



**ENFRENTAMENTO DO LUTO PELA TEORIA MOTIVACIONAL DO  
*COPING*: PANDEMIA COVID-19**

DOI: 10.17058/barbaroi.v1i64.16423



**Caroline Souza Almeida**

Universidade de Sorocaba

**Suélen Aparecida da Silva**

Universidade de Sorocaba

**Wellin Ketlyn Duarte Pino Freitas**

Universidade de Sorocaba

**Andressa Melina Becker da Silva**

Universidade de Sorocaba



**Resumo**

A COVID-19 tem sido considerada uma crise epidemiológica e psicológica. Ao deparar-se com inúmeras perdas, o luto acontece e seu enfrentamento se faz necessário. Assim, objetivou-se analisar o *coping*, ou seja, o processo de enfrentamento diante do estressor (morte) durante a construção do luto para os participantes. Aplicou-se um questionário *online*, tendo 111 participantes, acima de 18 anos, de ambos os sexos. A maioria dos participantes utiliza *coping* mal adaptativo, sendo desamparo, fuga e isolamento as famílias de *coping* mais usadas. Mulheres, pessoas mais velhas, com maior escolaridade e melhores condições socioeconômicas apresentam *coping* mais adaptativo. O luto simbólico pela perda da saúde, emprego e estudos no período da pandemia esteve mais associado ao *coping* mal adaptativo. Percebe-se a importância da atuação de psicólogos para orientação de formas adaptativas de *coping* para lidar com o luto durante a pandemia.

**Palavras-chave:** Luto; Enfrentamento; Teoria Motivacional do *Coping*; Pandemias; COVID-19.

## Introdução

Morte e luto ainda são temas sensíveis e que são considerados um tabu na sociedade e na cultura atualmente. Falar sobre o tema possibilita a criação de espaços para a exposição de ideias e experiências sobre o assunto, possibilitando à população em geral, de obter chances para lidar de maneira mais assertiva e saudável com as questões relacionadas a terminalidade e perdas. O luto tem reflexos profundos sobre quem o vivencia, mas apesar de ser uma experiência universal, existe um grande desconhecimento sobre o tema. (GONÇALVES; BITTAR, 2016).

O processo de luto é complexo, visto que cada pessoa o enfrenta de forma distinta, mediante as culturas, o meio em que está inserida e o próprio contexto da perda também influencia a forma como a pessoa vai compreender o luto. Gonçalves e Bittar (2016), descrevem o luto como um processo natural e interno que ocorre a partir da perda de algo significativo ou alguém. Apesar de ser algo difícil e em muitos casos doloroso, o luto é um processo que visa representar e acomodar esta perda, portanto, um processo necessário. Em grande parte dos casos, o processo de luto pode ser estressante e constante, devido a adaptação frente a perda (CHRIST et al., 2003). Na iminência da morte, a situação pode se tornar desestruturante, propiciando a eclosão de muitos sentimentos, dentre eles a tristeza (GUIMARÃES, 2015). A tristeza profunda e a dor emocional podem ser explicadas pela convivência entre as pessoas, quanto mais forte for esse vínculo, maior será a dificuldade de aceitação da perda (PARKES, 1998).

A perda pelo luto pode provocar mudanças consideráveis na vida do indivíduo, assim, o modo como cada um experiencia o luto é único (SBIZERA, 2018). Em geral os indivíduos possuem crenças que influenciam o modo como lidam com situações consideradas difíceis durante a vida (PARGAMENT, 1990). Não necessariamente, o luto está relacionado a morte (SANTOS; YAMAMOTO; CUSTÓDIO, 2017). Esse processo também está relacionado a perda significativa de algo na vida do sujeito, apesar de difícil e doloroso, o luto é necessário para acomodar a perda (GONÇALVES; BITTAR, 2016). O luto pode causar inúmeros impactos emocionais, porém é a partir desses sentimentos, que o sujeito poderá enfrentar a situação (PARKES, 1998). Vale ressaltar que não significa o fim do luto, e sim um processo de elaboração do mesmo (SANTOS; YAMAMOTO; CUSTÓDIO, 2017). Desta maneira, para que isto ocorra, é necessário que o indivíduo seja capaz de pensar na perda sem sentimento de culpa, assim como, ressignificar sua dor (WORDEN, 1998).

É possível notar neste contexto, uma tentativa do indivíduo em regular as próprias emoções e pensamentos (MARQUES et al., 2014). Porém, tratando-se de momentos estressores como o luto, que causa prejuízo emocional, o enfrentamento da situação torna-se em muitos casos mal adaptativa (VASCONCELOS; NASCIMENTO, 2016). O enlutado pode perceber as situações de forma negativa, ocasionando sentimentos que dificultam a realização de atividades que anteriormente eram prazerosas (HIRSCH et al., 2015).

Existem inúmeras possibilidades de perdas para o luto. São diversas as situações que podem causar este sofrimento e variadas as categorias desenvolvidas para que se possa avaliar e enfrentar o luto de forma menos prejudicial ao indivíduo. Fenômenos que podem ser considerados estressores para o ser humano, são as epidemias que acompanham a humanidade desde a antiguidade. Segundo Almeida (2014), as doenças pandêmicas causam altos níveis de mortalidade, e acabam interferindo em inúmeros aspectos da vida social, em nível mundial, causando impacto no âmbito de saúde pública e condicionando a economia.

Posto isto, a COVID-19 foi inicialmente reportada na China, em dezembro de 2019 e rapidamente foi considerada uma pandemia (COSTANTINI et al., 2020). No Brasil, o primeiro caso confirmado de COVID-19 foi em 26 de fevereiro de 2020. A doença se propagou rapidamente e em menos de um mês depois deste caso, ocorreu o primeiro óbito por COVID-19 no país (OLIVEIRA; DUARTE; FRANÇA, 2020). No dia 04 de novembro de 2020 o Ministério da saúde, publicou que existem 5.590.025 casos confirmados de coronavírus no Brasil, bem como, 161.106 óbitos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Diante dos estressores devido a Pandemia, tais como, óbitos, perdas de emprego e da liberdade de ir e vir, muitas pessoas precisaram lidar com o luto. A forma de enfrentamento do enlutado aos impactos frente a uma perda significativa pode ser adaptativa ou não. Diante disso, adotou-se como referencial teórico para este presente estudo a *Teoria Motivacional do Coping* (TMC). O processo de *coping* é compreendido como um conjunto de esforços autorregulatórios que ajusta as respostas do indivíduo para lidar com uma situação estressora. A TMC é baseada em três necessidades psicológicas básicas: relacionamento - o indivíduo precisa se relacionar com os demais e se sentir como digno e capaz de amar; competência - necessidade de obter interações efetivas com o ambiente alcançando resultados positivos ou negativos; autonomia - necessidade de

autodeterminação (SKINNER; WELLBORN, 1994; SKINNER; ZIMMER-GEMBECK, 2016).

