


**GRUPO TERAPÊUTICO COMO RECURSO PARA O ACOLHIMENTO
PSICOLÓGICO EM SITUAÇÕES DE LUTO: UMA ESTRATÉGIA DE CUIDADO
EM SAÚDE MENTAL**

**THERAPEUTIC GROUP AS A RESOURCE FOR PSYCHOLOGICAL SUPPORT
IN BEREAVEMENT SITUATIONS: A MENTAL HEALTH CARE STRATEGY**

**GRUPO TERAPÊUTICO COMO RECURSO PARA EL APOYO PSICOLÓGICO
EN SITUACIONES DE DUELO: UNA ESTRATEGIA DE CUIDADO EN SALUD
MENTAL**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n5-067>

Data de submissão: 18/04/2026

Data de publicação: 18/05/2026

Jose Valdeci Grigoletto Netto

Doutorando em Psicologia

Instituição: Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP)

E-mail: josegrigoletto@outlook.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2661321527310427>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8845-3041>

RESUMO

O luto é um processo subjetivo decorrente da ruptura de um vínculo afetivo. Considerando os atravessamentos decorrentes dos processos de luto e a relevância do cuidado em saúde mental voltado às pessoas enlutadas, este artigo é fruto da experiência de dois grupos terapêuticos desenvolvidos por meio de um projeto de extensão universitária. Para tanto, inicia-se com a exposição dos modelos teórico-práticos adotados para a construção da proposta do projeto, seguida do detalhamento metodológico referente à seleção dos/as estudantes e à divulgação do projeto para a comunidade. Como desenlace, apresenta que nos grupos participaram, ao todo, sete pessoas adultas, distribuídas em dois grupos ao longo de cinco encontros voltados ao acolhimento, ao compartilhamento da experiência da perda, à psicoeducação e ao fortalecimento de estratégias de enfrentamento e vivência do luto. Como resultado, observou-se que o espaço grupal favoreceu a construção de vínculos entre as pessoas participantes, a validação emocional e o apoio mútuo. Como conclusão, defende que os grupos terapêuticos se constituem de importante estratégia de acolhimento psicológico e cuidado em saúde mental para pessoas enlutadas, ao promover espaço de escuta, compartilhamento e ressignificação da experiência da perda que, apesar de tratar-se de experiência universal, é dotada de elementos singulares e subjetivos de cada pessoa.

Palavras-chave: Luto. Psicoterapia de Grupo. Saúde Mental. Psicologia.

ABSTRACT

Grief is a subjective process resulting from the rupture of an emotional bond. Considering the impacts arising from grieving processes and the importance of mental health care directed toward bereaved individuals, this article is the result of the experience of two therapeutic groups developed through a university extension project. It begins with the presentation of the theoretical-practical models adopted in the construction of the project proposal, followed by a methodological description regarding the selection of students and the dissemination of the project to the community. As an outcome, it reports that a total of seven adults participated in the groups, distributed into two groups over the course of

five meetings focused on emotional support, sharing experiences of loss, psychoeducation, and strengthening coping strategies and the grieving experience. As a result, it was observed that the group setting favored the development of bonds among participants, emotional validation, and mutual support. In conclusion, the article argues that therapeutic groups constitute an important strategy for psychological support and mental health care for bereaved individuals, as they provide a space for listening, sharing, and re-signifying the experience of loss, which, although universal, is marked by each person's unique and subjective elements.

Keywords: Grief. Group Psychotherapy. Mental Health. Psychology.

RESUMEN

El duelo es un proceso subjetivo derivado de la ruptura de un vínculo afectivo. Considerando las implicaciones derivadas de los procesos de duelo y la relevancia de la atención en salud mental dirigida a las personas en duelo, este artículo es fruto de la experiencia de dos grupos terapéuticos desarrollados a través de un proyecto de extensión universitaria. Para ello, se inicia con la exposición de los modelos teórico-prácticos adoptados para la construcción de la propuesta del proyecto, seguida de la descripción metodológica referente a la selección de los/las estudiantes y a la divulgación del proyecto en la comunidad. Como desenlace, se presenta que en los grupos participaron, en total, siete personas adultas, distribuidas en dos grupos a lo largo de cinco encuentros orientados a la acogida, al intercambio de la experiencia de la pérdida, a la psicoeducación y al fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y vivencia del duelo. Como resultado, se observó que el espacio grupal favoreció la construcción de vínculos entre las personas participantes, la validación emocional y el apoyo mutuo. Como conclusión, se sostiene que los grupos terapéuticos constituyen una importante estrategia de acogida psicológica y cuidado en salud mental para personas en duelo, al promover un espacio de escucha, intercambio y resignificación de la experiencia de la pérdida que, aunque se trate de una experiencia universal, está dotada de elementos singulares y subjetivos de cada persona.

