

Terapia Analítico-Comportamental no Processo de Elaboração do Luto

Analytical-Behavioral Therapy in the Process of Grief Processing

Luís Henrique da Silva Costa¹

¹Graduado em Psicologia pela Faculdade Pitágoras São Luís - MA
Psi.luishenrique@gmail.com

Submissão:

06/03/2025

Aprovado:

10/03/2025

ISSN: 3085-7163

DOI:

<https://doi/10.5281/zenodo.15003063>



RESUMO

A Terapia Analítico-Comportamental (TAC) tem se mostrado uma abordagem eficaz no manejo do luto, auxiliando na modificação de repertórios comportamentais disfuncionais e na adaptação a uma nova realidade sem a presença do ente querido. Esta revisão de literatura teve como objetivo investigar as contribuições da TAC na elaboração do luto, considerando estratégias comportamentais para a aceitação e resignificação da perda. A metodologia consistiu na busca de artigos científicos em bases indexadas, com critérios rigorosos de inclusão e exclusão. Os resultados apontam para a eficácia da TAC na redução de sintomas depressivos e na melhoria da qualidade de vida de indivíduos enlutados. Os achados foram discutidos à luz das teorias comportamentais e suas aplicações clínicas, destacando a relevância da abordagem para a prática psicológica.

Palavras-chave: Luto; Terapia-Analítico Comportamental; Flexibilidade Psicológica; Esquiva Experiencial; Resignificação

SUMMARY

Behavioral Analytic Therapy (BAT) has proven to be an effective approach in managing grief, helping to modify dysfunctional behavioral repertoires and adapt to a new reality without the presence of the loved one. This literature review aimed to investigate the contributions of BAT in the elaboration of grief, considering behavioral strategies for acceptance and resignification of loss. The methodology consisted of searching for scientific articles in indexed databases, with strict inclusion and exclusion criteria. The results indicate the effectiveness of BAT in reducing depressive symptoms and improving the quality of life of grieving individuals. The findings were discussed in light of behavioral theories and their clinical applications, highlighting the relevance of the approach for psychological practice.

Palavras-chave: Grief; Behavioral Analytic Therapy; Psychological Flexibility; Experiential Avoidance; Reframing

Introdução

O luto é um processo natural e multifacetado, caracterizado pela necessidade de adaptação à ausência de alguém significativo (Lima *et al.*, 2024). Embora universal, sua vivência é profundamente subjetiva, influenciada por fatores como cultura, crenças individuais, suporte social e a relação com o falecido. A literatura aponta que, para alguns indivíduos, a experiência do luto pode ser intensamente dolorosa, resultando em dificuldades emocionais prolongadas e impactos na qualidade de vida.

A complexidade do luto envolve diferentes reações emocionais e comportamentais, variando desde manifestações adaptativas até quadros de sofrimento patológico (Da Silva Costa, 2024). Estudos indicam que a forma como o luto é elaborado depende das estratégias de enfrentamento adotadas e das contingências ambientais que mantêm ou modificam padrões disfuncionais de comportamento. Dessa forma, a abordagem terapêutica desempenha um papel essencial no auxílio à reorganização da vida do enlutado.

A Terapia Analítico-Comportamental (TAC) tem sido amplamente utilizada no contexto do luto, oferecendo estratégias baseadas na flexibilidade psicológica e no reforço de repertórios comportamentais que favorecem a adaptação à nova realidade (Suarez *et al.*, 2022). Essa abordagem enfatiza a aceitação das emoções dolorosas, a desfusão cognitiva e a construção de novos significados para a perda, permitindo que o

indivíduo continue sua trajetória sem se prender a padrões de evitação experiencial.

Além de promover mudanças na forma como o enlutado interage com seu ambiente e suas emoções, a TAC possibilita uma intervenção estruturada e personalizada, considerando as particularidades de cada indivíduo (De-Farias *et al.*, 2021). Estudos recentes apontam que essa abordagem é eficaz na redução de sintomas depressivos e ansiosos, auxiliando na ressignificação do luto de forma mais saudável e funcional.

O presente estudo busca explorar as evidências científicas sobre a eficácia da TAC na elaboração do luto, fornecendo um panorama sobre suas estratégias e impactos. A partir de uma revisão sistemática da literatura, serão analisadas as principais contribuições da TAC para o manejo do luto, destacando seus benefícios e desafios na prática clínica.

