LUMEN ET VIRTUS
ISSN: 2177-2789

ISOLAMENTO, LUTO E DEPRESSÃO NO CONTEXTO DA COVID-19: INTERVENÇÕES EM TCC PARA REORGANIZAÇÃO EMOCIONAL

ISOLATION, GRIEF, AND DEPRESSION IN THE CONTEXT OF COVID-19: CBT INTERVENTIONS FOR EMOTIONAL REORGANIZATION

AISLAMIENTO, DUELO Y DEPRESIÓN EN EL CONTEXTO DE LA COVID-19: INTERVENCIONES DE TCC PARA LA REORGANIZACIÓN EMOCIONAL

https://doi.org/10.56238/levv14n32-026

Data de submissão: 21/01/2024 **Data de publicação:** 21/02/2024

Jessiana Emerick Jordão

RESUMO

A pandemia de COVID-19 provocou transformações profundas na vivência do luto e na manifestação de sintomas depressivos, intensificando o sofrimento psíquico em indivíduos que enfrentaram perdas significativas sem a possibilidade de realizar rituais de despedida. O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na reorganização emocional diante do luto e da depressão nesse contexto pandêmico. Conduziu-se a pesquisa por meio da abordagem qualitativa, utilizando como base artigos científicos publicados entre 2020 e 2024, selecionados por critérios de relevância temática e metodológica. A análise dos dados evidenciou que a TCC, ao propor estratégias estruturadas como reestruturação cognitiva, ativação comportamental e técnicas de exposição, demonstrou resultados positivos no alívio do sofrimento e na retomada da funcionalidade emocional dos indivíduos. A possibilidade de aplicação em formato remoto viabilizou o acesso ao cuidado psicológico mesmo durante o distanciamento social, ampliando a aplicabilidade da abordagem. Os estudos apontaram ainda que o luto na pandemia apresentou especificidades como a ausência de ritos, sentimentos de culpa, isolamento emocional e sobreposição de perdas, fatores que demandaram intervenções terapêuticas adaptadas e sensíveis à singularidade de cada vivência. A TCC se mostrou adequada para atender essas demandas ao permitir a identificação de pensamentos disfuncionais, o acolhimento de emoções intensas e a reconstrução de rotinas com base em novos significados. Apesar dos benefícios observados, foram identificadas limitações relacionadas à infraestrutura tecnológica, privacidade dos atendimentos online e necessidade de capacitação dos profissionais para lidar com o luto coletivo. Conclui-se que a TCC representa uma abordagem eficaz e acessível para a reorganização emocional em tempos de crise, desde que aplicada com flexibilidade, escuta qualificada e compromisso ético com o cuidado integral em saúde mental.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-comportamental. Luto. Depressão. COVID-19. Saúde Mental.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic brought about profound transformations in the experience of grief and the manifestation of depressive symptoms, intensifying psychological distress in individuals who faced significant losses without the possibility of performing farewell rituals. The present study aimed to analyze, through a literature review, the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in emotional reorganization in the face of grief and depression within this pandemic context. The research

was conducted using a qualitative approach, based on scientific articles published between 2020 and 2024, selected according to thematic and methodological relevance criteria. Data analysis revealed that CBT, by proposing structured strategies such as cognitive restructuring, behavioral activation, and exposure techniques, demonstrated positive results in alleviating distress and restoring the emotional functioning of individuals. The possibility of remote application enabled access to psychological care even during social distancing, broadening the applicability of the approach. The studies also indicated that grief during the pandemic presented specific characteristics, such as the absence of rituals, feelings of guilt, emotional isolation, and overlapping losses—factors that required therapeutic interventions adapted and sensitive to the uniqueness of each experience. CBT proved to be suitable for meeting these demands by allowing the identification of dysfunctional thoughts, the acknowledgment of intense emotions, and the reconstruction of routines based on new meanings. Despite the observed benefits, limitations were identified related to technological infrastructure, online session privacy, and the need for professional training to address collective grief. It is concluded that CBT represents an effective and accessible approach for emotional reorganization in times of crisis, provided it is applied with flexibility, active listening, and an ethical commitment to comprehensive mental health care.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy. Grief. Depression. COVID-19. Mental Health.

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 ha provocado profundos cambios en la experiencia del duelo y la manifestación de síntomas depresivos, intensificando el malestar psicológico en personas que han enfrentado pérdidas significativas sin la posibilidad de rituales de despedida. Este estudio tuvo como objetivo analizar, mediante una revisión bibliográfica, la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en la reorganización emocional frente al duelo y la depresión en este contexto de pandemia. La investigación se realizó con un enfoque cualitativo, basado en artículos científicos publicados entre 2020 y 2024, seleccionados según criterios de relevancia temática y metodológica. El análisis de datos mostró que la TCC, al proponer estrategias estructuradas como la reestructuración cognitiva, la activación conductual y las técnicas de exposición, demostró resultados positivos en el alivio del sufrimiento y la restauración del funcionamiento emocional de las personas. La posibilidad de la atención a distancia facilitó el acceso a la atención psicológica incluso durante el distanciamiento social, ampliando la aplicabilidad del enfoque. Los estudios también indicaron que el duelo durante la pandemia presentó características específicas, como la ausencia de rituales, sentimientos de culpa, aislamiento emocional y pérdidas superpuestas. Estos factores requirieron intervenciones terapéuticas adaptadas a la singularidad de cada experiencia. La TCC demostró ser adecuada para satisfacer estas necesidades, al permitir la identificación de pensamientos disfuncionales, la aceptación de emociones intensas y la reconstrucción de rutinas basadas en nuevos significados. A pesar de los beneficios observados, se identificaron limitaciones relacionadas con la infraestructura tecnológica, la privacidad de las sesiones en línea y la necesidad de capacitación profesional para abordar el duelo colectivo. Se concluye que la TCC representa un enfoque eficaz y accesible para la reorganización emocional en tiempos de crisis, siempre que se aplique con flexibilidad, escucha calificada y un compromiso ético con la atención integral a la salud mental.