Palabras clave: Duelo. Psicoterapia de Grupo. Salud Mental. Psicología.

1 INTRODUÇÃO

O luto é compreendido enquanto a gama de respostas ou reações frente à experiência da perda, podendo se manifestar de maneira emocional, cognitiva, espiritual, comportamental e, ainda, fisiológica. Importante compreender que o luto não acontece em decorrência apenas em casos de morte, podendo manifestar-se em outros tipos de rupturas, como em perdas chamadas simbólicas e intangíveis, para se referirem às perdas não provocadas por morte (Doka & Chow, 2021). Por isso, Barbosa (2016) destaca que um processo de luto é constituído por dois componentes: 1) a *perda*, que pode ser concreta (de uma pessoa, um animal ou um objeto) ou simbólica (um ideal, uma expectativa, um sonho) e 2) a *resposta em si*, que se trata das manifestações fruto do que foi perdido.

Um aspecto importante refere-se à questão terminológica da palavra luto. Conforme Franco (2021) destaca, grande parte da literatura disponível, hoje, acerca desta temática está na língua inglesa, língua esta que apresenta particularidades e palavras distintas para uma mesma conjuntura. Por isso, Doka e Chow (2021) apresentam a distinção entre os três termos: *grief*, *bereavement* e *mourning*. De acordo com os autores, *grief* se aplica às emoções internas e subjetivas relativas a uma perda; já *bereavement* refere-se à situação objetiva e concreta de ter perdido alguém por morte, ou seja, a experiência da perda e o processo em si; *mourning*, por sua vez, pode se referir tanto ao processo intrapsíquico (também referido enquanto trabalho de luto) quanto à expressão pública do luto e seu pesar, que é atravessado por aspectos e práticas culturais que reverberam no aspecto subjetivo.

À vista disso, ao longo do tempo, em especial no século XX, importantes teorias desenvolvidas no contexto europeu e estadunidense surgiram para buscar dar contorno às experiências de luto. Desde Sigmund Freud, no início do século, com o desenvolvimento da perspectiva psicanalítica sobre luto e melancolia, passamos por teorias que se voltaram para a compreensão do luto enquanto composto por fases, outras por estágios e, na década de 1980, as tarefas de luto (Worden, Kosminsky e Carverhill, 2021). Já na contemporaneidade, novos estudos e teorias acerca dos processos de luto vêm ganhando cada vez mais espaço nas discussões acadêmicas e interventivas. Conforme apresentado por Gilbert & Macpherson (2021), podemos citar alguns exemplos: Teoria dos Vínculos Contínuos, Modelo do Processo Dual, Reconstrução de Significado, Modelo de dois Eixos e Estilos Adaptativos de Luto.

Frente às inúmeras concepções e correntes existentes, é de suma importância que profissionais de saúde mental tenham em mente que as teorias são instrumentos indispensáveis, pois os/as orientam na estruturação e no planejamento do trabalho a ser realizado com pessoas enlutadas, auxiliando-os/as a traçar objetivos e caminhos eficazes para atender às necessidades de cada paciente. No entanto, nenhuma teoria deve ser utilizada com o intuito de enquadrar os fenômenos do luto em “caixas”; isto é, as teorias não são réplicas exatas daquilo que representam. Cada pessoa enlutada tende a manifestar

particularidades e respostas singulares frente à experiência de ruptura de vínculos, havendo sempre elementos individuais a serem considerados (Gilbert & Macpherson, 2021). Ainda, em adição, Dall’Agnese e Seger (2022, p. 157) destacam que a “[...] teoria que norteia o trabalho serve de base e amplia a escuta, no entanto, precisa ser frequentemente adaptada às situações de realidades específicas [...]”

