

## “Cada Um Tinha Sua Dor”: Grupo Online de Enlutados pela Covid-19

Luciana Bicalho Reis<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, ES,  
Brasil

Felipe do Nascimento Dias Silva<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Instituto Capixaba de Ensino, Pesquisa e Inovação em  
Saúde, Vitória, ES, Brasil

Júlia Pachêco Rodrigues<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, ES, Brasil

**Resumo:** A pandemia de covid-19 acrescentou ao luto fatores de risco para uma experiência mais difícil para os enlutados, como ausência de rituais fúnebres e mortes repentinas e múltiplas. Este artigo objetivou analisar a percepção de pessoas enlutadas pela covid-19 sobre a assistência recebida em formato grupal e online no âmbito do projeto Acolhedor durante a pandemia. Participaram 12 pessoas enlutadas que integraram grupos de apoio ao luto online entre os meses de março de 2021 e março de 2022. Os participantes foram entrevistados em profundidade. As entrevistas foram gravadas, transcritas, organizadas em um corpus textual e submetidas a análise lexical por meio do software Iramuteq, originando quatro classes: “Formato do atendimento”, “Experiência grupal”, “Singularidade da morte na pandemia” e “Compreensão do processo de luto”. Na percepção dos entrevistados, ter recebido apoio profissional e social durante o processo de luto, ainda que online, teve efeitos diversos que propiciaram melhor ajustamento à perda, por meio do aprendizado, do compartilhamento de emoções e da construção de sentidos para a situação vivida. Conclui-se que a oferta de grupos de apoio em formato online pode ser uma estratégia importante de cuidado a pessoas enlutadas, especialmente em contextos em que não se faz possível o contato pessoal.

**Palavras-chave:** Luto, Pandemia, Apoio Psicossocial, Intervenção Baseada em Internet.

---

## “Each Had Their Own Pain”: Online Group of Mourners due to the COVID-19

**Abstract:** The COVID-19 pandemic has added risk factors to grief, making the mourning experience more difficult, including the absence of funeral rituals, and sudden and multiple deaths. This study analyzed the perception of mourners due to the COVID-19 regarding the online care received under the Acolhedor project during the pandemic. Participated in the study 12 mourners who joined online grief support groups between March 2021 and March 2022. In-depth interviews were conducted, recorded, transcribed, organized in a textual corpus and submitted to lexical analysis on Iramuteq, resulting in four classes: “Format of care,” “Group experience,” “Singularity of death during the pandemic” and “Understanding the grieving process.” According to the interviewees, having received professional and social support during the grieving process—even if online—provided better adjustment to the loss through learning, sharing emotions and constructing meanings for the experience. In conclusion, offering support groups in an online format can be an important care strategy for the bereaved, especially when personal contact is not possible.

**Keywords:** Mourning, Pandemic, Psychosocial Support, Internet-Based Intervention.

## “Cada Uno Tuvo Su Propio Dolor”: Grupo en Línea de Dolientes por la Covid-19

**Resumen:** La pandemia de la covid-19 ha añadido factores de riesgo al duelo por una experiencia más difícil para los dolientes, como la ausencia de rituales funerarios y muertes súbitas y múltiples. Este artículo tuvo como objetivo analizar la percepción de las personas en duelo por covid-19 sobre la asistencia recibida en formato grupal y en línea en el ámbito del proyecto Acolhedor durante la pandemia. Participaron doce personas en duelo que se unieron a grupos de apoyo para el duelo en línea entre marzo de 2021 y marzo de 2022. Se entrevistaron a los participantes en profundidad. Las entrevistas se grabaron, se transcribieron, se organizaron en un corpus textual y se sometieron a un análisis léxico utilizando el *software* Iramuteq, lo cual resultó en cuatro clases: “Formato de atención”, “Experiencia grupal”, “Singularidad de la muerte en la pandemia” y “Comprensión del proceso de duelo”. En la percepción de los entrevistados, haber recibido apoyo profesional y social, incluso en línea, durante el proceso de duelo tuvo varios efectos que proporcionaron un mejor ajuste a la pérdida, mediante el aprendizaje, el intercambio de emociones y la construcción de significados para lo vivido. Se concluye que la oferta de grupos de apoyo en formato en línea puede ser una importante estrategia de atención a las personas en duelo, especialmente cuando no es posible el contacto personal.

**Palabras clave:** Duelo, Pandemia, Apoyo Psicosocial, Intervención Basada en Internet..

### Introdução

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) (World Health Organization [WHO], 2023) declarou o surto causado pela variante do coronavírus, uma pandemia, e estima-se, hoje, que houve cerca de 20 milhões de mortes em todo o mundo. Nesse cenário, medidas de distanciamento social e isolamento foram tomadas por vários países, incluindo o Brasil, buscando não apenas impedir a propagação do vírus, mas também evitar a sobrecarga dos sistemas de saúde (Giamattey, Frutuoso, Bellaguarda, & Luna, 2022) e havia risco de colapso do sistema funerário, como observado em vários países.

Nesse contexto, milhões de pessoas em todo o mundo vivenciaram o luto de seus entes queridos. Denomina-se luto o processo de ajustamento e reorganização psíquica e social após o rompimento de um laço afetivo importante, sendo ele causado pela morte ou não, gerando uma condição de aflição pela perda (Franco, 2021; Parkes, 1998; Worden, 2013). Após a morte de uma pessoa próxima, cada indivíduo passa por um processo interno de ressignificação da ausência daquele que morreu, que envolve a oscilação dinâmica entre um polo de sofrimento e contato com as consequências da perda, com a elaboração do trabalho de luto; e em outro, o reinvestimento na vida

e na restauração, o que foi denominado por Stroebe e Schut (1999) como Modelo Dual do Luto. A flexibilidade do enlutado em oscilar entre um polo e outro favorece o melhor ajustamento à perda, com expectativa de melhor desfecho em termos de saúde mental (O'Connor, 2023).

Durante a pandemia, o luto foi acrescido de outras características, já que as despedidas e os rituais fúnebres foram drasticamente alterados com o intuito de evitar o contágio pela covid-19 (Casellato, 2020; Crepaldi, Schmidt, Noal, Bolze, & Gabarra, 2020; Dantas et al., 2020; Oliveira-Cardoso, Sola, Silva & Santos, 2022; Vendruscolo, 2022). Com isso, a expressão cultural e social do luto foi suprimida ou, pelo menos, drasticamente alterada o que, em geral, sobrecarrega emocionalmente os enlutados (Giamattey et al., 2022).

Segundo Santos (2017), estudos epidemiológicos indicam que para a maior parte da população o processo de luto acontece satisfatoriamente na presença de suporte social e de estratégias de enfrentamento e recursos emocionais do próprio sujeito enlutado. Entretanto, algumas situações podem tornar a vivência do luto mais difícil, exigindo intervenção profissional, como no caso das perdas múltiplas e repentinas, tais como experienciadas no contexto pandêmico.

Estudos apontam que intervenções grupais com enlutados constituem espaços de compartilhamento de experiências e dores do luto. Nesses espaços, os participantes se sentem à vontade para falar de suas angústias, podendo também ouvir e se identificar com outros que partilham a mesma dor, o que Talone (2022) denomina "ressonância de emoções", em que as falas dos participantes tocam uns aos outros (Anjos & Leal, 2020; Kreuz & Antoniassi, 2020; Luna, 2020; Moreno & Bleicher, 2022; Sola, Garcia, Santos, Santos, & Oliveira-Cardoso, 2022; Talone, 2022).

Entende-se que o atendimento grupal é uma ferramenta potente para facilitar o processo de enfrentamento da perda e aliviar o sofrimento, já que o contato entre os enlutados favorece a recuperação do aspecto comunitário do luto, em que o compartilhamento da dor é um eixo importante, ao lado de sua vivência individual, corroborando com isso a compreensão de que a falta de apoio social ao enlutado representa maior risco de desenvolvimento do chamado luto complicado (Luna & Moré, 2013; Ohara, Prizanteli, Guedes, & Teixeira, 2023; Oliveira-Cardoso et al., 2022; Parkes, 1998; Worden, 2013). O luto complicado é aquele que se mantém com manifestações emocionais e somáticas por maior período de tempo, com dificuldade de aceitação da morte, lembranças invasivas do falecido, sensação de vazio e falta de sentido, sobrecarregando o enlutado e dificultando o ajustamento satisfatório à perda (Franco, 2021). Assim, os grupos de apoio se revelam como uma possibilidade para quem não pôde compartilhar socialmente o luto, como os enlutados à época da pandemia (Ohara et al., 2023).