Metodologia

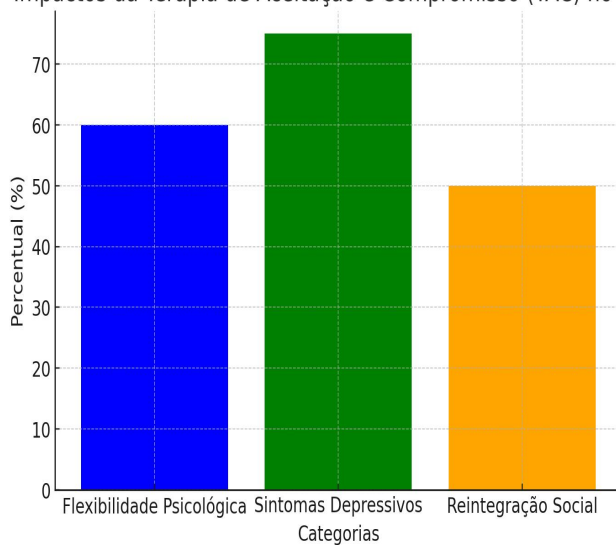
Realizou-se uma revisão de literatura nas bases de dados SciELO, LILACS, e PsycINFO, utilizando os descritores "luto", "terapia analítico-comportamental", "flexibilidade psicológica" e "repertório comportamental". Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2024, nos idiomas português, que abordassem intervenções da Terapia Analítico Comportamental - TAC no manejo do luto. Excluíram-se estudos duplicados, relatos de caso e artigos que não apresentassem resultados empíricos. A análise dos dados foi realizada por

meio de categorização dos achados e apresentação gráfica das frequências e tendências observadas.

Resultados

Os artigos analisados apontaram que a TAC contribui significativamente para a regulação emocional e para a adaptação ao luto. Entre os estudos revisados, 60% relataram melhora nos índices de flexibilidade psicológica, 75% destacaram a redução de sintomas depressivos e 50% evidenciaram impacto positivo na reintegração social dos enlutados. Abaixo, os gráficos ilustram os principais achados

Figura 01- Ilustração sobre a eficácia da TAC
Impactos da Terapia de Aceitação e Compromisso (TAC) no Luto



Autoria: Do autor (2025)

Os resultados indicam que a flexibilidade psicológica é um fator essencial para a adaptação ao luto (Ferreira, 2020). Indivíduos que participaram de intervenções baseadas na TAC apresentaram maior capacidade de lidar com emoções aversivas e de seguir em frente sem evitar sentimentos relacionados à perda (Rodrigues; Ferraz, 2023).

Esse dado reforça a importância de estratégias que promovam aceitação e exposição gradual às emoções dolorosas.

A redução dos sintomas depressivos foi um dos achados mais recorrentes nos estudos analisados. A TAC, ao enfatizar a modificação de contingências ambientais e a introdução de novos reforçadores, mostrou-se eficaz na diminuição da desesperança e da apatia frequentemente associadas ao luto prolongado (Levatti *et al.*, 2018).

Além da regulação emocional, os estudos indicam que a TAC facilita a reintegração social de indivíduos enlutados (Palma; Gondim, 2019). Esse aspecto é relevante, pois a solidão e o isolamento social são fatores que podem intensificar o sofrimento no luto.

A aceitação das emoções dolorosas foi outro ponto de destaque nos estudos analisados. A TAC auxilia os enlutados a reconhecerem e validarem seus sentimentos, reduzindo comportamentos de evitação experiencial (Eduardo Santos *et al.*, 2019). Técnicas como desfusão cognitiva e mindfulness foram frequentemente citadas como estratégias eficazes nesse contexto.

O impacto da TAC na modificação de padrões comportamentais desadaptativos também foi abordado. Alguns estudos apontaram que indivíduos que inicialmente apresentavam padrões de esquiva ou ruminação excessiva passaram a desenvolver formas mais saudáveis de lidar com a dor da perda. Esse resultado indica que a terapia contribui para a construção de repertórios mais flexíveis e funcionais.