As autoras ainda elaboraram uma classificação hierarquizada para fornecer uma organização, sendo a base do sistema composta por comportamentos de *coping*, que são as respostas diretas a um determinado estressor; as estratégias de enfrentamento (EE), que são agrupamentos de comportamentos de *coping* de acordo com a sua função e famílias de *coping* que são agrupamentos de EE conforme sua função. Assim, existem 12 famílias de *coping*, sendo seis adaptativas – autoconfiança, busca por suporte, resolução de problemas, busca de informação, acomodação e negociação; e seis famílias de *coping* mal adaptativas – delegação, isolamento, desamparo, fuga, submissão e oposição. É importante considerar que a avaliação de uma família de *coping* em adaptativa e mal adaptativa se dá em longo período, no desfecho desenvolvimental (SKINNER; ZIMMER-GEMBECK, 2016).

O *coping* religioso/espiritual (CRE) pode surgir, quando as pessoas buscam perante a religião um suporte para lidar com o estressor (PANZINI; BANDEIRA, 2007). Essa estratégia envolve a busca por um significado, conforto espiritual, e com outras pessoas para a transformação da vida durante um processo de luto (PARGAMENT; KOENIG; PERES, 2000).

Pode-se dizer que as experiências estressoras ocorrem de inúmeras formas. Sendo assim, foi considerado o Modelo de Processo Dual de Luto, criado para descrever a diversidade das experiências estressantes do processo do luto. Nesta teoria, os autores identificaram que há estressores orientados para a perda e para a recuperação (STROEBE; SCHUT, 1999).

Assim, a presente pesquisa tem como objetivo primário analisar o *coping*, ou seja, o processo de enfrentamento diante do estressor (morte) durante a construção do luto para os participantes do estudo. Como objetivos secundários, pretendeu-se compreender o enfrentamento do luto frente ao estressor (COVID-19), conhecendo as perdas que implicam na vida do indivíduo, ao se deparar com a doença. Verificou-se quais as famílias de *coping* são mais utilizadas pelas pessoas para lidar com o luto, bem como, refletir sobre o modo como a perda e o luto são enfrentados em sociedade. Como hipótese considera-se que a maioria das pessoas usa normalmente um enfrentamento mal adaptativo, no qual as famílias de *coping* mais utilizadas são desamparo, isolamento e submissão. As principais perdas proporcionadas pela COVID-19, além dos entes queridos, são a liberdade de ir e vir sem preocupação e o emprego, sendo esses lutos

simbólicos. Além do fato de as pessoas evitarem falar sobre a morte e luto, há uma dificuldade maior em manter o bem-estar psicológico.

## Métodos

Realizou-se uma pesquisa exploratória, a qual tem como principal objetivo o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições, possibilitando a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado (GIL, 2007). É considerada como uma pesquisa mista, visto que abrange aspectos qualitativos e quantitativos, a utilização conjunta da pesquisa qualitativa e quantitativa permite recolher mais informações do que se poderia conseguir isoladamente. Optou-se por uma coleta de dados de forma *online*, a princípio pela questão da quarentena, depois pelo fácil acesso a população e possibilidade de abrangência nacional.

## Participantes

A pesquisa contou com 111 participantes, sem necessidade de um pré-requisito inicial, compondo uma amostra por conveniência. Os critérios de inclusão estão relacionados a: ser maior de 18 anos; ambos os sexos; que tivesse passado por algum processo de luto. Como critério de exclusão foram considerados qualquer pessoa que não concordasse com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e as respostas duplicadas. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados sociodemográficos são apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1. Dados sociodemográficos dos participantes**

<b>Gênero</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Feminino	74	68,00
Masculino	36	31,10
Não Binário	1	0,90
<b>Idade</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
18-20 anos	21	18,92
21-30 anos	49	44,15
31-40 anos	23	20,72
41-50 anos	12	10,82
51-60 anos	5	4,50
Acima de 60 anos	1	0,90
<b>Escolaridade</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Ensino Fundamental Incompleto	1	0,90
Ensino Fundamental Completo	2	1,80
Ensino Médio Incompleto	2	1,80
Ensino Médio Completo	23	20,72
Ensino Superior Incompleto	51	45,95
Ensino Superior Completo	32	28,83
<b>Religião</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Nenhuma	15	13,52

Ateu	6	5,40
Católica	<b>42</b>	<b>37,84</b>
Evangélica	11	9,91
Cristã	17	15,32
Adventista	1	0,90
Agnóstico	5	4,50
Budista	1	0,90
Umbandista	1	0,90
Espírita	11	9,91
Wicca	1	0,90
<b>Renda familiar</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Até 1.045,00 reais	10	9,00
De 1.045,00 a 2.090,00	32	28,83
De 2.090,00 a 4.180,00	<b>37</b>	<b>33,34</b>
De 4.180,00 a 10.450,00	21	18,92
Acima de 10.450,00	11	9,91

Percebe-se pela Tabela 1 que a maioria dos participantes era do gênero feminino, com idade entre 21-30 anos, com Ensino Superior Incompleto, religião católica e com renda familiar variando de 2.090,00 a 4.180,00 reais por mês.

### **Instrumento**

Como instrumento de coleta de dados, foi elaborado um questionário especialmente para essa pesquisa, distribuído no formato *online* desenvolvido na plataforma *Google Forms*. Este questionário possui vinte e quatro questões, dentre elas treze dissertativas e onze alternativas. As questões iniciais abordam identificações pessoais, tais como: (*E-mail*; Gênero; Idade; Escolaridade; Religião/espiritualidade; Renda familiar e Profissão), questões que possuem como enfoque o luto e a morte, sendo elas: (O que você entende sobre luto? Comente; Você acredita já ter passado pelo luto?; Para você o que significa superar o luto?; Como você lidou com a situação de luto?; Alguém próximo a você faleceu?; Como era sua relação com essa pessoa?; Qual era o seu vínculo com essa pessoa?; Qual foi a causa da morte?; Há quanto tempo ocorreu o óbito?; O que você fez quando soube da notícia?; Como você se sentiu ao receber a notícia de que alguém próximo havia falecido?; Quais pensamentos vieram à tona, quando recebeu a notícia?; Houve alguma alteração na sua rotina após o óbito? Se sim, qual?).

E por fim, as questões acerca da pandemia COVID-19, sendo elas: (Como foi para você presenciar a pandemia da COVID-19?; Durante a pandemia COVID-19 você considera ter vivido algum período de luto?; Durante a pandemia de COVID-19 você

teve alguma perda?; Como você lidou com a situação de luto durante a pandemia COVID-19?).

### **Procedimentos**

Inicialmente o projeto foi encaminhado para o CEP/CONEP, sendo aprovado com número de parecer 4.194.836. A coleta de dados com os participantes via questionário *online*, iniciou-se em setembro de 2020, sendo disponibilizado nas redes sociais (*Instagram, Facebook, Whatsapp e Twitter*). Todos os processos éticos foram assegurados, como previsto na Resolução CNS nº 510 de 2016, que são as normas aplicáveis às Ciências Humanas e Sociais, assim como a Resolução nº 466 de 2012 para pesquisas com seres humanos.

### **Análise de Dados**

As variáveis numéricas foram descritas através de média e desvio padrão e as variáveis categóricas através de frequência absoluta e relativa. A normalidade dos dados foi testada através do teste de Kolmogorov-Smirnov antes da realização da estatística inferencial. Foram realizados teste de correlação entre as variáveis contínuas, assim como ANOVA.

