agudos de dor, ansiedade, choro e desamparo. Conforme o autor, no decorrer de semanas e meses após a perda, o enlutado consegue estabelecer algumas funcionalidades de sua vida, e os episódios de crise aparecem mediante alguns estímulos que podem gerar as lembranças. Porém, em alguns casos, percebe-se que o indivíduo não está conseguindo seguir o curso de sua vida, pois a adaptação psicológica à perda está inadequada, o que podemos chamar de um luto complicado. Tem-se uma intensidade de pensamentos ruminativos, negativos e que persistem durante o dia. O humor do enlutado também sofre transformações e pode inclusive incapacitá-lo para realizar atividades diárias e necessárias (EISMA; BOELEN; LENFERINK, 2020). Alguns fatores podem contribuir para a evolução ao luto complicado, dentre eles: vivências anteriores de luto mal elaboradas, eventos traumáticos e adversos acumulados ao longo da vida, estilo de apego, gravidade da doença no momento da passagem, tipo de luto vivenciado (PARKES, 2009).

Na pandemia COVID-19, muitos costumes, hábitos e protocolos sofreram mudanças, os próprios rituais fúnebres que são tão simbólicos para a família enlutada, foram restringidos. Sabemos através de Fiocruz (2020, p.2) o quanto “cada sociedade estabelece os códigos culturais aceitáveis para o estabelecimento de rituais fúnebres de seus entes queridos, que envolvem desde cerimônias de despedidas, homenagens, até modos diversos de tratamento dos corpos, como o enterro ou a cremação”. Logo, os propósitos psicológicos e sociais destes ritos não puderam ser vividos por muitas famílias, deixando-as com muito mais pesar diante das perdas (GIRE, 2014).

Os estudos atuais sobre luto referem-se a uma visão biopsicossocial, sendo o modelo de Processo Dual do Luto de Stroebe e Schut (1999) o mais utilizado. Neste modelo, entende-se que as estratégias de enfrentamento ao luto oscilam entre perda e restauração, ou seja, as pessoas enlutadas

se aproximam da dor, se afastam da dor e por um longo período seguem neste movimento. Estes enfrentamentos são muito dinâmicos, e auxiliam neste momento de adaptação e de transição, pois o fenômeno da morte vai se integrando à subjetividade dos indivíduos, se integrando às individualidades dos enlutados.

Frente a este contexto, se fazem necessárias ações de intervenção psicológica que possam auxiliar pessoas enlutadas, e também quem deseja se aprofundar mais na discussão do tema. Esse suporte ao luto pode acontecer de diferentes formas, seja através de psicoterapia, de grupos terapêuticos, de aconselhamento psicológico, entre outros.

A partir de um grupo terapêutico online que desenvolvemos dentro do Serviço-escola da UNISC, surgiu a ideia de construirmos algumas reflexões sobre o luto e compartilhá-las em um *podcast*. Este projeto se consolidou como uma ação em saúde, e repercutiu em cinco episódios que foram vinculados à plataforma *Spotify*.

## O USO DE PODCAST COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE

As redes sociais e os recursos digitais ganham cada vez mais espaço em nossa sociedade. Não somente as mídias mudaram, mas também a forma como temos consumido informações. Neste sentido, nos últimos anos observa-se uma crescente utilização dos *podcasts*, que segundo Prolo (2019), são arquivos de áudio digital transmitidos em plataformas online. O recurso *podcast* é semelhante a um programa de rádio, porém o seu conteúdo é produzido para diferentes demandas. A partir deste recurso acessível, pode-se pensar em diversas ações relacionadas ao cuidado em saúde, pois muitas pessoas conseguem acessá-lo e se beneficiar de seus conteúdos. O uso do *podcast* é útil frente a diálogos de promoção de saúde, pois permite a expressão de conhecimentos, de orientações, através de um baixo custo de adesão (MUNIZ, 2017).