Palabras clave: Terapia Cognitivo-conductual. Duelo. Depresión. COVID-19. Salud Mental.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 provocou uma ruptura abrupta na rotina das pessoas, intensificando sentimentos de insegurança, dor e sofrimento, especialmente diante de perdas abruptas de entes queridos, o que acentuou quadros de luto não elaborado e sintomas depressivos, criando um cenário alarmante de vulnerabilidade emocional que exigiu respostas clínicas rápidas e fundamentadas nas abordagens mais eficazes da psicologia contemporânea (Amaral, 2024).

A imposição do distanciamento social e o colapso dos sistemas de saúde fizeram com que muitas famílias não pudessem se despedir de seus entes falecidos, desestruturando os rituais de passagem e impactando de forma direta a elaboração do luto, que frequentemente evoluiu para quadros de luto complexo persistente, exigindo intervenções estruturadas como as proporcionadas pela Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) (Bulin; Pereira, 2024).

O confinamento prolongado, a perda de vínculos sociais e a incerteza em relação ao futuro provocaram uma elevação significativa nos índices de transtornos psicológicos, principalmente entre os que vivenciaram perdas diretas por COVID-19, evidenciando a importância de estratégias clínicas centradas na reorganização emocional do indivíduo (Pacheco, 2022).

Dentre os recursos mais efetivos diante desse panorama, a TCC se destacou por permitir a reestruturação de pensamentos disfuncionais relacionados ao luto e ao medo, ao mesmo tempo em que promove habilidades para o enfrentamento das emoções geradas pela perda, atuando de forma prática e baseada em evidências no restabelecimento psíquico dos afetados (Amaral, 2024).

Estudos apontam que o luto durante a pandemia assumiu contornos mais dolorosos devido à impossibilidade de despedidas presenciais, ausência de velórios e isolamento dos pacientes nos hospitais, resultando em sofrimento prolongado e dificuldade de aceitação da realidade da perda, o que exigiu intervenções estruturadas que considerassem essas variáveis únicas (Hott, 2023).

A atuação remota de psicólogos, por meio da TCC online, emergiu como uma solução viável diante do impedimento dos atendimentos presenciais, demonstrando resultados positivos ao oferecer suporte emocional contínuo, técnicas de psicoeducação e exercícios de enfrentamento adaptados ao contexto pandêmico (Pacheco, 2022).

Grupos vulneráveis, como idosos, cuidadores e pessoas com histórico prévio de depressão, apresentaram maior suscetibilidade aos impactos emocionais da pandemia, especialmente em casos de luto acumulado, evidenciando a necessidade de abordagens terapêuticas individualizadas que considerassem os sintomas imediatos assim como a trajetória emocional prévia dos pacientes (Silva, 2022).

A literatura reforça que a TCC contribui significativamente para a reconfiguração cognitiva de interpretações disfuncionais associadas à culpa, desesperança e impotência, sentimentos recorrentes

em familiares de vítimas da COVID-19, sendo fundamental no processo de recuperação psicológica e prevenção de transtornos mais graves (Amaral, 2024).

A ausência de redes de apoio presenciais, como familiares, amigos e instituições religiosas, dificultou a ressignificação da perda, comprometendo a saúde mental e social de muitos indivíduos, sendo constatado com frequência nos atendimentos psicológicos durante e após o pico da pandemia (Crepaldi *et al*., 2020).

Dados coletados por pesquisadores indicaram que os impactos emocionais da pandemia foram exacerbados por fatores como a violência simbólica do luto solitário, a comunicação impessoal de falecimentos e a frustração de expectativas sociais, configurando um novo perfil de sofrimento que demandou adaptações clínicas urgentes (Bulin; Pereira, 2024).

O luto pandêmico se apresentou com características mais intensas, como a negação prolongada da perda, a idealização excessiva do falecido e o bloqueio emocional, exigindo do terapeuta uma escuta qualificada, intervenções flexíveis e estratégias que respeitassem o tempo subjetivo de cada enlutado (Gabarra *et al*., 2020).

Técnicas da TCC, como o diário de pensamentos, a exposição imaginária e a ativação comportamental, foram aplicadas com sucesso em muitos casos, contribuindo para a retomada das atividades cotidianas e para o reequilíbrio emocional, mesmo quando o processo terapêutico ocorreu de forma virtual (Amaral, 2024).