Ainda para a verificação das relações entre as variáveis utilizou-se a Análise de Rede, que consiste em estimar a matriz de precisão (correlações parciais) e depois representá-la por meio de um grafo. A representação é formada por nodos e linhas, os quais representam as variáveis analisadas e as relações entre elas, respectivamente. A disposição das variáveis é definida de modo que: a) variáveis relacionadas se atraem e as não relacionadas repelem-se; b) quanto mais central é uma variável, mais relacionada às demais; c) linhas representam a associação ponderada entre os nodos, sendo positivas ou negativas (MACHADO; VISSOCI; EPSKAMP, 2015).

As questões abertas foram analisadas a partir do *software Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires* (IRAMUTEQ). Utilizaram-se Análise Hierárquica Descendente e Análise de Similitude, em um corpus textual monotemático (CAMARGO; JUSTO, 2015).

## Resultados

Inicialmente analisou-se os dados de forma descritiva. Em relação ao luto real e simbólico, 97 participantes (87,39%) relataram já ter passado por uma situação de luto e 80 participantes (72,07%) admitiram já ter perdido por falecimento alguém próximo. Em relação ao vínculo com a pessoa falecida, 30 participantes (27,03%), relataram terem perdido o avô ou avó; seguidos de 19 (17,12%) outro parente; 13 (11,71%) amigo (a); 9 (8,11%) o pai; 5 (4,50%) irmão (a); 3 (2,70%) a mãe e 1 (0,90%) um animal de estimação. Como causas da morte, a mais frequente foi câncer em 17 casos (15,32%); seguida de problema cardíaco  $n = 12$  (10,81%); doença crônica  $n = 11$  (9,91%); homicídio  $n = 6$  (5,41%); morte natural e COVID-19,  $n = 7$  cada (6,30%); não sabe, acidente de trânsito, doença respiratória e infecção hospitalar,  $n = 4$  cada (3,60%); suicídio  $n = 3$  (2,70%) e depressão  $n = 1$  (0,90). Em relação ao tempo da morte, a maioria faz mais de 5 anos ( $n = 29$ ; 26,13%), seguida de entre 1 e 5 anos ( $n = 20$ ; 18,02%), entre 1 e 6 meses ( $n = 13$ ; 11,71%), há menos de um mês ( $n = 10$ ; 9,00%) e entre 6 meses e um ano ( $n = 8$ ; 7,20%).

Pensando nas famílias de *coping* utilizadas para enfrentamento do luto, a maioria (74,10%) utiliza *coping* mal adaptativo. As famílias de *coping* mal adaptativas mais citadas foram: desamparo ( $n = 48$ ; 59,13%), fuga ( $n = 7$ ; 8,60%), isolamento ( $n = 2$ ; 1,80%), delegação, submissão e oposição ( $n = 1$ ; 1,20% cada). Já as famílias de *coping* adaptativas citadas foram: busca por suporte e acomodação ( $n = 8$ ; 9,90% cada), resolução de problemas ( $n = 3$ ; 3,70%), autoconfiança ( $n = 1$ ; 1,20%). Uma pessoa assinalou outro, mas não especificou qual *coping* foi utilizado.

Para se compreender melhor a questão da pandemia da COVID-19, três perguntas foram feitas especificamente sobre isso. As respostas foram catalogadas e apresentadas na Tabela 2.

**Tabela 2. Resultados descritivos da COVID-19**

<b>Experienciou luto por causa da COVID-19</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sim	58	52,26
Não	53	47,74
<b>Qual perda você teve devido a COVID-19</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Múltiplas perdas	55	49,55
Nenhuma	27	24,33
Emprego	14	12,61
Saúde	6	5,41
Amigo	3	2,70
Faculdade ou estudos	2	1,80
Liberdade	2	1,80
Casamento	1	0,90
Parente distante	1	0,90
<b>Coping sobre esse luto relacionado a COVID-19</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Fuga	30	27,03

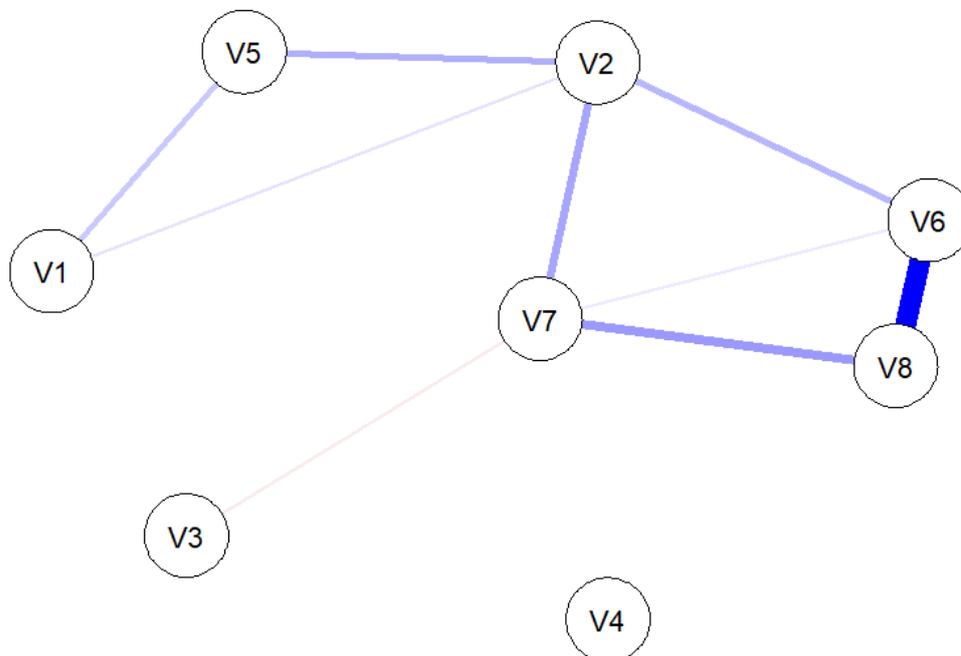
Acomodação	30	27,03
Busca por informações	16	14,41
Busca por suporte	7	6,31
Desamparo	7	6,31
Outro tipo de coping, mas não mencionado qual	6	5,41
Autoconfiança	5	4,50
Submissão	5	4,50
Isolamento	3	2,70
Resolução de problemas	1	0,90
Delegação	1	0,90

Foi realizada uma Correlação de *Spearman*, com nível de significância de  $p < 0,05$ , para verificar a relação entre as variáveis descritivas e o luto, bem como seu enfrentamento. Os resultados mostraram relação positiva e significativa estatisticamente entre idade e qual a perda para COVID-19, sendo que pessoas mais velhas tiveram diversas perdas e pessoas mais novas sofreram com a perda da saúde, emprego, estudos ou nenhuma perda ( $\rho = 0,225$ ,  $p = 0,017$ ). Foram encontradas também correlações negativas significativas: gênero e *coping* do luto, sendo que mulheres apresentam *coping* mais adaptativo ( $\rho = -0,233$ ;  $p = 0,036$ ); a idade e o *coping* do luto pela COVID-19, sendo que pessoas mais novas lidam de forma mais mal adaptativa ( $\rho = -0,204$ ;  $p = 0,031$ ); escolaridade e o *coping* do luto pela COVID-19, sendo que pessoas com menor escolaridade lidam de forma mais mal adaptativa ( $\rho = -0,251$ ;  $p = 0,007$ ); renda familiar e o *coping* pelo luto em geral, sendo que famílias com menores condições socioeconômicas lidam de forma mais mal adaptativa ( $\rho = -0,244$ ;  $p = 0,028$ ); luto pela COVID-19 e sua forma de enfrentamento, sendo que perda da saúde, emprego e estudos apresentam formas de enfrentamento mais mal adaptativas ( $\rho = -0,266$ ;  $p = 0,005$ ).