No que diz respeito ao suporte psicológico às pessoas enlutadas, podemos compreender múltiplos caminhos para a prática que devem privilegiar ações pautadas em teorias contemporâneas e que, exatamente por isso, forneçam subsídios adequados e heterogêneos que compreendam as diferenças nas formas de existência e, logo, de experiência de luto, rompendo com modelos hegemônicos e universais de resposta ao luto.

Schut e Stroebe (2005) apontam que, entre as modalidades de intervenção atualmente existentes nas sociedades ocidentais voltadas a pessoas enlutadas, existem as intervenções realizadas em formato de grupos, caracterizados enquanto sendo de autoajuda/apoio quanto de caráter psicoterapêutico. Nesse contexto, o atendimento em grupo para situações de luto tem se consolidado como uma alternativa relevante, inclusive no contexto brasileiro (Comaru *et al.*, 2021; Dall’Agnese & Seger, 2022; Kreuz & Antoniassi, 2020; Luna, 2020; Scavacini, Cornejo e Cescon, 2019; Correa e Justo, 2026), apresentando resultados satisfatórios sob as perspectivas clínica e psicossocial em diferentes contextos de luto.

Neste caminho, o presente artigo é um relato de experiência fruto de um projeto de extensão universitário, realizado no ano de 2025, em um centro universitário privado localizado no Noroeste do Estado do Paraná, por meio de dois grupos terapêuticos direcionados para pessoas adultas enlutadas. O projeto foi coordenado pelo autor deste artigo, psicólogo, professor e pesquisador especialista em luto. A realização da prática psicoterapêutica grupal teve como objetivo central fomentar um espaço de escuta e acolhimento psicológica para pessoas enlutadas, bem como desenvolver, nos acadêmicos, habilidades técnicas no suporte ao luto por meio de ações teórico-práticas, contando com supervisões semanais para discussão acerca da condução do grupo e de estudos guiados.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PROCESSO DUAL DO LUTO

O referencial teórico-prático adotado neste projeto quanto ao luto trata-se da compreensão do luto enquanto um processo dual (Modelo do Processo Dual – MPD), desenvolvido por Margaret Stroebe e Henk Schut na década de 1990 (Stroebe & Schut, 1999). No exercício de minha prática

profissional, perpassada por intervenções tanto nos contextos clínico e hospitalar, somado pela consolidada atuação em pesquisas acadêmicas ao longo da última década, tenho me fundamentado nessa teoria, por meio da qual venho obtendo resultados consistentes e satisfatórios.

Este modelo teórico defende que, em situações de luto, a pessoa enlutada tende a se orientar para dois diferentes polos enquanto vivencia a mesma experiência de enlutamento: hora se volta para o que se perdeu, em outro momento para a restauração, isto é, a vida que se segue sem o que foi perdido – na busca de novos vínculos, identidades, retomada de atividades, dentre outros. Um ponto diferencial e de destaque nessa concepção é a de que não existe linearidade nos processos de luto, ponto exatamente alvo constante de crítica em teorias anteriores, ao postularem a existência de fases ou estágios no qual a pessoa enlutada deveria experienciar, enquadrando-se ao esperado (Stroebe & Schut, 1999).

Figura 1 – Modelo de processo dual de enfrentamento do luto



Fonte: Stroebe e Schut, 1999, tradução nossa.

Esta teoria, inclusive, assinala que não existe uma regra para a duração do luto, sendo esperado que nos primeiros dias a pessoa enlutada volte-se com maior intensidade e frequência para o que se perdeu, predominando reações de luto. No entanto, com o passar do tempo (que é particular) a pessoa tende a oscilar com maior incidência para a restauração, respondendo às atividades e demandas que lhe são cabidas (Stroebe e Schut, 1999).

Assim, um elemento central no MPD refere-se à oscilação, a qual assume papel determinante na medida em que a fixação em um dos polos pode culminar em dificuldades e complicações no processo de elaboração do luto, em decorrência da rigidez psíquica e/ou da dificuldade de transitar entre ambas as orientações. Conforme Franco (2021) destaca:

As pessoas oscilam entre ambas, confrontando uma e evitando a outra, com idas e vindas. Essa oscilação tem função regulatória adaptativa. Outra função importante durante o processo dual está na possibilidade de construção de significado para a perda e para o indivíduo. Nesse aspecto, portanto, ressalta-se ainda mais a particularidade da experiência do enlutado, que pode se perceber protagonista do seu luto, admitindo as mudanças dele decorrentes. Volta-se para o enfrentamento adaptativo, processo regulatório que necessita de avaliações constantes das experiências vividas para que a oscilação represente movimentos de experimentação e reconhecimento (p. 60).