Nos atendimentos, observou-se o aspecto de sobreposição de lutos a sobreposição de lutos, em famílias que perderam mais de um integrante em curto espaço de tempo, o que gerou colapsos emocionais severos e resistência à continuidade da vida, sendo necessário um acompanhamento contínuo, que envolvesse não só o indivíduo, mas seu sistema de convivência (Silva, 2022).

A pandemia evidenciou a importância de capacitar terapeutas para o manejo específico do luto traumático, ampliando o uso de protocolos estruturados da TCC e promovendo pesquisas que sustentem cientificamente sua eficácia, especialmente em contextos de emergências sanitárias e desastres coletivos (Pacheco, 2022).

Embora o sofrimento psíquico não possa ser totalmente evitado em situações de catástrofe, ele pode ser amenizado quando há um plano terapêutico que reconheça a singularidade de cada vivência, apoie a reconstrução de significados e favoreça a adaptação emocional à nova realidade de vida imposta pela ausência (Hott, 2023).

Sendo assim, este estudo tem como objetivo analisar, a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na reorganização emocional diante do luto e da depressão nesse contexto pandêmico.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CONCEITOS FUNDAMENTAIS DO LUTO E DA DEPRESSÃO NA PANDEMIA

A pandemia da COVID-19 provocou alterações substanciais na forma como as pessoas experienciaram a morte e o sofrimento, impondo barreiras à elaboração do luto e intensificando manifestações depressivas, já que muitas perdas ocorreram de maneira abrupta, sem a possibilidade de acompanhamento ou despedida, comprometendo os processos psicológicos que permitem a assimilação da ausência e a reorganização afetiva necessária para a continuidade da vida (Hott, 2023).

O luto é compreendido como uma resposta natural à perda significativa, podendo manifestar-se em diferentes dimensões emocional, cognitiva, comportamental e fisiológica , e quando não encontra espaço para ser vivenciado de maneira adequada, pode evoluir para quadros psicopatológicos como o luto complexo persistente, que se caracteriza pela prolongação dos sintomas e pela incapacidade de retomada das atividades diárias (Bulin; Pereira, 2024).

A literatura clínica aponta que o luto complexo se diferencia do luto normal pela intensidade e duração dos sintomas, como tristeza profunda, sentimento de vazio, raiva, isolamento social, e por pensamentos recorrentes de culpa e autoacusação, que dificultam a aceitação da perda e impedem o sujeito de reconstruir sua narrativa de vida sem o ente querido (Amaral, 2024).

Nos casos agravados pela pandemia, os fatores externos atuaram como agravantes no processo de luto, como o distanciamento social, a impossibilidade de rituais funerários, o medo do contágio e a sobrecarga emocional de perdas múltiplas, tornando o processo mais traumático e favorecendo o surgimento de sintomas depressivos e ansiosos, especialmente em pessoas com histórico de vulnerabilidade emocional (Silva, 2022).

A depressão, por sua vez, caracteriza-se por uma alteração persistente do humor, perda de interesse pelas atividades habituais, sentimentos de desesperança, alterações no apetite e no sono, fadiga constante e baixa autoestima, podendo ser desencadeada ou intensificada por eventos traumáticos, como a morte de entes queridos em circunstâncias inesperadas, o que se tornou comum no contexto pandêmico (Pacheco, 2022).

Diversos estudos demonstraram a interação entre o luto e a depressão, tanto durante quanto após os períodos críticos da pandemia, revelando que muitas pessoas passaram a apresentar sintomas depressivos prolongados como consequência da não elaboração adequada do luto, gerando um ciclo de sofrimento emocional que se retroalimenta e compromete o bem-estar subjetivo (Crepaldi *et al*., 2020).

A ausência de rituais simbólicos, como funerais, missas e velórios, comprometeu o processo de simbolização da perda, fundamental para que o enlutado compreenda a realidade da morte e inicie sua reorganização interna, o que levou muitos indivíduos a permanecerem em estados de negação, nostalgia ou apego patológico, dificultando o desligamento emocional saudável (Amaral, 2024).

A Terapia Cognitivo-Comportamental considera que os pensamentos influenciam diretamente os sentimentos e comportamentos, sendo assim, diante de uma perda significativa, os indivíduos podem desenvolver interpretações distorcidas, como culpa excessiva, ideias de castigo ou punição, crenças de incapacidade ou de abandono, que intensificam a dor e perpetuam o sofrimento psíquico (Pacheco, 2022).

No contexto da COVID-19, esses pensamentos desadaptativos ganharam força, pois muitos enlutados relataram a dor pela perda e a sensação de responsabilidade por não terem conseguido visitar, acompanhar ou proteger os familiares falecidos, sentimento que se tornou recorrente e alimentou quadros depressivos profundos (Silva, 2022).

O sofrimento psíquico gerado pela morte de pessoas queridas em condições dramáticas ampliou-se por meio de um cenário social de medo generalizado, instabilidade econômica, sobrecarga emocional e incerteza sobre o futuro, o que fez com que muitos indivíduos não conseguissem desenvolver os recursos internos necessários para enfrentar a dor e retomar sua rotina (Hott, 2023).