Durante a pandemia, à vivência do luto, acrescentou-se o fato de que o isolamento social impunha dificuldades para o acesso aos serviços de saúde mental e às redes de suporte social, composta por profissionais, familiares, amigos e comunidade (Franco, 2021). Em função disso, diversos serviços começaram a utilizar as Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) como forma de dar continuidade ao trabalho prestado à população. Assim, o atendimento psicológico online se popularizou em função das necessidades de distanciamento social, sendo regulado pela Resolução nº 04/2020 do Conselho Federal de Psicologia (CFP).

Intervenções grupais, mesmo em formato online, podem produzir efeitos importantes sobre a saúde mental dos participantes de grupos. Neufeld et al. (2021) observaram que participantes de uma intervenção grupal apresentaram diminuição do estresse

e aumento das habilidades de manejo de emoções desagradáveis e de comportamentos de autocuidado, com a presença de fatores terapêuticos nos grupos online, tais como compartilhamento de informações, identificação de aspectos comuns às experiências e instilação de esperança.

É sabido que os atendimentos psicológicos online têm demonstrado efetividade no cuidado a pessoas em sofrimento (Almeida, Rebessi, Szupczynski, & Neufeld, 2021; Franco, Cogo, & Andrey, 2023; Neufeld et al., 2021; Sola, Santos, & Oliveira-Cardoso, 2022). Sola et al. (2020) apresentam os relatos de pacientes que consideraram a participação em grupo online importante durante a pandemia, com diminuição da ansiedade e do sentimento de isolamento, o aumento de sentimento de pertencimento e de ampliação da rede de apoio.

O atendimento online em grupo no contexto da pandemia teve o efeito de difundir um senso de conexão universal entre os participantes que, apesar do isolamento, sentiam que não estavam solitários (Sola, Santos, & Oliveira-Cardoso, 2021). Além disso, esse tipo de suporte psicológico favoreceu a expansão da rede de apoio, a diminuição do estresse agudo e o fortalecimento das defesas dos participantes, com o grupo online se mostrando uma alternativa viável e efetiva de apoio a pessoas (Ohara et al., 2023; Sola, Garcia, Santos, Santos, & Oliveira-Cardoso, 2022).

Este estudo apresenta os resultados de uma pesquisa realizada com participantes do Projeto de Extensão Acolhedor que foi concebido em meio à pandemia para ofertar grupos online de apoio ao luto, e é vinculado ao curso de Psicologia de uma universidade da região Sudeste. Os interessados acessavam o projeto encaminhado por serviços de saúde ou por demanda espontânea. Após se inscreverem por meio de formulário eletrônico, no qual eram levantadas características sociodemográficas, condições de saúde mental, vivência do luto, entre outros, as pessoas participavam de Grupos de Apoio ao Luto em formato online, com duração de 12 encontros, com frequência semanal e duração de aproximadamente 90 minutos, com mediação de acadêmicos de Psicologia, supervisionados pela professora coordenadora do projeto. Não foram admitidas nos grupos pessoas com histórico recente de tentativa de suicídio e outras demandas de cuidado em saúde mental graves, sendo encaminhadas a serviços da rede de saúde. Assim, esta pesquisa objetivou analisar a

percepção de pessoas enlutadas pela covid-19 sobre a assistência recebida em formato grupal e online no âmbito do projeto Acolhedor durante a pandemia da covid-19.

### Método

Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, do tipo exploratória, em que se pretendeu acessar “pontos de vista e lógica interna dos sujeitos” participantes (Minayo, 2014, p. 63). Participaram da pesquisa 12 pessoas assistidas no projeto de extensão Acolhedor em grupos online de apoio ao luto, totalizando 12 encontros com duração de cerca de 90 minutos cada. Os entrevistados, após inscrição para os grupos de apoio, participaram de acolhimento individual para melhor compreensão de sua história de luto e definição da admissão ou não no projeto.

Após admissão, as pessoas participaram de diferentes grupos oferecidos entre os meses de março de 2021 a março de 2022. Ao fim dos grupos, após alguns meses, 12 pessoas foram convidadas a participar das entrevistas para realização desta pesquisa. Como critérios de seleção dos participantes da pesquisa, adotou-se ter perdido alguém por covid-19 (já que no projeto de extensão há grupos com perdas por causas diversas) e ter participado de todos os encontros do grupo de apoio ao luto do qual fazia parte. Assim, a amostra deste estudo se constituiu de forma intencional por saturação, com a seleção dos participantes com base no critério de terem vivenciado o fenômeno investigado (Creswell & Clark, 2013).

As características sociodemográficas dos participantes da pesquisa podem ser lidas na Tabela 1, que se segue:

*Tabela 1*  
Características sociodemográficas dos participantes.

Participante (P)	Sexo	Idade de P	Quem perdeu?	Tempo desde a perda no momento da entrevista
P1	Feminino	44	Marido	2 anos e 8 meses
P2	Feminino	24	Mãe	2 anos
P3	Feminino	45	Pai e dois irmãos	2 anos
P4	Feminino	37	Mãe	2 anos
P5	Feminino	52	Marido	2 anos
P6	Feminino	22	Pai	2 anos e 2 meses
P7	Feminino	43	Pai, avó, tia e amigos	2 anos e 5 meses
P8	Feminino	35	Mãe	2 anos
P9	Masculino	50	Pai	2 anos e 3 meses
P10	Feminino	32	Mãe	2 anos
P11	Feminino	32	Marido	2 anos
P12	Feminino	27	Mãe e três tios	2 anos

### Procedimento e instrumento

Os 12 entrevistados haviam participado anteriormente dos grupos de apoio online em que técnicas coletivas adaptadas ao formato virtual (dinâmicas de grupo, uso de recursos artísticos, rodas de conversa) foram utilizadas com o propósito de facilitar a expressão do luto e dos afetos ligados a ele e a conexão entre os participantes, favorecendo a criação de redes de apoio mútuo. Além disso, nos grupos, mediados por dois estudantes de Psicologia, foi

ofertada psicoeducação para o luto de modo a ajudar os enlutados a construir conhecimento sobre o luto como expressão psicossocial decorrente da morte de alguém com quem se tem vínculo.

Após finalizada a participação no projeto Acolhedor, passados alguns meses, a equipe de pesquisa fez contato com os participantes, convidando-os a integrar a pesquisa, que se deu entre os meses de agosto de 2022 e janeiro de 2023. Mediante aceite, agendou-se a entrevista, feita pela plataforma Google

Meet, já que alguns participantes eram de outras cidades/estados ou preferiram assim. Após explicação dos objetivos do estudo e da leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (enviado posteriormente por e-mail ou mensagem de texto), a entrevista foi conduzida por alunos previamente treinados em estudo piloto com a coordenadora da pesquisa. As entrevistas foram gravadas em áudio com a autorização dos participantes e transcritas para análise. A pesquisa atendeu a todos os parâmetros da ética em pesquisa com seres humanos e foi aprovada no comitê de ética da universidade (CAEE 49933821.6.0000.5542).

A entrevista se deu segundo um roteiro elaborado especialmente para este estudo. As perguntas versavam sobre a experiência de ter participado dos grupos de apoio, tais como: "Como você ficou sabendo do projeto?", "Por que você quis participar de um grupo de apoio ao luto?", "Como você se sentiu em compartilhar sua experiência de perda em um grupo de apoio ao luto?", "Você acha que ter participado de um grupo mudou de algum modo como você estava lidando com seu luto? Explique-me por quê?", "O que você acha de o grupo ter sido online?", "Há algo que você acha que poderia ter sido diferente nos grupos?", "O que você achou positivo nos grupos? E negativo?"