O percurso de escrita de cada episódio do *podcast* “Vamos falar sobre luto?”, se deu através de pesquisa bibliográfica que atendesse ao objetivo de reunir informações reflexivas sobre os processos de lutos e perdas. O campo do luto é muito amplo e não seria possível contemplar todas as informações sobre a temática, mas buscou-se criar uma linha lógica de conteúdos. Os episódios criados foram nomeados como: (1) Teoria do apego frente o enfrentamento dos processos de luto, (2) O luto tem fases?, (3) Compreendendo o processo do luto (4), Mediadores e tipos de luto e (5) Viver o luto.

No primeiro episódio a discussão foi pautada na teoria do apego formulada pelo psicanalista John Bowlby (1989). Essa escolha aconteceu devido a influência que os estilos de apego têm no enfrentamento das perdas ao longo da vida. O apego é um vínculo que ocorre entre os cuidadores e o bebê, e é de extrema importância que este vínculo aconteça para o desenvolvimento de segurança da criança, já que a mesma está se adaptando e buscando suprir suas necessidades físicas e

psicoemocionais. Através das pesquisas que foram desenvolvidas, percebeu-se que a forma como este vínculo é estabelecido nas relações primárias perpassa todo o ciclo vital. Quando um vínculo é rompido, o indivíduo busca recursos para elaborar o luto na qualidade do vínculo que existia antes (BOWLBY, 1989).

Como sequência dessa narrativa inicial, escolheu-se falar sobre as famosas fases do luto. Diferente do que é propagado em diversas fontes de informação, esse episódio buscou problematizar essa ideia de que vivemos o luto através de fases. Quando a psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross escreveu sobre as fases do luto em seu livro “Sobre a Morte e o Morrer” publicado em 1969, ela estava apresentando fases de pacientes que recebiam diagnósticos de doenças incuráveis, e não as fases após uma perda. Acabou se propagando que as cinco fases citadas por ela - negação, raiva, barganha, depressão e aceitação - seriam fases que todas as pessoas viveriam mediante uma perda. Para Michel e Freitas (2019):

“O luto não seria, portanto, um processo linear, determinado por estágios ou fases iniciais e finais, mas se trata de uma nova condição existencial na qual é lançado aquele que perdeu alguém que lhe é significativo. O luto como nova condição existencial suspende os sentidos habituais do mundo-vida, exigindo novos sentidos e um novo modo de ser-com aquele que morreu, isto porque, apesar de não estar mais presente com sua corporeidade, o ente querido que morreu se apresenta cotidianamente no mundo que o anuncia, por meio de hábitos, experiências partilhadas e objetos, mas como ausência.” (p. 3)

Como já foi mencionado neste ensaio, nenhum ser humano vive processos tão lineares de sofrimento, tão logo, não podemos enquadrar o processo de luto em fases. A experiência de enlutamento se apresenta como uma demanda de ressignificação, pois “o luto não pode ser entendido como uma experiência que se supera”. “Luto, literalmente, se incorpora no existir, permitindo assim novas possibilidades de significações e de abertura diante deste mesmo existir” (Freitas, 2018, p. 55).

No episódio três, o objetivo foi discutir sobre o processo dual do luto de Stroebe e Schut (1999) e também algumas perguntas foram lançadas no podcast: Luto é doença? Luto tem cura? Luto tem tempo para terminar? O referencial teórico deste episódio se pautou em Freud, em seu artigo Luto e Melancolia (1917), pois ele considerou o luto como algo não patológico, apesar de haver um sofrimento profundo pela perda. Ainda, discutimos as tarefas do luto propostas por Worden (1998), não como etapas fixas e progressivas, mas como parte deste processo fluido, longo e trabalhoso. Essas tarefas incluem o enlutado aceitar a realidade da perda, processar a dor do luto, ajustar-se ao mundo sem a pessoa que partiu e encontrar uma conexão duradoura.

