

RESUMO - INICIANTE II

ESPIRITUALIDADE NO ENFRENTAMENTO DO LUTO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Carolina Sgarbossa (carolina.sgarb@gmail.com)

Rafaela Gonçalves Campi De Oliveira (gvsrafaela@gmail.com)

Jonathan Vinicius Lourenço De Souza (dr.jote@hotmail.com)

INTRODUÇÃO: O luto é um processo emocional e psicológico desencadeado pela perda de alguém significativo, podendo causar sofrimento intenso, depressão, isolamento social, crises existenciais e desorganização da vida cotidiana. A espiritualidade, entendida como a busca por sentido, propósito e conexão com o transcendente, tem se destacado como um recurso importante no enfrentamento de perdas. Ao contrário da religiosidade institucional, a espiritualidade é uma experiência subjetiva, que pode ou não estar vinculada a uma tradição religiosa, e, refere-se à busca pessoal por significado, propósito e conexão com algo maior. **OBJETIVOS:** Esta revisão de literatura tem como objetivo analisar a influência da espiritualidade no enfrentamento do luto, destacando seus efeitos sobre o bem-estar emocional, psicológico e existencial dos indivíduos. **METODOLOGIA:** Realizou-se uma revisão da literatura por meio da busca em bases de dados como SciELO, PubMed, e BVS, utilizando os descritores: “luto”, “espiritualidade” e “enfrentamento”. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2024. Após a triagem, foram selecionados 9 estudos que abordavam diretamente a relação entre espiritualidade e o processo de luto. **RESULTADOS:** Os estudos analisados demonstram que a espiritualidade atua como um fator de proteção no processo de luto,

contribuindo para a ressignificação da perda, redução dos sintomas depressivos e maior aceitação da morte, além de reduzir os sentimentos de culpa. Em diferentes contextos, como perdas perinatais, morte por suicídio, falecimento de filhos ou cônjuges, a espiritualidade emergiu como uma estratégia eficaz de coping religioso-espiritual, que foi fortemente associado à redução de sofrimento psíquico e à elaboração mais saudável do luto. Enlutados com maior nível de espiritualidade relataram sentir mais conforto, esperança e sensação de continuidade da ligação com o ente perdido, além de ressignificação da perda. Práticas como oração, meditação, leitura de textos sagrados e participação em rituais foram descritas como estratégias de conforto espiritual, pois foram importantes no processo de despedida. Em especial, a vivência espiritual promove a ressignificação da perda, ajudando o enlutado a reconstruir sua identidade e sua vida após a morte do ente querido. O suporte da comunidade religiosa também se mostrou relevante na prevenção do isolamento social, devido a sensação de pertencimento e acolhimento. Além disso, os trabalhos mostraram que os profissionais de saúde que abordam a espiritualidade de forma sensível e ética colaboram para o fortalecimento do paciente enlutado. Por outro lado, os estudos também alertam para as ambivalências, pois algumas pessoas vivenciam crises de fé, culpa espiritual, questionamentos existenciais durante o luto, ou sentimentos de abandono por Deus, especialmente após perdas traumáticas, o que pode agravar o sofrimento psíquico, exigindo um acompanhamento específico. **CONCLUSÃO:** A espiritualidade mostra-se um recurso significativo no enfrentamento do luto, promovendo bem-estar emocional, sentido existencial e capacidade de resiliência. Reconhecê-la como um recurso terapêutico complementar é essencial para o cuidado integral de pessoas enlutadas. Portanto, é recomendável que profissionais de saúde, especialmente em contextos de Cuidados Paliativos e atenção básica, estejam preparados para acolher e integrar aspectos espirituais no suporte ao luto.

Palavras-chave: espiritualidade; luto; enfrentamento.