

RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE LUTO E DEPRESSÃO: A inflexibilidade psicológica como consequência de experiências passadas dolorosas

Kennedy Vitória Gomes de Souza¹

Levy Alves de Sousa²

Introdução: O Grupo de Estudos e Extensão do Plantão Psicológico da Faculdade Princesa do Oeste (FPO) é uma atividade voltada aos alunos do curso de Psicologia a partir do 5º semestre, que passam por um processo seletivo composto por carta de intenção, histórico escolar e avaliação individual. Após a seleção, os participantes iniciam um período de seis meses de estudos e supervisões com professor psicólogo e plantonistas, visando o preparo para os atendimentos realizados no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da instituição. Durante um desses atendimentos, foi possível observar como o sofrimento decorrente de uma perda pode ser profundo e impactar significativamente o sentido de vida do indivíduo, levando, em alguns casos, a um quadro de Transtorno Depressivo Maior. **Objetivos:** Relatar a experiência vivenciada por uma discente atuando como extensionista em Plantão Psicológico. Estabeleceu-se como objetivos específicos: entender como o luto leva a comportamentos característicos de transtornos do espectro da depressão e de esquiva experiencial. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado por uma acadêmica do curso de Psicologia do 6º semestre da FPO. A experiência foi vivenciada e relatada sob a visão Analítico-Comportamental, por meio do projeto de extensão que ocorreu no segundo semestre de 2025. As atividades consistiram em atendimentos clínicos semanais, na modalidade de atendimento emergencial. O caso acompanhado foi conduzido na modalidade de psicoterapia breve, indicada para demandas pontuais que podem ser trabalhadas em um período reduzido após o acolhimento inicial. **Resultados e discussão:** Durante o acompanhamento da paciente foi perceptível um luto não elaborado que evoluiu para um Transtorno Depressivo Maior que, segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR, 2022), pode se caracterizar por alterações no apetite, perturbações no sono e incapacidade de sentir prazer em atividades antes agradáveis. Com base no modelo Analítico-Comportamental, observou-se diminuição de estímulos que antes seriam

¹ Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste- FPO. Crateús-Ceará. E-mail: kennedy.vitoria@alu.fpo.edu.br

² Especialista em Saúde Mental e Atenção Psicossocial. Docente do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Princesa do Oeste- FPO. Crateús-Ceará. E-mail: levy.alves@fpo.edu.br

reforçadores positivos, o que configura extinção operante, pois a paciente se encontra em um contexto em que não busca nenhum tipo de felicidade. Esse transtorno pode estar ligado a um evento punitivo que, de acordo com Abreu e Abreu (2017), envolve a retirada de estímulos positivos, como o afeto da pessoa perdida, gerando fuga e esquiva de situações ou pessoas que possam provocar dependência ou sentimentos de acolhimento e prazer. Nesse contexto, há restrição de ações e evitação de experiências positivas que possam se tornar dolorosas, devido a uma experiência passada, levando a uma programação de vida que não se cumpre diante dos imprevistos diários, percebidos como punições. **Considerações finais:** Conclui-se que os comportamentos da paciente estão relacionados à dor do luto e à esquiva experiencial, caracterizada pela fuga de sentimentos desagradáveis. O trabalho terapêutico buscou promover a participação em atividades capazes de gerar reforços positivos e favorecer a melhora do quadro atual.

Palavras chaves: Análise do Comportamento. Depressão. Luto.

Referências:

ABREU, Paulo Roberto; ABREU, Silvério; SANTOS, Juliana Helena dos. Ativação comportamental: apresentando um protocolo integrador no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 19, n. 3, p. 238–259, 2017.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022.