
Saúde Mental e o Enfrentamento das Famílias Enlutadas no Período de Pandemia da COVID-19

Eliane Gusmão Ribeiro

Universidade Autónoma de Lisboa – Portugal

Daiana Mendes dos Santos

Joquebede de Oliveira Nogueira

Mariana da Silva Rodrigues

Faculdade de Rolim de Moura – FAROL

Resumo: O presente artigo aborda algumas reflexões acerca dos acontecimentos na atualidade, devido ao momento pandêmico da Covid-19. Para conter este cenário, um grande aliado é o distanciamento social, que tem trazido algumas inquietações às famílias enlutadas, pois, os ritos já não estão acontecendo da mesma forma que antes, com isso, a elaboração do luto e a despedida do ente querido acometido pela doença foi fragmentada, gerando assim, um impacto sobre todos. Desta forma, o objetivo deste estudo é pautar as estratégias e manejos terapêuticos que podem ser utilizados pelas famílias no enfrentamento do luto, bem como, na ressignificação da morte e principalmente, no estabelecimento da saúde mental. Desta forma, trata-se de um estudo desenvolvido por meio de uma pesquisa bibliográfica, pautada na investigação do tema proposto.

Palavras-Chave: Covid-19. Saúde Mental. Luto. Família. Manejos Terapêuticos.

Mental Health and Coping with Bereaved Families in the COVID-19 Pandemic Period

Abstract: This article addresses some reflections on current events, due to the moment when everyone is facing Covid-19, to contain this scenario, a great ally is the social distancing, which has brought some concerns to bereaved families, because the rites are no longer happening in the same way as before, with this, the elaboration of mourning and the farewell of the loved one affected by the disease was fragmented, thus generating an impact on everyone. Thus, the objective of this study is to guide the therapeutic strategies and managements that can be used by families in coping with grief, as well as in the redefinition of death and, mainly, in the establishment of mental health. Thus, it is a study developed through a bibliographical research, based on the investigation of the proposed theme.

Keywords: Covid-19. Mental health. Mourning. Family. Therapeutic management..

Introdução

A proposta deste estudo bibliográfico fundamenta-se em pontuar evidências do quão grave tem sido os efeitos da pandemia da Covid-19, bem como, os impactos às famílias enlutadas pela perda de um ente querido para a doença. Visto que, o processo do luto está sendo algo impossível de ser vivenciado, considerando que por normas de segurança do Ministério da Saúde - MS (2019) e Organização Mundial de Saúde - OMS (2019), não se pode fazer o momento fúnebre cumprindo todos os ritos habitualmente feitos pelas famílias brasileiras, gerando assim, diferentes desconfortos emocionais, que podem gerar possíveis traumas (Ribeiro *et al.*, 2020).

Com o surgimento e a disseminação acelerada do novo corona vírus (Sars-coV-2), o desespero tomou conta do mundo e medidas como distanciamento social, uso de mascarás e higienização das mãos, foram adotadas. A sociedade foi tomada pelo medo, insegurança, estresse, ansiedade e incertezas do que seria e como seria os momentos seguintes. A morte, passa então a ser vista e lidada por cada pessoa de uma maneira diferente envolvendo muito sofrimento, mas vale ressaltar que todos os ritos fúnebres, independente dos critérios espirituais de cada família, é um fator muito importante para a elaboração do luto. Fator este, fundamental para o estabelecimento emocional dos familiares (Ribeiro *et al.*, 2020).

Neste sentido, a proposta aqui apresentada, trata-se de um estudo desenvolvido por meio de uma pesquisa bibliográfica, pautada na investigação do tema proposto, deste modo, a análise teórica contribuirá para obtenção de novos conhecimentos que favoreçam a formação acadêmica, assim como a ciência na produção de informações científicas para a sociedade, bem como, a pesquisa poderá fornecer material para reflexões e de suporte de novos estudos.

Metodologia

A proposta deste artigo foi uma revisão bibliográfica sistemática feita com base em livros, revistas científicas *on-line* na área da Psicologia e outras, algumas bases de dados como *Google acadêmico*, *SciELO*, Repositórios de Universidades Brasileiras, *sites* informativos de dados nacionais e mundiais como: OMS - Organização Mundial de Saúde, OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde e MS - Ministério da Saúde, para coleta de dados referente à COVID-19. O estudo abrange os resultados de pesquisas mais recentes em relação ao tema com dados e números até o presente momento

da publicação deste artigo. Os livros, artigos e outros materiais utilizados foram para embasar a construção teórica do tema abordado. Assim, espera-se, com este conteúdo contribuir para a melhor compreensão e manejo das questões apresentadas nesta pesquisa, servindo de suporte informativo para instituições de interesse e/ou para a população em geral.