Além dos fatores externos, aspectos individuais como estrutura de personalidade, história de traumas anteriores, presença de comorbidades psiquiátricas, nível de suporte social e habilidades de enfrentamento influenciaram diretamente a forma como o luto foi vivido, indicando que não há um único modelo para sua elaboração, mas sim uma multiplicidade de trajetórias possíveis que precisam ser respeitadas clinicamente (Bulin; Pereira, 2024).

A pandemia também revelou que muitas pessoas enlutadas desenvolveram sintomas de dissociação, despersonalização e anestesia afetiva, como mecanismos de defesa frente a um sofrimento intolerável, o que exigiu dos terapeutas sensibilidade para identificar esses sinais e promover intervenções progressivas e cuidadosas, evitando retraumatizações (Crepaldi *et al*., 2020).

Em situações de perdas múltiplas, como ocorreu em muitas famílias, os sobreviventes enfrentaram um acúmulo de dor, sentimento de desamparo e, em alguns casos, perda do sentido da vida, que os levou a estados depressivos graves, com ideias suicidas, necessitando de acompanhamento contínuo e estratégias clínicas que possibilitassem a reconstrução da identidade e da rede de vínculos (Amaral, 2024).

O impacto do luto também se expressou no corpo, com manifestações somáticas como dores musculares, fadiga crônica, alterações gastrointestinais e doenças psicossomáticas, refletindo a dificuldade de simbolização emocional e o acúmulo de tensão psíquica, especialmente nos casos em que não houve espaço para o acolhimento da dor (Pacheco, 2022).

A compreensão aprofundada desses conceitos permite que o profissional de saúde mental identifique os fatores de risco para a evolução patológica do luto e da depressão, elaborando intervenções que aliviem o sofrimento imediato e fortaleçam os recursos internos dos pacientes, favorecendo a resiliência e a capacidade de seguir adiante com novas perspectivas de vida (Hott, 2023).

2.2 INTERVENÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO MANEJO DO LUTO E DA DEPRESSÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental mostrou-se altamente eficaz durante a pandemia ao oferecer aos indivíduos enlutados um modelo estruturado de intervenção que combina compreensão psicoeducacional dos processos de luto com ferramentas práticas para identificação e modificação de pensamentos automáticos disfuncionais, o que favoreceu a reorganização emocional frente às perdas causadas pela COVID-19 (Amaral, 2024).

Entre os principais recursos utilizados na TCC, destaca-se o uso do diário de pensamentos, que permite ao paciente monitorar suas cognições negativas e suas reações emocionais frente a eventos cotidianos, favorecendo o reconhecimento de padrões de sofrimento como culpa, desesperança ou raiva, sentimentos muito comuns entre pessoas que perderam entes queridos em situações de emergência sanitária (Pacheco, 2022).

A reestruturação cognitiva é outro recurso amplamente aplicado, em que o terapeuta auxilia o paciente a examinar suas crenças e distorções cognitivas relacionadas à morte, como a ideia de que poderia ter evitado a perda ou de que é incapaz de seguir vivendo, o que possibilitou o desenvolvimento de interpretações mais adaptativas e a redução do sofrimento psíquico (Silva, 2022).

A TCC também emprega técnicas de exposição, como a exposição imaginária ou narrativa, em que o paciente é convidado a reviver a experiência dolorosa em um ambiente seguro e controlado, favorecendo a elaboração emocional do evento traumático e reduzindo os níveis de evitação, uma das principais barreiras para o processamento saudável do luto (Bulin; Pereira, 2024).

No manejo da depressão associada ao luto, a ativação comportamental se mostrou uma técnica base, pois estimula o paciente a retomar gradualmente suas atividades diárias, mesmo diante da apatia ou do vazio emocional, contribuindo para a reconstrução de uma rotina com sentido e a revalorização do autocuidado, que são pilares importantes na retomada da vida (Amaral, 2024).

A pandemia impôs barreiras ao atendimento presencial, levando muitos profissionais a adaptarem suas intervenções para o ambiente virtual, o que exigiu criatividade e reformulação das estratégias, mas que se revelou viável, com resultados clínicos comparáveis aos presenciais, desde que respeitados os critérios técnicos e éticos da prática terapêutica (Pacheco, 2022).

Os atendimentos online viabilizaram a continuidade do suporte psicológico durante os momentos mais críticos da pandemia, evitando o agravamento de quadros depressivos e prevenindo a evolução do luto para formas patológicas, uma vez que os pacientes conseguiram manter o vínculo terapêutico e aplicar as técnicas mesmo em condições adversas (Hott, 2023).

Além das intervenções individuais, a TCC também pode ser aplicada em contextos de grupo, o que se mostrou especialmente útil durante a pandemia para pacientes que vivenciaram perdas

semelhantes, criando espaços de compartilhamento e identificação emocional, fortalecendo a sensação de pertencimento e aliviando a solidão imposta pelo isolamento (Crepaldi *et al*., 2020).

