LUTO NÃO RECONHECIDO PELA PERDA DE ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO:

Efeitos Psicológicos e Intervenções em Terapia Cognitivo-Comportamental

Jéssica Batista Moraes [1]

Samuel Henrique Da Cruz Barbosa [2]

Shirley Fraguas Mesquita [3]

RESUMO

O luto representa um processo intrínseco à experiência da perda; no entanto, nem todas as manifestações de luto recebem o devido reconhecimento social. A perda de um animal de estimação, apesar de estar impregnada por laços afetivos significativos, é frequentemente subestimada ou desconsiderada, sendo vista por muitos como uma dor de menor importância. Essa desvalorização social culmina no fenômeno denominado "luto não reconhecido", uma situação que pode ocasionar um sofrimento psicológico profundo, já que o indivíduo se vê sem a devida validação para experimentar sua dor de forma integral. Nesse cenário, emergem desafios emocionais caracterizados por uma tristeza persistente, sentimento de culpa, isolamento e, em casos mais severos, manifestações clínicas de ansiedade e depressão. Em vista disso, este estudo busca explorar a implementação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no manejo do luto por animais de estimação, avaliando sua eficácia na gestão de pensamentos disfuncionais, emoções intensas e comportamentos evitativos que prejudicam a adaptação à perda. A TCC, reconhecida por sua fundamentação cientifica e robustez técnica, propõe estratégias voltadas para a ressignificação da experiência de luto, a promoção de um enfrentamento saudável e a prevenção de recaídas emocionais. Diante da crescente necessidade de validar este tipo particular de luto no contexto clínico, bem como na relevância de expandir o debate acerca da saúde mental associada à perda de animais, levando em consideração o papel afetivo significativo que esses companheiros desempenham na vida de seus tutores. Dessa maneira, pretendesse promover a conscientização dos profissionais da psicologia e reforçar práticas terapêuticas que acolham, com empatia e eficácia, o sofrimento silencioso decorrente de perdas que não são socialmente reconhecidas.

Palavras-Chave: Luto não reconhecido. Animais de estimação. Terapia Cognitivo-Comportamental. Saúde mental.

---

[1] Acadêmica do 9º período do curso de Psicologia do Centro Universo Belo Horizonte.

[2] Acadêmico do 9º período do curso de Psicologia do Centro Universo Belo Horizonte.

[3] Acadêmica do 9º período do curso de Psicologia do Centro Universo Belo Horizonte.

ABSTRACT

Grief is an intrinsic process of the experience of loss; however, not all manifestations of grief receive due social recognition. The loss of a pet, despite being imbued with significant emotional ties, is often underestimated or disregarded, being seen by many as a pain of minor importance. This social devaluation culminates in the so-called "unrecognized grief", a situation that can cause profound psychological suffering, since the individual finds themselves without the proper validation to experience their grief in a comprehensive way. In this scenario, emotional challenges emerge, characterized by persistent sadness, feelings of guilt, isolation and, in more severe cases, clinical manifestations of anxiety and depression. In view of this, this study seeks to explore the implementation of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in the management of grief due to pets, evaluating its effectiveness in managing dysfunctional thoughts, intense emotions and avoidant behaviors that impair adaptation to loss. Recognized for its scientific basis and technical robustness, CBT proposes strategies for redefining the experience of grief, promoting healthy coping, and preventing emotional relapses. Given the growing need to validate this particular type of grief in the clinical context, as well as the relevance of expanding the debate on mental health associated with the loss of animals, taking into account the significant emotional role that these companions play in the lives of their guardians, the aim is to promote awareness among psychology professionals and encourage therapeutic practices that embrace, with empathy and effectiveness, the silent suffering resulting from losses that are not socially recognized.

Keywords: Unrecognized grief. Pets. Cognitive-behavioral therapy. Mental health.

1 INTRODUÇÃO

A morte, enquanto uma inevitável consequência da finitude da existência humana, é frequentemente vista como um tema a ser evitado, negado e relegado, tornando-se, assim, um tabu social imerso em múltiplos temores e inseguranças. Ariés (2003) elucida a evolução histórica da morte, explorando os aspectos culturais associados ao luto no Ocidente, que têm adquirido significados diversos desde o século XVII até os dias contemporâneos.

O luto, como uma reação à perda simbólica ou ao falecimento, é um processo intrínseco à experiência humana; sua manifestação pode ser classificada como normal ou patológica, a depender da habilidade do indivíduo enlutado em lidar com a situação (PARKES, 1998).

O espaço destinado aos animais está progressivamente ampliando-se nos lares e na rotina familiar. Esses indivíduos frequentemente acabam desempenhando a função de um amigo ou de um membro da família, tanto no contexto de pessoas que vivem sozinhas quanto em lares, independentemente de terem ou não filhos (GAZZANA; SCHMIDT, 2015).

Dessa forma, é possível estabelecer uma conexão entre o sentimento de perda de um animal de estimação, reconhecido como parte integrante da família, e o sofrimento e as mudanças que isso pode provocar na vida desses indivíduos. Nota-se que o luto pela morte de um animal parece não diferir daquele experienciado pela perda de um membro humano da família (GAEDTKE, 2019).

É fundamental que o indivíduo receba a oportunidade e o ambiente propício para expressar sua dor e luto. A capacidade de verbalizar permite ao indivíduo não apenas escutar a si mesmo, mas também prestar atenção àqueles que o cercam.

Um aspecto crucial a ser notado é que, quando esse indivíduo tem a oportunidade de realizar seus rituais de despedida, existe a probabilidade de um processamento da reorganização interna, possibilitando a ele a criação de um novo panorama para reaprender a viver na ausência do objeto perdido.

Quando um indivíduo percebe que suas emoções e sofrimentos não são devidamente reconhecidos, acaba por se isolar de seu círculo social, resultando em uma autocensura, na crença de que o que sente não merece ser experienciado (OLIVEIRA, 2013).

Apesar de a dor decorrente da perda de um animal de estimação ser genuína e profundamente sentida por inúmeras pessoas, essa manifestação de luto é frequentemente subestimada pela sociedade, sendo, por vezes, classificada como exagerada ou desprovida de relevância.

A ausência de reconhecimento social pode comprometer o processo saudável de luto, fazendo com que o indivíduo oculte suas emoções, o que, por sua vez, pode resultar no surgimento de sintomas emocionais marcantes, tais como profunda tristezas, ansiedade, isolamento e até mesmo episódios depressivos (OLIVEIRA, 2013).

Diante de tal contexto, emerge a imperativa necessidade de analisar de que maneira esse formato de luto impacta a vivência dos indivíduos, bem como quais estratégias terapêuticas podem demonstrar-se eficazes em sua abordagem.

Mesmo com a crescente valorização do luto por animais, ainda existem poucos estudos voltados especificamente para a aplicação da TCC nesse contexto. O presente estudo visa investigar de que maneira a TCC pode ser implementada no tratamento do luto não reconhecido associado à perda de animais de estimação, destacando suas principais técnicas e os benefícios que essa abordagem proporciona na ressignificação da dor, no alívio do sofrimento emocional e na promoção do bem-estar mental dos enlutados.

A seleção deste tema é fundamentada na crescente inclusão dos animais de estimação como integrantes das famílias modernas, a família multiespécie, bem como na necessidade inexplorada de suporte emocional para os indivíduos que enfrentam essa forma particular de luto.

A invisibilidade social do luto pela perda de animais de estimação intensifica o sofrimento daqueles que o vivenciam, tornando imperativa a discussão sobre práticas terapêuticas que legitimem e sustente esse processo.