Uma análise de rede foi rodada para verificar as relações complexas entre as variáveis sociodemográficas e as variáveis relacionadas diretamente a COVID-19 e seu enfrentamento. Os resultados são apresentados na Figura 1.

É possível verificar pela análise de rede que a variável central dessa relação é V7, em que, se a pessoa teve alguma perda durante a pandemia, sendo essa possuindo relação indireta, mesmo que pouco significativa com a escolaridade, ou seja, pessoas com menor escolaridade apresentaram mais perdas durante a pandemia. O bloco de relações mais significativas foi entre idade, se a pessoa teve alguma perda durante a pandemia, se a pessoa considera ter passado por um luto durante a pandemia e o *coping* do luto vivenciado durante esse período, sendo que essas duas últimas variáveis apresentaram

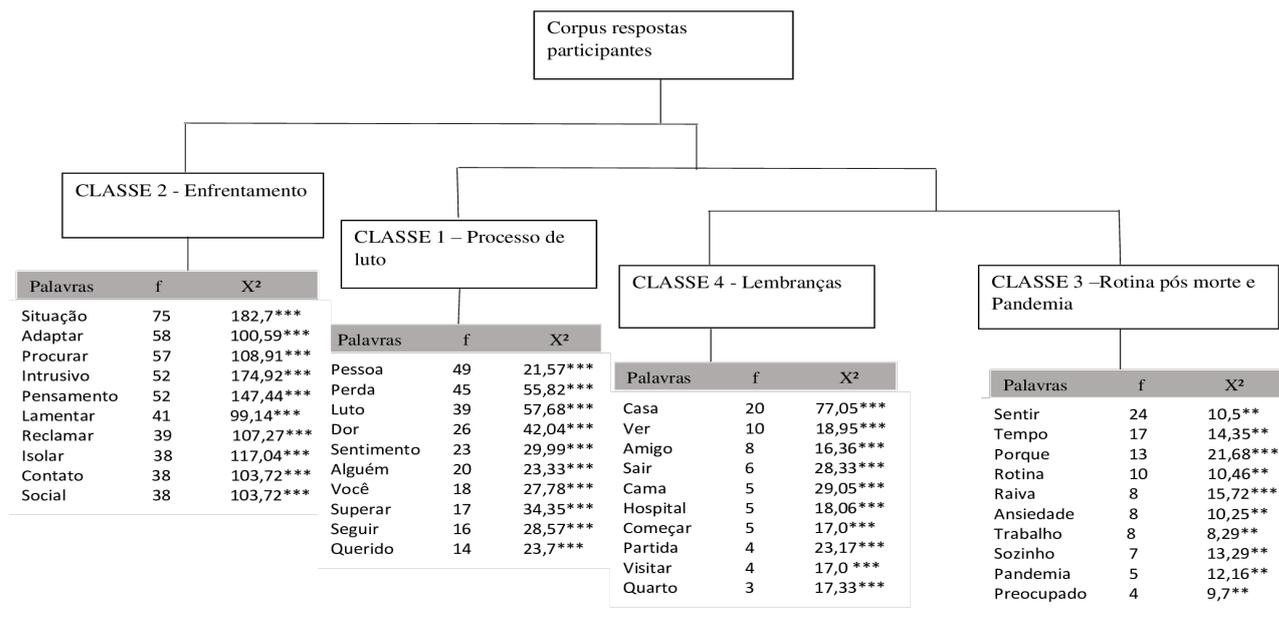
uma significativa relação positiva. Interessantemente, a variável religião não foi relacionada com nenhuma outra, apresentando menor importância para esse sistema.



**Figura 1. Resultados da análise de rede.**

*Nota:* V1 = gênero; V2 = idade; V3 = escolaridade; V4 = religião; V5 = renda familiar; V6 = luto simbólico; V7 = luto real; V8 =  *coping* do luto.

Para além das análises quantitativas, as respostas qualitativas foram organizadas em um *corpus* textual e analisado pelo *software Iramuteq*. Os dados foram analisados com base na Classificação Hierárquica Descendente (CHD), através de 423 segmentos de textos, restando-se 81,09% do total, os quais geraram quatro classes. Inicialmente o *software* dividiu o *corpus* em dois subcorpus: a) *Processo de luto, rotina pós morte e pandemia e lembranças* – compostos pelas classes 1, 3 e 4, relacionando ao entendimento sobre o luto, a retomada da rotina após um óbito, as exposições acerca da pandemia e por fim as lembranças em relação ao falecido; b) *Enfrentamento* – composto pela classe 2, ao qual se dá o enfrentamento do luto. Por fim, o *software* dividiu o subcorpus novamente, opondo a classe 2 das classes 1,3 e 4 (Figura 2).



**Figura 2. Análise das respostas dos indivíduos obtidas pelo Método de Classificação Hierárquica Descendente.**

Nota: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,0001$ , teste Qui-Quadrado, software IRAMUTEQ.

A classe 2, chamada de “Enfrentamento”, foi responsável por 25,95% dos segmentos de textos. Os segmentos dessa classe são: situação, intrusivo, pensamento, isolar, procurar, reclamar, contato, social, adaptar e lamentar. O conteúdo dessa classe, trata-se principalmente do enfrentamento do luto. Os trechos a seguir ilustram esse contexto, contextualizando que em relação as formas de *coping* eram dadas as opções para a pessoa assinalar o que usava:

Culpou outras pessoas pelo ocorrido, convenceu outra pessoa a lidar com a situação, procurou se adaptar e acreditou estar sendo forte. (Indivíduo 07; sexo feminino; idade entre 21 e 30 anos; ensino superior incompleto; religião católica; estudante).

Significa entender e compreender a perda e qual o significado para a pessoa dessa perda. Falou com um profissional, reclamou, chorou, se lamentou, teve pensamentos intrusivos e acreditou estar sendo forte. (Indivíduo 68; sexo

feminino; idade entre 31 e 30 anos; ensino superior incompleto; não possui religião; estudante).

A classe 1, denominada “Processo de luto”, foi responsável por 29,74% dos segmentos de textos. Os segmentos dessa classe são: luto, perda, dor, superar, sentimento, seguir, você, querido, alguém e pessoa. O conteúdo dessa classe é em relação ao processo de luto vivenciado após uma perda. Os trechos que ilustram esse contexto são:

Entendo o luto como um sentimento gerado após a perda de alguém querido, como uma sensação de vazio e dor por não ter mais a presença dessa pessoa de forma física em nossas vidas. (Indivíduo 6; sexo masculino; idade entre 21 e 30 anos; ensino superior completo; religião católica; atuando na área do comércio).

Superar o luto é conseguir fazer com que aquele momento não interfira nas suas atividades diárias ou seus sentimentos. Acredito que ainda que você se lembre e sinta saudades, aquela dor não é mais prejudicial a você. (Indivíduo 8; sexo feminino; idade entre 21 e 30 anos; ensino superior completo; não possui religião; professora).