Alguns anos após a publicação do artigo em 1999, no qual os autores apresentaram a proposta teórica do MPD, em 2010 Stroebe e Schut (2016) publicaram um novo trabalho trazendo complementos e atualizações para o modelo teórico, relatando que diversos estudos foram desenvolvidos desde a primeira publicação e que, após anos de prática clínica e trocas com outros especialistas, constataram que um ponto importante no processo de luto havia ficado de fora – a saber, a existência de situações de sobrecarga.

Para os autores, a pessoa enlutada passa a lidar com uma carga intensa de demandas, sejam elas de ordem social, emocional e/ou prática; assim, o processo de orientação entre o que se perdeu e a restauração passa a ser atravessado por elementos que tendem a causar fadiga, resultando em possíveis complicações de saúde, tanto nas esferas física e mental. Logo, constataram que a experiência saudável do processo de luto não depende apenas da oscilação entre diferentes eixos, mas também da capacidade de regular a intensidade e a quantidade de estressores. Dentre tais estressores, podemos citar: mais de uma situação de perda ao mesmo tempo ou em curto espaço, questões financeiras, conflitos interpessoais e demandas de trabalho.

Não obstante, Barbosa (2016), em suas considerações acerca deste modelo teórico, destaca que o processo dual do luto parte de uma ótica flexível, dinâmica e compreensiva, adotando uma postura que entende o luto a partir das estratégias que cada enlutado mobiliza para se adaptar à realidade da perda.

2.2 GRUPO TERAPÊUTICO PARA PESSOAS ENLUTADAS

Conforme Zimerman (2000) apresenta, a Psicologia que se volta ao estudo e prática das relações grupais resulta da interação de diferentes outras áreas, como a Psicanálise, Sociologia e Antropologia. Ao longo do século XX, importantes contribuições práticas e teóricas surgiram e, conseqüentemente, culminaram na constante atualização das possibilidades de intervenções grupais no campo da área psicológica.

Ainda, Zimerman (2000) lista diferentes modalidades nas quais as atividades grupais podem ser aplicadas, em diferentes cenários e com configurações e objetivos específicos. Dentre tais possibilidades, os grupos podem ser classificados em dois grandes eixos: grupos operativos e grupos

terapêuticos. Dentro dos grupos terapêuticos, podemos trabalhar com grupos de autoajuda e os grupos psicoterápicos propriamente ditos.

No entanto, por mais que haja, na literatura, essa distinção didática para orientar a prática, o autor destaca que:

[...] essas distintas ramificações não são perfeitamente delimitadas; antes, elas, muitas vezes, se interpõem, se completam e se confundem. [...] o fundamental é que o terapeuta tenha bem claras as respostas às seguintes questões: que espécie de mudança ele pretende, que tipos de técnicas aplicadas para qual tipo de pacientes, por qual tipo de terapeuta e sob quais condições. (Zimerman, 2000, p. 90).

No que se refere especificamente à grupos voltados para pessoas em situação de luto, Walsh (2016) apresenta que as três abordagens comumente empregadas são: grupos de suporte, grupos psicoeducativos e terapêuticos. A autora ressalta, em consonância com as considerações de Zimerman (2000), a relevância de que o/a profissional responsável pela condução do grupo tenha clareza acerca de seus objetivos e finalidades, escolhendo, dessa forma, a melhor modalidade que se adeque à proposta e ao público em específico. Ademais, a autora pontua a necessidade de que as pessoas participantes sejam devidamente informadas sobre a proposta grupal, de modo a favorecer o alinhamento de expectativas e minimizar possíveis frustrações, considerando que a modalidade de intervenção em grupo pode não atender às demandas e preferências de todos os sujeitos.

Para Dall’Agnese e Seger (2022), o trabalho com grupos de pessoas enlutadas envolve o manejo de sentimentos intensos, resistências diante da realidade da perda e processos de transformação subjetiva que diferem de outras modalidades grupais. Ressaltam que, após a perda, a vida e as relações familiares não retornam à configuração anterior, exigindo um processo de resignificação da experiência vivida. Nesse contexto, destacam a importância de que os/as coordenadores/as do grupo compreendam que a realidade decorrente da perda será permanente, sendo justamente o processo de adaptação e transformação dessa nova realidade um dos principais desafios no trabalho grupal em situações de luto.