Ao investigar a TCC como um recurso clínico eficaz, esta pesquisa enriquece a compreensão do cuidado emocional frente a uma perda que, embora possa ser vista como simbólica por muitos, carrega um significado profundo para aqueles que a vivenciam.

Vale ressaltar que, atualmente, tramita o Projeto de Lei 179/2023, que busca reconhecer legalmente a família multiespécie — ou seja, núcleos familiares que incluem animais de estimação. A proposta, apresentada na Câmara dos Deputados pelos parlamentares Delegado Matheus Laiola (União-PR) e Delegado Bruno Lima

(PP-SP), representa um importante avanço no reconhecimento da importância desses vínculos.

1.1 REFERENCIAL TEÓRICO

1.2 O processo de luto

O luto representa uma transformação psíquica significativa; é por meio do processo de enlutamento que vivenciamos seu significado, conectando-nos à dor da perda e confrontando nossa condição finita. Na psicologia analítica, buscamos uma compreensão da linguagem simbólica que nos permite compreender nossa condição finita; através dos símbolos e rituais simbólicos, dialogaremos com a temática da morte e todo o seu processo de luto (CASELLATO, 2015).

Segundo Jung (1934), a vida possui um propósito, o que nos leva a refletir sobre nossa existência e a inevitabilidade da mortalidade, incitando-nos a questionar essa condição. Conforme Bromberg (2000), existe uma distinção entre luto, enlutamento e pesar. O luto compreende a totalidade das respostas a uma perda considerável, enquanto o enlutamento refere-se ao processo de adaptação a essa perda. Já o pesar encapsula o significado subjetivo atribuído à experiência do luto.

O luto, conforme Parkes (1998), é caracterizado como um processo clínico que se entrelaça ou se sobrepõe ao entorpecimento, à saudade ou à busca, passando por fases de desorganização, desespero e eventual recuperação. Segundo Freud (1996), tanto o luto quanto a melancolia são reações à perda do objeto querido, cuja ausência cria um terreno propício para a emergência da ambivalência nas relações afetivas. Esta ambivalência se manifesta através da culpa, na medida em que
o sujeito ainda povoará o seu imaginário com o objeto perdido, mesmo que de forma negativa, revelando, assim, uma intensa devoção que se insere no próprio ego. “No luto, é o mundo que fica pobre e vazio; na melancolia, é o próprio ego” (FREUD, 1996a).

No processo de luto, não há nada de inconsciente em relação à perda; em outras palavras, o enlutado tem plena consciência do que lhe foi subtraído. Ademais, o luto representa um processo inerente à elaboração da perda, o qual pode ultrapassar o tempo; embora possa apresentar características patológicas, não é classificado como uma enfermidade. Freud (1996b) observou que as experiências traumáticas iniciais servem como o modelo primordial dos estados afetivos, os quais se integram

à psique e, em circunstâncias análogas, são reexperimentados na forma de símbolos mnêmicos. No texto "Luto e Melancolia", ele evidencia que o luto se configura como um processo doloroso, cuja justificativa reside na possibilidade de delinear uma caracterização da dor. Em 1926, Freud argumenta que a dor, em sua esfera mental, é igualmente uma resposta genuína à perda do objeto.

1.3 Estágios do luto

Na obra de Kübler-Ross (2017) "Sobre a Morte e o Morrer", ela delineou distintas etapas que precedem o óbito e desenvolveu um método voltado para que médicos, enfermeiros e familiares possam acompanhar e oferecer suporte ao paciente em seus momentos finais de vida. Por meio de uma pesquisa com 500 pacientes em estado terminal, foi possível discernir as reações psíquicas tanto dos indivíduos quanto de seus familiares. A partir dessa análise, foram elaborados cinco estágios que caracterizam o processo de reconciliação com a morte, criteriosamente classificados e definidos: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação.

No luto o indivíduo demonstra relutância em reconhecer a realidade que se apresenta. Trata-se de uma defesa psíquica que leva o indivíduo a negar a existência do problema, buscando formas de evitar o contato com a realidade, seja ela a morte de um ente querido, a perda de emprego, o fim de relacionamentos, a emigração, a amputação de um membro, a perda de objetos ou a experiência de enfermidades. É frequente que o indivíduo opte por não abordar o tema em questão.

A relutância em confrontar esse luto será sustentada por outros complexos que agora ocupam um espaço que anteriormente não lhes pertencia, ou por expectativas de que tal luto não é mais do que uma ilusão, na convicção de que, a qualquer momento, a normalidade será restabelecida. Assim, a pessoa continua a vivenciar o retorno de algo ou alguém que foi impactado por essa experiência de luto. "Certamente, não posso crer que isso seja verdade."

Na primeira etapa, a negação inicial era evidente tanto nos pacientes que recebiam diretamente o diagnóstico no início da doença quanto naqueles a quem a verdade não havia sido revelada, além dos que acabavam descobrindo por si mesmos. (KÜBLER-ROSS, 2017)

A dor decorrente da perda é tão intensa que uma das reações iniciais é a incredulidade diante do evento ocorrido. Esta negação da morte é frequentemente designada como entorpecimento, o qual requer um enfrentamento do que foi perdido.

A psique demanda a tangibilidade da finitude manifestada por eventos que culminam no luto, como a formalização de um divórcio, a homologação de uma demissão, a certificação de conclusão de um curso ou a assinatura de uma escritura de venda de um imóvel; esses marcos concretos são essenciais para iniciar o processo de luto (KÜBLER-ROSS, 2017)

A negação da perda proporciona uma oportunidade de preparação para um novo começo, permitindo a continuidade da vida na ausência do outro, do objeto ou da pessoa que se perdeu. O enfrentamento oferece um refúgio que pode evoluir para uma zona de conforto, a qual necessitamos ressignificar para prosseguir com a vida. Diante da sensação de torpor, análoga ao luto convencional, que, conforme Kübler-Ross (2017)

Na segunda etapa, indivíduos frequentemente experimentam frustração e indignação diante da enfermidade, sentimentos que podem ser direcionados aos profissionais de saúde e médicos. Nesta etapa, a raiva pode impulsionar o indivíduo a uma revolta contra o mundo, fazendo-o sentir-se injustiçado e relutante em aceitar sua condição atual. A questão em pauta envolve o complexo do abandono. Sempre que uma pessoa enfrenta a sensação de perda, ela também se depara com o sentimento de abandono.

É nesse instante de raiva que emergem todas as recordações e indagações. Muitas vezes, o indivíduo acaba se negligenciando ao se engajar em outros processos de adoecimento na tentativa de mitigar a dor do luto. Além da raiva, isso também provoca uma irritabilidade em relação a tudo que remete à perda e à postura alheia diante da sua vulnerabilidade. A raiva é frequentemente acompanhada pela culpabilidade; em nosso inconsciente, a ruptura desses vínculos só pode ocorrer de maneira orgânica. Apesar disso, tendemos a atribuir culpa como um mecanismo defensivo para mitigar a dor. É inerente ao ser humano buscar um significado para o luto, que integra esses questionamentos e a busca por sentido (KÜBLER-ROSS, 2017).

Para Freud nesses sentimentos há uma ambivalência entre o amor e o ódio. “Envolvem todas as situações de desespero, ofensa, e decepção através das quais pode penetrar em uma oposição de amor e ódio, ou pode ser reforçada uma ambivalência já existente”. (FREUD, 2011)

No terceiro estágio ocorre a negociação ou barganha, em que os indivíduos podem buscar negociar com médicos, psicólogos, amigos ou até mesmo com a

divindade em troca de cura; fazem promessas, realizam doações, comprometem-se a iniciar a redação de um livro no dia seguinte, plantar uma árvore e dedicar-se a atividades voluntárias; prometem também tirar projetos da gaveta, utilizar os medicamentos prescritos e frequentar serviços religiosos. Nesse contexto, o sujeito inicia um processo de negociação interna, convencendo-se de que poderá se tornar uma versão superior de si mesmo ao libertar-se daquela circunstância, fazendo, assim, promessas a Deus.