Enquadramento Teórico

Coronavírus (COVID-19): Sobre a Doença

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), a COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, em Wuhan, na China e definido como pandemia no dia 11 de março, após o número de novos casos diários, fora da China terem aumentado 13 vezes.

No Brasil, o primeiro caso confirmado da COVID-19 foi em 26 de fevereiro de 2020 e em julho, foram confirmados mais de 2,5 milhões de casos e 90 mil óbitos pelo Sars-CoV-2. Três semanas após o relato do primeiro caso, todos os estados brasileiros já apresentavam pelo menos um caso confirmado da doença. Diante da ausência de tratamento eficaz, foram recomendadas medidas de saúde pública para diminuir a propagação do vírus e evitar a sobrecarga dos sistemas de saúde (Almeida & Silva, 2020).

Com o surgimento e a disseminação acelerada do vírus o desespero tomou conta do mundo e medidas como distanciamento social, uso de mascarás e higienização foram adotadas. Rotinas foram mudadas, tentando ajustar-se a nova situação do mundo, muitos trabalhos passaram para a modalidade remota, as escolas e faculdades adotaram as modalidades de aulas virtuais, houve cancelamentos de reuniões, eventos públicos e estabelecimentos comerciais foram fechados até segunda ordem do Ministério da Saúde - MS. A sociedade foi tomada pelo caos e medo, a insegurança, ansiedade das incertezas do que seria e como seria os momentos seguintes tomaram a população, o mundo enfrenta uma guerra contra um vírus onde alguns se recuperam da doença, já outros não conseguem suportar e vão a óbito, cada vez mais, mortes e mortes tem ocorrido e com a forma que estão tratando essa situação, na maioria das vezes de forma desumana os familiares não tem nem a oportunidade da despedida que é um momento importante para passar pelo processo do luto (Ribeiro *et al.*, 2020).

Os números relacionados à pandemia se tornaram cada vez mais alarmantes, com dimensões globais de acordo com a Agência das Nações Unidas (2021),

estima que cerca de 3,4 milhões de pessoas morreram diretamente em consequência da pandemia de covid-19 até maio de 2021, uma porcentagem cada vez mais preocupante.

Consequentemente, desencadeou-se uma intensa atividade de pesquisa no intuito de desenvolver uma vacina para a doença, sendo está em meio ao medo e a esperança, uma expectativa ansiosamente aguardada. No Brasil, a vacina foi liberada no início de 2021, trazendo uma nova esperança com a possibilidade de amenizar o distanciamento social e proporcionar dias melhores para a sociedade (Lima, Almeida, Kfourri, 2021).

Morte e Aceitação na Cultura Ocidental

A morte é algo que assombra a existência humana há décadas, na cultura ocidental o ser humano tenta de forma sagaz não pensar sobre a finitude. Cientificamente, com o decorrer dos anos foi ocorrendo mudanças com relação ao conceito sobre tal temática, até o final do século XIX, a morte era definida como parada respiratória, entretanto, após o desenvolvimento do estetoscópio e do método de auscultação, formalizou-se então, como parada cardiorrespiratória. Visando universalizar tal conceito, a OMS apresentou o critério em relação ao termo de morte, como sendo a ausência dos sinais vitais ou descontinuação das funções do corpo de forma irreversível (OMS, 2017).

Atualmente, a ciência ocidental definiu o conceito de morte cerebral, ou seja, perda das funções cerebrais (o cérebro para de funcionar), comprometendo assim, a funcionalidade dos demais órgãos do corpo, passando então, a manter-se por meio de aparelhos, tais como, os ventiladores para respiração (Gonçalves, 2007).

Empiricamente, trata-se a morte de diferentes formas, variando de acordo com cada cultura e também, voltando-se para os vários aspectos religiosos. Partindo desta linha, para algumas pessoas, a morte não significa necessariamente o fim, em algumas religiões a morte ocorre apenas em sua forma corporal, ou seja, o espírito ou alma permanecem. Deixando uma preocupação dentre as pessoas, sobre qual seria o destino de sua alma, bem como, as questões relacionadas ao perdão, compaixão, espiritualidade e vida eterna (Silva et al., 2019).