### Análise dos resultados

As transcrições foram organizadas em um único corpus textual e submetido à Análise Lexical por meio do software Iramuteq (Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires),

um "programa informático gratuito, que permite diferentes formas de análises estatísticas sobre corpus textuais e sobre tabelas de indivíduos por palavras" (Camargo & Justo, 2013, p. 513). Adotou-se a técnica da Classificação Hierárquica Descendente (CHD), e o material produzido pelo software resulta em classes de palavras ligadas a segmentos de textos das entrevistas, que devem ser qualitativamente interpretadas pelo pesquisador à luz da literatura pertinente; neste caso, sobre assistência a pessoas enlutadas. Optou-se pelo uso do Iramuteq para garantir maior objetividade na análise dos resultados, dado que a pesquisadora principal também é a coordenadora do projeto de extensão.

### Resultados

O corpus "Grupo online covid", organizado a partir das transcrições das 12 entrevistas, foi submetido à CHD, com um aproveitamento de 77,45%. O material foi particionado em quatro classes, que se desdobram em 674 segmentos de texto. Inicialmente, o corpus foi repartido em dois subcorpus. O subcorpus A deu origem à classe 1, denominada "Formato do atendimento". O subcorpus B se subdividiu, gerando as classes 4, "Experiência grupal", na primeira divisão, e 2 e 3 na segunda, denominadas "Singularidade da morte na pandemia" e "Compreensão do processo de luto", respectivamente. A Figura 1 foi gerada pelo próprio software Iramuteq, ilustrando como o material foi repartido gerando os subcorpus que deram origem às quatro classes, conforme apresentado na Figura 1.

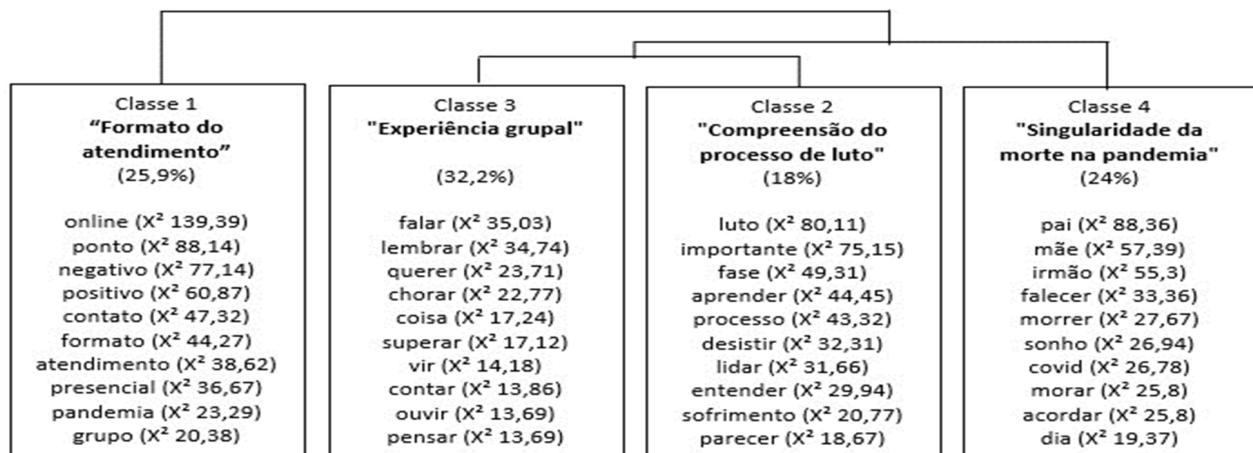


Figura 1  
Dendrograma criado pelo Iramuteq.

A classe 1, denominada “Formato do atendimento”, correspondeu a 25,9% do corpus. Nesta classe, os participantes discorreram sobre o formato do atendimento, em grupo e online, apresentando o que eles consideraram serem pontos negativos e positivos da experiência.

Alguns poucos participantes (P2, P4) relataram ter dúvidas, a princípio, se o formato online e em grupo seria interessante, mas, ainda assim, resolveram experimentar e disseram que se surpreenderam com os resultados: “. . . o bloqueio que eu tinha por achar que não funcionaria por ser em grupo e por ser online, já quebrou em mim. Então, assim, se eu ouvir alguém falando sobre isso, que tem a mesma insegurança, eu vou fazer de tudo para a pessoa pensar o contrário, incentivar a realmente participar, porque foi muito importante para mim...” (P2).

Entretanto, a maioria dos participantes disse não apresentar receios em relação ao formato online, já que estavam familiarizados, dadas as circunstâncias, com esse formato de interação social. Nesse sentido, eles apresentam aquilo que consideraram ser os pontos positivos do grupo em formato online, como se lê a seguir: “Os pontos positivos do formato online é a questão de você não ter contato, evitar o contato presencial com outras pessoas por conta da covid que ainda estava com muita contaminação” (P12) e “. . . estávamos no nosso ambiente, . . . eu não tive que sair de casa, pois nós ainda estávamos na pandemia” (P1), e “. . . em situação de pandemia isso foi primordial” (P9).

Além da diminuição da chance de contaminação pela covid-19 à época, quando ainda havia restrições de circulação e a vacinação não estava amplamente disponível, o formato online permitiu que a participação no projeto se enquadrasse na rotina dos participantes: “Sobre os pontos positivos do atendimento online, a facilidade de acesso, porque eu não preciso sair da minha casa” (P9). Outra participante relata: “Para mim o fato de ser online não prejudicou, para mim foi até bom porque nós tínhamos rotina de trabalho, naquela época já estávamos voltando à rotina de trabalho, e um deslocamento seria complicado. . . . Foi funcional ter esse atendimento online naquele período” (P3).

Assim, os pontos positivos relatados pelos participantes do projeto, a partir dos segmentos de texto desta classe, podem ser agrupados em: a) ser online, trazendo segurança em relação à contaminação e praticidade em relação ao deslocamento e horário (P1,

P2, P4, P5, P7, P8, P9); b) as dinâmicas e organização do grupo que favoreciam sensação de acolhimento e suporte (P2, P3, P4, P6, P8 e P11); c) estar em contato com outras pessoas enlutadas (P3, P8, P10, P11 e P12); e d) desenvolvimento pessoal, como aprender sobre luto, aprender a ser solidário a dor do outro, entre outros (P2, P7 e P8). A seguir, alguns segmentos de texto ilustram isso: “. . . positivo na minha participação no Acolhedor foi principalmente ter contato com outras pessoas que estavam passando por situações parecidas” (P12); “. . . ponto positivo é que eu gostava muito das dinâmicas que elas ofereciam. Eram dinâmicas muito interessantes e elas abordavam sempre de formas diferentes” (P6); “Os pontos positivos foram o apoio, o suporte...” (P8) e “Os pontos positivos foram a forma que fomos acolhidos, a forma das psicólogas de conduzir as reuniões e o suporte que nos é dado” (P11).

No entanto, ainda que reconheçam vantagens e os benefícios do atendimento online, alguns participantes afirmam que algo essencial se perde nesse formato, o contato físico humano e o que se produz através dele: “. . . negativo de ter sido online foi porque nós não podemos nos abraçar, ter o contato físico, pois daria mais força, pois assim eu acho que o abraço ajudaria muito nesses momentos” (P5), “. . . quando eu faço atendimento presencial, eu sinto aquela coisa mais íntima, aquela troca. É a única coisa negativa. Mesmo assim, nós conseguimos fazer uma conexão boa” (P6). De todos os entrevistados, cinco (P5, P6, P7, P9 e P11) disseram que a falta de contato físico é um elemento importante, apesar de reconhecerem a importância do online naquele momento. Um participante relata: “Eu acho que tem prós e contras, nós somos muito de tocar, de abraçar e de acolher, mas isso nós não temos no formato online. Então, talvez, os vínculos poderiam ter sido um pouco diferentes, pois o formato online é muito frio” (P7).

Além de perder a qualidade da conexão humana advindas do encontro presencial, outro ponto negativo indicado pelos participantes foi a quantidade de encontros que, na percepção deles, poderia ser maior: “A parte negativa foi que acabou” (P4), “. . . eu acho que poderia ter durado mais tempo” (P8), “. . . o grupo acabou, . . . eu gostaria de ter continuado” (P2) e “negativo é que poderia ter sido mais tempo, quando estávamos todas empolgadas já estava na hora de acabar” (P5). Assim, apontaram que a quantidade de encontros realizados, 12 no total, poderia ser maior

para os participantes P1, P2, P4, P5, P8, P9 e P11. Um participante (P10) não conseguiu identificar nada de negativo.