No quarto estágio, os clientes manifestam sinais clínicos de depressão, isolamento, comprometimento cognitivo, distúrbios do sono, um sentimento de desesperança e, potencialmente, pensamentos suicidas. Esta fase induz o indivíduo a se retrair em seu mundo interno, cultivando o isolamento, e resulta em um estado de melancolia e impotência perante a situação. Segundo Parkes (1998), essa dor que gera elevada ansiedade e uma necessidade de encontrar o objeto perdido reflete uma memória que busca no choro um mecanismo de alívio, funcionando como uma forma de catarse.

De acordo com Kübler-Ross (2017, p. 93), esse processo de depressão serve como um mecanismo na preparação iminente de todos os entes queridos. Este é um período de introspecção; a depressão se manifesta de forma silenciosa, com escassa comunicação. Não se trata de um momento propício ao diálogo, mas sim de auxiliar o cliente a externalizar suas angústias. O conforto pode emergir por meio do toque, de um abraço ou simplesmente ao sentar-se ao lado.

No último estágio, os clientes entram na fase da aceitação da morte e abraçam a universalidade dessa experiência. Seus sentimentos oscilam entre um estado de humor neutro e uma euforia intensa; em condições ideais, eles conseguem articular suas emoções em relação à inevitabilidade da morte, abordando o desafio do desconhecido. A fase da aceitação representa um estágio em que o indivíduo, livre do desespero, consegue percepcionar a realidade em sua essência, preparando-se assim para um novo recomeço.

A psicoterapia pode servir como um valioso suporte ao indivíduo durante este processo, uma vez que, ao expressar sua dor, o cliente é capaz de transformar suas fixações ou bloqueios, promovendo assim a aceitação da perda e um reposicionamento no mundo real. (PARKES, 1998)

Segundo Kübler-Ross (2017), nem todos os indivíduos experienciam esses estágios de maneira uniforme; alguns podem percorrê-los em ordens variadas,

alternando entre a raiva e a depressão, ou até mesmo vivenciá-los simultaneamente. Todavia, é frequente que aqueles que atravessam esse processo demonstrem pelo menos dois desses estágios. Nem sempre as pessoas conseguem concluir esse processo de maneira integral; algumas permanecem estagnadas em uma das etapas. Isso dependerá das experiências individuais e de como cada pessoa enfrenta o luto, assim como do estado de seu psiquismo.

Todos os fatores relacionados a cada indivíduo, como sua cultura, crenças, filosofia de vida e a natureza de sua relação com o objeto da perda, desempenham um papel crucial nessa dinâmica. Além disso, não existe uma duração predefinida para o processo de luto.

1.4 Luto da morte de um animal de estimação

A noção de estimação refere-se a um valioso bem, seja um animal ou um objeto, pelo qual se nutre uma particular predileção ou apreço. A palavra "estima" refere-se a uma gama de sentimentos, incluindo afeição, afeto, apreço, consideração, relevância e respeito. No Brasil, os cães e os felinos destacam-se como as espécies mais comumente selecionadas como animais de estimação, embora outros animais também possam ser categorizados dessa forma (GAZZANA; SCHMIDT, 2015).

Ao correlacionar com o que foi abordado até agora, na concepção teórica de Parkes (1998), o luto é interpretado como o tributo exigido pelo amor. Constata-se que, com o falecimento do animal de estimação, não apenas se extingue esse amor, mas também se desvanecem o cotidiano compartilhado, o carinho e os cuidados dedicados. Em face de uma relação que se encerra, o processo de luto revela-se como algo intrínseco e benéfico. Na relação entre o ser humano e seu animal de estimação, existe um vínculo profundo; assim, ao se romper essa conexão, o processo de luto tem início (CASELLATO, 2015). Complementando essa compreensão, na teoria do apego formulada por Bowlby (2002), o autor salienta o fenômeno do imprinting, que se refere à conexão que se forma entre aves e mamíferos jovens e uma ou mais figuras específicas (BOWLBY, 2002).

Assim, constatou-se que a vivência com um animal de estimação desde a infância torna desafiador para o indivíduo, na vida adulta, manter-se afastado desse tipo de interação. A interação com um animal integra aquilo que é considerado pelo sujeito como seu mundo presuntivo. Pesquisas demonstram que as respostas emocionais à perda de um ser humano e de um animal de estimação são análogas.

Ao sofrer a perda de um ente querido, seja humano ou não, identificam-se perdas secundárias, além de se reconhecer que o estilo de vida do cuidador se transforma em função dessa perda; em outras palavras, a percepção de mundo anteriormente estabelecida deixa de ser a mesma (OLIVEIRA, 2013).

Diversas reações podem ser reconhecidas em um processo de luto resultante da perda de um animal de estimação, entre as quais se destacam: o entorpecimento emocional, que frequentemente emerge da ausência de uma despedida, geralmente em decorrência do choque provocado pela morte, causando um estado de abatimento, desespero e confusão, além da relutância em confrontar a realidade da morte do animal, como uma forma de evitar a dor e a incerteza sobre como proceder; e a ansiedade de separação, manifestada pela negação do que se ouve ou vê, alimentando esperanças que muitas vezes são infundadas. É compreensível, uma vez que se torna desafiador enfrentar a ausência de um laço significativo. No contexto da tomada de decisões relacionadas aos animais, a eutanásia também se apresenta como uma questão de considerável percepção. Nesse cenário, deparasse com um animal em sofrimento, um tutor e sua família aflitos, além do profissional veterinário que deve gerenciar a dor dos enlutados, o processo de eutanásia do animal e suas próprias emoções de luto pela perda do paciente (CASELLATO, 2015).

Uma outra resposta possível seria a culpa, a qual também abrange emoções que frequentemente surgem em decorrência de uma decisão sobre a eutanásia. É amplamente reconhecido que a eutanásia é uma prática autorizada no Brasil no que tange aos animais; no entanto, a terminologia frequentemente empregada nestas situações é a de "sacrificar" o animal, o que implica uma conotação de sofrimento. A expressão "eutanásia" deriva do grego, traduzindo-se como "morte fácil" ou "boa morte". A prática é autorizada por tutores, com base em um diagnóstico que indica a ausência de opções terapêuticas e a preservação da qualidade de vida do animal. Assim, é essencial proporcionar o tempo necessário para que o tutor e sua família reflitam e deliberem sobre suas escolhas naquele momento, a fim de evitar sentimentos de culpa e arrependimentos. Ademais, reconhece-se que a culpa representa um obstáculo significativo na elaboração da perda, sendo imperativo que o cliente e sua família recebam o suporte adequado do profissional (CASELLATO, 2015).

A raiva ou protesto é também interpretada como uma resposta à perda do animal de estimação. O indivíduo enlutado pode manifestar irritação e revolta em

relação a familiares, amigos ou até mesmo ao médico veterinário responsável pelo cuidado de seu animal. Tende a experimentar uma sensação de descontentamento e abandono. Comentários e posturas destinadas a consolar o enlutado podem surgir e ser profundamente ofensivos. Essas manifestações frequentemente emergem na busca de mitigar a dor de um ente querido; entretanto, diante da incerteza sobre como proceder, muitos recorrem a expressões que podem agravar ainda mais a situação. Assim, é possível que a depressão se instale, com algumas pessoas apresentando um estado depressivo prolongado após a perda, dado que cada indivíduo exprime seu luto e desenvolve seu processo de elaboração de maneira singular (BOWLBY, 2002).