Outro ponto a ser considerado sobre tal temática, é que antigamente a morte era o que Philipe Aries (2003) chamava de *domada*, ou seja, algo que o sujeito sabia que estava próximo, logo, tendo essa consciência, poderia então, resolver todas suas questões antes de partir, ainda assim, esse momento

de espera da morte era um ato público, assistido por parentes, amigos e crianças, o que nos leva a uma reflexão, já que, nos dias atuais as crianças são em parte, privadas deste momento da partida.

Na perspectiva do contexto acima, Kubler Ross (2017), autora pioneira nessa temática, acentua que a morte é um processo do qual todos estão sujeitos, desta forma, médicos e equipes devem tratar esse evento com o máximo de humanidade possível.

Com o passar dos tempos, o sujeito foi moldando a consciência acerca da morte e do morrer, tanto de forma científica como também culturalmente. Assim como as demais temáticas da sociedade passaram por evolução, a morte não seria diferente, isso mostra que o ser humano se preocupa e tem dúvidas a respeito. Por mais tenebroso e angustiante que seja este processo para alguns, as questões relacionadas a morte fizeram com que o ser humano buscasse o conhecimento sobre a sua existência bem como pela evolução constante, sempre ressignificando sua existência.

Estratégias e manejos terapêuticos para enfrentamento do luto

Falar sobre morte gera uma vasta gama de sentimentos complexos e por vezes dolorosas para muitas pessoas, principalmente no contexto em que o mundo se encontra em meio a pandemia. A morte é vista e lidada por cada pessoa de maneiras distintas, mas vale ressaltar, que todos os ritos fúnebres, independente dos aspectos religiosos, é considerado como um processo muito importante para a elaboração do luto, dentro dos aspectos emocionais.

Os rituais segundo Mergulhão (2020), marcam a vida social, trazendo em cada processo, uma importância, um significado, pois é um momento de consolidar vínculos, solidificar memórias, partilhar emoções, valorizar momentos, assegurar e reforçar a conexão familiar.

Em meio a pandemia, o processo e elaboração do luto se tornou algo negado devido as normas de saúde estabelecidas pelo Ministério de Saúde e a OMS, logo as pessoas não estão tendo de fato tempo e saúde mental para digerir e entender tudo o que está a sua volta, visto que, devido a Covid-19, se tornou frequente o número de mortes e as pessoas não conseguem passar pelas fases do luto em seu processo natural, aumentando assim os riscos de desenvolver danos psíquicos (OMS 2021).

Acrescentando ao contexto acima, o processo de passagens e ritos fúnebres fazem com o que o indivíduo simbolize a despedida do seu ente querido, desde quando recebe a notícia até a preparação do

corpo onde é levado para ser velado, e por fim, o enterro, desta forma, a família enlutada com este seguimento faz toda uma estruturação emocional para o momento da despedida. Porém, em meio a pandemia não tem sido fácil processar tudo isso, devido contágio que o vírus pode causar por até 72 horas após a morte, sendo assim os ritos fúnebres não acontecem da maneira que a família deseja ou planeja (Giamattey, 2020).

Considerando as perspectivas acima, em decorrência disso, os ritos fúnebres foram limitados, fazendo com que muitas famílias não se despedissem de seus entes queridos como desejavam. Consequentemente, pessoas vêm desenvolvendo transtornos e crises frente ao processo de luto, já que o momento de velar, lhes foi tirado. Bem como muitos sabem a questão do isolamento social junto ao impedimento de realizar os chamados velórios estão causando sérios danos à saúde mental do ser humano (Fontes et al., 2020).

Tendo em vista tal temática, Kübler-Ross (2017), explana em seus estudos cinco estágios dos quais o indivíduo pode passar durante o processo de elaboração do luto, sendo eles: Negação, Raiva, Barganha, Depressão e Aceitação, não necessariamente seguem essa sequência, podendo o indivíduo oscilar entre elas.

De uma forma mais simples, nas fases de negação e raiva, como o próprio nome já diz, o indivíduo nega ou não aceita a morte do ente querido, então, os sentimentos como raiva e angústia podem estar presentes; já, na fase da barganha, a pessoa costuma prometer ou tentar negociar tal perda, na esperança de que tenha de volta a pessoa querida; na fase na depressão, onde a dor e o fato de saber que não terá aquela pessoa em sua vida, acaba por trazer um sentimento forte de tristeza; por fim a fase da aceitação, na qual o indivíduo já tomou para si a consciência da perda, seguindo em busca de um recomeço em sua finita existência humana (Kübler-Ross, 2017).