No subcorpus B, a primeira classe a se subdividir, a 4, correspondeu a 24% do corpus e foi denominada "Singularidade da morte na pandemia", que corresponde a quase um quarto do material do corpus textual. Ganha destaque, pois é nela que os participantes da pesquisa relatam a história da morte, narrando fatos do dia em que ela se deu, quem eles perderam, com quem essa pessoa morava, entre outras coisas. Como apresentado na caracterização dos participantes, todos perderam familiares por covid-19, sendo eles pai, mãe, irmão/irmã, marido, tios e amigos. Eles relatam como no grupo de apoio encontraram pessoas com perdas semelhantes e diferentes e que essa diversidade também foi parte enriquecedora do processo, sendo a dor de todos igualmente legítima: ". . . cada um tinha a sua dor, tinha alguns que perderam a mãe, outros que perderam o pai, uma que perdeu 3 pessoas da mesma família: o pai e dois irmãos... em uma pancada só. Então, assim, foram experiências diferentes, mas cada um respeitando a dor de cada um" (P1).

Na medida em que descrevem quem perderam e como isso se deu, relatam os efeitos do luto sobre suas vidas e trazem as peculiaridades de ter perdido alguém em meio à pandemia, como uma morte repentina, não poder se despedir do corpo morto, falta de informação no processo de doença e falecimento, sem direito ao acompanhamento da pessoa acometida que geraram sentimento de impotência, entre outros. A seguir, os relatos que ilustram isso: "Então, nós ficamos sempre com aquela dúvida, não fechou o ciclo, eu não vi meu irmão morto. Com o papai, conseguimos fazer o velório de caixão aberto, pois já tinham passados quarenta dias da infecção, mas com meus irmãos, não" (P3). E, ainda:

*Mas, assim, foi tudo muito dolorido, muito sofrido, porque eu acho que uma das piores coisas assim de se perder alguém para a covid, de fato, é você não poder estar perto da pessoa, você saber que ela está passando por uma situação difícil e você não consegue estar próximo, prestar apoio, você não consegue fazer nada! Assim, e eu acho que isso me machucava muito ainda depois do que aconteceu (P12).*

Nesta classe, na medida em que descrevem sua perda, vão dando pistas de como a participação no projeto ajudou a enfrentar o luto: "A interação foi tudo. Depois da participação no Acolhedor, meu jeito de pensar na perda do meu pai mudou e também o meu sentimento de luto. Apreendi a lidar muito melhor com isso" (P6).

A classe 3, "Experiência grupal" traz 32,2% do corpus analisado, o maior percentual. Nesta classe, os participantes discorrem sobre a experiência de participação no grupo, sobre como querer ou não falar, lembrar, contar, pensar sobre o seu luto e ouvir do outro a história dele, contribuiu para o processo de enfrentamento, ao qual eles se referem como superar.

Alguns relatam que imaginavam que, ao chegar a um grupo com pessoas desconhecidas, não conseguiriam compartilhar sua experiência, mas que isso logo foi superado: "Logo de primeira, eu fiquei bem retraída por timidez, mas depois de ouvir o que as outras pessoas estavam compartilhando, eu sentia vontade de falar também" (P12) e "Não saía nada, simplesmente não conseguia falar. Depois vamos ficando mais à vontade. . . E eu fui me sentindo seguro para falar durante o grupo" (P9).

Interessante que, mesmo se inscrevendo para a participação no grupo e aceitando o convite, quando na ocasião de início do trabalho, alguns participantes questionaram-se sobre o quão benéfico poderia ser entrar em contato com sua história de perda. O relato a seguir ilustra isso: "Eu pensei que fosse isso: fazer uma terapia. 'E vou ficar chorando, ficar lembrando, ficar mais depressiva ainda? Não quero!' E não! Me ajudou, lembrou de coisas boas, e eu com certeza consegui superar melhor" (P4).

O relato apresentado ilustra como o grupo se constituiu num espaço seguro de expressão e validação dos afetos e, para alguns deles, o único contexto em que se sentiam autorizados a falar e chorar seu luto. Os trechos a seguir ilustram isso: ". . . e, então, ter aquele dia da semana em específico em que eu podia falar sobre isso e poder estar mais aberta aos sentimentos que me surgiam foi muito bom" (P12). Outro segmento de entrevista se segue:

*. . . os encontros, eu vivia ali o meu momento do luto, naquele momento eu podia fazer tudo: eu podia falar, eu podia contar, eu podia chorar, entende? O choro que estava abafado! Depois da minha participação no Acolhedor, eu percebi que algo mudou, . . . porque eu perdi aquela coisa de*

*ser forte. Quando vinha o momento de querer chorar, lembrar, eu chorava e eu lembrava... Eu não precisava ficar usando uma máscara para eu esconder que eu não estava sentindo aquilo, . . . e antes dos encontros eu tentava camuflar* (P5).

Para os participantes, poder falar e compartilhar a experiência do luto tinha efeitos diversos como alívio, reorganização emocional e elaboração: “. . . à medida que íamos falando sobre essa vivência nossa do luto, fomos ajudando a dar uma esvaziada mesmo” (P7); “. . . para mim foi positivo . . . para que eu estivesse com a mente mais organizada e não surtar de vez, porque a pancada foi forte demais” (P3); “. . . eu fui me sentindo com o passar do tempo aliviada, acho que essa é a palavra, . . . seja por ouvir as pessoas, seja por compartilhar o que eu passava e compartilhar as coisas” (P2). E ainda: “Ouvir o que nós sentimos, não só ficar pensando. Você falar parece que você absorve, você entende... E quando nós falávamos, realmente aliviava o que estávamos sentindo... Eu me sentia muito melhor depois que eu falava e ouvia o que elas falavam. Nós nos identificamos” (P4).

Sobre o aspecto de identificação, alguns participantes relatam como ouvir o que as outras pessoas falavam também produziu efeitos positivos, algo que só é possível no atendimento grupal: “Nós pensamos que é só conosco, que a dor é só nossa, e eu gostei muito de ter sido em grupo” (P4) e “O que me ajudou foi ver a dor das outras também e como elas estavam superando, me ajudou muito a superar a dor” (P12). Outra participante afirma: “Na verdade, eu acho que os momentos que eu mais gostava eram os de ouvir as pessoas falando, as pessoas compartilhando as dores delas. Isso para mim, na verdade, foi o mais importante, porque como eu disse, eu aprendi muito com isso também de não só falar, . . . de conseguir ouvir essas pessoas com muita empatia” (P2).

A esse respeito, os participantes mencionam como contar sua história e as atividades a eles proporcionadas permitiam entrar em contato com as lembranças relativas a quem morreu e ao luto, favorecendo o desenvolvimento de recursos para lidar com isso: “. . . e cada um contava sua história, o que vivenciou, e isso me ajudou muito sim” (P10).

Assim, nesta classe, se sobressaem os segmentos de texto em que os participantes narram como chegaram ao grupo, como sentiam-se inicialmente, os

efeitos que participar produzia neles e o que eles pensavam e sentiam a partir de sua participação:

*. . . nós precisamos viver o momento do luto: se tem vontade de chorar, temos que chorar; se quer lembrar, se é lembrar, que te desabafa, lembra de tudo de bom que aconteceu! E, assim, antes de eu entrar todo mundo só falava para mim que eu tinha que ser forte, que eu tinha que ser forte. Então, assim, eu estava tentando prender esse sofrimento... percebi que mudou muita coisa, porque eu perdi aquela coisa de [ter que] ser forte* (P5).

Por fim, a classe 2, “Compreensão do processo de luto”, correspondeu a 18% do corpus. Nesta classe, os participantes discorrem sobre como foi importante participar do grupo para entender o luto como um processo e aprender novas estratégias para lidar com o sofrimento.