A classe 4, intitulada “Lembranças”, foi responsável por 14,87% dos segmentos de textos. Os segmentos dessa classe são: casa, cama, quarto, hospital, sair, partida, visitar, começar, amigo e ver. Esta classe trata principalmente as lembranças, recordações que se tem do ente falecido. Os trechos que ilustram esse contexto são:

Velhas lembranças da minha infância, momentos bons que passei com ele. Eu comecei a reformar a casa e mudar algo de lugar principalmente do quarto que ele dormia. (Indivíduo 18; sexo feminino; idade entre 18 e 20 anos; ensino superior incompleto; não possui nenhuma religião; atuando na área administrativa).

Eu fui a primeira pessoa a saber pelo médico que ele tinha falecido e entrei em choque, foi um sentimento que jamais imaginei passar, um choque. Fiquei conversando com ele naquela cama de hospital com esperança dele reagir. (Indivíduo 82; sexo feminino; idade entre 41 e 50 anos; ensino superior incompleto; evangélica; atuando na área do comércio).

A classe 3, denominada “Rotina pós morte e pandemia”, foi responsável por 29,45% dos segmentos de textos. Os segmentos dessa classe são: raiva, tempo, sozinho, porque, pandemia, sentir, rotina, preocupado, ansiedade e trabalho. O conteúdo dessa classe trata-se tanto da retomada a rotina após a morte de alguém, quanto em relação a pandemia. Os trechos que ilustram esse contexto são:

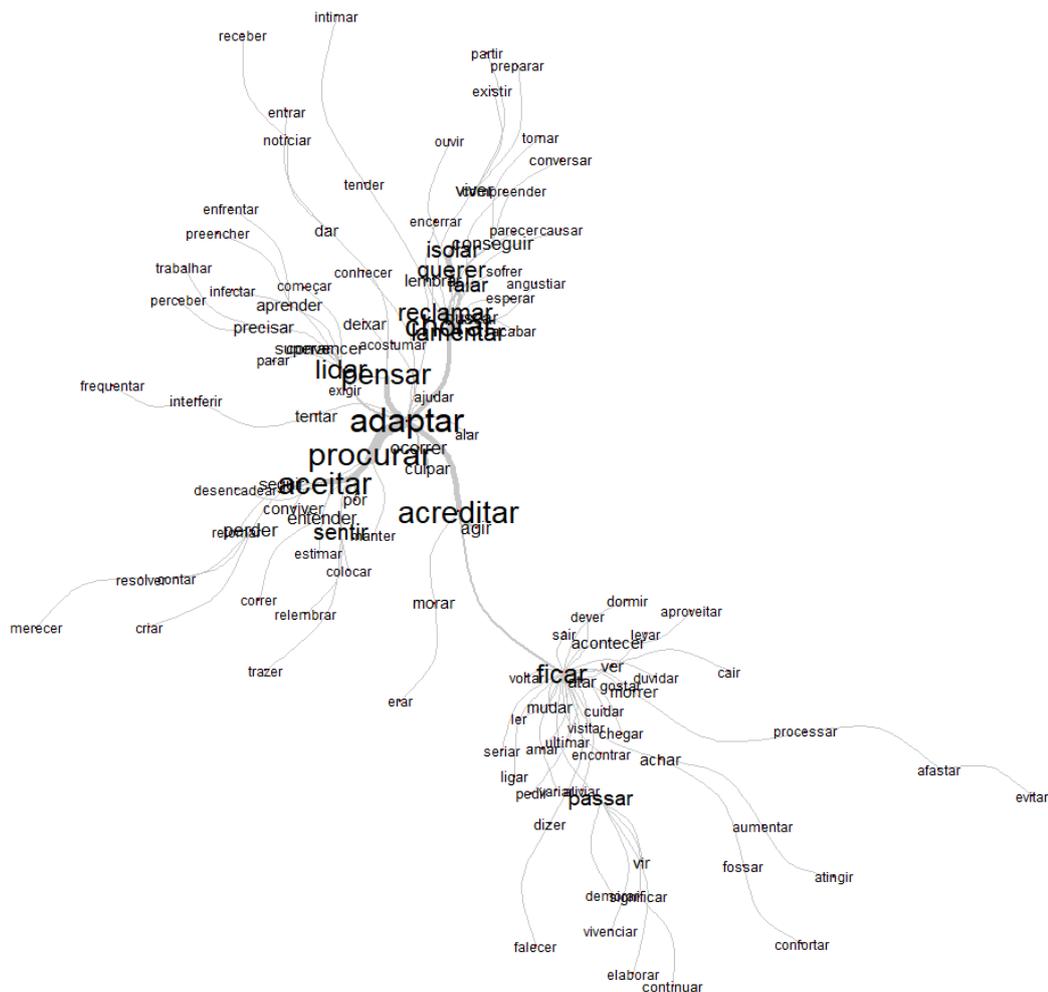
Era uma relação de carinho, chorei muito, senti que meu mundo havia desmoronado de raiva do mundo. Sim, faltei alguns dias das aulas, um pouco difícil no começo, mas depois me acostumei as aulas. (Indivíduo 48; sexo feminino; idade entre 21 e 30 anos; ensino superior incompleto; religião católica; estudante).

Um dia depois de tê-la enterrado eu precisei acordar às 7h00 da manhã para assistir a aula e passei todos os dias seguintes fazendo atividades, trabalhos coisas que eu sempre fiz. Tive muito pouco tempo para pensar no luto sem estar ansiosa com as obrigações. (Indivíduo 79; sexo feminino; idade entre 18 e 20 anos; ensino superior incompleto; atea; estudante).

Quando precisava fazer alguma coisa, trocar uma lâmpada, arrumar o chuveiro, colocar cortina. E quando minha avó morreu meu tio ficou sozinho neste apartamento, eu só fui lá 2 outras vezes. (Indivíduo 96; sexo masculino; idade entre 21 e 30 anos; ensino médio completo; religião agnóstico; desempregado).

Analisando a Figura 2, verifica-se que o luto está presente de formas distintas na vida das pessoas. É possível observar na descrição das classes que o processo de luto impactou significativamente os indivíduos em relação ao sofrimento causado pela morte, no qual foi intensamente marcado nas lembranças. O processo de luto mostrou dados significativos relacionados ao modo de enxergar a experiência da perda e ficou evidente que a tristeza e a saudade são muito significativas nessa etapa. A pandemia foi outro fator importante destacado, uma vez que foi algo inesperado e a sociedade não estava preparada para o ocorrido. Todas as alterações repentinas foram descritas e geraram relações com o processo de luto, em que apareceram fatores como tristeza e dificuldades de adaptação. Além da CHD realizou-se uma Análise de Similitude pelo *software* Iramuteq (Figura 3).