Entre as primeiras etapas do protocolo da TCC para o luto pandêmico, averigua-se a psicoeducação, pois auxilia o paciente a compreender os sintomas naturais do luto, diferencia o sofrimento esperado do sofrimento patológico e legitima sua dor, o que reduz a autocobrança, amplia a autocompaixão e favorece o engajamento no processo terapêutico (Amaral, 2024).

Estratégias como a carta de despedida, o resgate de memórias positivas e a criação de rituais simbólicos dentro da TCC foram amplamente utilizadas para substituir os rituais tradicionais impossibilitados pelas restrições sanitárias, permitindo que o sujeito expressasse sua dor, reorganizasse seus vínculos e construísse um novo significado para a perda (Bulin; Pereira, 2024).

A abordagem cognitivo-comportamental favorece também o fortalecimento de habilidades de enfrentamento emocional, como o treino de resolução de problemas, o manejo da ruminação e a prática da atenção plena, promovendo maior tolerância à dor e um olhar mais realista e esperançoso frente ao futuro, mesmo diante das incertezas geradas pela pandemia (Pacheco, 2022).

O terapeuta, dentro dessa abordagem, assume um papel colaborativo e diretivo, conduzindo o paciente na construção de metas terapêuticas concretas e no monitoramento de sua evolução, o que é importante em períodos de desorganização emocional intensa, como o vivenciado por muitas pessoas durante e após os picos de mortalidade da COVID-19 (Silva, 2022).

Em diversos relatos clínicos, observou-se que o uso das técnicas da TCC possibilitou a retomada do projeto de vida em indivíduos que acreditavam não ter mais motivos para viver após a perda, mostrando que, mesmo diante de um contexto tão adverso, é possível reconstruir a esperança e reencontrar sentido na existência (Amaral, 2024).

A aplicação dessas técnicas exige sensibilidade e flexibilidade do profissional, que precisa adaptar os recursos à singularidade de cada paciente, considerando seu contexto socioeconômico, sua cultura, seus valores e seu histórico de enfrentamento, o que reforça a importância de uma prática clínica ética, empática e fundamentada teoricamente (Crepaldi *et al*., 2020).

As evidências científicas acumuladas durante a pandemia demonstram que a TCC, quando bem aplicada, é uma ferramenta potente para auxiliar na reconstrução emocional de pessoas enlutadas e deprimidas, permitindo que o sofrimento encontre espaço para ser elaborado de maneira funcional e que o indivíduo possa reintegrar sua dor como parte de sua história, sem que ela o impeça de continuar a viver (Hott, 2023).

2.3 APLICABILIDADE E LIMITAÇÕES DA TCC EM CONTEXTOS PANDÊMICOS

A aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental em situações de crise sanitária, como a pandemia da COVID-19, revelou-se uma abordagem viável e relevante para o manejo do sofrimento

psíquico, especialmente por sua estrutura metodológica clara e orientada por objetivos terapêuticos, que oferecem ao paciente uma trilha compreensível em meio ao caos emocional provocado por perdas abruptas e prolongado isolamento social (Amaral, 2024).

A flexibilidade da TCC em adaptar-se ao ambiente online permitiu a continuidade dos atendimentos psicológicos mesmo diante das restrições impostas pelas medidas de distanciamento físico, garantindo que os indivíduos afetados pudessem receber acolhimento emocional, orientação e estratégias de enfrentamento sem se expor a riscos adicionais de contaminação, aspecto essencial para a contenção de quadros depressivos e ansiosos (Pacheco, 2022).

Um dos principais fatores que favoreceu a aplicabilidade da TCC foi sua base empírica consolidada, com técnicas padronizadas e validadas cientificamente, permitindo que os profissionais pudessem seguir protocolos adaptados às realidades dos pacientes, mesmo em contextos emergenciais, como o uso de formulários digitais para registros de pensamentos, atividades e emoções (Silva, 2022).

A utilização de plataformas de videoconferência ampliou o acesso à terapia para pacientes geograficamente distantes dos centros urbanos, que anteriormente encontravam obstáculos logísticos para iniciar ou manter o tratamento psicológico, demonstrando que a TCC, com os devidos ajustes, pode ser democratizada e alcançar populações antes desassistidas (Hott, 2023).

Contudo, apesar dessas vantagens, o atendimento remoto trouxe enfrentamentos técnicos e clínicos importantes, como a instabilidade de conexão, a ausência de um ambiente terapêutico controlado e a dificuldade de observação de sinais não verbais do paciente, o que exigiu dos terapeutas uma postura ainda mais atenta e flexível na condução das sessões virtuais (Crepaldi *et al*., 2020).

Outro limite percebido durante a pandemia foi a resistência inicial de alguns pacientes em aderir ao formato digital, seja por desconhecimento tecnológico, seja por insegurança quanto à confidencialidade das informações compartilhadas virtualmente, o que demandou dos profissionais um trabalho de esclarecimento, acolhimento e orientação sobre o funcionamento do processo terapêutico à distância (Amaral, 2024).