Os participantes falam de como o luto é algo para o qual ninguém está absolutamente preparado, e como receber apoio nesse processo é importante: “. . . no momento de luto, as pessoas nunca estão preparadas para passar por ele, e todo o suporte que a pessoa receber é bom para poder ajudar” (P11). Os participantes referem-se ao luto como um processo, indicando como a participação no grupo favoreceu a compreensão desse fenômeno como dinâmico e singular:

*. . . eu fui entendendo que havia processos diferentes no luto e, às vezes, eu estava em alguma fase e algum colega meu já estava em outra e que havia tempos diferentes e o fato de entender um pouco disso foi muito bom, porque, quando acontece, tudo parece que nunca vai melhorar, parece que sempre vai ser muito sofrimento e com o tempo nós vamos aprendendo a lidar”* (P12).

O luto é caracterizado por eles como um processo permeado por sofrimento, e, na percepção dos entrevistados, participar do projeto possibilitou espaço de expressão, elaboração e aprendizado sobre formas de lidar com o que sentiam. Os relatos a seguir ilustram isso: “. . . porque foi muito importante para mim, tanto para o meu desenvolvimento pessoal quanto para o meu processo de luto e da angústia que eu estava vivendo e que foi resolvida depois de eu ter compartilhado da minha experiência no luto” (P1). Outra

participante afirma: "*Participar do projeto me ajudou muito no meu processo de luto, me ajudou a aprender modos de enfrentar as dificuldades do luto. Eu aprendi a aceitar, eu aprendi a não deixar de falar sobre o luto, falar sobre o que eu estou sentindo, a chorar quando dá vontade, . . . a colocar para fora o que eu estou sentindo*" (P12).

A participação nos encontros, o contato com outras pessoas enlutadas e as atividades desenvolvidas pelos mediadores do grupo possibilitaram aprendizados diversos: "*Eu considero que aprendi modos de enfrentar meu luto no grupo. Uma forma indireta que eu aprendi de lidar foi falar mais, conseguir compartilhar, tirar o que estava me angustiando, tirar o que estava me afligindo...*" (P2).

Assim, são reportados aprendizados diferentes, como a importância de se expressar, de compartilhar os sentimentos, de buscar rede de apoio, da compreensão do luto como processo dinâmico, singular e permeado por diferentes momentos e manifestações. Os relatos a seguir ilustram isso: "*. . . participar do Acolhedor auxiliou meu processo de luto, . . . antes eu ficava reprimindo o sentimento do luto...*" (P6); "*. . . aprendi no grupo, eu acho, que foi principalmente de viver esse luto, de não guardar esse sentimento, de querer ser forte, de deixar vir essa tristeza, de acolher essa tristeza*" (P7) e "*Minha vivência do luto antes de chegar ao Acolhedor era de sofrimento, eu estava sofrendo, mas estava tentando ser forte, ser muito, pois as pessoas só me falavam para ser forte. . . . Entendi que nós não precisamos ser fortes, nós precisamos viver o momento do luto*" (P5).

Como aprendizado, os participantes também mencionam a compreensão de que o luto tem múltiplas dimensões e que comporta também um polo de reinvestimento na vida. Os relatos de dois participantes ilustram isso: "*Podemos sim passar pelo luto, podemos sobreviver a ele, podemos nos sentir felizes em vários outros momentos sem nos sentirmos culpados por estar vivendo a vida...*" (P8) e

*. . . e eu aprendi a aceitar a situação, mas tentando viver o luto e não colocar que o luto é somente sofrimento, viver o luto não é só sofrimento. É... lembro os momentos bons . . . , mas todo mundo tira o luto como se fosse só sofrimento, apenas sofrimento. . . . Mas nós também precisamos buscar a parte boa que foi vivida quando a pessoa era viva, para superar a parte ruim do luto...* (P5).

A palavra importante aparece, portanto, em segmentos de texto que indicam como participar do projeto ajudou no enfrentamento do luto de diferentes maneiras: "*. . . e nós fizemos muito essas reflexões, com os facilitadores do grupo, de que o tempo é o tempo de cada um. Acho que isso foi uma coisa importante, um aprendizado*" (P7). Vários participantes (P1, P2, P5, P6, P7, P9, P11) mencionam como o aprendizado foi importante para a adoção de estratégias de enfrentamento mais adaptativas, e alguns deles mencionam como antes de receber apoio tinham sentimentos de desesperança, expresso na palavra "desistir".

Assim, eles mencionam que, para além do contato com outros enlutados, algo sobremaneira importante, as atividades organizadas para os encontros e a condução dos mediadores foram essenciais nesse processo: "*Em uma das dinâmicas do grupo, nós apresentamos memórias positivas com a pessoa. Uma outra dinâmica era sobre escrever uma carta para a pessoa, e essa dinâmica foi muito boa porque expõe todos os seus sentimentos na carta*" (P6).

A palavra "fase" foi empregada para referir-se ao luto como uma "fase da vida", dando ideia de transitoriedade (P5, P11), com a compreensão de que o sofrimento dele advindo tende ao fim e para se referir às "fases do luto", demonstrando a ideia de que o luto se apresenta de modos distintos ao longo do tempo, para se referir a em que momento do seu processo estavam (P2, P3, P12):

*. . . isso é normal, é um processo, isso não significa que acabou, tipo, "o meu luto acabou". Muito pelo contrário, isso só significa que eu estou mudando os processos, mudando de fase, mudando a tarefa daquele luto.... Isso me deixou mais tranquila: ter o conhecimento sobre isso, porque, querendo ou não, tinha momentos que eu chegava a duvidar, tipo assim: "Se eu não estou sofrendo mais igual antes, eu estou esquecendo dele?"* (P2).

## Discussão dos resultados

O advento da pandemia trouxe inúmeros desafios à assistência em saúde mental de pessoas em sofrimento, dada a necessidade de distanciamento social. A migração para o formato online de diferentes estratégias de cuidado à saúde mental das populações constituía-se uma novidade pouco explorada e cujos benefícios ou potenciais prejuízos não estavam

totalmente evidentes, além de haver poucas produções científicas abordando a questão (Almeida et al., 2021; Franco et al., 2023; Neufeld et al., 2021; Ohara et al., 2023; Sola et al., 2020; Sola, Garcia et al., 2022; Sola, Santos et al., 2022).

A vivência do luto no contexto pandêmico acrescentou a essa experiência universal características singulares, face aos modos como as perdas/mortes e os rituais de despedida aconteceram, como expresso na classe 4, “Singularidade da morte na pandemia”. Verifica-se, nos relatos, como as alterações nesses rituais de despedida, além das mortes múltiplas, afetaram a vivência do luto dos participantes desta pesquisa, impactando de diferentes formas sua elaboração, o que também é discutido por Dantas et al. (2020). Sabe-se que essas condições aumentam as possibilidades de desenvolvimento do denominado luto complicado, justamente por não haver a possibilidade de processamento da situação, uma vez que as mortes ocorriam de forma rápida, abrupta e em maior número, como no caso de P3, que perdeu três familiares em curto espaço de tempo. Em função disso, nem sempre era possível despedir-se adequadamente do falecido de forma que o enlutado pudesse, de fato, dar concretude para a nova realidade.

Sabe-se que os rituais de passagem e o processo do luto possuem diferentes significados e explicações conforme cada sociedade e cultura, que estabelecem os códigos de rituais fúnebres a partir de cerimônias de despedidas, enterro, cremação, homenagens, entre outros (Crepaldi et al., 2020). Para Giamathey et al. (2022), os ritos fúnebres coincidem com a fase inicial do luto e constituem-se espaços importantes para a elaboração da perda. No entanto, durante a pandemia, o que tivemos foi um cenário em que a despedida e os rituais fúnebres tradicionais, com caixão aberto, velórios com muitas pessoas e por muitas horas, foram suspensos ou drasticamente modificados para evitação do contágio e propagação do vírus (Giamathey et al., 2022).

Nesse sentido, para os entrevistados, participar de grupos de apoio ao luto parece ter preenchido uma lacuna social importante à época, que era a possibilidade de compartilhar socialmente o pesar, recebendo apoio social de outras pessoas que também haviam perdido alguém por covid-19. O afastamento da morte do convívio social dificulta a expressão de sentimentos e angústias naturais ao luto e a sua elaboração. O apoio social é importante no luto, uma vez

que possibilita a troca de experiências, de questões relativas à morte do ente querido, a expressão de sentimentos, dores, tristeza, angústia e demais emoções envolvidas no processo, o que foi reportado pelos entrevistados como possibilidades ofertadas pela participação grupal.