É importante considerar que, frequentemente, o processo de luto é interpretado como depressão, embora nem sempre isso seja verdade diante de uma perda. Nesse contexto, rituais de despedida que proporcionam apoio social tendem a facilitar o processo de luto. No entanto, a ausência desses rituais em situações de falecimento de um animal de estimação, aliada a uma possível falta de reconhecimento da perda, pode resultar no surgimento de um luto complicado (CASELLATO, 2015).

Ademais, em contextos que envolvem animais de estimação, pode manifestar-se o fenômeno do luto antecipatório, o qual é caracterizado pela angústia que surge diante da comunicação de uma enfermidade sem perspectiva de cura. Tal situação acarreta outras perdas associadas às doenças, alterando papéis e funções dentro do núcleo familiar; em outras palavras, a morte social pode preceder a biológica (HELMAN, 2009).

É um processo que abrange os três tempos: passado, presente e futuro, além das perdas secundárias. Assim, quando o tutor recebe um diagnóstico que não oferece perspectivas de cura ou de uma qualidade de vida adequada para o animal, pode enfrentar um luto antecipatório. Ademais, as recordações sobre a condição do animal antes do adoecimento e os efeitos do tratamento subsequente, bem como a eventual falha na recuperação do animal, são prontamente reconhecidas pelo tutor ou pela família. Além disso, é possível notar uma sensação de impotência diante da perda da saúde ou da doença observada no animal (OLIVEIRA, 2013).

Assim, para enfrentar a dor e o sofrimento decorrentes de uma perda, os indivíduos recorrem a estratégias de enfrentamento e adaptação. Stroebe e Schut (2010) discutem o modelo de processo dual do luto. Há uma variação no processo que possibilita a reestruturação do indivíduo em resposta a uma perda (PARKES, 1998).

Os mesmos autores afirmam que tal oscilação direcionada à perda é reconhecida quando o tutor expressa sentimentos como nostalgia, dor, impacto da ausência e consciência da perda. Observa-se também que as atitudes e reflexões voltadas para a restauração refletem a busca do ser humano por conforto na religião, a motivação gerada pelas necessidades dos outros animais sobreviventes e a formação de novas relações com animais recentemente adotados. A orientação para a perda se manifesta também nas ocasiões em que o tutor recorda do animal que já partiu, evidenciando uma oscilação que ocorre quando ele direciona seus cuidados para a nova relação estabelecida com outro animal, buscando assim a restauração (CASELLATO, 2015).

Neste sentido, a aquisição de um novo animal imediatamente após a perda de outro pode resultar em uma oscilação que reflete tanto a experiência de luto quanto o processo de recuperação. Caso essa aquisição tenha sido imposta por terceiros, o cuidador é direcionado à experiência da perda, frequentemente evitando o enfrentamento do luto e engajando-se em comparações que sugerem que o animal falecido possuía qualidades superiores ao novo. Isso pode, inclusive, propiciar situações de rejeição e abandono. Representa uma diretriz orientada para a reabilitação, quando todos os envolvidos, incluindo o tutor, expressam o anseio por adquirir um novo animal e se dedicar ao seu cuidado e atenção (OLIVEIRA, 2013; BROMBERG, 1996).

Ademais, observa-se que a recusa em adquirir outro animal de estimação está intrinsecamente ligada ao receio de vivenciar uma perda e experimentar a dor associada a essa experiência novamente. Um outro fator pode estar relacionado a uma aquisição que compromete a conexão estabelecida com o animal que veio a falecer. Constata-se que a adoção de outro animal não atenua o processo de luto, uma vez que cada vínculo formado é singular. Dessa forma, quando os pensamentos e atitudes se concentram na restauração, é possível que novos vínculos com outras espécies sejam estabelecidos, permitindo o amor e a experiência de ser amado (CASELLATO, 2015).

Assim sendo, ao reconhecer a singularidade dos laços criados, o autor sustenta que "o enfrentamento do processo de luto não consiste em esquecer o ente querido que partiu, mas sim em integrar essa preciosidade ausente com um novo significado na reconfiguração e reconstrução da realidade imaginada" (PARKES, 2009). Compreende-se, igualmente, que após uma perda substancial, é necessário um

período para que o indivíduo reestruture sua vida de uma nova forma. Determina-se o que preservar e o que descartar em relação à memória do animal, considerando elementos como fotografias, objetos pessoais, visitas a locais de descanso, ou até a adoção de um filhote do animal que partiu, entre outros aspectos (OLIVEIRA, 2013; BROMBERG, 1996).

Diante disso, o processo de luto pode ser adequadamente desenvolvido quando o indivíduo consegue se reconfigurar frente à perda, sem a necessidade de uma desvinculação total de sua figura de apego (BOWLBY, 1980). Uma elaboração saudável demanda a aceitação da ausência e a criação de um novo vínculo simbólico com o que se foi, visando integrá-lo na nova realidade (CASELLATO, 2015).

Dessa forma, a teoria de Bowlby (1980) postula que a função do apego reside na provisão de segurança, assegurando a presença de alguém disponível nos momentos em que se faz necessário. Uma abordagem eficaz para enfrentar as perdas é estabelecer conexões com outras pessoas, procurando redes de apoio que sejam verdadeiramente solidárias em relação ao sofrimento alheio e que estejam dispostas a oferecer assistência. Ademais, quando os indivíduos reconhecem a confiabilidade mútua, torna-se mais viável que busquem auxílio em circunstâncias desafiadoras (PARKES, 2009).

1.5 Os Impactos do luto não reconhecido

Conforme aponta Casellato (2015), dentre as diversas vivências humanas, há uma multitude de experiências de luto que permanecem não reconhecidas, tanto pelos enlutados quanto pela sociedade, devido a uma série de fatores. Refere-se à aceitação da verdade e, em contrapartida, à negação da presença de algo que causa dor, como um mecanismo de defesa contra os sentimentos ou as consequências decorrentes da existência desse objeto. Assim, é essa ambiguidade que leva o indivíduo a desviar-se ou ignorar aquilo que lhe causa dor e sofrimento.

Nas suas investigações, Casellato (2015, p.15) fundamenta-se na conceituação do termo luto não reconhecido, conforme elaborado por Keneth Doka (1989, 2002), além disso, elucida as possíveis razões que sustentam a reação do indivíduo diante do não reconhecimento de perdas simbólicas ou tangíveis. Conforme expõe Corr (2002), o luto não reconhecido se manifesta em situações nas quais um indivíduo experimenta uma perda, mas é incapaz de reconhecê-la abertamente perante a sociedade. Isso acontece quando a sociedade exerce censura sobre

determinado comportamento, estabelecendo normas que delineiam quando, por quem e até quando o luto é considerado legítimo.

Segundo Doka (1989), tais normas infringem o direito do indivíduo ao luto, subestimando suas perdas, sejam elas simbólicas ou concretas, ao apresentá-las como socialmente irrelevantes. Em vez de proporcionar o apoio social imprescindível para quem está em luto, essa realidade de abandono social leva o indivíduo a buscar o isolamento, resultando em um estado de solidão diante do silêncio cúmplice que responde à sua dor e à sua maneira de expressá-la.

O direito de um indivíduo de vivenciar o luto conforme suas próprias escolhas, sem a intromissão de terceiros, é frequentemente comprometido de maneira evidente por convenções sociais. É importante ressaltar que a impossibilidade de expressar a dor configura um problema relacionado à dignidade humana. A falta de reconhecimento transcende o mero distanciamento e isolamento provocados pela sociedade, revelando um panorama que é, em última análise, prejudicial e até destrutivo (ATTIG, 2004).