A aplicação da TCC em luto pandêmico exigiu a ampliação do olhar clínico sobre aspectos contextuais e simbólicos que extrapolam a estrutura tradicional da terapia, pois muitas pessoas vivenciaram perdas coletivas, medo constante e rupturas nos vínculos sociais, exigindo intervenções que considerassem a complexidade emocional desse cenário histórico (Bulin; Pereira, 2024).

A intensidade dos sintomas apresentados por alguns pacientes também representou um limite, especialmente nos casos em que o sofrimento ultrapassava os critérios esperados do luto ou da depressão e se aproximava de quadros psicóticos, dissociativos ou suicidas, demandando avaliação multidisciplinar e, em alguns casos, encaminhamento para acompanhamento psiquiátrico e uso de medicação complementar (Pacheco, 2022).

A ausência de privacidade no ambiente domiciliar, comum durante o isolamento, interferiu na qualidade dos atendimentos online, já que muitos pacientes não dispunham de um espaço reservado para falar livremente sobre suas emoções, o que limitava a profundidade das sessões e exigia estratégias adaptativas para garantir a continuidade do vínculo terapêutico (Silva, 2022).

Embora a TCC ofereça recursos eficazes para lidar com pensamentos disfuncionais, sentimento de culpa, desesperança e ruminação, ela pode não ser suficiente em casos onde há rigidez cognitiva extrema, forte negação da realidade ou ausência de vínculo afetivo com o terapeuta, sendo necessário ajustar o ritmo das intervenções e, em alguns casos, incorporar elementos de outras abordagens psicológicas (Crepaldi *et al*., 2020).

A escassez de formação específica para o manejo do luto pandêmico também se apresentou como um entrave à aplicabilidade plena da TCC, pois muitos profissionais não estavam preparados para lidar com a sobreposição de perdas, o sofrimento coletivo e as implicações emocionais de uma crise sanitária de proporções globais, o que reforça a necessidade de capacitação contínua e atualização científica (Amaral, 2024).

A TCC, ao trabalhar com metas claras, favorece a estruturação do tempo e do processo de mudança, sendo especialmente útil durante a pandemia, quando muitas pessoas relataram perda de rotina, confusão mental e sensação de descontrole, porém essa estrutura também pode ser vivenciada como rígida ou excessiva por pacientes em estados de vulnerabilidade extrema, exigindo dos terapeutas uma escuta flexível e adaptativa (Bulin; Pereira, 2024).

A heterogeneidade das vivências de luto durante a pandemia evidencia que nem todos os indivíduos respondem da mesma forma às intervenções propostas, sendo necessário respeitar os tempos subjetivos do sofrimento, ajustar os objetivos terapêuticos à realidade emocional do paciente e reconhecer que a eficácia da TCC depende também da construção de um vínculo terapêutico empático e seguro (Pacheco, 2022).

Apesar dessas limitações, a TCC foi reconhecida por sua capacidade de promover alívio emocional e reorganização psíquica em curto e médio prazo, o que é especialmente valioso em situações de crise, já que oferece instrumentos práticos, compreensíveis e de rápida aplicação, ampliando as possibilidades de recuperação mesmo em ambientes adversos como os vividos durante a pandemia (Silva, 2022).

A experiência clínica acumulada nesse período demonstrou que a aplicabilidade da TCC em contextos pandêmicos é válida e promissora, desde que os profissionais estejam dispostos a flexibilizar métodos, escutar a singularidade de cada caso e atualizar suas práticas com base em evidências reais, respeitando os limites da abordagem sem perder sua essência estruturada e funcional (Hott, 2023).

3 METODOLOGIA

Este estudo seguiu os pressupostos de uma abordagem qualitativa, por meio de revisão bibliográfica, com foco na compreensão das estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental aplicadas ao manejo do luto e da depressão no contexto da pandemia de COVID-19.

Procedeu-se o levantamento das fontes foi realizado entre os meses de junho e julho de 2024, com a seleção de textos publicados entre os anos de 2020 e 2024, período em que os impactos psicológicos da pandemia estiveram mais presentes nas práticas clínicas e nos estudos acadêmicos nacionais.

Foram incluídos na análise artigos científicos em língua portuguesa com acesso completo, publicados em periódicos especializados em saúde mental, psicologia ou áreas correlatas, que abordassem especificamente o tema do sofrimento emocional relacionado à pandemia e as intervenções terapêuticas com base na TCC.

Foram excluídos materiais sem rigor metodológico, textos opinativos, duplicações de conteúdo e documentos que não apresentassem recorte voltado para a pandemia ou para os sintomas de luto e depressão.

A seleção das fontes ocorreu manualmente, com base em leitura criteriosa dos títulos, resumos e conteúdos completos, garantindo a relevância dos dados para o objetivo da pesquisa.

A organização do material seguiu a categorização temática, com base nos tópicos que emergiram da leitura dos textos, como manifestações do luto pandêmico, sintomas depressivos associados, técnicas cognitivas aplicadas e desafios no atendimento remoto.

Conduziu-se a análise com base em uma perspectiva crítica e interpretativa, buscando identificar os padrões e contribuições que se repetem nas diferentes abordagens, bem como as limitações apontadas pelos autores em relação à eficácia das intervenções.