Resultados como esse corroboram os achados de outros estudos, como o de Talone (2022), que observou que os enlutados, após a experiência grupal, relatam aumento da esperança e diminuição da ansiedade sobre o próprio futuro sem a pessoa morta. Na mesma direção, Luna (2020) observou relatos de criação de propósitos de vida e diminuição de sentimento de impotência após participação em grupos de apoio, e Sola et al. (2021) observaram que o contato de participantes de grupos com memórias carregadas de afeto como um impulso para a continuidade da vida. Com base nisso, alguns autores têm indicado que a participação em grupos de apoio pode ser um método eficaz para prevenir um luto complicado, já que compartilhar a dor com pessoas que passaram por experiências semelhantes tem sido uma maneira de encontrar compreensão e construir formas de lidar com a perda (Franco, 2021; Franco et al., 2023; Santos, 2017; Worden, 2013).

Sobre este aspecto, compartilhar a dor com outras pessoas e buscar formas de lidar com ela, chama atenção o fato de 11 entre os 12 entrevistados serem mulheres. Sabe-se que o luto é a resposta emocional ao rompimento de um vínculo afetivo que seja significativo para o sujeito, sendo composto pelas dimensões psíquica, biológica, espiritual, comportamental, cognitiva e social (Parkes, 1998; Worden, 2013). Esta última refere-se aos modos pelos quais cada cultura e contexto social lidam com a morte e o com o luto, incluindo rituais de despedida, crenças sobre a morte e aprendizagens sobre como o processo deve ser vivido e expresso por seus membros. Nesse sentido, sabe-se que homens e mulheres acabam sendo socializados em papéis de gênero que indicam também como eles devem viver seu luto. Não por acaso, é comum que as mulheres recorram com mais frequência à busca de suporte social e afetivo para lidar com suas perdas, bem como apresentem manifestações mais explícitas de seu pesar, o que pode explicar o fato de que o público atendido pelo projeto seja em sua grande maioria feminino.

Os participantes da pesquisa relataram ainda que, como a maioria das atividades à época estava

sendo em formato online, já estavam familiarizados com o uso da internet para os mais variados fins, como trabalho, interações sociais e cuidados com a saúde. Assim, como expresso na classe 1, "Formato do atendimento", podemos identificar como aspectos positivos do grupo online na pandemia a evitação do contato presencial com outras pessoas, diminuindo o risco de contágio, e a não necessidade do deslocamento para a participação nos encontros, o que pode ter sido um fator importante para a adesão ao projeto.

Esses aspectos são relatados também por Moreno e Bleicher (2022), que realizaram uma pesquisa sobre o suporte oferecido por diferentes organizações às mães e aos pais que enfrentam luto perinatal no Brasil. Os autores destacam que a transição para a atuação online ampliou o escopo das ações, eliminando barreiras geográficas e dificuldades de deslocamento, o que corrobora os achados deste estudo.

Apesar dos destaques aos aspectos positivos do formato online, alguns participantes apontam aspectos negativos relativos a essa modalidade de atendimento. Entre eles, destaca-se o fato de não haver contato físico entre os participantes. O processo de luto, em geral, leva a uma maior fragilidade emocional do sujeito, e, segundo alguns entrevistados, a falta do toque e do abraço entre os participantes dos grupos nesse momento impediu trocas afetivas mais íntimas e o estabelecimento maior de vínculo entre eles. Apesar disso, sendo essa a única alternativa para aquele contexto, os vínculos foram criados e fortalecidos de outras maneiras, como se percebe pelos relatos.

A partir das entrevistas, nota-se que, ainda que tenha faltado o contato presencial, a função do grupo online como um suporte psicológico para indivíduos em processo de luto mostrou-se efetiva, tal como identificado também nos estudos de outros autores (Anjos & Leal, 2020; Kreuz & Antoniassi, 2020; Luna, 2020; Moreno & Bleicher, 2022; Sola et al., 2021; Talone, 2022). Isso é reforçado quando analisamos que os participantes trazem como um dos aspectos negativos justamente o número de encontros oferecidos, 12 no total, explicitando a demanda por continuidade dos grupos. Assim, não foram relatados aspectos negativos relativos ao processo interventivo em si, inferindo-se, portanto, que os participantes não colocaram em questão se a intervenção em formato online seria menos adequada que o grupo presencial.

Nesse sentido, a classe 3, retrata o que foi a "Experiência grupal" para os participantes. Os

entrevistados referem-se ao grupo como lugar de expressão e validação dos afetos, que nem sempre encontravam ressonância em outros espaços, como expresso por P5 em: ". . . *todo mundo só falava para mim que eu tinha que ser forte*". Desse modo, os participantes deste estudo referem-se aos efeitos emocionais de compartilhar suas histórias de perda em grupo, especialmente naquele contexto, em que as redes sociais de apoio se mostravam mais fragilizadas em função do isolamento social.

Resultados semelhantes foram encontrados nos estudos de Sola et al. (2020), Sola et al. (2022) e Sola et al. (2021), ao analisarem como a participação de pacientes em diferentes grupos online no contexto da pandemia permitiu a construção de redes de apoio, a diminuição do sofrimento, do estresse agudo, da ansiedade e do sentimento de isolamento, promovendo, assim, os primeiros cuidados psicológicos.

Compreende-se que um dos componentes da experiência de enlutamento é a necessidade de expressão social do pesar (Parkes, 1988). Essa expressão, além da própria descarga emocional, favorece a elaboração da perda, na medida em que o sujeito conta e reconta sua história, apropriando-se da concretude da morte, e abre a possibilidade de receber apoio social. Apesar do receio de alguns entrevistados em relação à efetividade dos encontros online, o relato dos participantes demonstrou que eles estavam abertos à experiência, bem como sentiram-se contemplados com os atendimentos.

Entre os efeitos emocionais da participação nos grupos, os entrevistados fazem referência a como o compartilhar e ouvir histórias de perdas semelhantes à sua foi importante, o que promovia a identificação entre eles por meio da ressonância de emoções (Talone, 2022). Ainda em relação às emoções compartilhadas, os entrevistados relatam como o sentimento de culpa era presente, ora por ter contaminado o ente que faleceu, ora por supor que outras condutas poderiam ter sido adotadas no cuidado da pessoa infectada, o que também foi identificado por Dantas et al. (2020) e Ohara et al. (2023); ou mesmo por estar voltando a sentir felicidade após a morte do familiar e seguir em frente, tal como relata P8 em "*podemos nos sentir felizes em vários outros momentos sem nos sentirmos culpados por estar vivendo a vida*", o que Sola et al. (2021) também identificaram. Ao compartilhar sentimentos no grupo, o enlutado percebe que ele não é o único a passar por isso, coletivizando a

experiência, com a produção do sentimento de que “um outro passou pelo que eu passei” (Talone, 2022).

Ainda sobre os efeitos emocionais da participação nos grupos de enlutados por covid, foram relatados benefícios como a reorganização emocional e o início de elaboração do luto, com a ressignificação de memórias ligadas à perda e à vida que se viveu com a pessoa que morreu, como observa-se no relato de P6 e P9. A ressignificação de vivências por meio do compartilhamento de memórias é corroborada por Kreuz e Antoniassi (2020) e Talone (2022), que observaram o mesmo efeito nos grupos de enlutados que estudaram.

Os participantes reportam ainda um importante efeito da participação nos encontros grupais: compreender o luto. Os efeitos dessa aprendizagem aparecem nos relatos da classe 2, “Compreensão do processo de luto”, em que os entrevistados referem como efeitos de sua participação nos grupos deixar de reprimir a expressão do luto (P2, P5, P6, P7), aprender sobre o luto como processo dinâmico e singular (P1, P2, P5, P8, P7, P12), aprender e desenvolver novas formas de lidar com o próprio luto (P1 a P12), entre outras coisas. Nesta classe, os participantes discorrem sobre tudo o que aprenderam a respeito do luto ao participar dos encontros e de como isso foi importante para seu processo de elaboração, enfrentamento e ajustamento à perda.