No presente projeto de extensão, adotou-se a modalidade de grupo terapêutico como principal instrumento de intervenção. Tal escolha fundamenta-se nas contribuições de Zimerman (2000) acima exposto e, também, de Barbosa (2016), que apresenta essa modalidade como uma prática grupal estruturada a partir de temáticas previamente definidas, bem como de delimitações relativas à duração e ao número de encontros. Além disso, o autor destaca o caráter psicopedagógico (ou psicoeducativo) que tais grupos também podem apresentar, os quais podem ser organizados de forma homogênea ou heterogênea em relação à experiência de luto vivenciada pelas pessoas participantes.

Quanto aos resultados e alcance do trabalho em grupo, Worden (2009) afirma que tal modalidade têm-se mostrado de grande eficiência com pessoas enlutadas e, ainda, efetivo para oferecer suporte emocional para as pessoas que necessitam. Para sua construção, reitera a importância de que o formato seja claro, regras sejam estabelecidas, expectativas alinhadas e, não obstante, a estrutura de encontros seja definida antes do início dos encontros.

3 METODOLOGIA

3.1 A DIVULGAÇÃO DO PROJETO AOS ACADÊMICOS

Por se tratar de um projeto de extensão, estabeleceu-se, como critério para participação, que os/as estudantes já tivessem cursado previamente a disciplina teórica introdutória aos conceitos de dinâmica de grupo e grupoterapias, de modo que já possuíssem conhecimentos iniciais acerca do funcionamento de grupos. Após a divulgação do projeto nas salas de aula pelo coordenador do projeto, 25 estudantes manifestaram interesse, por meio do preenchimento de um formulário eletrônico. Na etapa subsequente, com o objetivo de selecionar oito participantes, solicitou-se que cada estudante encaminhasse ao e-mail do coordenador uma carta de interesse, na qual deveriam apresentar as motivações e justificativas para integrar o projeto.

Após a seleção dos/as acadêmicos/as e divulgação do resultado, foram realizados três encontros iniciais de cunho teórico, com duração de duas horas cada, coordenados pelo professor responsável. Esses encontros tiveram como objetivo apresentar aos estudantes orientações acerca da condução das atividades, especialmente no que se refere aos cuidados éticos, objetivos, metodologia, funcionamento dos grupos, bem como discutir os principais conceitos relacionados à temática do luto e os fundamentos do trabalho grupal. Os temas teóricos abordados foram: 1) Teorias do Luto; 2) Histórico das Grupoterapias e; 3) Intervenções em Luto. Ao todo, o projeto contou com carga horária de 40 horas, entre a parte teórica, prática e supervisões.

3.2 A PARTICIPAÇÃO DAS PESSOAS ENLUTADAS

Paralelamente às semanas de estudo teórico, iniciou-se a divulgação do projeto junto à comunidade, com o intuito de possibilitar que pessoas interessadas manifestassem a intenção em participar. Como critério para participação, estabeleceu-se que os/as participantes deveriam ter idade entre 18 e 60 anos e se reconhecessem em processo de luto, independentemente do tempo decorrido desde a perda ou do tipo de ruptura vivenciada. A participação possuía caráter gratuito e era aberta tanto à comunidade interna quanto externa da instituição de ensino, mediante manifestação prévia de

interesse. A divulgação foi realizada por meio de grupos de *WhatsApp*, redes sociais e canais oficiais da instituição.

3.3 A ORGANIZAÇÃO DOS ENCONTROS EM GRUPOS

Os/as acadêmicos/as foram divididos/as em dois grupos, cada um composto por quatro estudantes. Ao todo, foram realizados cinco encontros por grupo, estruturados da seguinte forma: o primeiro encontro foi destinado ao acolhimento e à construção de vínculo, contemplando a apresentação dos/as estagiários/as e participantes, a elaboração do contrato grupal, a definição das regras de convivência e o alinhamento de expectativas.

O segundo e o terceiro encontros tiveram como foco a história da perda, possibilitando que cada participante compartilhasse, caso se sentisse confortável, sua experiência de luto.