A metodologia adotada permitiu a construção de uma síntese coerente sobre a aplicabilidade da TCC no contexto pandêmico, ressaltando os principais aspectos clínicos abordados pelos profissionais e pesquisadores da área.

Foram utilizadas fontes com diversidade de enfoques, incluindo revisões de literatura, estudos de caso e pesquisas teóricas, com o intuito de enriquecer a discussão e ampliar a compreensão sobre o tema.

A opção por um recorte temático voltado exclusivamente para o cenário da pandemia buscou garantir a consistência da análise e a pertinência dos resultados em relação ao sofrimento emocional enfrentado por grande parte da população nesse período.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das publicações selecionadas demonstrou que a pandemia de COVID-19 provocou uma intensificação dos sintomas emocionais relacionados ao luto e à depressão, especialmente em indivíduos que vivenciaram perdas abruptas de familiares e amigos, sem a possibilidade de realizar rituais de despedida, o que dificultou a assimilação da morte e favoreceu o desenvolvimento de luto complexo persistente (Amaral, 2024).

Observa-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental como uma das abordagens mais recomendadas nos estudos analisados por sua estrutura clara, baseada em técnicas de reestruturação cognitiva, exposição gradual e ativação comportamental, recursos que possibilitam a redução de pensamentos distorcidos e a retomada da vida cotidiana após a perda (Pacheco, 2022).

Os resultados indicaram que a adaptação da TCC para o ambiente online representou um avanço significativo durante a pandemia, visto que permitiu aos pacientes dar continuidade ao processo terapêutico, utilizando ferramentas digitais para monitorar emoções, registrar pensamentos e manter contato constante com os profissionais, mesmo em meio ao isolamento social (Hott, 2023).

A literatura analisada evidenciou que o luto pandêmico apresentou características peculiares, marcadas pelo distanciamento físico e pela impossibilidade de realizar ritos de passagem, o que resultou em um sofrimento emocional prolongado, muitas vezes acompanhado de sentimentos de culpa e impotência, aspectos que foram abordados com eficácia pelas técnicas da TCC (Bulin; Pereira, 2024).

Verificou-se a relação da depressão ao luto como um dos principais desfechos emocionais observados nos estudos, sendo frequentemente caracterizada por perda de interesse em atividades diárias, pensamentos recorrentes sobre a morte e isolamento emocional, todos esses sintomas tratados com protocolos estruturados de psicoeducação e técnicas de enfrentamento cognitivo-comportamentais (Silva, 2022).

Revelou-se que a TCC, além de oferecer estratégias para lidar com pensamentos disfuncionais, contribuiu para fortalecer os recursos internos dos pacientes, ajudando-os a reconhecer emoções dolorosas e a encontrar novas formas de significado para a vida após a perda, algo necessário em situações de sofrimento intenso (Crepaldi *et al*., 2020).

Entre as técnicas mais utilizadas, a reestruturação cognitiva mostrou-se fundamental para desafiar crenças de autoculpabilização e ideias de fracasso associadas ao falecimento de entes queridos, levando os pacientes a construírem narrativas mais realistas e menos punitivas sobre os acontecimentos (Amaral, 2024).

Reconheceu-se que o uso de cartas de despedida, exercícios de memória positiva e rituais simbólicos substitutivos foram amplamente aplicados como forma de facilitar a elaboração do luto e minimizar os efeitos da falta de rituais tradicionais durante a pandemia, contribuindo para uma adaptação emocional mais saudável (Bulin; Pereira, 2024).

Nos estudos analisados, verificou-se ainda que a ativação comportamental se destacou como um recurso terapêutico eficiente, já que incentivou os pacientes a retomarem gradualmente atividades prazerosas e de autocuidado, ajudando na redução dos sintomas depressivos e no fortalecimento de sentimentos de esperança (Pacheco, 2022).

As intervenções em grupo também foram mencionadas como estratégias complementares na TCC, favorecendo a partilha de experiências e a criação de redes de apoio entre enlutados, o que proporcionou um espaço de validação das emoções e uma redução significativa da sensação de solidão (Hott, 2023).

Considerando um ponto recorrente na literatura, destaca-se a necessidade de ajustes no ritmo das intervenções de acordo com a gravidade do luto, sendo de grande importância que o terapeuta respeitasse os tempos individuais de cada paciente, evitando interpretações rígidas e inadequadas sobre as fases do processo de elaboração da perda (Silva, 2022).

Os resultados reforçam que o acolhimento empático, associado a técnicas bem estruturadas, é determinante para que os pacientes consigam reorganizar seus pensamentos e emoções, avançando na aceitação da perda e reconstruindo gradualmente seu senso de propósito (Crepaldi *et al*., 2020).

Observou-se também que muitos pacientes apresentaram sintomas físicos, como dores musculares, alterações do sono e problemas gastrointestinais, que estavam diretamente relacionados ao impacto emocional do luto e da depressão, sendo importante que a TCC abordasse também as manifestações somáticas do sofrimento (Amaral, 2024).