Alguns autores têm defendido que a psicoeducação para o luto tem um importante efeito sobre a experiência de perda, pois ajuda o sujeito a compreender o luto como um processo dinâmico, singular, mas ao mesmo tempo universal, identificando as manifestações físicas, cognitivas, emocionais e comportamentais que lhe são comuns (Ohara et al., 2023; Worden, 2013). Para Ohara et al. (2023), aprender sobre o luto permite que o sujeito compreenda melhor os próprios sentimentos e emoções e o entenda como um processo a ser ressignificado e não superado.

Sobre aprender acerca do luto como etapa dinâmica e singular, relatado por P1, P2, P5, P8, P7, P12, e aprender e desenvolver novas formas de lidar com o próprio processo de perda, indicado por todos os participantes, outros estudos identificaram efeitos semelhantes, tais como Kreuz e Antoniassi (2020), que observaram que a psicoeducação sobre o suicídio foi terapêutica em um grupo de enlutados sobreviventes do suicídio, e Anjos e Leal (2020), que consideraram que os participantes de um grupo puderam perceber que sentimentos como angústia, medo, dor, tristeza e

solidão são partes do luto e não precisam ser evitados a todo custo. Assim, advoga-se a partir dos achados desta pesquisa que aprender sobre o luto é um dos importantes aspectos no processo de enfrentamento da perda.

Os participantes desta pesquisa indicam ter compreendido o luto como um processo dinâmico em que se oscila entre o contato com a dor, como expresso por P5, “*Quando vinha o momento de querer chorar, lembrar, eu chorava e eu lembrava*”, mas também de reinvestimento na vida: “. . . podemos nos sentir felizes em vários outros momentos” (P8) e “. . . viver o luto não é só sofrimento” (P5). Compreender que todos os sentimentos ligados à perda de alguém que se ama são válidos e podem ser expressos tem potencial de diminuir o risco de luto complicado (Franco, 2021; Worden, 2013).

Do ponto de vista do ajustamento à nova realidade e do enfrentamento da perda, a oscilação entre estar em contato com a dor e reinvestir na vida mostra-se importante, uma vez que é essa flexibilidade na adoção das estratégias para lidar com os efeitos do luto que permite ao sujeito atender às suas necessidades psicológicas naquele momento, com potencial de diminuir o estresse decorrente do luto (O’Connor, 2023).

Identificou-se no relato de alguns participantes a palavra “fases” do luto: “. . . mudando os processos, mudando de fase, mudando a tarefa daquele luto” (P2). Há algum tempo, diferentes teóricos têm defendido que o luto não se dá em fases, como popularmente se difundiu (Franco, 2021; Parkes, 1998; Stroebe & Schut, 1999; Worden, 2013). Apesar de não ser essa a direção teórica, técnica e ética que orientou a proposta de intenção com os grupos, a ideia de “fases do luto” parece estar amplamente difundida no imaginário social, como se percebe na ocorrência dessa palavra nos segmentos de texto.

Além dessa conotação, a ideia de “fase” apareceu também para se referir a um tempo da vida, significando que o sofrimento intenso decorrente do luto se constitui como uma fase e que, portanto, vai diminuir ou acabar. Nesse sentido, o grupo também parece desempenhar um importante papel para os enlutados: o de instilar esperança. Como afirma Talone (2022), o trabalho em grupo com enlutados abre a possibilidade de compreensão da vida como uma narrativa em construção, com aumento da esperança e consequente diminuição da ansiedade sobre seguir a vida sem a pessoa que morreu.

Assim, por meio dos segmentos de texto desta classe, identifica-se que o grupo de apoio se constituiu como um importante espaço de compreensão do processo de luto e de aprendizagem de novas estratégias de enfrentamento. Ao referirem-se ao grupo como espaço de aprendizado, compartilhando sua vivência e ouvindo pessoas com histórias semelhantes, os entrevistados relatam o efeito apaziguador das angústias, além de perceber que era possível retomar a vida com menos sofrimento.

### Considerações finais

Este estudo procurou analisar a percepção de pessoas enlutadas pela covid-19 sobre a assistência recebida em uma proposta de intervenção em formato grupal e online durante a pandemia. Os resultados indicam que o formato do atendimento, online e grupal, mostrou-se adequado à oferta de cuidado psicológico a enlutados. Além disso, a experiência grupal favoreceu o enfrentamento e ajustamento à perda, especialmente considerando as singularidades das mortes durante a pandemia. Os participantes apontam em seus relatos como a compreensão do processo de luto tem efeitos sobre o processo de ajustamento, permitindo lidar melhor com os estressores decorrentes da morte e do luto.

Para além de investigar a vivência do luto no contexto da pandemia, este estudo tem potencial de lançar luz sobre a importância de se ofertar cuidados em saúde mental em diferentes contextos de emergências e desastres, em que as pessoas se encontram sob o efeito do estresse decorrente de mortes repentinas e múltiplas, com menor possibilidade de receber apoio social.

Assim como experienciado durante a pandemia, em outras situações, populações, comunidades ou pequenos grupos podem ser diretamente afetados pelo elevado número de mortes com menor possibilidade de compartilhar o luto, recebendo menos apoio social, com intensificação do sofrimento e risco aumentado para o desenvolvimento de luto complicado.

A partir dos resultados deste estudo, pode-se afirmar que a oferta de grupos de apoio ao luto, mesmo no formato online, tem potencial de proteção e promoção da saúde mental de pessoas enlutadas, por promover o aprendizado de estratégias de enfrentamento e o ajustamento à perda, na medida em que favorece a elaboração do luto.

Para futuras pesquisas, pode ser interessante que, além da própria percepção do enlutado acerca de sua participação nos grupos de apoio ao luto, se realizem medidas objetivas de bem-estar subjetivo antes e após a intervenção, por meio de instrumentos padronizados para este fim, o que pode ser considerada uma limitação deste estudo. Além disso, entende-se que trata-se de uma limitação não ser possível afirmar que os efeitos relatados pelos entrevistados perdurarão ao longo do tempo, o que seria mais bem conhecido em estudos longitudinais.

Apesar disso, é possível afirmar a partir dos resultados encontrados que, embora no formato online se percam características importantes da interação social, como apontado pelos próprios participantes do estudo, os grupos virtuais têm potencial de ofertar espaços de cuidado para pessoas em processo de luto, diminuindo chances de vivência de luto complicado, com promoção de saúde mental e bem-estar psíquico.

### Referências

- Almeida, N., Rebessi, I. P., Szupczynski, K., & Neufeld, C. B. (2021). Uma intervenção de terapia focada na compaixão em grupos on-line no contexto da pandemia por covid-19. *Psico*, 52(3), e41526. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.3.41526>
- Anjos, A. R., & Leal, M. C. C. (2020). Trabalhando o luto em grupos de apoio para cuidadores de pacientes com Alzheimer: um relato de experiência extensionista. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, 17(37), 99-107. <http://dx.doi.org/10.5007/1807-0221.2020v17n37p99>.
- Camargo, B. V., & Justo, A. M. (2013). IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas em Psicologia*, 21(2), 513-518. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2013.2-16>
- Casellato, G. (2020). Pós-fácio: os lutos de uma pandemia. In *Luto por perdas não legitimadas na atualidade* (pp. 231-235). Summus.