Segundo A□g (2004), a falta de reconhecimento do luto transcende o mero isolamento, englobando também emoções de negação, interferência e a imposição de uma sanção. Segundo o autor, mensagens de não reconhecimento tendem a desconsiderar, desaprovar, desprezar, desencorajar, invalidar e deslegitimar os esforços e sentimentos investidos pelo enlutado.

De acordo com Casellato (2015), cada pessoa vivencia o processo de luto de maneira singular, apesar de que tal experiência permeie o âmbito psicossocial e, por conseguinte, relacional. Diante desses fatores, é possível que, em determinados momentos de nossas vidas, frustrantes experiências pessoais nos levem a negligenciar alguns desses aspectos.

Conforme Kauffman (2002), a motivação intrapsíquica associada ao luto não reconhecido evidencia um profundo senso de vergonha relativo a certos relacionamentos e comportamentos, que se manifestam como reflexos sociais. Nesse contexto, a não validação da dor associada ao luto surge a partir do próprio indivíduo, que, de forma inconsciente, se impõe uma condenação, em um exercício de autocensura de sua dor e pesar.

O próprio eu, conforme delineado por Kauffman (2002), atua tanto como agente quanto como vítima da censura, impondo a si mensagens como: não permita que este luto seja uma realidade para você, isso não constitui uma perda. Essa dinâmica é

descrita como um auto não reconhecimento do luto. Quando um indivíduo vivencia um processo de luto não reconhecido, ele se depara com a sensação de fracasso enraizada em seu contexto social. A ausência de aceitação e a falta de promoção do suporte necessário ao indivíduo resultam em uma desconexão com o ambiente, provocando, por conseguinte, sentimentos de alienação e solidão (CASELLATO, 2015).

Conforme Kauffman (2002), sob a perspectiva psicanalítica, sustenta-se que a estrutura interna que modula a autocensura da manifestação do luto é o superego, que exerce essa função mediadora. Em contrapartida, o autor ressalta a capacidade inversa do eu, evidenciando a potencialidade do reconhecimento e da legitimação. Para vivenciar o processo de luto, sob a premissa da autorização conferida pela sociedade, que determina ao indivíduo a quem deve dirigir seu luto, Kauffman destaca a importância do poder de decisão acerca das manifestações permitidas ou não perante a coletividade. Ele denomina essa capacidade como um posicionamento heroico do eu, o que concede ao indivíduo a possibilidade de libertação e crescimento em sua jornada de luto.

Em síntese, o "autorreconhecimento do luto" representa a erradicação do estado de desamparo que se origina de um luto não validado (KAUFFMAN, 2002). Assim, quando o indivíduo reconhece, elabora e valida seu luto, ocorre uma ruptura com o sofrimento advindo da falta de acolhimento por parte da sociedade. O fortalecimento do self confere ao indivíduo a autonomia necessária para tomar decisões durante o seu processo de luto.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Material e métodos

Este trabalho foi elaborado por meio de uma pesquisa qualitativa, caracterizada por uma abordagem exploratória e fundamentada em revisão bibliográfica. A opção por essa abordagem metodológica fundamenta-se na imperativa de explorar de forma aprofundada as experiências subjetivas ligadas ao luto não reconhecido pela perda de animais de estimação, além de investigar, sustentado por referencial teórico, a eficácia da TCC como um recurso psicoterapêutico para este tipo particular de aflição.

A pesquisa qualitativa, como elucida Minayo (2001) e Richardson (2008), privilegia a interpretação dos fenômenos sob a perspectiva dos sujeitos e da realidade

que os molda, demonstrando-se particularmente eficaz em investigações que abordam dimensões simbólicas, afetivas e sociais. No que diz respeito à elaboração do referencial bibliográfico, foi efetuada uma seleção minuciosa de obras e artigos científicos pertinentes ao tema em questão, com o intuito de estabelecer uma base teórica robusta e contemporânea.

De acordo com Gil (2008), a pesquisa bibliográfica é concebida a partir de materiais previamente publicados, como livros e artigos acadêmicos, possibilitando ao pesquisador a interpretação do conhecimento consolidado, ao passo que compara diversas contribuições acerca do mesmo objeto de estudo.

As informações foram obtidas a partir de fontes indexadas em plataformas acadêmicas, incluindo Scielo, Google Acadêmico, PePSIC e Periódicos CAPES, assim como de obras clássicas e contemporâneas que discutem temas relacionados ao luto, à TCC e aos vínculos afetivos com animais. O procedimento metodológico iniciou-se com a definição criteriosa dos descritores e palavras-chave mais pertinentes, tais como "luto por animais", "terapia cognitivo-comportamental", "perda simbólica", "vínculo afetivo" e "psicoterapia do luto".

A análise dos conteúdos bibliográficos foi efetuada através de uma leitura interpretativa e da correlação de informações, assegurando a coerência entre os autores e a proposta da pesquisa. As concepções extraídas das obras foram organizadas de forma a constituir a base teórica e respaldar as reflexões elaboradas ao longo do texto. Não foi realizada uma análise estatística dos dados, pois a abordagem qualitativa não se propõe à quantificação, mas ao aprofundamento teórico e à compreensão subjetiva do fenômeno em questão (TRIVIÑOS, 2008).

2.2 Resultados e discussão

A TCC, elaborada por Aaron Beck, constitui um paradigma fundamentado em evidências científicas que atestam sua efetividade em uma ampla gama de distúrbios psiquiátricos, incluindo os de maior severidade. Fundamentada em uma abordagem cognitiva, a TCC sustenta que nossas emoções, comportamentos e reações fisiológicas são influenciados pelas interpretações que formulamos em relação aos eventos experienciados.

Essas interpretações, por sua vez, são moldadas por crenças centrais desenvolvidas na infância — percepções absolutas acerca de si mesmo, do mundo e dos outros — que, por sua vez, influenciam crenças intermediárias (regras,

pressupostos e atitudes) e, consequentemente, os pensamentos automáticos que impactam diretamente nosso estado emocional e nossas ações (BECK, 2013).

No âmbito do luto, tais crenças podem ser altamente catalisadas. A perda, quer se trate de um indivíduo querido ou de um animal de estimação, tende a expulsar uma gama de sintomas emocionais, cognitivos, físicos e comportamentais, frequentemente previsíveis. Entretanto, na eventualidade de um processo não ser meticulosamente estruturado, há o risco de consolidar pensamentos disfuncionais, propiciar o desenvolvimento de psicopatologias e afetar adversamente tanto a rotina quanto as relações interpessoais do indivíduo (WORDEN, 2013).

Isso se torna ainda mais claro no contexto do luto não reconhecido, como exemplificado pela morte de um animal de estimação, que frequentemente carece de reconhecimento social, dificultando assim o processo de elaboração emocional e psicológica da perda.

Beck (2013) enfatiza que a TCC é fundamentada em uma colaboração entre terapeuta e paciente, centrada em metas específicas e intervenções sistemáticas. Por meio de sessões metodicamente estruturadas, abordagens como a psicoeducação facultam ao paciente a capacidade de reconhecer seus pensamentos automáticos e crenças distorcidas, favorecendo respostas mais equilibradas e funcionais. O processo contribui para a ressignificação da experiência da perda, notavelmente no contexto da morte de animais de estimação, cuja carga emocional, muitas vezes intensa, é frequentemente desvalorizada socialmente.

Basso e Wainer (2011) enfatizam a relevância da empatia por parte do terapeuta, a qual é fundamental para consolidar o vínculo com o paciente e propiciar a expressão de seus sentimentos, em particular aqueles relacionados à perda. Ao refletir sobre as convicções pessoais a respeito da morte e as potenciais distorções cognitivas, abre-se um espaço propício para fomentar adaptações emocionais mais saudáveis. No contexto do luto por animais de estimação, essa perspectiva é fundamental, pois reconhece a dor e auxilia o indivíduo a compreender suas reações, frequentemente complexas ou contidas.