Quando refere-se ao enfrentamento do luto, é de suma importância apontar o que se entende sobre o luto, considerando e pontuando ser uma vivência particular de cada indivíduo enlutado, em que cada um irá vivenciar e/ou sofrer de formas distintas e bem particulares, vale ainda destacar aqui, o respeito ao momento de perda e sofrimento do enlutado, deixando-o se encontrar em seu próprio conforto, evitando palavras incoerentes em momentos inapropriados, ou até mesmo banalizar o sofrimento e sentimento da pessoa enlutada. Para isso, as estratégias e manejos utilizados pelos profissionais na ressignificação deste processo, destaca-se o trabalho dos psicólogos, que irá acolher e auxiliar o indivíduo

na elaboração interna e externa do luto, para tal, o profissional, faz uso de ferramentas e/ou técnicas da ciência da Psicologia, para o manejo e equilíbrio emocional da família enlutada, possibilitando assim, um novo olhar em relação ao contexto que estão vivenciando, ressignificando essa partida (Rodrigues, 2015).

Portanto, para que o processo de enfrentamento do luto aconteça, o profissional da Psicologia apresenta as famílias o *cooping*, que são várias estratégias de enfrentamento e adaptações de situações como a perda de um ente querido, sendo assim, podem ser utilizadas na resolução de problemas e nas emoções voltadas ao processo de elaboração do luto, buscando assim, um entendimento dos sentimentos e emoções, aprendendo novas maneiras de lidar e enfrentar o processo do luto com mais leveza emocional (Antoniazzi, Agli & Bandeira, 1998).

Considerando as perspectivas acima, vale ressaltar que os manejos terapêuticos são realizados tanto com a família quanto de forma individual, intervindo com manejos e técnicas que auxiliam as pessoas a lidarem melhor com situações estressoras, minimizando assim, as questões físicas e emocionais. Para além do suporte profissional, a família enlutada pode contar também com o apoio de amigos e familiares, ressaltando aqui, a importância da empatia e sensibilidade ao lidar com a dor do outro, porém, torna-se necessário um acompanhamento de perto de um profissional da Psicologia, para certificar de que não se instale durante o processo de luto possíveis danos psíquicos, tais como, depressão, pânico, ansiedade, entre outros transtornos emocionais (Pereira & Branco, 2016).

Em virtude das questões apresentadas acima, a família representa o primeiro ciclo social do desenvolvimento do indivíduo, de maneira que, frente as fases do luto, o apoio é imprescindível, visto que, no seio familiar existe afetividade, segurança, acolhimento e é nesse contexto que vão se ajudando na superação do luto. Neste sentido, faz-se necessário que cada membro da família busque um equilíbrio emocional mais ajustado possível, de forma que, todos se unam buscando um novo olhar, sem o membro familiar que se foi. Portanto, é necessário que o profissional da Psicologia acolha o sofrimento de cada membro, para que tudo ocorra dentro do processo de normalidade do luto, pontuando que cada um tem seu tempo e que a elaboração do luto não ocorre de igual modo para todos, neste momento é importante exercitar a paciência e solidariedade (Rodrigues, 2015).

Considerações finais

Diante das circunstâncias que o mundo tem enfrentado, observa-se o quanto todo esse cenário tem impactado o comportamento e o cotidiano da população, ocasionando medo, estresse, angústias, preocupações frente ao que vem ocorrendo, e conseqüentemente, tem abalado a saúde mental da população, principalmente, relacionado ao processo de elaboração do luto, bem como, na dificuldades decretais do momento fúnebre, um fator importante para a aceitação do luto. Infelizmente em decorrência da pandemia e devido aos protocolos e decretos da vigilância sanitária, tem tornado o processo de luto difícil de se realizar dentro de um período ou de forma hábil, para que os familiares possam fazer as despedidas e ritos.

Trabalhar o luto em períodos de pandemia, torna-se bastante complexo e delicado, visto, ser um evento atípico no mundo onde a dor e sofrimento vem atingido famílias, amigos e toda a população. Em decorrência disto muitas famílias tem enfrentado várias perdas, momentos estes, que tem gerado um caos emocional no mundo, com isso, ainda existem as dificuldades na dinâmica da organização do momento

fúnebre, devido os decretos de restrição ao contágio, ocasionando assim, restrições importantes para os familiares no momento de despedida do seu ente querido, por não poderem vivenciar o processo ritualístico habitual.