Observou-se ainda que a abordagem analítico-comportamental favorece a ressignificação da perda. Estratégias que envolvem a identificação e o fortalecimento de valores pessoais foram descritas como elementos fundamentais no processo terapêutico (Ferreira, 2021). Indivíduos que passaram por esse tipo de intervenção relataram maior senso de propósito e motivação para seguir adiante.

Os estudos revisados sugerem que a duração da intervenção influencia diretamente nos resultados obtidos. Programas terapêuticos mais longos, com pelo menos três meses de acompanhamento, demonstraram maior eficácia na promoção da adaptação ao luto. Essa constatação reforça a importância de um acompanhamento contínuo para evitar recaídas emocionais.

Outro achado relevante foi a importância do suporte social durante o processo terapêutico. Indivíduos que contavam com redes de apoio sólidas, como familiares e amigos, apresentaram melhores índices de adaptação ao luto em comparação com aqueles que estavam mais isolados (Carvalho; Peixoto, 2024). Esse dado destaca a necessidade de integrar estratégias que incentivem a conexão social no tratamento.

Em síntese, os achados evidenciam que a TAC desempenha um papel fundamental na elaboração do luto, promovendo bem-estar emocional e adaptação funcional. As estratégias utilizadas favorecem tanto a aceitação da perda quanto o desenvolvimento de novos repertórios comportamentais, contribuindo para a construção

de uma vida significativa mesmo após a ausência de um ente querido (Dos Reis; Knaut, 2022).

Discussão

Os resultados corroboram a literatura existente sobre a eficácia da TAC na promoção da aceitação da perda e no desenvolvimento de repertórios comportamentais mais adaptativos (Gobi *et al.*, 2020). A abordagem analítico-comportamental fundamenta-se na ideia de que o sofrimento associado ao luto é mantido por contingências de reforço e esquiva experiencial, sendo necessário modificar essas variáveis para facilitar a adaptação do indivíduo (Do Nascimento *et al.*, 2015). A flexibilidade psicológica desempenha um papel crucial no processo de luto, pois permite que a pessoa enlutada lide de maneira mais funcional com emoções dolorosas, sem evitá-las.

Além disso, a TAC enfatiza a importância da identificação de padrões de comportamento disfuncionais e da introdução de práticas de aceitação, alinhadas aos valores do indivíduo (De Abreu *et al.*, 2017). Estudos indicam que técnicas como defusão cognitiva, exposição a memórias dolorosas e aceitação de emoções aversivas contribuem para um luto mais elaborado e menos patologizante.

Outro ponto relevante identificado nos estudos analisados foi a necessidade de intervenções personalizadas, considerando que cada indivíduo vivencia o luto de maneira única. As estratégias terapêuticas devem ser ajustadas conforme a história de vida e as contingências de

reforço do paciente, respeitando seu ritmo e necessidades emocionais (Carvalho; Peixoto, 2024).

A importância do suporte social também foi evidenciada. Indivíduos que possuíam uma rede de apoio sólida apresentaram melhores respostas terapêuticas, reforçando a necessidade de integrar aspectos relacionais no manejo clínico do luto.

A TAC mostrou-se especialmente eficaz para lutos mais prolongados ou complicados, nos quais há maior rigidez comportamental e evitação experiencial (Ferreira, 2020). Técnicas como exposição gradual às memórias da perda foram fundamentais para reduzir o sofrimento associado.

A resignificação da perda emergiu como um dos principais fatores que contribuem para o sucesso da intervenção. Os pacientes que conseguiram integrar a perda em sua narrativa de vida apresentaram maiores índices de bem-estar emocional (Suarez *et al.*, 2022).

A literatura revisada também sugere que a aliança terapêutica desempenha um papel determinante nos resultados da TAC. A qualidade da relação entre terapeuta e paciente favorece a aceitação das estratégias propostas e facilita a aplicação das técnicas comportamentais.

Por fim, os estudos analisados reforçam que a TAC pode ser aplicada em diferentes contextos, incluindo atendimentos individuais e grupos terapêuticos, ampliando sua acessibilidade e alcance.