No penúltimo episódio, se buscou apresentar alguns mediadores do processo de luto e os tipos de luto. Citou-se Parkes (1988) que em seu livro “Luto: Estudos sobre a perda na vida adulta”, relatou alguns determinantes que influenciam diretamente a forma como a pessoa enlutada responde a uma perda. Ele destacou entre estes determinantes: a relação que estava estabelecida com a pessoa que

partiu, o grau de confiança, de parentesco, de envolvimento, o gênero da pessoa enlutada, a idade da pessoa falecida, a forma como a morte ocorreu e a vulnerabilidade pessoal da pessoa enlutada. Além destes determinantes, não podemos negar que a cultura, a sociedade, a espiritualidade e as religiões também contribuem para as produções de significados frente as perdas. Por isso, buscamos referencial teórico em em Franco (2021) que lançou o livro “O luto no século 21”, e destacou que o luto tem início antes mesmo de as pessoas se vincularem, pois, somos cercados por diferentes heranças culturais que dão significado às relações, à espiritualidade e à compreensão do mundo. O luto é vivido através da herança cultural e muitas vezes religiosa, possibilitando a expressão da despedida através de rituais. E por fim, o último episódio contou com uma expressão pessoal de vivência de luto, relatando um pouco das vivências, das dificuldades e dos espaços de expressão de dor.

O desenvolvimento dos *podcasts* aconteceu a partir de um projeto inicial de ações em saúde realizado entre maio a julho de 2021. Depois de pronto a estrutura inicial de episódios, iniciou-se um longo período de pesquisa bibliográfica em artigos e livros relacionados a temática. No segundo semestre de 2021, foi possível a finalização de escrita dos episódios, a gravação dos mesmos em formato de áudio e a sincronização na plataforma do *Spotify*.

**Figura 1** – Capa do Podcast “Vamos falar sobre luto?”



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Abordar a temática do luto e as diferentes representações que damos face o efeito da perda gerou muito mais interesse em encontrar definições e referências sobre os diferentes aspectos que envolvem as perdas e a morte. O presente ensaio buscou de forma simplificada apresentar a caminhada de pesquisa bibliográfica para a produção do *podcast* “Vamos falar sobre luto?”.

Pensando no papel da psicologia, entendo que este recurso de áudio produzido não poderá substituir a busca por ajuda profissional e especializada, mas poderá contribuir para o esclarecimento de como o processo de enlutamento é tão complexo e multifatorial. Entendendo que existem diversas formas de intervenções ao luto e cada uma terá objetivos terapêuticos distintos. O que não podemos negar é que, mediante a dor da perda, é preciso um árduo movimento de aproximação e distanciamento, de encontro consigo mesmo neste novo papel, neste novo lugar. Este foi um pequeno projeto que idealizou a possibilidade de atingir pessoas que tem o interesse em saber mais sobre o luto, porém sabemos da necessidade de que muitas outras ações sejam desenvolvidas e dêem um suporte adequado às pessoas e famílias enlutadas.

Deste modo, compreendeu-se através dessa produção, que devemos buscar com plenitude nossa existência, e para que isso seja possível não podemos negar as perdas e lutos que vivenciamos durante toda a vida. Parafraseando Yalom (2008, p. 211) “[...] devemos confrontar a morte como fazemos com outros medos. Devemos contemplar nosso fim último, familiarizar-nos com ele, dissecá-lo e analisá-lo, raciocinar com ele e descartar aterrorizadoras distorções infantis sobre a morte”. Quanto mais distanciamos essa temática de nossa vida, mais criamos tabus, medos e processos de adoecimento.