Nessa perspectiva, a proposta desse artigo foi fomentar uma reflexão sobre como está sendo a elaboração do luto nesse tempo de pandemia, abordando a temática sobre a morte e o processo de aceitação, pontuando que sim, existe um sofrimento muito doloroso para diversas pessoas, pois cada indivíduo reage de uma determinada maneira frente a essa situação. Destaca-se também, as estratégias e manejos de enfrentamento do luto para auxiliar e proporcionar um suporte psicológico ao indivíduo para uma melhor aceitação e elaboração do luto. Salienta-se aqui a importância do cuidado à saúde mental e em caso de maiores dificuldades na aceitação desse momento angustiante, não hesitem em procurar um profissional capacitado para auxiliar nesse enfrentamento. Espera-se, que esse material possa contribuir para o conhecimento e esclarecimento da importância de se falar sobre a morte e como auxiliar na vivência e enfrentamento desse luto.

Referências

- Almeida, W. S. et al. (2021). Mudanças nas condições socioeconômicas e de saúde dos brasileiros durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 23.
- Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 3, 273-294.
- Ariès, P. (2003). *História da morte no ocidente*. Rio de Janeiro: Ediouro.
- Alencar Fontes, W. H. et al. (2020). Perdas, Mortes e Luto Durante a Pandemia de Covid-19: Uma Revisão da Literatura/Losses, Deaths and Grief During the Covid-19 Pandemic: A Literature Review. *ID on line Revista de Psicologia*, v. 14, n. 51, p. 303-317.
- Elisabeth k. R., (2017). *Sobre a morte e o morrer*. 10. ed. São Paulo
- Giamattey, M. E.P. (2020). *Processo de Luto diante da Ausência de Ritual Fúnebre na Pandemia da COVID-19: análise documental jornalismo online*.
- Gonçalves, F. (2007) Conceitos e critérios de morte. *Nascer e crescer*, v.16, n.4, p.245-248.
- Lima, E. J. D. F., Almeida, A. M., & Kfoury, R. D. Á. (2021). Vacinas para COVID-19-o estado da arte. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, n.21, p. 13-19.
- Mergulhão, B. R. D. V. (2020). *O silêncio que fala: os ritos fúnebres como performance e o cemitério como lugar de memória* (Doctoral dissertation).

OMS - Organização Mundial de Saúde e OPAS - *Organização Pan-Americana de Saúde*. (2021) *Folha informativa COVID-19*.

Pereira, T. B., & Branco, V. L. R. (2016). As estratégias de coping na promoção à saúde mental de pacientes oncológicos: uma revisão bibliográfica. *Revista Psicologia e Saúde*.

Ribeiro, E. G. et al. (2020). Saúde mental na perspectiva do enfrentamento à COVID-19: manejo das consequências relacionadas ao isolamento social. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVEESC*, v. 5, n. 1, p. 47-57.

Rodrigues, V. M. A. (2015). Uma revisão da literatura acerca do processo de elaboração do luto no sistema familiar e os manejos usados por psicólogos nesse contexto. *Psicologia. pt o portal dos psicólogos*, n. 5.

Silva, E. D. R. et al. (2019). A morte no ocidente: considerações sobre a história da morte no ocidente e suas representações históricas. IV Congresso Nacional de Educação, Conedu.

Eliane Gusmão Ribeiro

Bacharel em Psicologia e Pós-Graduada em Metodologia e Didática do Ensino Superior pela Faculdade de Rolim de Moura – FAROL;

Mestranda em Psicologia Clínica e do Aconselhamento, pela Universidade Autônoma de Lisboa – Portugal.

E-mail: ligusmao1@gmail.com.

 <http://orcid.org/0000-0002-7118-5888>

Daiana Mendes dos Santos

Graduanda do décimo período de Psicologia pela FAROL - Faculdade de Rolim de Moura/RO, Brasil.

E-mail: dady_daiana@hotmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-6488-2140>

Joquebede de Oliveira Noqueira

Graduanda do décimo período de Psicologia pela FAROL - Faculdade de Rolim de Moura/RO, Brasil.

E-mail: joquebede.oliveira.psi@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-3154-5308>

Mariana da Silva Rodrigues

Graduanda do décimo período de Psicologia pela FAROL - Faculdade de Rolim de Moura/RO, Brasil.

E-mail: marianasilrok@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-1181-0140>

Recebido em: 05/03/2021

Aceito em: 04/09/2021