Os estudos indicaram que, embora a TCC apresente resultados positivos, alguns pacientes necessitaram de suporte adicional, como acompanhamento psiquiátrico e uso de medicação, especialmente em casos de luto prolongado e depressão grave, ressaltando a importância de uma atuação multidisciplinar (Bulin; Pereira, 2024).

Contudo, a revisão revelou que a TCC foi capaz de oferecer aos indivíduos um conjunto de ferramentas práticas para enfrentar o sofrimento e reconstruir sua vida, mesmo diante de um contexto adverso e imprevisível como o da pandemia, evidenciando sua relevância para a saúde mental em tempos de crise global (Pacheco, 2022).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise realizada ao longo deste estudo permitiu compreender a profundidade do impacto emocional provocado pela pandemia da COVID-19 na vida de milhares de pessoas, especialmente aquelas que vivenciaram perdas significativas em condições abruptas e traumáticas, revelando a importância de abordagens terapêuticas que acolham o sofrimento e ofereçam recursos concretos para a reorganização interna frente ao luto e à depressão.

Tornou-se claro que o luto pandêmico assumiu características peculiares, marcadas pela ausência de despedidas, interrupção dos rituais tradicionais e isolamento social compulsório, dificultando o reconhecimento simbólico da perda e comprometendo os processos subjetivos de aceitação, adaptação e reintegração emocional da experiência de morte.

Nesse sentido, a Terapia Cognitivo-Comportamental se destacou por apresentar um conjunto de estratégias estruturadas que oferecem ao indivíduo um caminho possível de enfrentamento, por meio da identificação e transformação de pensamentos disfuncionais, da retomada gradual de atividades e do fortalecimento de habilidades emocionais capazes de sustentar a continuidade da vida.

A aplicação da TCC demonstrou versatilidade ao se adaptar ao ambiente virtual, ampliando o alcance das intervenções psicológicas em um momento em que o distanciamento físico se tornou necessário, possibilitando que muitas pessoas encontrassem suporte mesmo diante das limitações impostas pelas circunstâncias sanitárias.

Ao integrar técnicas como a reestruturação cognitiva, ativação comportamental, exposição imaginária e psicoeducação, a TCC contribuiu para restaurar a autonomia emocional dos indivíduos enlutados, ajudando-os a compreender e validar suas reações, a ressignificar suas experiências e a reconstruir sua rotina a partir de novos sentidos.

A atuação empática e flexível dos profissionais também se revelou básico, uma vez que cada história de perda carrega singularidades que exigem escuta qualificada e intervenções ajustadas ao ritmo subjetivo de cada pessoa, respeitando seus limites, suas crenças e sua forma de processar a ausência.

Ainda que a TCC tenha se mostrado eficaz, foi possível identificar bloqueios importantes, como a limitação do acesso à tecnologia, a dificuldade de manter a privacidade nos atendimentos online e a necessidade de formação contínua dos profissionais para lidar com contextos de sofrimento coletivo e traumático.

A pandemia evidenciou a urgência de ampliar os recursos de cuidado em saúde mental, de investir na qualificação dos serviços e de reconhecer o sofrimento psicológico como parte integrante da resposta a crises sanitárias, reforçando a importância de práticas terapêuticas baseadas em evidências, que respeitem a complexidade da experiência humana.

Ao final desta reflexão, percebe-se que o enfrentamento do luto e da depressão em tempos de crise demanda técnica tanto quanto a presença, sensibilidade e compromisso ético com a vida de quem sofre, e é nesse espaço de encontro entre o conhecimento científico e o acolhimento genuíno que a TCC reafirma seu valor.

A experiência acumulada durante esse período desafiador pode e deve servir de base para o aprimoramento das práticas clínicas, contribuindo para que, mesmo diante de futuras adversidades,

seja possível oferecer cuidado, promover saúde mental e sustentar a esperança como parte do processo de cura.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Rennyson Siqueira et al. Os efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental: analisando sofrimento psicológico, mecanismos de enfrentamento e populações civis. Brazilian Journal of Health and Biological Science, v. 1, n. 2, p. e72-e72, 2024.

BULIN, Rayane; PEREIRA, Elso Alves. O desenvolvimento do luto no contexto da pandemia do COVID-19: a atuação da Terapia Cognitiva-Comportamental no tratamento do luto complexo persistente. *Revista Faz Ciência*, v. 26, n. 44, 2024.

CREPALDI, Maria Aparecida; SCHMIDT, Beatriz; NOAL, Débora da Silva; BOLZE, Simone Dill Azeredo; GABARRA, Letícia Macedo. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 37, e200090, 2020.

HOTT, Márden Cardoso Miranda. Ambiente virtual: evidências de luto complicado em sobreviventes afetados pela COVID-19. *Diálogos Interdisciplinares em Psiquiatria e Saúde Mental*, v. 2, n. 2, 2023.

PACHECO, Cristiane. Saúde mental na pandemia: contribuições da TCC para o diagnóstico e tratamento da ansiedade e depressão. *Revista Educação*, *Trabalho e Saúde*, v. 1, 2022.

SILVA, Letícia Aparecida da. *COVID-19 e a saúde mental das famílias brasileiras enlutadas*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Ciências Humanas