Além do mais, cabe observar pela Análise de Similitude (Figura 3), a interconexão entre as palavras, bem como a relação entre elas, considerando que o índice de coocorrências entre as palavras podem ser mais fortes ou mais fracos (teste do Qui-Quadrado). Assim, nota-se a relação da palavra central *adaptar*, (ligada a família de *coping* autoconfiança) com *reclamar*, *chorar*, *lamentar*. Isso demonstra o processo de luto ao qual para se chegar a adaptação, passa-se pelo processo de depressão. Encontram-se as palavras *falar*, *querer*, *isolar*, *sofrer*, *angustiar*, *viver*, *existir*, *partir*, *prepara*, *encerrar*, *ouvir* e *conversar*, comprovando o argumento anterior, sendo os sentimentos que envolvem o processo de depressão, até se chegar o momento de aceitação. No mesmo espaço gráfico, percebe-se a relação da palavra central, com *pensar*, *lidar* e *se acostumar*, dando a entender o processo de se familiarizar, com a falta de outrem. Prosseguindo nessa interconexão, se encontram as palavras *aprender*, *começar*, *preencher* e *enfrentar*, fornecendo mais fundamentos para o argumento anterior. Por último encontra-se a palavra *infectar*, ao qual denota a COVID-19.



**Figura 3: Análise de Similitude pelo software Iramuteq.**

Ainda seguindo a análise, partindo da palavra *adaptar*, encontra-se a ramificação *procurar* e *aceitar*, ao qual pode-se ser entendido o processo de aceitação do luto. Seguindo a análise, verifica-se as palavras *conviver*, *entender*, *sentir*, *estimar*, *relembrar* e *perder*, conferindo o que já mencionado sobre a aceitação, ou seja, chegando a última etapa do processo de luto. Ainda se tem a palavra *acreditar*, ao qual também se liga com *ficar* e *passar* podendo assim, ressignificar o processo de luto. Por fim, se encontra a palavra *morrer* ao qual se liga em *processar*, *afastar* e *evitar*, demonstrando com maior clareza as demais relações com o processo de luto e morte, ao qual afeta especialmente a pessoa que teve maior vínculo com o ente falecido (Figura 3).

## Discussão

Este estudo objetivou analisar o *coping* diante do estressor, morte, durante a construção do luto. A partir da análise descritiva, foi possível identificar que em relação ao luto e a COVID-19, as formas de *coping* mais utilizadas foram as mal adaptativas. Os homens apresentaram um maior número de *coping* mal adaptativo em relação às mulheres, e em seguida pessoas mais novas, com menor nível de escolaridade e menores condições socioeconômicas também apresentaram lidar de forma mal adaptativa frente ao luto. As famílias de *coping* mais utilizadas foram desamparo e fuga, que indica ameaça à necessidade psicológica básica de competência. Constatou-se também a família de *coping* isolamento corresponde ameaça à necessidade psicológica básica de relacionamento (SKINNER; WELLBORN, 1994; SKINNER; ZIMMER-GEMBECK, 2016).

Na literatura o processo de luto pode ser o mais estressante, e muitas vezes o mais duradouro, devido a adaptação frente a perda (CHRIST et al., 2003). Pode-se levantar a hipótese de que tais condições podem ocorrer devido a limitação do público masculino pela busca de serviços de saúde física e mental. Considerando em subsequência que as atitudes para a atenção à saúde diferem quanto a nível de escolaridade e renda (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2020), ou seja, quanto menor o nível desses aspectos, mais difícil o manejo de tais condições, interferindo assim no modo de enfrentamento do sujeito frente às perdas. A forma que cada um experiencia o luto é único, mesmo se tratando do coletivo (SBIZERA, 2018).

Observando a análise de rede, as variáveis correspondentes a ter passado por um luto durante a pandemia, e o *coping* do luto vivenciado durante esse período apresentaram uma relação significativa e representativa para a avaliação da rede. A sociedade atual culturalmente tem estabelecido mecanismos de negação da morte, tornando-o assim um tema interdito. Como consequência, o luto passou a ser um processo mais complexo, que em alguns casos acaba se tornando um problema de saúde. Levando em conta que em grande parte da amostra o *coping* foi mal adaptativo, sugere-se que o processo em romper laços, com figuras de maior apego psíquico trazem sofrimento (GONÇALVES; BITTAR, 2016). Segundo Parkes (1998), quanto mais próxima for a convivência entre as pessoas, maior a dificuldade de aceitação da separação, o que pode explicar a dificuldade dos indivíduos nessa relação.

Ainda é possível verificar na análise de rede que a variável religião não está relacionada com nenhuma outra, dessa forma, apresentando menor importância para o sistema. O  *coping*  religioso/espiritual (CRE) ocorre quando as pessoas se voltam para a religião para lidar com o elemento estressor (PANZINI; BANDEIRA, 2007), entretanto, no caso do presente estudo, ele não teve tanta relevância para o sistema, contrariando as expectativas iniciais.

Desde cedo o indivíduo é obrigado a passar por vários processos de luto e não necessariamente está relacionado a morte (SANTOS; YAMAMOTO; CUSTÓDIO, 2017). Apesar de doloroso, porque inclui a percepção da perda, o luto é um processo que visa representar e acomodar essa perda, conseqüentemente, um processo necessário (GONÇALVES; BITTAR, 2016). Sendo assim, analisando o método de CHD é possível verificar que as classes mais significativas foram em relação ao processo de luto bem como seu enfrentamento. Diante do argumento de Parkes (1998), o luto pode causar danos emocionais, porém é necessário que o enlutado possa emergir desse sofrimento. Posto isto, as classes mais significativas para a rede, foram 2,1 e 4, retratando a maneira como cada indivíduo lida com o luto, sendo o “enfrentamento” a classe com maior relevância. Desta maneira, para a elaboração do luto, é necessário que o indivíduo seja capaz de pensar na perda sem sentimento de culpa, assim como, ressignificar sua dor (WORDEN, 1998).

A classe “rotina pós morte e pandemia”, foi menos significativa para análise, ao qual denota a relação do enlutado com o seu retorno à rotina e a ausência do ente falecido, bem como a compreensão da perda no contexto de pandemia. Esse momento pode ser percebido quando o enlutado realiza planos sem a pessoa que morreu, dando continuidade em sua vida, aceitando o falecimento. O indivíduo pensa de forma menos dolorosa no ente que se foi, sem sintomas físicos e comportamentais. É relevante salientar que não existe o fim do luto, o que há é um processo de elaboração (SANTOS; YAMAMOTO; CUSTÓDIO, 2017).

Considerando a Análise de Similitude (Figura 3), observa-se a palavra central *adaptar*, isto é, na tentativa do enlutado se adaptar com a ausência de outrem, estando ligada a família de  *coping*  autoconfiança, sendo assim uma situação adaptativa. Neste contexto, há uma tentativa do indivíduo em regular as próprias emoções e pensamentos, a fim de minimizar a angústia emocional (MARQUES et al., 2014). Verifica-se em seguida a ramificação da palavra central, com *pensar*, em que o indivíduo se depara com pensamentos intrusivos relacionados a situação, determinando a família de  *coping*

submissão. O pensar hiperbólico, associado ao enfrentamento da situação, é caracterizado como um comportamento que terá um desfecho mal adaptativo (VASCONCELOS; NASCIMENTO, 2016). Tratando-se ainda dessa família, nota-se também a interconexão com as palavras *reclamar* e *lamentar*, sugerindo quando o indivíduo apresenta sentimentos de pena de si ao avaliar que não possui recursos suficientes para lidar com o estressor e espera que os outros façam isso por ele (VASCONCELOS; NASCIMENTO, 2016). Caracterizando a família de *coping* delegação, ocorrendo uma condição mal adaptativo para o enlutado.