Entre as intervenções sugeridas pela TCC para a abordagem do luto, incluem-se: resolução de problemas, automonitoramento, desenvolvimento de habilidades sociais, estratégias de enfrentamento, reestruturação cognitiva e prevenção de recaídas. Técnicas como o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD), a simulação de papéis, a descoberta guiada e a dessensibilização sistemática se

configuram como instrumentos valiosos no tratamento da dor relacionada à perda, inclusive no que diz respeito a animais de estimação. Essas abordagens permitem ao paciente abordar e reformular percepções como "não tenho o direito de sofrer pela perda de um animal" ou "ninguém compreende a profundidade do que estou sentindo" (BASSO; WAINER, 2011).

Organizado em 12 sessões distribuídas ao longo de um período de três meses, Silva (2009) apresenta um protocolo clínico de intervenção para o luto. O atendimento é personalizado e tem início com uma psicoeducação abrangente sobre o processo do luto, contemplando suas manifestações cognitivas, emocionais, fisiológicas e comportamentais. A meta consiste em proporcionar ao enlutado insights que favoreçam alívio emocional, diminuam a ansiedade e ampliem a compreensão sobre sua vivência atual. Este modelo é relevante não apenas para o luto pela perda de seres humanos, mas também para a dor associada à perda de animais de estimação, especialmente em contextos onde esse sofrimento é socialmente deslegitimado, o que confere à psicoeducação uma importância ainda maior.

Ao longo das sessões, são apresentadas técnicas apropriadas ao estado emocional do paciente, focando na identificação e na autorregulação de pensamentos, emoções e comportamentos disfuncionais. A proposta visa cultivar habilidades cognitivas e comportamentais que facilitem a readaptação a uma nova realidade, promovendo a ressignificação de papéis familiares e sociais.

Conforme afirmam Basso e Wainer (2011), é fundamental que o psicólogo adote uma postura empática, respeitando o ritmo singular de cada paciente. Isso é fundamental, especialmente em situações de luto por animais, nas quais o enlutado pode apresentar resistência devido à sua crença de que seu sofrimento não é reconhecido como legítimo.

A adaptação das intervenções deve levar em conta o funcionamento do cliente, evitando confrontos diretos e respeitando sua disponibilidade emocional. Ademais, o terapeuta deve fornecer informações relevantes, em quantidade equilibrada, evitando tanto o excesso quanto a escassez, a fim de prevenir a amplificação de distorções cognitivas. Esses autores defendem a promoção da autoeficácia, incentivando o paciente a reconhecer suas próprias habilidades e estratégias na gestão da dor.

Nesse sentido, recomendam a implementação de diversas intervenções da TCC, que são igualmente pertinentes no contexto do luto por animais de estimação,

como a abordagem de resolução de problemas, a qual possibilita ao paciente uma reflexão aprofundada sobre a sua forma de lidar com a experiência da perda.

Esta técnica visa aprimorar a habilidade de descobrir soluções práticas e saudáveis, enquanto se empenha na identificação de potenciais distorções cognitivas que obstaculizam o enfrentamento da dor. Perguntas como: “Existem outras formas de lidar com essa situação?”, “Quais são os obstáculos reais e quais são ampliados por pensamentos disfuncionais?” ou “Há recursos ou pessoas que poderiam me apoiar nesse momento?” são exemplos de questionamentos que promovem esse processo (BASSO; WAINER, 2011).

No âmbito da TCC, uma variedade de estratégias é empregada para auxiliar o paciente a enfrentar o processo de luto, inclusive em situações de luto não reconhecido socialmente, como a perda de um animal de estimação.

Esta forma de luto, apesar de frequentemente minimizada por familiares e amigos, pode gerar um sofrimento profundo e sintomas análogos aos experimentados em relação a perdas humanas. Portanto, é fundamental que o terapeuta tenha à sua disposição ferramentas que ajudem o enlutado a entender e lidar com suas emoções de forma eficaz. O automonitoramento constitui uma das habilidades iniciais a serem cultivadas no contexto do processo terapêutico.

Por meio dessa abordagem, o paciente é capacitado a analisar seus próprios pensamentos, emoções e comportamentos em contextos determinados, favorecendo uma consciência ampliada sobre os padrões mentais que afetam seu sofrimento.

Conforme destacado por Basso e Weiner (2011), a proposta é incitar o "pensar sobre o pensamento", desafiando a legitimidade das interpretações automáticas: “Após o falecimento de fulano, as pessoas não desejam mais saber de mim [...]". Se tal proposição se confirmasse, qual seria a minha sensação? Esse tipo de introspecção é crucial para aqueles que sofreram a perda de seus animais de estimação e se encontram isolados ou incompreendidos, por presumirem que sua dor não é válida.

Ademais, o desenvolvimento de habilidades sociais pode revelar-se particularmente benéfico, uma vez que muitos indivíduos em luto tendem a esquivar-se de interações sociais ou enfrentam desafios em articular suas emoções. Essa situação é frequente entre indivíduos que atravessam o luto por animais, uma vez que o contexto social raramente proporciona o apoio necessário para lidar com essa forma de perda.

Através de práticas comportamentais realizadas em sessão, o terapeuta e o paciente reconhecem situações desafiadoras e exercitam respostas adaptativas. Perguntas como “Após a prática em sessão, qual sua reflexão sobre o que poderia ser implementado?” ou “Quais poderiam ser as consequências de uma tentativa sua?” servem como estímulos para fomentar novas posturas (BASSO; WEINER, 2011).

As estratégias de coping, ou estratégias de enfrentamento, constituem um componente fundamental do arsenal terapêutico. Elas envolvem a identificação e a implementação de respostas cognitivas e comportamentais em face de situações desafiadoras.

O terapeuta pode estimular o paciente a revisitar experiências passadas de superação, como uma estratégia para acessar recursos internos valiosos diante da presente perda. Perguntas como "Como você lidou com uma situação delicada que viveu?" ou "Que orientação ofereceria a um amigo enfrentando um desafio semelhante?" favorecem a autoconsciência do indivíduo a respeito de sua resiliência (BASSO; WEINER, 2011).

Um aspecto essencial é a reestruturação cognitiva, cujo objetivo é desafiar e alterar pensamentos distorcidos que frequentemente acompanham o processo de luto. Em parceria com o terapeuta, o paciente examina seus pensamentos automáticos e os confronta com a realidade, empregando recursos como o modelo A-B-C (A = situação, B = pensamento, C = consequência). Indagações como “Que evidências disponho para corroborar esse raciocínio?” ou “Esse raciocínio é lógico?” favorecem a transição de crenças disfuncionais para concepções mais racionais e adequadas (BASSO; WEINER, 2011).

Esse procedimento reveste-se de particular importância no contexto do luto por animais de estimação, uma vez que o indivíduo pode experienciar sentimentos de culpa, vergonha ou uma minimização da sua própria dor.

Além das estratégias, a TCC utiliza técnicas específicas que potencializam o processo de reestruturação emocional. A psicoeducação, por exemplo, serve para elucidar ao paciente a forma como seus pensamentos impactam seus sentimentos e comportamentos, propiciando uma compreensão mais abrangente do processo de luto (NOGUEIRA et al., 2017).

O RPD configura-se como uma ferramenta que possibilita a mapeação de pensamentos automáticos em face de situações desafiadoras e, com a utilização da

técnica da “flecha descendente”, propicia a identificação das crenças centrais que sustentam tais padrões (BASSO; WEINER, 2011).