- Crepaldi, M. A., Schmidt, B., Noal, D. S., Bolze, S. D. A., & Gabarra, L. M. (2020). Terminalidade, morte e luto na pandemia de covid-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Estudos de Psicologia, 37*, e200090. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090>
- Creswell, J. W. & Cark, V. L. P. (2013). *Pesquisa de Métodos Mistos* (2a ed). Editora Penso.
- Dantas, C. R., Azevedo, R. C. S., Vieira, L. C., Côrtes, M. T. F., Federmann, A. L. P., Cucco, L. M., Rodrigues, L. R., Domingues, J. F. R., Dantas, J. E., Portella, I. P., & Cassorla, R. M. S. (2020). O luto nos tempos da COVID-19: Desafios do cuidado durante a pandemia. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, 23*(3), 509-533. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2020v23n3p509.5>
- Franco, M. H. P. (2021). *O luto no século 21: uma compreensão abrangente do fenômeno*. Summus.
- Franco, M. H. P., Cogo, A. S., & Andrey, M. C. R. (2023). *A experiência no suporte emocional a enlutados na covid-19: intervenção on-line por psicólogas especialistas em luto*. CRV.
- Giamattey, M. E. P., Frutuoso, J. T., Bellaguarda, M. L. R., & Luna, I. J. (2022). Rituais fúnebres na pandemia de covid-19 e luto: Possíveis reverberações. *Escola Anna Nery, 26*(especial), 26, 1-9. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0208>
- Kreuz, G., & Antoniassi, R. P. N. (2020). Grupo de apoio para sobreviventes do suicídio. *Psicologia em Estudo, 25*, e42427. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v25i0.42427>
- Luna, I. J. (2020). Uma proposta teórico-metodológica para subsidiar a facilitação de grupos reflexivos e de apoio ao luto. *Nova Perspectiva Sistemica, 29*(68), 46-60. <https://doi.org/10.38034/nps.v29i68.585>
- Luna, I. J., & Moré, C. L. O. O. (2013). O modo de enlutamento na contemporaneidade e o aporte do construcionismo social. *Nova Perspectiva Sistemica, 22*(46), 20-35. <https://doi.org/10.9789/2525-3050.2017.v2i3.152-172>
- Moreno, C. S., & Bleicher, T. (2022). A atuação de ONGs e coletivos no apoio a mães e pais em condição de luto perinatal. *Estilos da Clínica, 27*(1), 36-51.
- Minayo, M. C. S. (2014). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde* (14th ed.). Hucitec.
- Neufeld, C. B. ., Rebessi, I. P., Fidelis, P. C. B., Rios, B. F., Albuquerque, I. L. S. D., Bosaipo, N. B., Mendes, A. I. F., & Szpuzynski, K. P. D. R. (2021). LaPICC contra covid-19: relato de uma experiência de terapia cognitivo-comportamental em grupo on-line. *Psico, 52*(3), e41554.
- O'Connor, M. F. (2023). *O cérebro em luto: como a mente nos faz aprender com a dor e a perda*. Principium.
- Ohara, A. S. M., Prizanteli, C. C., Guedes, I. A. A., & Teixeira, T. (2023). "Aprendendo a pilotar o avião em pleno voo": relato de experiência da coconstrução do trabalho com grupos de apoio. In: M. H. P. Franco, A. S. Cogo, & M. C. R. Andrey (Eds.), *A experiência no suporte emocional a enlutados na covid-19: intervenção on-line por psicólogas especialistas em luto* (pp. 103-115). CRV.
- Oliveira-Cardoso, E. A., Sola, P. P. B., Silva, L. M., & Santos, M. A. (2022). Luto complicado na pandemia: fatores complicadores e protetores. In E. A. Oliveira-Cardoso et al. (Orgs.), *Lutos na pandemia: conhecer, compreender e atuar* (pp. 83-100). Espaço Psi.
- Parkes, C. M. (1998). *Luto: estudos sobre a perda na vida adulta*. Summus.
- Resolução nº 4, de 26 de março de 2020 (2020, 26 de março). Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do covid-19. Conselho Federal de Psicologia.
- Santos, G. C. B. F. (2017). Intervenção do profissional de saúde mental em situações de perda e luto no Brasil. *Revista M., 2*(3), 116-137. <https://doi.org/10.9789/2525-3050.2017.v2i3.116-137>
- Sola, P. P. B., Santos, J. H. C., & Oliveira-Cardoso, E. A. (2021). Psicologia em tempos de covid-19: experiência de grupo terapêutico on-line. In E. C. Oliveira-Cardoso, J. H. C. Santos, L. S. Lotério, & M. A. Santos (Orgs.), *Lutos na pandemia: conhecer, compreender e atuar* (pp. 107-236). Lute.
- Sola, P. P. B., Santos, J. H. C. D., Cardoso, E. A. O., Firmino, D. P. D., Oliveira, L. C. O., Morais, A. L., Santos, L. L. D., & Santos, M. A. D. (2020). Grupo terapêutico on-line com pacientes com hipercoagulabilidade: Tecnologias inovadoras de cuidado em tempos de pandemia. *Hematology, Transfusion and Cell Therapy, 42*(S2), 1-567. <https://doi.org/10.1016/j.htct.2020.10.794>


- Sola, P. P. B., Garcia, J., Santos, J., Santos, M. A., & Oliveira-Cardoso, É. (2022). Grupo on-line para familiares enlutados durante a pandemia no contexto brasileiro. *Revista Psicologia, Saúde & Doenças*, 23(2), 390-397. <https://doi.org/10.15309/22psd230205>
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The Dual Process Model of Coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Talone, V. G. (2022). Retomando o futuro: a reconstrução de si por meio de grupos de apoio. *Civitas – Revista de Ciências Sociais*, 22, e40601. <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2022.1.40601>
- Vendruscolo, J. (2022) Luto coletivo na pandemia: um tempo que refaz o que desfez. In E. A. Oliveira-Cardoso, J. H. C. Santos, L. S. Lotério, & M.A. Santos (Orgs.), *Lutos na pandemia: conhecer, compreender e atuar* (pp. 101-117). Espaço Psi.
- Worden, J. W. (2013). *Aconselhamento do luto e terapia do luto: um manual para profissionais da saúde mental*. Roca.
- World Health Organization. (2023). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing*. <https://www.paho.org/pt/noticias/5-5-2023-oms-declara-fim-da-emergencia-saude-publica-importancia-internacional-referente>

---

*Luciana Bicalho Reis*

Graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes). Mestre e Doutora em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Ufes. Professora do Departamento de Psicologia e do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Ufes. Vitória– ES. Brasil.


E-mail: [luciana.b.reis@ufes.br](mailto:luciana.b.reis@ufes.br)

 <http://orcid.org/0000-0001-6173-7514>

*Felipe do Nascimento Dias Silva*

Graduado em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes). Residente em Atenção Básica pelo Instituto Capixaba de Ensino, Pesquisa e Inovação em Saúde/ES (ICEPi). Vitória – ES. Brasil.


E-mail: [felipe.nd.silva@outlook.com](mailto:felipe.nd.silva@outlook.com)

 <https://orcid.org/0009-0009-9589-9330>

*Júlia Pachêco Rodrigues*

Graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes). Vitória – ES. Brasil.

E-mail: [julia.p.rodrigues@edu.ufes.br](mailto:julia.p.rodrigues@edu.ufes.br)

 <https://orcid.org/0009-0006-5926-968X>

Endereço para envio de correspondência:

Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo. Avenida Fernando Ferrari, 514. CEP: 29.075-910. Vitória – ES. Brasil

Agradecimento à Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Espírito Santo (FAPES) pela bolsa de produtividade para a coordenação da pesquisa “Luto em tempos de pandemia da COVID-19: análise dos benefícios da assistência psicológica em formato online”.

*Recebido* 08/05/2024

*Aceito* 07/10/2024

*Received* 05/08/2024

*Approved* 10/07/2024

*Recibido* 08/05/2024

*Aceptado* 07/10/2024

Disponibilidade de dados: os dados da pesquisa estão disponíveis no corpo do artigo.

<https://doi.org/10.1590/1982-3703003286388>

Editores responsáveis: Miriam Cristiane Alves e Rafael Wolski de Oliveira.

*Como citar:* Reis, L. B., Silva, F. N. D., & Rodrigues, J. P. (2026). “Cada Um Tinha Sua Dor”: Grupo Online de Enlutados pela Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 46, e286388. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003286388>

*How to cite:* Reis, L. B., Silva, F. N. D., & Rodrigues, J. P. (2026). “Each Had Their Own Pain”: Online Group of Mourners due to the COVID-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 46, e286388. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003286388>

*Cómo citar:* Reis, L. B., Silva, F. N. D., & Rodrigues, J. P. (2026). “Cada Uno Tuvo Su Propio Dolor”: Grupo en Línea de Dolientes por la Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 46, e286388. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003286388>