Percebe-se que a palavra *chorar*, está presente na análise, ao qual está relacionada ao sentimento de tristeza, configurado como um comportamento que terá desfecho mal adaptativo, pensando em longo prazo, definido na família de *coping* desamparo, logo o indivíduo se considera incapaz frente ao fato estressor (VASCONCELOS; NASCIMENTO, 2016). Por fim, verificam-se as palavras *isolar*, *afastar* e *evitar*, correspondendo às famílias de *coping*, isolamento e fuga. Estes comportamentos indicam uma ameaça à necessidade psicológica básica de relacionamento, sendo assim, uma condição mal adaptativa. Ao fugir da realidade, o enlutado se habitua de forma negativa às situações, o que pode ocasionar sentimento de indiferença, isolamento e ânimo para realização de atividades rotineiras (HIRSCH et al., 2015).

Relacionando-se ao Modelo de Processo Dual, ao qual o enlutado oscila entre fases de enfrentamento orientado à perda e outros orientado à restauração. O primeiro refere-se à vivência da perda propriamente dita, ou seja, um espaço para a representação da dor decorrente da perda. O enfrentamento orientado à restauração refere-se ao tempo utilizado à reorganização da vida do enlutado após a perda. A forma de enfrentamento é importante mediador do modo como a pessoa lida com as várias incumbências do luto (STROEBE; SCHUT, 1999).

Sentimentos que envolvem o processo de depressão se mostraram presentes, até o momento em que o indivíduo passa para a elaboração e aceitação da situação. Segundo Marques (2015), a perda envolve uma resposta emocional que nem sempre é positiva no início. Os enlutados necessitam passar por reestruturação racional e emocional para se chegar à adaptação (MARQUES, 2015). Ao chegar no momento de aceitação, o indivíduo faz uso da família de *coping* acomodação, desse modo, podendo com maior clareza ressignificar o processo de luto. Tal categoria do *coping* é considerada uma ação regulatória em que há uma busca em redirecionar a atenção e as vivências para longe do

evento estressor e de suas consequências, modificando a visão sobre a experiência estressante (VASCONCELOS; NASCIMENTO, 2016).

Stroebe e Schut (1999) construíram a hipótese no Modelo de Processo Dual do Luto, de que não é possível observar as dimensões de perda e recuperação ao mesmo tempo. As pessoas oscilam entre essas duas dimensões, confrontando uma e evitando a outra. Os autores postulam que essa oscilação tem função regulatória adaptativa. Foi possível observar na análise de similitude, que os estressores inicialmente envolvem o foco na pessoa falecida e avaliação do sentido da perda, relacionadas as palavras angustiar, isolar e sofrer. Em seguida os estressores orientados para a recuperação também foram notados, o domínio de habilidades, mudanças e transformações psicossociais, como no caso das palavras aprender, enfrentar, conviver e sentir, que denotam uma ação regulatória frente ao estressor.

Contudo, é notório que a maioria dos indivíduos utilizaram o *coping* mal adaptativo em sua concepção de luto. Entretanto, famílias de *coping* adaptativas foram citadas. Segundo a TMC, as estratégias de enfrentamento em processos luto, podem estar direcionadas para o problema e para a emoção, simultaneamente (SKINNER, 1992). Quando a iminência da morte se torna algo presente, a situação pode ser mais desestruturada, propiciando a eclosão de muitos sentimentos (GUIMARÃES, 2015). No presente estudo ficou evidente a prevalência de dificuldades em adaptar-se ao estressor luto em decorrência da morte. O que é explicitado pelo fato de que a magnitude do sofrimento propicia a eclosão de sentimentos como angústia, medo, raiva, além de incertezas e desgaste emocional, que foram determinadas pelas famílias de *coping* supracitadas.

## **Considerações Finais**

O presente estudo possibilitou a compreensão do processo de luto durante o período da pandemia da COVID-19. Os lutos simbólicos relatados foram a perda da saúde, emprego e dos estudos; além do luto real, pela morte de familiares, amigos e conhecidos. Assim, confirma-se em partes a segunda hipótese, pois não foi citado de forma significativa a perda da liberdade de ir e vir sem preocupação. A hipótese um foi confirmada, sendo que as pessoas utilizam mais o *coping* mal adaptativo, especialmente desamparo, fuga e isolamento.

É necessário mencionar que o presente estudo possui uma limitação. A coleta de dados se deu de forma *online*, por conta da pandemia, o que restringiu o acesso de pessoas com diferentes perfis, mesmo que divulgado em diversos grupos. Visto isso, os dados possuem maior significância para uma amostra jovem e possivelmente universitária.

Em contrapartida, os procedimentos metodológicos permitiram relacionar de forma mais significativa os dados obtidos. Eles se tornaram mais consistentes. Utilizaram-se procedimentos estatísticos, como análise de rede e o *software* Iramuteq para análise qualitativa dos dados, que reforçam os cuidados tomados e uma maior confiança nos resultados. Sugere-se, de toda forma, mais pesquisas sobre o luto durante a pandemia, especialmente de avaliação de intervenções e validação de instrumentos psicológicos para o luto, *coping* e as especificidades no contexto da pandemia.

## **COPING THE GRIEF THROUGH THE MOTIVATIONAL COPING THEORY: COVID-19 PANDEMIC**

### **Abstract**

The COVID-19 has been considered an epidemiological and psychological crisis. When faced with a lot of losses, the grief happens, and it is necessary to cope with this. Thus, the aim was to analyze the coping, that is, the coping process in the face of the stressor (death) during the construction of grief for the participants. An online questionnaire was applied, with 111 participants, over 18 years old, and both sexes. Most participants use maladaptive coping, with helplessness, escape and social isolation being the most used coping families. Women, older people, with higher education and better socioeconomic conditions have more adaptive coping. The symbolic grief for the loss of health, employment and studies during the pandemic period was more associated with maladaptive coping. Psychologists are instrumental in guiding adaptive forms of coping with grief during the pandemic.

**Keywords:** Grief; Coping; Motivational Theory of Coping; Pandemic; COVID-19.

## **ENFRENTAR EL LUTO A TRAVÉS DE LA TEORÍA MOTIVACIONAL DEL COPING: PANDEMIA COVID-19**

### **Resumen**

COVID-19 se ha considerado una crisis epidemiológica y psicológica. Cuando se enfrentan a innumerables pérdidas, se produce el luto y es necesario afrontarlo. Así, el

objetivo fue analizar el enfrentamiento, es decir, el proceso de enfrentamiento del estresante (muerte) durante la construcción del luto de los participantes. Se aplicó un cuestionario online, con 111 participantes, mayores de 18 años, de ambos sexos. La mayoría de los participantes utilizan un enfrentamiento poco adaptativo, siendo la impotencia, el escape y el aislamiento las familias de enfrentamiento más utilizadas. Las mujeres, las personas mayores, con educación superior y mejores condiciones socioeconómicas tienen un enfrentamiento más adaptativo. El duelo simbólico por la pérdida de la salud, el empleo y los estudios durante el período de la pandemia estuvo más asociado con un enfrentamiento deficiente. Está claro que los psicólogos son fundamentales para orientar formas adaptativas de enfrentamiento para lidiar con dolor durante la pandemia.