Outra técnica significativa é o role-play, mediante o qual o paciente recria interações ou cenários vinculados à experiência de perda, permitindo a observação de seus próprios pensamentos e emoções, além do cultivo de respostas mais funcionais. Este exercício revela-se particularmente benéfico para indivíduos que enfrentam dificuldades em articular ou compreender sua dor, como é frequentemente observado durante o luto por animais de estimação (OLIVEIRA, 2013).

A descoberta guiada constitui uma técnica que encoraja o paciente a investigar os significados mais profundos que associa às diversas situações, desvelando crenças centrais por meio de indagações como: "O que isso revelaria sobre você, se fosse verdade?" (BECK, 2013).

A dessensibilização sistemática é recomendada quando níveis elevados de ansiedade estão atrelados a certas circunstâncias, como a visita a lugares que remetem ao animal falecido ou o enfrentamento de memórias que evocam sofrimento.

A técnica envolve a exposição progressiva do paciente a essas circunstâncias, enquanto ele emprega métodos de relaxamento para gerenciar a ansiedade. Partindo do pressuposto de que relaxamento e ansiedade constituem respostas antagônicas, a proposta é habituar o paciente a preservar a calma, mesmo na presença de estímulos geradores de ansiedade, favorecendo assim um enfrentamento mais eficiente (PEREIRA; PENIDO, 2010).

O luto pela perda de um animal de estimação é uma experiência emocional profunda, frequentemente negligenciada socialmente. Jacobs (2022), apresenta diversos exercícios e estratégias que dialogam com os princípios da TCC, contribuindo para a elaboração saudável do luto. A seguir, são descritas práticas encontradas e alinhadas com técnicas da TCC:

- Escrita terapêutica (diário emocional) - Jacobs (2022) sugere que o enlutado registre seus sentimentos em diários, promovendo a externalização da dor. Essa prática corresponde à técnica de registros cognitivos, comumente utilizada na TCC para identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais.

- Lista de sentimentos e reações físicas - Jacobs (2022) estimula o reconhecimento das emoções e reações físicas ligadas ao luto. Essa abordagem está alinhada à psicoeducação, que busca normalizar a experiência do sofrimento e ajudar o paciente a compreender suas respostas emocionais.
- Exposição gradual ao cotidiano - Recomenda-se o retorno progressivo às atividades rotineiras, mesmo em pequenas etapas. Trata-se de uma forma de enfrentamento que ajuda a reduzir a evitação comportamental, um alvo terapêutico central na TCC.
- Reestruturação de pensamentos disfuncionais - Jacobs (2022) critica pensamentos como "só serei feliz quando..." e propõe substituí-los por ideias mais realistas. Isso reflete diretamente a técnica de reestruturação cognitiva, essencial para modificar padrões de pensamento negativos.
- Cerimônia de despedida simbólica - A criação de um ritual de despedida, mesmo íntimo e simbólico, é recomendada como forma de validar a dor e facilitar a aceitação emocional. Essa prática pode ser vista como uma forma de exposição emocional planejada, útil na TCC para lidar com memórias dolorosas. “Os rituais apresentam-se como de extrema importância no enfrentamento do luto. A rotulação do relacionamento, como por exemplo considerar o animal de estimação como um filho, traz aspectos positivos na elaboração do luto. Além disso, a memoralização, com utilização de placas, fotos, estabelecimento de um local especial para as cinzas do animal em caso de cremação, também podem ser importantes, uma vez que auxiliam o tutor a manter um vínculo com o animal.” Fischer, et al (2025, p. 194)
- Identificação de gatilhos emocionais - Jacobs (2022) sugere que o enlutado observe datas, lugares e objetos que evocam a perda, desenvolvendo estratégias para lidar com esses gatilhos. Trata-se de um monitoramento comportamental que contribui para a prevenção de recaídas emocionais.
- Fortalecimento da rede de apoio - Jacobs (2022) valoriza o contato com pessoas que reconhecem a dor do luto animal. O suporte social atua como um reforçador positivo, incentivando o enfrentamento adaptativo da dor.
- Autoavaliação emocional e busca de ajuda - A distinção entre luto e depressão é destacada, encorajando a procura por apoio profissional

quando necessário. Essa prática envolve o uso de psicoeducação e estratégias de autorreflexão, compatíveis com o protocolo da TCC para transtornos do humor.

As práticas propostas por Jacobs (2022) fornecem meios eficazes para amenizar os efeitos do luto descritos por Oliveira (2013). A dor provocada pela ruptura de uma "díade de apego", segundo Oliveira (2013), pode ser atenuada pela construção de um novo significado para a perda, como o que ocorre na proposta de adoção consciente de outro animal, apresentada por Jacobs (2022), não como substituição, mas como homenagem ao vínculo anterior.

Além disso, o reconhecimento da legitimidade da dor, constantemente reivindicado por Oliveira (2013), é central na abordagem de Jacobs. A autora afirma que "a dor de perder um animal não é um tipo diferente de dor – a dor é dor" (JACOBS, 2022), reforçando a importância do acolhimento social e emocional.

Assim, a TCC apresenta uma metodologia estruturada, empática e altamente eficaz no manejo do luto, abrangendo também situações em que a perda diz respeito a um animal de estimação.

Ao reconhecer a dor do paciente e fomentar a adoção de estratégias de enfrentamento saudáveis, a TCC desempenha um papel crucial na elaboração do luto, na recuperação emocional e na reinterpretação de novos significados diante da perda.

3 CONCLUSÃO

A experiência do luto, ainda que frequentemente desconsiderada ou minimizada socialmente, constitui um processo profundo e subjetivo de reestruturação emocional em face da perda. A perda de um animal de estimação, gera uma dor emocional profunda e legítima, comparável à que resulta da morte de um ente querido.

Os laços emocionais estabelecidos com os animais são caracterizados por lealdade, uma presença contínua e um afeto incondicional, resultando em uma ausência que se revela emocionalmente desestabilizadora para muitos indivíduos. Desconsiderar essa dor ou invalidá-la pode exacerbar o sofrimento e obstruir o processo de elaboração emocional da perda.

Esse tipo de luto, comumente denominado “não reconhecido”, impõe ao enlutado não apenas o desafio de lidar com sua própria dor, mas também a tarefa de justificar essa dor em face da incompreensão da sociedade.

Stroebe (2008), quando nos fala do nível afetivo, nos fala de um sentimento de depressão, de culpa, de raiva. “Todas essas vivências afetivas são esperadas na pessoa enlutada. Enquanto do ponto de vista comportamental, o enlutado pode apresentar agitação e choro. Do ponto de vista atitudinal, o indivíduo poderá trazer a baixa autoestima e o desamparo. Há também uma deterioração cognitiva, especialmente uma lentidão do pensamento, e mudanças fisiológicas e queixas psicossomáticas.” Fischer, et al (2025, p. 210).

A carência de rituais formais, de validação simbólica e de apoio apropriado pode resultar em isolamento emocional, cultivar a culpa e propiciar o surgimento de reações psíquicas disfuncionais, tais como a ansiedade, a depressão e a falta de motivação. Reconhecer a validade desse sofrimento é fundamental para que o indivíduo consiga ressignificar sua perda e integrar emocionalmente a experiência da ausência, preservando assim sua funcionalidade e bem-estar (CASELLATO, 2015).

Nesse contexto, a TCC se revela uma abordagem eficaz e empática, apta a acolher o enlutado e a proporcionar ferramentas práticas para lidar com a dor da perda. Ao incentivar a identificação de pensamentos automáticos, o exame crítico de crenças disfuncionais e a formulação de estratégias de enfrentamento saudáveis, a TCC facilita a compreensão e a reestruturação interna do sofrimento. Quando se aplica ao luto por animais de estimação, essa abordagem não apenas legitima a dor do indivíduo, mas também promove sua autonomia emocional, auxiliando-o na reestruturação de sua vida cotidiana com equilíbrio, autocompaixão e novos significados.