O quarto encontro abordou o tema das emoções e o luto, com ênfase na psicoeducação acerca das emoções relacionadas ao processo de enlutamento, incluindo roda de conversa, exercício de nomeação de sentimentos e reflexão sobre emoções confusas e ambivalentes.

Por fim, o quinto encontro, também voltado ao tema das emoções e o luto, teve caráter de encerramento, buscando dar continuidade ao processo psicoeducativo e terapêutico, promover o fechamento do grupo e auxiliar no planejamento de próximos passos individuais.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao todo, após o período de divulgação, 15 pessoas entraram em contato com o NAP - Núcleo Aplicado de Psicologia, local onde os grupos foram realizados, para manifestar interesse em participar. No entanto, com o decorrer dos encontros, apenas sete pessoas iniciaram o processo e deram continuidade às atividades. Acreditamos que um dos fatores que dificultaram a adesão de um número maior de participantes tenha sido o horário de realização dos grupos, que aconteceram no período vespertino.

Para a condução, os/as acadêmicos/as foram organizados/as em dois grupos de trabalho, sendo cada grupo acompanhado por quatro estudantes. Os grupos aconteceram da seguinte forma: o Grupo 1 (G1), composto por dois participantes enlutados, e o Grupo 2 (G2), composto por cinco participantes enlutados. Ao todo, cada grupo realizou cinco encontros, conforme previamente estruturado. Cada encontro teve duração de 1h30min.

Quanto à prática, o desenvolvimento e condução dos grupos foi um processo desafiador, em especial por tratar-se, para os estudantes, da primeira experiência na condução com grupos. Dall'Agnes e Seger (2022) assinalam que trabalhar com grupos de enlutados é sempre um desafio,

em especial por colocar àqueles que assumem a tarefa de condução a acolherem experiências, experimentarem em si sensações e afetos, bem como identificar e reconhecer a singularidade de cada pessoa ali presente frente à sua maneira de lidar com a perda de um ente querido.

Destaca-se que, durante o projeto, semanalmente, os/as alunos/as eram supervisionados e orientados em suas conduções e intervenções – inclusive eram assistidos nos aspectos particular e pessoal, na medida em que o professor coordenador esteve atento às reverberações provocadas em cada estudante.

Interessante pontuar que as histórias de luto das pessoas participantes do grupo mostraram-se diversas no que se refere às causas das perdas. Todas as pessoas haviam perdido entes queridos em decorrência de morte (de diferentes naturezas) e, ao longo dos encontros, compartilharam suas experiências, demonstrando abertura para expressar seus sentimentos e vivências. Nas supervisões, um aspecto levantado e que se destacou e chamou a atenção dos/as estagiários/as foi o suporte mútuo estabelecido entre as pessoas participantes.

Isto porque, considerando o número reduzido de integrantes, observou-se a construção de vínculos ao longo do processo grupal. Em diversos momentos, foi possível perceber participantes acolhendo as falas uns dos outros e compartilhando suas próprias experiências como forma de auxiliar no enfrentamento do luto, favorecendo um ambiente de escuta, empatia e apoio recíproco.

Em face disso, estabelece-se uma aproximação com as considerações de Kreuz e Antoniassi (2020), ao relatarem suas experiências profissionais com grupos de pessoas enlutadas por suicídio. As autoras apontam que o apoio, nesses contextos, tende a ocorrer por meio do compartilhamento de experiências e vivências entre os participantes. Com isso, frente à situação, a psicoeducação pode constituir-se como um importante instrumento para auxiliar na compreensão de que os sentimentos vivenciados são partilhados por outras pessoas enlutadas, favorecendo sua integração e elaboração a partir da experiência coletiva. Assim, embora cada vivência de luto seja singular, o compartilhamento de experiências possibilita validação, identificação e apoio mútuo entre os participantes. Em cada encontro, a partir da organização previamente estabelecida, foram suscitados diversos temas por meio da manifestação de sentimentos relacionados à experiência da perda.

Em ambos os grupos, observou-se predominância da participação de pessoas do sexo feminino, em que, dentre as sete pessoas participantes, apenas uma era do sexo masculino. Durante as supervisões, refletiu-se acerca de como a masculinidade ainda é socialmente reforçada por meio de estereótipos associados à ideia de força, invulnerabilidade e ausência de sofrimento como atributos inerentes ao homem – cisgênero e heterossexual. Tal concepção manifesta-se em discursos

culturalmente perpetuados, como a expressão “homem não chora”, reproduzida, muitas vezes, de geração em geração sem problematização crítica.