**Palabras clave:** Luto; Enfrentamiento; Teoría de la Motivación de Enfrentamiento; Pandemias; COVID-19.

## Referências

ALMEIDA, M. A. P. As epidemias nas notícias em Portugal: cólera, peste, tifo, gripe e varíola, 1854-1918. **História, Ciências, Saúde** (Rio de Janeiro), vol. 21, n. 2, p. 687-708, 2014.

CAMARGO, B. V.; JUSTO, A. M. **Tutorial para uso do software IRAMUTEQ**. 2015. [https://laccos.com.br/?option=com\\_content&view=article&id=208%3Atutorial-dosoftware-iramuteq-em-portugues&catid=40%3Aoutros&Itemid=9&lang=br](https://laccos.com.br/?option=com_content&view=article&id=208%3Atutorial-dosoftware-iramuteq-em-portugues&catid=40%3Aoutros&Itemid=9&lang=br).

COSTANTINI, M.; SLEEMAN, K. E.; PERUSELLI, C.; HIGGINSON, I. J. Response, and role of palliative care during the COVID-19 pandemic: a national telephone survey of hospices in Italy [Ahead of Print]. **Palliative Medicine**, 2020. Doi: <https://dx.doi.org/10.1101/2020.03.18.20038448>.

CHRIST, G.; BONANNO, G.; MALKINSON, R.; RUBIN, S. Bereavement Experiences after the Death of a Child. In: Field, M. J., & Behrman, R. E. (Eds.), **When children die: Improving palliative and end-of-life care for children and their families**. National Academies Press, 2003.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2007.

GONÇALVES, P. C.; BITTAR, C. M. L. Estratégias de Enfrentamento no Luto. **Mudanças - Psicologia Da Saúde** (Franca), vol. 24, n. 1, p. 39-44, 2016.

HIRSCH, C. D.; BARLEM, E. L. D.; ALMEIDA, L. K.; TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; FIGUEIRA, A. B.; LUNARDI, V. L. Estratégias de *Coping* de acadêmicos de enfermagem diante do estresse universitário. **Revista Brasileira de Enfermagem**, vol. 68, n. 5, p. 501-508, 2015. Doi: <http://doi.org/10.1590/0034-7167.2015680503i>

GUIMARÃES, C. A. **Cuidadores familiares de pacientes oncológicos pediátricos em fases distintas da doença: Processo de enfrentamento.** Tese (Doutorado em Psicologia), pp. 239, 2015.

MACHADO, W.; VISSOCI, J.; EPSKAMP, S. Análise de rede aplicada à Psicometria e à Avaliação Psicológica. In C. S. Huts, D. R. Bandeira, & C. M. Trentini (Eds.), **Psicometria**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Covid-19 no Brasil**. 2020. <http://coronavirus.saude.gov.br/>

MARQUES, F. R. B.; BOTELHO, M. R.; MARCON, S. S.; PUPULIM, J. S. L. Estratégias de *Coping* utilizadas por familiares de indivíduos em tratamento hemodialítico. **Texto e Contexto Enfermagem**, vol. 23, n. 4, p. 915-924, 2014. Doi: <http://doi.org/10.1590/0104-07072014002220011>

MARQUES, M. Luto ou depressão? **Psicologia Portal dos Psicólogos**, vol. 1, n. 2, p. 164-168, 2015.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. COVID-19 no Brasil, 2020. [https://susanalitico.saude.gov.br/extensions/covid-19\\_html/covid-19\\_html.html](https://susanalitico.saude.gov.br/extensions/covid-19_html/covid-19_html.html)

OLIVEIRA, W. K. D.; DUARTE E.; FRANÇA G. V. A. D.; GARCIA L. P. Como o Brasil pode deter a COVID-19. **Epidemiologia e serviços de saúde: revista do Sistema Único de Saúde do Brasil**. vol. 29, n. 2, 2020.

OPAS Acesso Desigual aos serviços de saúde. 2020.

[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5904:mulheres-vivem-mais-do-que-homens-e-acesso-desigual-aos-servicos-de-saude-gera-disparidades-na-expectativa-de-vida-diz-oms&Itemid=843](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5904:mulheres-vivem-mais-do-que-homens-e-acesso-desigual-aos-servicos-de-saude-gera-disparidades-na-expectativa-de-vida-diz-oms&Itemid=843)

PANZINI, R.; BANDEIRA, D. Coping Religioso/Espiritual. **Revista de Psiquiatria Clínica**, vol. 34, n. 1, p. 126–135, 2007.

PARGAMENT, K. I. God help me: toward a theoretical framework of coping for the psychology of religion. **Research in the Scientific Study of Religion**, vol. 2, p. 195-224, 1990.

PARGAMENT, K. I.; KOENIG, H. G.; PERES, L. M. The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE. **Journal of Clinical Psychology**, vol. 56, n. 4, p. 519-5423, 2000.

PARKES, C. M. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. Tradução de M. H. P. Franco. São Paulo: Summus, 1998.

SANTOS, R. C. S; YAMAMOTO, Y. M.; CUSTÓDIO, L. M. G. **Aspectos teóricos sobre o processo de luto e a vivência do luto antecipatório**. p. 1-18, 2017. <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1161.pdf>

SBIZERA, C. L. G. A. **O coping religioso-espiritual no processo do luto em pessoas que perderam entes queridos para o suicídio**. Universidade Presbiteriana Mackenzie, vol. 1, n. 2, p. 1-91, 2018.

STROEBE, M. S.; SCHUT, H. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. **Death Studies**, vol. 23, n. 1, p. 197-224, 1999.

SKINNER, E. A.; WELLBORN, J. G. Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. **Lifespan development and behavior**, vol. 12, n. 1, p. 91-134, 1994. Doi: <https://doi.org/10.4324/9781315789255-3>

SKINNER, E. A.; ZIMMER-GEMBECK, M. J. *The development of coping: Implications for psychopathology and resilience*. In: **Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention**. pp. 485–545, 2016.  
Doi: <http://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy410>

VASCONCELOS, A. G.; NASCIMENTO, E. Teoria Motivacional do *Coping*: um modelo hierárquico e desenvolvimental. **Avaliação Psicológica**, vol. 15, n. especial, p. 77-87, 2016.

WORDEN. J. W. **Terapia do Luto**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

### **Sobre as autoras:**

#### **Caroline Souza Almeida**

Psicóloga pela Universidade de Sorocaba. Endereço para correspondência: [almeidacaroline.souza@gmail.com](mailto:almeidacaroline.souza@gmail.com)

#### **Suélen Aparecida da Silva**

Psicóloga pela Universidade de Sorocaba. Endereço para correspondência: [suelensilva2005@gmail.com](mailto:suelensilva2005@gmail.com)

#### **Wellin Ketlyn Duarte Pino Freitas**

Psicóloga pela Universidade de Sorocaba. Endereço para correspondência: [wellin.psico@outlook.com](mailto:wellin.psico@outlook.com)

#### **Andressa Melina Becker da Silva**

Professora de Psicologia e Educação Física da Universidade de Sorocaba. Doutorado e Pós-Doutorado em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Endereço para correspondência: [andressa\\_becker@hotmail.com](mailto:andressa_becker@hotmail.com)

Recebido em: 01.04.2021

Aceito em: 16.07.2024