## REFERÊNCIAS

- BOWLBY, John. **Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego** (S. M. Barros, Trad.). PortoAlegre: Artes Médicas. (Trabalho original publicado em 1988), 1989.
- BOWLBY, John. **Apego e perda, Vol 1. Apego: a natureza do vínculo** (2a ed). São Paulo: Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1969), 1990.
- EISMA, M. C.; BOELEN, P. A.; LENFERINK, L. I. M. Prolonged grief disorder following the Coronavirus (COVID-19) pandemic. **Psychiatry Research**, v. 288, jun. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113031>.
- FRANCO, Maria Helena Pereira. **O luto no século 21: Uma compreensão abrangente do fenômeno**. Summus Editorial, 2021.
- FREITAS, J. L. Bereavement, pathos, and clinical psychology: a phenomenological reading. **Psicologia USP**, 29(1), 50-57. doi:10.1590/0103-656420160151, 2018.
- FREUD, Sigmund. **Luto e Melancolia**. São Paulo: Cosac Naify, 1917.
- FUCHS, T. **Presence in Absence**. The Ambiguous Phenomenology of Grief. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 17, 43-63, 2018.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. (2020). **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia: Processo de luto no contexto da covid19**. Recuperado de <http://renastonline.ensp.fiocruz.br/sites/default/files/arquivos/recursos/saude-mental-eatencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19-processo-de-luto-no-contexto-da-covid-19.pdf>  
<http://renastonline.ensp.fiocruz.br/sites/default/files/arquivos/recursos/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19-processo-de-luto-no-contexto-da-covid-19.pdf>
- GIRE, J. How Death Imitates Life: cultural influences on conceptions of death and dying. **Online Readings In Psychology And Culture**, [s.l.], v. 6, n. 2, p. 1-22, 1 dez. 2014. Grand Valley State University Libraries. <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1120>
- HAMILTON, I. J. Understanding grief and bereavement. **British Journal Of General Practice**, [s.l.], v. 66, n. 651, p. 523-523, 29 set. 2016. Royal College of General Practitioners. <http://dx.doi.org/10.3399/bjgp16x687325>.
- KLAUS, M. H., Kennel, J. H. & Klaus, P. H. **Vínculo: construindo as bases para um apego seguro e para a independência**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
- KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a Morte e o Morrer**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- MARINHO, Ângela. et al. **O processo de luto na vida adulta decorrente da morte de um ente querido**. Monografia, Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro/RJ: 2007.
- MICHEL, Luís Henrique Fuck; FREITAS, Joanneliese de Lucas. A clínica do luto e seus critérios diagnósticos: possíveis contribuições de Tatossian. **Psicologia USP**, v. 30, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/Wbn98WYm7yrrGC58ychmgyk/?lang=pt&format=pdf>

MOORE, K. J. et al. Supporting families in end-of-life care and bereavement in the COVID-19 era. **International Psychogeriatrics**, p. 1-4, 30 abr. 2020. Cambridge University Press (CUP). <http://dx.doi.org/10.1017/s1041610220000745>

MUNIZ, R.A.A. **Construção e validação de podcast com conteúdo educacional em saúde com participação ativa de acadêmicos de enfermagem**. [dissertação]. Recife: Universidade Federal de Pernambuco; 2017.

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

PROLO, Felipe. **O potencial de podcasts para o fomento à “imaginação sociológica”**. 2019. Trabalho de conclusão do curso (Graduação em Ciências Sociais) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019.

WORDEN. J. William. **Terapia do Luto**. 2ª Edição. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

YALOM, Irvin. **De frente para o sol: como superar o terror da morte**. Trad. Daniel Lembo Schiller. Rio de Janeiro: Agir, 2008.

---

### **Trabalho apresentado no II Encontro de Serviços-Escola de Psicologia do Rio Grande do Sul: Desafios e legados da pandemia**

**Link do vídeo:** [https://youtu.be/YP9i\\_oBSBIc](https://youtu.be/YP9i_oBSBIc)

---

#### **Dados sobre as autoras:**

- *Elisabete Frigeri Domingo*: Graduanda em Psicologia pela Universidade de Santa Cruz do Sul
- *Marina Pante*: Doutorado em Psicologia.

---

#### **Declaração de Direito Autoral**

A submissão de originais para este periódico implica na transferência, pelos autores, dos direitos de publicação impressa e digital. Os direitos autorais para os artigos publicados são do autor, com direitos do periódico sobre a primeira publicação. Os autores somente poderão utilizar os mesmos resultados em outras publicações indicando claramente este periódico como o meio da publicação original. Em virtude de sermos um periódico de acesso aberto, permite-se o uso gratuito dos artigos em aplicações educacionais e científicas desde que citada a fonte conforme a licença CC-BY da Creative Commons.



[Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).