

OS EFEITOS DO LUTO NO CÉREBRO

Isabelly Rocha Bessa (bellybessa26@gmail.com)

Naira Maria Silva De Oliveira Uchoa (writermallawi@gmail.com)

Ana Alice Silva Venancio (alicevenancio931@gmail.com)

Emilly Kelly Melo Da Costa (milly.costa.info@gmail.com)

INTRODUÇÃO

O luto constitui um fenômeno complexo, de natureza biopsicossocial, que envolve alterações

emocionais, cognitivas e fisiológicas diante da perda de alguém significativo. Tradicionalmente

abordado pela psicologia como sofrimento e adaptação, passou a ser investigado pelas neurociências,

demonstrando como as emoções da perda repercutem no cérebro. Para Parkes (1998), o luto é um

processo de transição psicossocial; Bowlby (1982), por sua vez, o define como uma resposta biológica

ao rompimento de vínculos, fundamentada na Teoria do Apego.

O avanço das ciências cognitivas revelou que a dor emocional aciona estruturas como a

amígdala e o sistema límbico, responsáveis pela memória e regulação afetiva. Essa compreensão do luto como processo neuropsicológico é crucial, especialmente diante do aumento da relevância clínica e social do tema, marcada pela recente inclusão do Transtorno do Luto Prolongado (TLP) no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR). Assim, o estudo dos efeitos do luto no cérebro aprimora as intervenções e favorece práticas clínicas integradas entre psicologia e neurociência.

OBJETIVO

O estudo tem como objetivo analisar os efeitos do luto no funcionamento cerebral, articulando perspectivas psicológicas, biológicas e sociais. Pretende-se compreender como as respostas emocionais e comportamentais se relacionam aos mecanismos neurobiológicos, especialmente à amígdala, sistema límbico e à neuroplasticidade. Busca-se, ainda, discutir as contribuições de Parkes e Bowlby, e analisar o impacto das repercussões fisiológicas e cognitivas que diferenciam o luto saudável do luto patológico (ou TLP). Por fim, visa-se reforçar as implicações práticas dessa visão integrada no cuidado em saúde.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo bibliográfico qualitativo e exploratório. O levantamento teórico incluiu autores clássicos como Parkes (1998) e Bowlby (1982), e estudos contemporâneos sobre

neurobiologia do luto, como o Modelo Dual do Processamento do Luto de Stroebe e Schut (2001) e o

TLP. Foi estabelecido um recorte temporal entre 2000 e 2023 para garantir a atualização das evidências

neurocientíficas, embora obras seminais tenham sido incluídas para o referencial teórico.

Os critérios de inclusão abrangeram artigos originais e revisões sistemáticas disponíveis na

íntegra, que apresentassem dados sobre alterações neuroquímicas ou funcionais do luto. Os critérios

de exclusão foram textos focados exclusivamente em luto infantil ou artigos não disponíveis em acesso

aberto. A metodologia baseou-se em síntese interpretativa e comparativa, relacionando teorias

psicológicas com descobertas recentes da neurociência.

aberto. A metodologia baseou-se em síntese interpretativa e comparativa, relacionando teorias

psicológicas com descobertas recentes da neurociência.

RESULTADOS

Os estudos indicam que o luto mobiliza dimensões afetivas e fisiológicas que alteram o

comportamento e o funcionamento cerebral. Parkes (1998) o descreve como readaptação

psicossocial, enquanto Bowlby (1982) ressalta sua base biológica, onde o padrão de apego influencia

a capacidade de lidar com a perda.

No campo psicossocial, observam-se sintomas como isolamento, apatia e desinteresse.

Biologicamente, o luto ativa o sistema límbico, a amígdala e o córtex pré-frontal. Essa ativação produz

desequilíbrios hormonais (aumento do cortisol) e redução da imunidade , desencadeando sintomas

físicos como insônia, fadiga e distúrbios alimentares. A neuroplasticidade destaca-se como o

mecanismo fundamental de adaptação. Ela permite ao cérebro reorganizar conexões e favorecer a

recuperação emocional. Essa reorganização neurológica e fisiológica é o que possibilita a

reconstrução psíquica, confirmando que o luto não se limita à dor simbólica.

A relevância clínica é sublinhada pelas evidências de que o luto patológico (TLP) apresenta

padrões de ativação cerebral distintos, com hiperatividade do circuito de recompensa associado à

memória da pessoa falecida, sugerindo um desvio no processo adaptativo.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o luto é um processo multidimensional que envolve modificações neurológicas

e corporais, além da esfera emocional. A dor da perda repercute em estruturas cerebrais (amígdala,

sistema límbico), mas a neuroplasticidade permite que o cérebro se adapte e promova equilíbrio. A

integração entre psicologia e neurociência é fundamental para intervenções terapêuticas mais

eficazes, especialmente no tratamento do TLP, exigindo um olhar que una ciência e sensibilidade.

Uma limitação do presente estudo bibliográfico é a dependência de dados secundários e a

variabilidade metodológica das pesquisas primárias sobre neurociência do luto, um campo em

expansão. Sugere-se que estudos futuros explorem a eficácia de intervenções baseadas no modelo

dual do luto à luz da neurobiologia.

REFERÊNCIAS

ARANTES-GONÇALVES, F. Luto e depressão: da psicanálise às neurociências. Interações:

Sociedade e as novas modernidades, v. 11, n. 21, p. 15-32, 2013.

BOWLBY, J. Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Nova York: Basic Books, 1982.

BROMBERG, M. H. P. F. A psicoterapia em situações de perdas e luto. Campinas: Livro Pleno, 2000.

CAMPOS, M. T. F. S. A influência do luto no comportamento alimentar e suas implicações nas

condutas nutricionais. Ciência & Saúde Coletiva, v. 18, p. 2769-2779, 2013.

CORDEIRO, M. D. S. Diálogos entre a neurociência e a psicologia, com foco no luto: um estudo

bibliográfico. Dissertação (Mestrado em Psicologia) — PUC-SP, 2014.

DAMÁSIO, A. R. O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. 3. ed. São Paulo:

Companhia das Letras, 2012.

LENT, R. Cem bilhões de neurônios: conceitos fundamentais de neurociência. São Paulo:

Atheneu, 2004.

MSAWA, C. S. et al. Os efeitos do luto no cérebro. Revista Simbio-Logias, v. 14, n. 20, p. 68–87, 2022.

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

PURVES, D. et al. Neurociências. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

Palavras-chave: luto; psicologia; cérebro; neurociência.