Constata-se que, na contemporaneidade, a masculinidade ainda é frequentemente colocada em questão quando homens expressam emoções, sofrimento ou sensibilidade, características historicamente associadas ao feminino. Assim, sentimentos como tristeza, fragilidade e vulnerabilidade tendem a ser interpretados socialmente como sinais de fraqueza ou inferioridade, estigmas que, em uma sociedade ainda fortemente marcada por padrões machistas, conservadores e patriarcais, permanecem culturalmente vinculados às mulheres.

Sob essa perspectiva, trago o relato de Stein (2020), em um texto autobiográfico e sensível acerca da experiência do luto pelo adoecimento e morte de sua esposa, no qual denuncia que vivemos em uma sociedade orientada pela produtividade, pelo lucro e pela valorização do “ter” em detrimento do “ser”, e que, com isso, os inúmeros “[...] estereótipos masculinos impedem o homem de viver as verdadeiras emoções e se transformar para melhor. Por não me mostrar vulnerável, deixei de receber ajuda quando mais precisava.” (p. 55), relata o autor. Em outro momento, discorre também acerca da grande dificuldade que teve para encontrar grupos de apoio a homens enlutados, exatamente pela dificuldade que há, entre os homens, de conversar sobre assuntos que giram em torno da morte.

Em continuidade, no último encontro, após a realização de um *feedback* por parte dos/as participantes acerca de sua presença no grupo, dos processos de autocuidado e do compartilhamento de como os temas e discussões suscitados ao longo dos encontros haviam produzido efeitos em suas vivências, ocorreu acompanhado de um momento de confraternização entre todos, no qual foi preparada uma mesa com café, suco e alimentos.

Nesse momento, os/as participantes tiveram a oportunidade de vivenciar um fechamento em que a afetividade se mostrou como elemento essencial na tarefa do cuidado. Os encontros, em sua estrutura e duração, tiveram como foco central exatamente esse cuidado – voltado ao sofrimento humano, à dor, à angústia e às palavras que, em outros espaços, na maioria das vezes, passam a ser silenciadas com o tempo. Ali, no espaço terapêutico grupal, não havia censura.

5 CONCLUSÃO

Como conclusão, destaca-se que a experiência relatada neste artigo, vivenciada na prática em especial pelos/as alunos/as, possibilitou a compreensão do grupo terapêutico enquanto um efetivo instrumento de acolhimento psicológico e de cuidado em saúde mental para pessoas em situação de luto. A partir da realização do projeto de extensão, observou-se que o espaço grupal tende a favorecer não apenas a expressão de sentimentos relacionados à perda em si, mas também o compartilhamento

de experiências e o fortalecimento de estratégias de enfrentamento diante das múltiplas demandas que decorrem do processo de luto.

Outro aspecto a considerar refere-se à formação dos/as acadêmicos/as envolvidos/as no projeto. A condução dos grupos, aliada aos importantes momentos de supervisão e de discussão teórica, possibilitou o fomento de espaços para o desenvolvimento de habilidades técnicas fundamentais para a atuação no contexto de saúde mental, especialmente no recorte com pessoas enlutadas. Dessa forma, conclui-se que o projeto também cumpriu importante função formativa ao articular os eixos: ensino, pesquisa e extensão.

Por fim, mas não menos importante, ao longo dos encontros foi possível perceber que o grupo se constituiu como um potente espaço de escuta respeitosa, validação emocional e apoio mútuo entre as pessoas ali presentes. Além disso, a prática reforçou a importância da psicoeducação no contexto grupal, contribuindo para ampliar a compreensão acerca das emoções presentes no luto e para a desconstrução de concepções normativas e ultrapassadas sobre o luto.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, A. **Fazer o Luto**. Lisboa: Núcleo de Académico de Estudos e Intervenção sobre o Luto/Centro de Bioética da Faculdade de Medicina de Lisboa, 2016.