Reconhece-se, no entanto, que esta pesquisa, de natureza exclusivamente bibliográfica, demanda futuras investigações empíricas para validar as estratégias terapêuticas aqui discutidas para assim contribuir para o auxílio de psicólogos à tutores enlutados.

REFERÊNCIAS

ARIÈS, P. **História da morte no ocidente.** Rio de Janeiro: Ediouro, 2003.

ATTIG, T**. Disenfranchised grief revisited: discounting hope and love.** Omega. Journal of Death & Dying, v.49, n.3, p. 197-215, 2004.

BASSO, L. A.; WAINER, **R. Luto e perdas repentinas: Contribuições da terapia cognitivo comportamental.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 7, n. 1, p. 35- 43, 2011.

BECK, J.S**. Terapia cognitiva: Teoria e prática.** 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BOWLBY, J. **Apego e perda: a natureza do vínculo.** Tradução de Álvaro Cabral. 3. Ed. São Paulo: Martins Fontes, v.3 em 1, 2002.

BOWLBY, J. **Loss: sadness and depression.** Vol. 3. New York: Basic Books, 1980.

BROMBERG, M. H. **A Psicoterapia em situação de perdas e luto.** Campinas: Livro Pleno, 2000.

BROMBERG, M. H. P. F. **Luto: a morte do outro em si.** In: BROMBERG, M. H. P. F.; KOVÁCS, M.J.; CARVALHO, M.; MARGARIDA, M. J. C.; CARVALHO, V. A. (org.). São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 99-122, 1996.

CASELLATO, G. **O Resgate da empatia: Suporte Psicológico ao luto não reconhecido.** 1 ed. São Paulo: Summus, 2015.

CORR, C.**A. Coping with challenges to assumptive worlds**. In: KAUFFMAN, J. (Ed.). Loss of the assumptive world: a theory of traumatic loss New York: Routledge, cap.9, p. 127-138, 2002.

DOKA, K. **Disenfranchiesed grief: Recognizing hidden sorrow.** USA, Mass: Lexington Books, 1989.

FERNANDES, T.C.M; PEREIRA, B.S. **Contribuições da Terapia Cognitiva Comportamental na assistência a pessoa enlutada.** Caderno de Psicologia, Juiz de Fora, v.4, n.7, p 239-59, 2022.

FISCHER, M.L. et a**l. O enfrentamento do luto pela família multiespécie: o acolhimento do sofrimento invisibilizado**. E-caminho do diálogo V: a deliberação coletiva em busca da humanização em saúde integral na era digital. Cap. 23, p193-207. Ponta Grossa/PR, Editora Atena, 2025.

FISCHER, M.L. et **al. A casa está tão vazia sem você: como enfrentar a dor da perda de um membro da família multiespécie**. E-caminho do diálogo V: a deliberação coletiva em busca da humanização em saúde integral na era digital. Cap. 24, p208-20. Ponta Grossa/PR, Editora Atena, 2025.

FREUD, S. Luto e Melancolia (1917 [1915]). In: FREUD, **S. A história do Movimento Psicanalítico, Artigos sobre a Metapsicologia e outros trabalhos (1914- 1916).** Edição 47 Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Vol. XIV, Rio de Janeiro: Imago, 1996a.

FREUD, S. Inibições, Sintomas e Ansiedade (1926 [1925]). In: FREUD, S. **Inibições, Sintomas e Ansiedade (1926 [1925]). In: FREUD, S. Um Estudo Autobiográfico,**

Inibições, Sintomas e Ansiedade, Análise Leiga e outros trabalhos (1925-1926). Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Vol. XX, Rio de Janeiro: Imago, 1996b.

GAEDTKE, K. M. **Afeto e cuidado nas relações entre humanos e seus animais de estimação.** Revista de Ciências Sociais, v. 24, n. 3, p. 84-99, 2019.

GAZZANA, C.; SCHMIDT, **B. Novas configurações familiares e vínculo com animais de estimação em uma perspectiva de família multiespécie [resumo].** In: Congresso De Pesquisa Extensão Da Faculdade Da Serra Gaúcha, 3., 2015, Caxias do Sul. Anais [...]. Caxias do Sul: Faculdade da Serra Gaúcha, 2015. p. 1001-1020. Saúde e Ciências Agro veterinárias. 2015.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. Atlas, São Paulo, 2002.

HELMAN, Cecil. **Cultura, saúde e doença.** Porto Alegre: Artmed, 2009.

JUNG, C. G. **The practical Use of Dream Analysis.** In Colleected Work, vol.16,1934.

KAUFFMAN, **J. The psychology of disenfranchiesed grief: liberation, shame, and selfdisenfranchisement.** In: DOKA, K.J (org). Disenfranchised grief: new directions, challenges and strategies for practice. Illinois: Research Press, 2002, p.61-79.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a Morte e o Morrer.** 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2017. 296 p.

LAIOLA, M.; LIMA, **B. Projeto regulamenta a família multiespécie, formada por animais domésticos e seus tutores. 2023.** Fonte: Agência Câmara de No□cias. acesso em 25/04/2025.

JACOBS, M. **O luto por um animal de estimação: guia para superar a perda.** Tradução de Ana David. Lisboa: Edições ASA II, 2022.

MINAYO, M.C.S. (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade.** 8 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

NOGUEIRA, C. A.; CRISOSTOMO, K. N.; SOUZA, R. S.; PRADO, J. M**. Importância Da Psicoeducação Na Terapia Cognitivo comportamental: Uma Revisão Sistemática.** Revista Hígia, Bahia, p108-120, 1 fev. 2017.

OLIVEIRA, D. **O luto pela perda de um animal de estimação e o reconhecimento da perda. 2013. 187f.** Tese (Doutorado em Psicologia Clínica). PUC, São Paulo 2013.

PARKES, C.M. **Amor e perda: as raízes do luto e suas complicações.** Tradução de Maria Helena Pereira Franco. São Paulo: Summus, 2009.

PARKES, C. M. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta.** São Paulo: Summus, 1998.

PEREIRA, F.M.; PENIDO, M.**A. Aplicabilidade Teórico-Prática da Terapia Cognitivo Comportamental na Psicologia Hospitalar.** Revista Brasileira De Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, ano 2010, v. 6, n. 2, p. 189-220, 1 jul. 2010.

RODRIGUES, I.S.; CUNHA, V.F.; COMIN, F.S.; RODRIGUES, A.G. **Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a compreensão do luto.** Revista Ciências em Saúde, v. 8, n. 4, p. 19- 24, 28 nov. 2018.

RICHARDSON, R. J. et al. **Pesquisa Social: métodos e técnicas. 3. ed.revista e ampliada.** São Paulo: Atlas, 2008.

SILVA, A.C. O**. Atendimento clínico para luto no enfoque da terapia cognitivo comportamental.** In R.C. Wielenska (Org), Sobre comportamento e cognição: Desafios, soluções e questionamentos. Santo André: ESETec. 2009.

STROEBE, M; SCHUT, H. **The dual process model of coping with bereavement: A decade on.** Omega, 2010.

STROEBE, M.S.; et al. (org.**). Handbook of berevement research and practice: adcances in theory and intervention.** Washington: American Psychological Association Press; 2008.

TRIVIÑOS, A. N. da S. **ntrodução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 2008.

WORDEN, J. W. **Aconselhamento do luto e terapia do luto: um manual para profissionais da saúde.** São Paulo: Roca, 2013.