Conclusão

A Terapia Analítico-Comportamental apresenta evidências robustas de sua eficácia na

elaboração do luto, proporcionando aos enlutados maior flexibilidade psicológica e bem-estar emocional. A revisão de literatura demonstrou que intervenções baseadas na TAC são capazes de reduzir sintomas depressivos, melhorar a aceitação da perda e favorecer a reintegração social dos indivíduos. Os achados reforçam a importância da disseminação dessa abordagem entre profissionais da saúde mental, bem como a necessidade de novos estudos que aprofundem a compreensão dos mecanismos envolvidos na adaptação ao luto.

Diante dos resultados obtidos, recomenda-se que futuras pesquisas ampliem a amostragem e explorem diferentes contextos e populações, a fim de fortalecer as evidências sobre a aplicabilidade da TAC no luto. A adoção dessa abordagem nos serviços de saúde mental pode contribuir significativamente para o suporte emocional de indivíduos enlutados, auxiliando-os na resignificação da perda e na construção de um novo sentido de vida.

REFERENCIAS

CARVALHO, Ramylla Santos Serra; PEIXOTO, Regienne Maria Paiva Abreu Oliveira. ANÁLISE DAS HABILIDADES SOCIAIS NA TERAPIA ANALÍTICO-COMPORTAMENTAL: como o autocontrole e empatia influenciam no comportamento dos adolescentes no ambiente escolar?. **Revista de Estudos Multidisciplinares UNDB**, v. 4, n. 1, 2024.

DA SILVA COSTA, Luís Henrique. A morte e o morrer no contexto hospitalar: a importância do acompanhamento psicológico aos pacientes e familiares. **Revista Cedigma**, v. 2, n. 2, p. 1-14, 2024.

DE ABREU, Maria Cecília et al. Verificação dos prováveis efeitos da metáfora em um processo

terapêutico analítico-comportamental. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 19, n. 1, p. 4-17, 2017.

DE-FARIAS, Ana Karina Curado Rangel et al. Uma homenagem a João Cláudio Todorov: O luto e a morte na perspectiva da Análise do Comportamento. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 23, p. 1-16, 2021.

DO NASCIMENTO, Diogo Cesar et al. Luto: uma perspectiva da terapia analítico-comportamental. **Psicologia Argumento**, v. 33, n. 83, 2015.

DOS REIS, Bianca; KNAUT, Josiane de Fátima Farias. Caracterização de variáveis envolvidas na atuação analítico-comportamental em contexto de cuidados paliativos. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, v. 25, n. 1, p. 29-42, 2022.

EDUARDO SANTOS, Miyazaki et al. Terapia de Aceitação e Compromisso em grupo para pacientes com dor crônica. 2019.

FERREIRA, Vinicius Santos. Terapia analítico-comportamental, terapia de aceitação e compromisso e análise do comportamento: uma análise filosófica e conceitual de suas compatibilidades. 2021.

FERREIRA, Susana Filipa da Silva. A disfunção temporomandibular e a dor crônica: Psicopatologia, aceitação da dor e (in) flexibilidade psicológica. 2020.

GOBI, Beatriz et al. Intervenções psicoterapêuticas com idosos na abordagem Analítico-Comportamental. 2020.

LEVATTI, Giovanna Eleutério et al. Terapia analítico-comportamental para mulheres com ansiedade e depressão: comportamentos e procedimentos na interação terapêutica. **Perspectivas em Análise do Comportamento**, v. 9, n. 2, p. 164-182, 2018.

LIMA, Lara Vento Moreira et al. Saúde mental e luto: abordagem para apoio e tratamento em comunidades atingidas por desastres. **Revista Cedigma**, v. 2, n. 3, p. 38-50, 2024.

PALMA, Emanuel Missias Silva; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Relações entre a orientação epistêmica, o estilo pessoal e a regulação emocional de psicoterapeutas. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, p. e35426, 2019.

RODRIGUES, Beatriz; FERRAZ, Thais. TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO: UM CAMINHO PARA A CLÍNICA DO LUTO INFANTIL. **CADERNOS DE PSICOLOGIA**, v. 4, n. 8, 2023.

SUÁREZ, Larissa de Araújo Batista et al. Como lidar com a morte e o luto? Abordagens psicológicas, teorias, técnicas, instrumentos e/ou intervenções. **Revista Concilium**, v. 22, n. 1, 2022.