COMARU, C. M.; ANDERY, M. C. R.; JUNQUEIRA, B. H.; FRANCO, M. H. P. Acolher e formar: uma roda de conversa sobre luto In: FRANCO, M. H. P.; ANDERY, M. C. R.; LUNA, I. J. (Orgs.). **Reflexões sobre o luto: práticas interventivas e especificidades do trabalho com pessoas enlutadas**. Curitiba: Appris, 2021. p. 41-50.

CORREA, M. R.; JUSTO, J. S. Reflexões sobre os legados de uma experiência de atendimento psicológico em grupo online a enlutados por covid-19. **Revista M. Estudos Sobre a Morte, Os Mortos E O Morrer**, v. 11, n. 21, 2026, p. 1-16. Disponível em: <https://seer.unirio.br/revistam/article/view/14015> Acesso em: 09/05/2026.

DALL'AGNESE, A. M.; SEGER, Â. P. Grupo com enlutados: promovendo a escuta e o acolhimento para seguir em frente In: ZILBERMAN, A. B.; KROEF, R. F. da S.; GAITÁN, J. I. C. (Orgs.). **O processo psicológico do luto: teoria e prática**. Curitiba: CRV, 2022. P. 157-172.

DOKA, K. J.; CHOW, A. Y. M. Loss, grief, and mourning. In: SERVATY-SEIB, H. L.; CHAPPLE, H. S. (Eds.). **Handbook of thanatology: the essential body of knowledge for the study of death, dying, and bereavement** (3rd ed.). Association of Death Education and Counseling, 2021. p. 235-261.

FRANCO, M. H. P. **O luto no século 21: uma compreensão abrangente do fenômeno**. São Paulo: Summus, 2021.

GILBERT, K. R.; MACPHERSON, C. Contemporary grief theories In: SERVATY-SEIB, H. L.; CHAPPLE, H. S. (Eds.). **Handbook of thanatology: the essential body of knowledge for the study of death, dying, and bereavement** (3rd ed.). Association of Death Education and Counseling, 2021. p. 282-307.

KREUZ, G.; ANTONIASSI, R. P. N. Grupo de apoio para sobreviventes do suicídio. **Psicologia em Estudo**, v. 25, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/NxmPb6PdVV8svwSFNP8ryqB/?format=pdf&lang=en> Acesso em: 06/05/2026.

LUNA, I. J. Uma proposta teórico-metodológica para subsidiar a facilitação de grupos reflexivos e de apoio ao luto. **Revista Nova Perspectiva Sistêmica**, v. 29, n. 68, p. 46 –60, 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-78412020000300005 Acesso em: 06/05/2026.

SCAVACINI, K.; CORNEJO, E. R.; CESCÓN, L. F. Grupo de apoio para enlutados por suicídio. **Revista M. Estudos Sobre a Morte, os Mortos e o Morrer**, v. 4, n. 7, 2019, p. 201-214. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/revistam/article/view/8981> Acesso em: 05/05/2026.

SCHUT, H.; STROEBE, M. Interventions to enhance adaptation to bereavement. **Journal of Palliative Medicine**, v. 8, supplement 1, 2005, p. 141-148. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16499462/> Acesso em: 07/05/2026.

STEIN, R. Luto masculino *In*: CASELLATO, G. (Org.). **Luto por perdas não legitimadas na atualidade**. São Paulo: Summus, 2020. p. 54-57.

STROEBE, M.; SCHUT, H. Overload: a missing link in the Dual Process Model? **Omega – Journal of Death and Dying**, v. 74, n. 1, p. 96–111, 2016. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0030222816666540> Acesso em: 07/05/2026.

STROEBE, M.; SCHUT, H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. **Death Studies**, v. 23, p. 197-224, 1999. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10848151/> Acesso em: 07/05/2026.

WALSH, K. **Grief and loss: theories and skills for the helping professions**. New Jersey, EUA: Pearson Education, 2016.

WORDEN, J. W. **Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner**. New York: Springer Publishing Company, 2009.

WORDEN, J. W.; KOSMINSKY, P.; CARVERHILL, P. Foundational grief theories *In*: SERVATY-SEIB, H. L; CHAPPLE, H. S. (Eds.). **Handbook of thanatology: the essential body of knowledge for the study of death, dying, and bereavement (3rd ed.)**. Association of Death Education and Counseling, 2021. p. 262-280.

ZIMERMAN, D. E. **Fundamentos básicos das grupoterapias**. Porto Alegre: Artmed, 2000.